

DIGITALE GESUNDHEITS- KOMPETENZ



Leitfaden für Trainerinnen und Trainer
Informationen, Tipps und Materialien für den Unterricht

IMPRESSUM

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer

© Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) 2022
Alle Rechte vorbehalten

Medieninhaber, Herausgeber und Sitz der Redaktion:
Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation
Ungargasse 64–66/3/404, 1030 Wien

Autorinnen: Mag.^a Edith Simöl, Larissa Potakowskyj, BA

Layout: Confici · Kreativbüro, Franziskanerplatz 5/3/31, 1010 Wien

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren oder des Österreichisches Instituts für angewandte Telekommunikation ist ausgeschlossen.

Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung (ÖIAT, BMASGK, Confici®) – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen.

Erstellt im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

Wien, 2022

LIEBE TRAINERIN, LIEBER TRAINER,

ältere Menschen auf ihrem Weg in die digitale Welt zu begleiten, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Die Welt der digitalen Medien ist vielfältig und herausfordernd. Digitale Anwendungen können den Alltag von Seniorinnen und Senioren bereichern und dabei helfen, ihn zu bewältigen.

Der vorliegende Leitfaden „Digitale Gesundheitskompetenz“ unterstützt Sie dabei, sich mit Digitalisierung im Gesundheitswesen vertraut zu machen.

Der Leitfaden gliedert sich in zwei Teile:

TEIL I: DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ

TEIL II: HANDBUCH ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG

Kontakt:

Servicestelle [digitaleSeniorInnen](#)
Ungargasse 64–66/3/404, 1030 Wien
Telefon: +43 1 595 21 12
E-Mail: office@digitaleSeniorInnen.at
Web: www.digitaleSeniorInnen.at



TEIL I: DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ	7
Einführung	8
Was bedeutet digitale Gesundheitskompetenz?	8
Gesundheitsinformationen im Internet	8
Wie suche ich nach Gesundheitsinformationen im Netz?	8
Wie beurteile ich die Qualität von Gesundheitsinformationen?	9
Elektronische Gesundheitsdienste	9
ELGA	9
e-Impfpass	10
e-Rezept	10
Grüner Pass	11
Telemedizin	11
Gesundheitsapps und Wearables	12
Definitionen	12
Die verschiedenen Arten von Gesundheits-Apps und Wearables	12
Empfohlene Apps und Wearables	13
Digitale Helferlein	17
Nützliche Alltags-Apps für Seniorinnen und Senioren	17
Apps für Angehörige	18

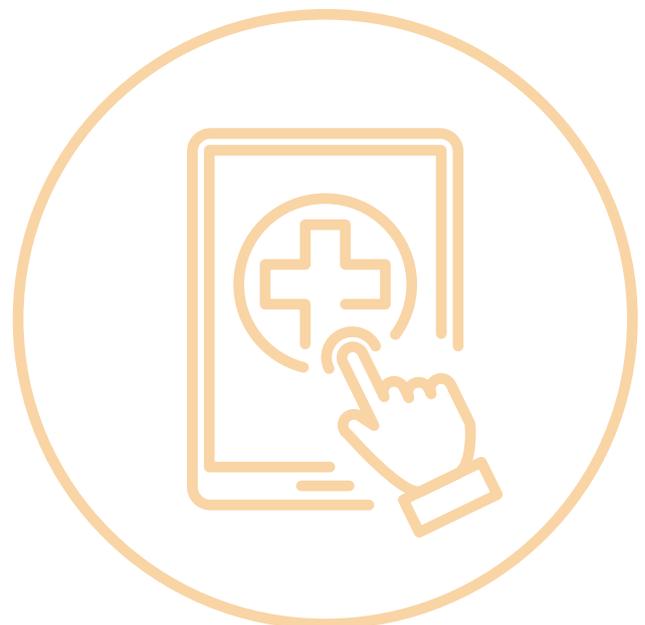


TEIL II: HANDBUCH ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG	21
Einführung	22
Digitale Gesundheitskompetenzen aufbauen	22
Aufbau einer Unterrichtseinheit	23
Einstieg	23
Theorie vermitteln	24
Übungen	24
5 Tipps für Angehörige	26
ANHANG	27
Materialien	28
Linkliste	29
Checkliste – Gesundheitsinformationen	33
Stundenbild	34



TEIL I:

DIGITALE GESUNDHEITS- KOMPETENZ



EINFÜHRUNG

Die Anforderungen an den Menschen, mit Onlinediensten und digitalen Informations- und Kommunikationstechnologien umzugehen, sind bereits sehr hoch. Auch im Gesundheitswesen spielen digitale Technologien eine zunehmende Schlüsselrolle im Alltag vieler Patientinnen und Patienten, da sie zur Diagnose, Behandlung und zum Monitoring eingesetzt werden können. Im Gesundheitssystem spricht man hier von „E-Health“-Anwendungen, die das Ziel verfolgen, die Gesundheitsversorgung und die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern.

Das Internet hat sich für viele von uns zur ersten Anlaufstelle entwickelt, wenn es darum geht, rasch an Gesundheitsinformationen zu gelangen. Das Informationsangebot ist mittlerweile unüberschaubar groß geworden. Doch mit der Menge steigt leider nicht automatisch die Qualität. Vielen Menschen fällt es schwer, sich in diesem Dschungel zurechtzufinden und Gesundheitsinformationen richtig zu bewerten. Die Fähigkeit, die wir dazu brauchen, ist die digitale Gesundheitskompetenz.

WAS BEDEUTET DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ?

Die allgemeine Gesundheitskompetenz ist eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit eines Menschen. Sie beschreibt die Fähigkeit und Motivation, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und richtig anzuwenden.

Wie der Begriff „digitale Gesundheitskompetenz“ schon vermuten lässt, geht es hier um die Gesundheitskompetenz im Umgang mit digitalen Medien. Der englische Begriff „eHealth Literacy“ beschreibt ein Konzept, das aus mehreren Dimensionen besteht.

In Weiterentwicklung des ursprünglich von Norman und Skinner ausgearbeiteten Modells¹ beschreibt die **Allgemeine Ortskrankenkasse Deutschland**² 8 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz:

- **Computer Literacy:** Wissen und Fähigkeit, Computer, verwandte Technologien und elektronische Medien effizient zu nutzen

¹ Norman, C.D. and Skinner, H.A. (2006) eHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a Networked World. Journal of Medical Internet Research, 8, e9

² https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/studienbericht_digitale_gk_web.pdf

- **Data Literacy:** Fähigkeit, Daten mit kritischem Blick zu sammeln, zu verwalten, zu bewerten und anzuwenden
- **Privacy Literacy:** Datenschutzkompetenzen und technische Fähigkeiten, personenbezogene Daten zu schützen
- **Traditional Literacy:** Lese- und Schreibfähigkeit, um schriftliche Informationen zu nutzen
- **Media Literacy:** Fähigkeit, die benötigt wird, um aktiv, bewusst und kritisch an der digitalen Mediengesellschaft teilzunehmen
- **Navigation Literacy:** Fähigkeit, das Internet souverän und kompetent zur Beantwortung gesundheitsrelevanter Fragen zu nutzen
- **Information Literacy:** Fähigkeit, Gesundheitsinformationen und wissenschaftliche Informationsquellen aufzunehmen, zu verarbeiten und anzuwenden
- **Health Literacy:** Fähigkeit zum Umgang mit gesundheitsrelevanten Informationen

Je höher die Gesundheitskompetenz ist, desto gesünder ist ein Mensch. Umso wichtiger ist es, allen Menschen den Zugang zu verlässlichen, qualitätsgesicherten und laienverständlichen Informationen im Netz zu ermöglichen.

GESUNDHEITSMFORMATIONEN IM INTERNET

WIE SUCHE ICH NACH GESUNDHEITSMFORMATIONEN IM NETZ?

Besteht wenig Erfahrung bei der Suche nach Gesundheitsinformationen, empfiehlt sich der direkte Aufruf qualitativ hochwertiger Internetseiten über die Adresszeile im Browser.

Empfehlenswerte Webseiten:

- Österreichs öffentliches Gesundheitsportal <http://www.gesundheit.gv.at>
- Medizin-transparent überprüft, ob Gesundheitsinformationen und -behauptungen aus Werbung, Medien und dem Internet wissenschaftlich fundiert sind <https://www.medizin-transparent.at>
- Gemeinsam gut entscheiden ist eine Initiative der Medizinischen Universität Graz, Cochrane Österreich und Donau Universität Krems <https://gemeinsam-gut-entscheiden.at>
- Österreichische Sozialversicherung <https://www.sozialversicherung.at/GuteGesundheitsinformationen>
- Ein Service des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin im Auftrag von Bundesärztekammer und

Kassenärztlicher Bundesvereinigung
<https://www.patienten-information.de>

- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
<https://www.gesundheitsinformation.de>
- Deutschsprachiger Blog von Cochrane. Hier schreiben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Österreich, Deutschland und der Schweiz
<https://wissenwaswirkt.org>

Die Wahl der Suchmaschine

Werden Fragen auf den oben genannten Plattformen nicht ausreichend beantwortet, können auch klassische, als zuverlässig eingestufte Suchmaschinen verwendet werden:

- <https://www.google.at>
- <https://scholar.google.at> – die wissenschaftliche Suchmaschine von Google
- <https://www.bing.at>
- <https://duckduckgo.com/>

Bei diesen Suchmaschinen ist jedoch Vorsicht geboten! Bei den ersten Suchergebnissen stehen meist Werbeanzeigen. Hier handelt es sich um Organisationen oder Unternehmen, die ein Interesse am Verkauf eines Produkts haben oder über Werbung Geld verdienen. Wichtig ist, sich immer mehrere Suchtreffer anzusehen.

! **Gut zu wissen:** Um die Suche effektiver zu gestalten, können sogenannte Operatoren wie „+“, „-“ oder „or“ verwendet werden. Alle Infos dazu finden Sie in der „Google Suche-Hilfe“³. Die „erweiterte Suche“⁴ kann ebenso hilfreich sein, um das gewünschte Suchergebnis zu erhalten. Die verschiedenen Optionen der erweiterten Suche machen es viel wahrscheinlicher, dass relevante Internetseiten gefunden werden können.

Neben den klassischen Suchmaschinen gibt es auch medizinische Suchmaschinen.

<http://www.medisuch.de> durchsucht beispielsweise die 300 wichtigsten Datenbanken im deutschsprachigen Raum und bietet zahlreiche Ergebnisse zu Gesundheitsinformationen.

Bei Foren ist zu beachten, dass es sich hier um einen Raum für den subjektiven Austausch von Personen handelt. Sowohl medizinisches Fachpersonal als auch

Privatpersonen können Aussagen treffen – Richtigkeit und Qualität werden jedoch nicht überprüft. Auch hier kommt es immer wieder vor, dass Personen etwas verkaufen wollen und versteckt für Produkte werben. Als verlässliche Informationsquelle eignen sich Foren somit nicht.

WIE BEURTEILE ICH DIE QUALITÄT VON GESUNDHEITSINFORMATIONEN?

Wenn ausreichend Informationen gefunden wurden, gilt es, diese auf ihre Qualität zu überprüfen.

Qualitätsmerkmale:

- Qualitative Informationen sind aktuell und werbefrei.
- Die Sprache ist objektiv, neutral und erklärt Fachbegriffe.
- Ziele und Zielgruppe der Informationen werden klar kommuniziert.
- Es ist ersichtlich, wer die Webseite finanziert und wer für die Inhalte verantwortlich ist. Tipp: Überprüfen Sie dazu das Impressum.
- Quellen werden angegeben.
- Der Umgang mit Benutzerdaten wird beschrieben (Datenschutzerklärung).
- Methoden der Informationserstellung werden offen gelegt.
- Es werden Angaben über ergänzende Hilfe und weiterführende Informationen gemacht.

Die [österreichische Plattform Gesundheitskompetenz](#)⁵ bietet mit ihrer [Checkliste](#)⁶ für „Gute Gesundheitsinformationen“ Hilfestellung, um die Qualität und Vertrauenswürdigkeit besser einschätzen zu können.

ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSDIENSTE

ELGA

Die elektronische Gesundheitsakte (ELGA) ist ein Informationssystem, das den Zugang zu Gesundheitsdaten erleichtern soll. Es ermöglicht Ihnen und Ihren behandelnden Ärztinnen bzw. Ärzten einen zeit- und ortsunabhängigen Zugriff auf Ihre Gesundheitsdaten. Ziel ist ein besserer Informationsfluss, vor allem dann, wenn mehrere Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten.

³ <https://support.google.com/websearch/answer/2466433?hl=de>

⁴ https://www.google.com/advanced_search

⁵ <https://oepgk.at>

⁶ https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk_ggi_allg_checkliste_bfrei.pdf

Welchen Nutzen bringt ELGA?

Neben der Einsicht in all Ihre Befunde steht Ihnen auch eine Medikamentenübersicht (e-Medikation) zur Verfügung. Verordnete Medikamente sowie ausgegebene Medikamente der Apotheken werden für 18 Monate in ELGA gespeichert. Diese e-Medikationsliste können Sie über das [ELGA-Portal](#)⁷ einsehen. Voraussetzung dafür ist eine Anmeldung mit Handysignatur oder [Bürgerkarte](#)⁸.

Muss an ELGA teilgenommen werden?

Grundsätzlich nimmt jede Person, die in Österreich krankenversichert ist, automatisch an ELGA teil. Wer nicht davon Gebrauch machen möchte, kann sich über das ELGA-Portal oder schriftlich bei der [ELGA-Widerspruchsstelle](#)⁹ abmelden.

! **Gut zu wissen:** Aufgrund der Covid-19-Impflicht kam es vermehrt zu ELGA-Abmeldungen. Eine Abmeldung von ELGA bewirkt jedoch KEINE Abmeldung vom elektronischen Impfpass. Jede Person mit einer österreichischen Sozialversicherungsnummer hat auch einen elektronischen Impfpass. Eine Abmeldung von diesem ist NICHT möglich.

Wie wird der Datenschutz bei ELGA gewährleistet?

Für Gesundheitsdaten sieht die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) vor, dass die Mitgliedsstaaten Regelungen zur Verarbeitung von Daten treffen dürfen, was in Bezug auf ELGA durch das Gesundheitstelematikgesetz 2012 ([GTelG 2012](#)¹⁰) erfolgt. Nur wer ein „berechtigter“ ELGA-Gesundheitsdiensteanbieter ist, darf auf ELGA-Gesundheitsdaten, also auf z.B. Entlassungsbriefe, Labor- und Röntgenbefunde oder Medikationsdaten, zugreifen. Überdies gilt die ärztliche Schweigepflicht selbstverständlich auch für die ELGA-Gesundheitsdiensteanbieter.

Wer hat KEINEN Zugriff auf ELGA-Daten?

- Chefärztinnen und -ärzte der staatlichen Sozialversicherungen
- Ärztinnen und Ärzte, die für private Versicherungen Untersuchungen durchführen
- Behörden sowie Amtsärztinnen und Amtsärzte

- Schulärztinnen und Schulärzte
- Betriebsärztinnen und Betriebsärzte
- Stellungsärztinnen und -ärzte des Bundesheeres

Werden ELGA-Daten auf der e-card gespeichert?

Nein. Die e-card dient ausschließlich als „Schlüssel“, damit die Ärztin bzw. der Arzt auf die Gesundheitsdaten der zu behandelnden Patientinnen und Patienten zugreifen kann.

! **Gut zu wissen:** Bei Verdacht auf Datenmissbrauch können sich die Bürgerinnen und Bürger an die [ELGA-Ombudsstelle](#)¹¹ wenden. Dort erhalten Sie Informationen, Beratung und Unterstützung in Angelegenheiten des Datenschutzes rund um ELGA.

e-IMPFPASS

Der klassische Impfpass aus Papier wird schrittweise vom e-Impfpass abgelöst und wird auf Basis der ELGA-Infrastruktur umgesetzt. Die Impfdaten werden in einem zentralen Impfreister gespeichert, dies ermöglicht eine standardisierte Impfdokumentation. Zukünftig sollen auch zurückliegende Impfungen in den e-Impfpass aufgenommen werden und es soll an bevorstehende Impfungen erinnert werden. Ab wann der elektronische Impfpass für alle verfügbar ist, steht noch nicht fest. Im Herbst 2020 erfolgte ein Testlauf mit den Grippe-Impfungen – im Zuge der Covid-19-Pandemie werden nun alle Corona-Schutzimpfungen im elektronischen Impfpass eingetragen.

e-REZEPT

Das elektronische Rezept ist ein Service des e-card-Systems. Apotheken und Ordinationen stellen jetzt nach und nach auf das e-Rezept um und speichern damit die Rezepte im zentralen e-card-System. Das bedeutet, dass nun auch Kassenrezepte elektronisch ausgestellt werden und das ursprüngliche Papierformat ablösen. Bis das e-Rezept jedoch in ganz Österreich umgesetzt ist, wird das Rezept noch auf Papier ausgestellt, auf dem der sogenannte e-Rezept-Code aufgedruckt ist.

Um das Rezept in der Apotheke einzulösen, gibt es drei Möglichkeiten:

1. e-card übergeben. Durch Stecken der e-card erhält die Apotheke Einsicht in alle offenen Rezepte.

⁷ <https://www.gesundheit.gv.at>

⁸ <https://www.buergerkarte.at>

⁹ <https://www.formularservice.gv.at/site/fsrv/user/formular.aspx?pid=4e30a4e0d0874101bfd0cf3f0ea31de4&pn=B2752368e3e97471d9e-ec6a6cee00bbbe>

¹⁰ <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20008120>

¹¹ <https://www.gesundheit.gv.at/elga/elga-teilnahme/elga-ombudsstelle>

2. e-Rezept-Code auf dem Smartphone über das Portal der [Sozialversicherung](#)¹² oder über die kostenlose „MeineSV“¹³-App aufrufen.
3. Übergabe des gewohnten Papierrezepts mit dem entsprechenden Code.

 **Gut zu wissen:** Nach der Anmeldung mittels Handysignatur können Sie über das Portal der Sozialversicherung oder über die App alle persönlichen Rezepte sowie Rezepte für Mitversicherte unter 14 Jahren einsehen. Ist eine persönliche Abholung der Medikamente nicht möglich, kann der entsprechende Code über einen beliebigen Kanal an eine Vertrauensperson übermittelt werden.

Alle versicherten Personen in Österreich nehmen automatisch an e-Rezept teil. Eine Anmeldung oder ein Umstieg ist somit NICHT erforderlich.

GRÜNER PASS

Der Grüne Pass ermöglicht einen einfachen, sicheren und überprüfbaren Nachweis

1. einer Corona-Schutzimpfung
2. einer überstandenen Infektion mit SARS-Cov-2
3. eines negativen Testergebnisses.

Als einheitliche Lösung in allen EU-Mitgliedsstaaten gelten die EUDigital COVID Certificates. In Österreich wurden dazu folgende Zertifikate umgesetzt:

1. Impfzertifikat
2. Genesungszertifikat
3. Testzertifikat

Je nachdem, ob Sie geimpft, genesen oder getestet sind, erhalten Sie ein entsprechendes Zertifikat mit einem EU-konformen QR-Code. Dieser kann durch die jeweils befugten Stellen überprüft werden und gilt somit als Eintrittskarte für Orte, die entsprechende Zertifikate verlangen.

Wie komme ich zum Grünen Pass?

Weitere Infos & Tipps zum Grünen Pass finden Sie in unserem [Infoblatt](#)¹⁴.

TELEMEDIZIN

Weniger Krankenhausaufenthalte und Arztbesuche, Stärkung des autonomen Lebens im gewohnten sozialen Umfeld – neben der Ortsunabhängigkeit gibt es noch viele weitere Vorteile, die die Telemedizin möglich macht. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie werden die Formen der telemedizinischen Behandlungen immer attraktiver.

Als Teilbereich von E-Health beschreibt die Telemedizin die Bereitstellung oder Unterstützung von Leistungen des Gesundheitswesens mit Hilfe von Informations- und Kommunikationssystemen, bei der Patientinnen und Patienten und Gesundheitsdienstleisterinnen und Gesundheitsdienstleister nicht am selben Ort anwesend sind. Die Behandlung, Diagnose und Prävention kann somit aus der Ferne erfolgen – sei es via Telefon, Video-Konferenz oder auch Chat. Voraussetzung dafür ist eine sichere Übertragung medizinischer Daten.

Österreichische Gesundheitsdienstleisterinnen und Gesundheitsdienstleister, die Telemedizin anbieten, müssen nicht nur medizinische, sondern auch ethische und datenschutzrechtliche Vorgaben umsetzen.

2013 wurde dazu eine Telegesundheitsdienste-Kommission gemäß § 8 Bundesministerien-gesetz ins Leben gerufen. Die Kommission ist ein Beratungsorgan der Bundesministerin bzw. des Bundesministers für Gesundheit in Angelegenheiten der Einführung und Verwendung von Telegesundheitsdiensten.

Die Telemedizin umfasst mittlerweile eine große Vielfalt an Anwendungen:

- **Telemonitoring:** Medizinische Überwachung des Gesundheitszustandes von Patientinnen und Patienten aus der Ferne mit Hilfe von Messgeräten.
- **Teletherapie:** Behandlung durch eine Ärztin bzw. einen Arzt aus der Ferne, beispielsweise die Bedienung eines OP-Roboters.
- **Telekonferenz bzw. Telekonsil:** Einbeziehen weiterer Gesundheitsdienstleisterinnen bzw. Gesundheitsdienstleister während einer Behandlung.
- **Telekonsultation:** Medizinische Beratung via Anruf, Video oder Chat, in der Diagnosen, Therapien und auch weitere Maßnahmen beschlossen werden.

Aufgrund des hohen Potentials der Telemedizin gibt es einen fortlaufenden Zuwachs verschiedener Angebote. Auch hier ist wieder ein gewisses Maß an digitaler Gesundheitskompetenz gefragt, um zuverlässige und qualitativ hochwertige Anbieterinnen und Anbieter identifizieren zu können.

¹² <https://www.meinesv.at/cdscontent/?contentid=10007.771188&portal=esvportal>

¹³ <https://www.meinesv.at/cdscontent/?contentid=10007.856516&portal=esvportal>

¹⁴ https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Gruener_Pass.pdf

Ein wichtiger Anhaltspunkt ist die [Telemed Austria](https://www.telemedaustria.at)¹⁵. Als zentrale Interessensgemeinschaft für angewandte Telemedizin und E-Health baut sie ein österreichweites Telemedizin- und E-Health-Register zur strukturierten Erfassung zertifizierter telemedizinischer E-Health-Applikationen auf. In Zusammenarbeit mit der österreichischen Ärztekammer soll dadurch gewährleistet werden, dass Patientinnen und Patienten klar zwischen zertifizierten und nicht-zertifizierten Unternehmen bzw. Hard- und Softwareprodukten unterscheiden können.

GESUNDHEITSAPPS UND WEARABLES

Die Nutzung von Wearables und Apps, um Gesundheitsdaten zu erfassen und auszuwerten, liegt hoch im Trend. Das Angebot an gesundheitsbezogenen Apps und Wearables wächst stetig und reicht von Fitness- und Lifestyle-Produkten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention bis hin zu medizinisch-orientierten Produkten im Bereich Diagnostik und Therapie.

DEFINITIONEN

Viele von uns haben elektronische Geräte jeden Tag im Einsatz, ohne zu wissen, dass es sich dabei um sogenannte Wearables handelt. Die wohl bekanntesten Beispiele sind Smartwatches und Fitnesstracker. Der Begriff stammt aus dem Englischen „to wear“, also „tragen“, und steht für kleine vernetzte Computer, die am Körper getragen werden. In Form von Armbändern, Armbanduhren oder auch Brillen messen sie unsere Körperfunktionen und können dadurch unseren Alltag unterstützen.

Gesundheits-Apps dienen zur Stärkung der Gesundheit, zur Vermeidung von Krankheiten und deren Folgen sowie zur medizinischen Therapie und Diagnostik. Bei der Nutzung von Gesundheits-Apps wirkt sich die Qualität direkt auf die Wirksamkeit des Produkts und die Sicherheit von Anwenderinnen und Anwendern aus. Daher ist es besonders wichtig, sich mit den verschiedenen Arten von Gesundheits-Apps auseinanderzusetzen.

DIE VERSCHIEDENEN ARTEN VON GESUNDHEITS-APPS UND WEARABLES

Der größte Anteil an Gesundheits-Apps und Wearables ist im Bereich Fitness und Lifestyle zu finden. Im Gegen-

satz zu Apps und Wearables im medizinischen Bereich handelt es hier ausschließlich um Anwendungen, die einen gesunden Lebensstil fördern und daher keinen vorgeschriebenen Qualitätsprüfungen unterliegen.

Apps und Wearables als Medizinprodukt sind für Patientinnen und Patienten oder deren Angehörige gedacht, die eine Unterstützung zur Bewältigung von Krankheiten benötigen. Diese Gesundheitsanwendungen sind darauf ausgerichtet, Betroffenen ein eigenständiges Krankheitsmanagement zu ermöglichen.

Ein medizinisches Wearable, das schon lange existiert und vermutlich viele von uns kennen, ist das Langzeit-EKG. Speziell im Bereich der Rehabilitation gibt es beispielsweise auch intelligente Kniebandagen, die die Ausführung von Übungen überwachen und auf entsprechenden Trainings-Apps protokollieren.

Eine App oder ein Wearable aus dem medizinischen Bereich wird gemäß der Medizinprodukte-Richtlinie anhand der Risikoklassen I (niedriges Risiko) bis III (hohes Risiko) klassifiziert. Abhängig von der Klassifikation müssen die Hersteller ein sogenanntes Konformitätsbewertungsverfahren durchführen. Erst wenn das Verfahren erfolgreich bestanden wurde, erhält das entsprechende Produkt die [CE-Kennzeichnung](#)¹⁶. Diese spielt eine wichtige Rolle, wenn es um die Qualitätsbeurteilung aufseiten der Anwenderinnen und Anwender geht.



Abb. 1: Beispiel für die CE-Kennzeichnung von Medizinprodukten, Quelle: www.weithas.de

Eine Voraussetzung für das Bestehen ist unter anderem ein Nachweis eines Qualitätsmanagementsystems des Produkts. Dieser Nachweis erfolgt anhand einer [EN-ISO-13485-Zertifizierung](#)¹⁷. ISO 13485 ist eine wichtige Norm zur Umsetzung der Systemanforderungen entsprechend den Verordnungen in Europa.

Als Medizinprodukt eingestufte Wearables müssen zusätzlich die Biokompatibilität und Hautverträglichkeit nachweisen.

¹⁵ <https://www.telemedaustria.at>

¹⁶ https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/labels-markings/ce-marking/index_de.htm

¹⁷ <https://www.qualityaustria.com/produktgruppen/medizinprodukte/medizinprodukte-zertifizierung-nach-iso-13485>

! Gut zu wissen: Als biokompatibel werden in der Medizin Materialien bezeichnet, die im direkten Kontakt mit menschlichem Gewebe keinen negativen Einfluss auf den Stoffwechsel ausüben.

Neben der ISO-13485-Zertifizierung bietet TÜV Austria das Qualitätssiegel „Trusted App“ an. Dieses Siegel ist ein Nachweis für die Einhaltung von Sicherheits- und Datenschutzkriterien.

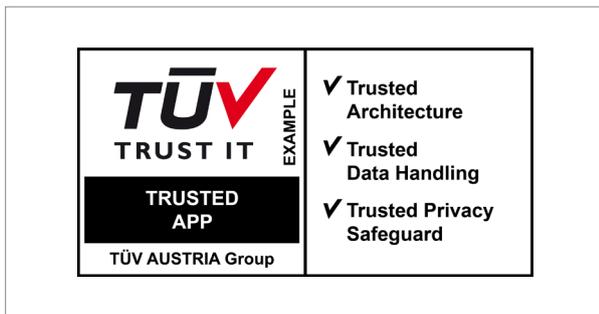


Abb. 2: Qualitätssiegel „Trusted App“, Quelle: TÜV Austria

Darüber hinaus gibt es einige kritische Fragen, die bei der Suche nach einer geeigneten App gestellt werden sollten:

- Ist der Anwendungsbereich der App beschrieben?
- Wie sieht es mit dem Datenschutz aus?
- Wann wurde das letzte Update durchgeführt?
- Ist ein Impressum vorhanden?
- Wie sieht das Finanzierungsmodell der App aus?
Achtung: Bei kostenlosen Angeboten „bezahlen“ sie oft mit ihren persönlichen Daten.

Qualitative Gesundheits-Apps sowie weitere Informationen zur Qualitätsbewertung finden Sie hier:

- [Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps](#)¹⁸ vom Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V., der Plattform Patientensicherheit Österreich und der Schweizer Stiftung für Patientensicherheit
- [Weisse Liste an Gesundheits-Apps](#)¹⁹ der Bertelsmann Stiftung in Zusammenarbeit mit der Patientenbeauftragten der deutschen Bundesregierung
- [Liste der als Medizinprodukte zertifizierten Apps](#)²⁰

! Tipp: Wenn sie diese Webseite in deutscher Sprache lesen möchten, nutzen Sie den Browser „Google Chrome“²¹. Hier können Sie die Spracheinstellungen ändern bzw. ganze Seiten übersetzen lassen.

¹⁸ https://www.plattformpatientensicherheit.at/download/themen/2018/2018_APS-Checkliste-GesundheitsApps_web.pdf

¹⁹ <https://www.weisse-liste.de>

²⁰ <https://www.healthskouts.com/certified-apps>

²¹ <https://support.google.com/chrome/answer/173424?hl=de&co=GENIE.Platform%3DDesktop>

Apps und Wearables auf Rezept?

Während in Deutschland durch das Inkrafttreten des Digitalen Versorgungsgesetzes 2020 sogenannte Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) von den Krankenkassen übernommen werden, fehlen den österreichischen Gesundheitskassen einheitliche Kriterien, um über Nutzen und Kostenerstattung der Produkte zu entscheiden.

Das Austrian Institute für Health Technology Assessment (AIHTA) hat aus diesem Grund eine Orientierungshilfe zur evidenzbasierten Beurteilung von Gesundheitsanwendungen veröffentlicht und weist auf einen akuten Aufholbedarf des österreichischen Gesundheitssystems hin.

! Gut zu wissen: Eine Ausnahme sind digitale Helfer im Bereich des Diabetes-Managements. Laut der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖKG) werden auch medizinische Apps und Wearables, die im Rahmen eines Behandlungsgeschehens und somit als Teil einer Krankenbehandlung von Diabetes verwendet werden, abgegolten.

EMPFOHLENE APPS UND WEARABLES

Die folgenden Apps und Wearables im medizinischen Bereich wurden entsprechend der oben angeführten Qualitätsmerkmale überprüft und ausgewählt. Im Bereich Fitness und Lifestyle werden Produkte der aktuellen Trendrecherche angeführt.

Apps und Wearables im medizinischen Bereich

mySugr

Das Digital Health Unternehmen mySugr²² mit Sitz in Wien wurde 2012 gegründet und brachte somit die erste Version der mySugr-App auf den Markt. Seit 2017 ist das Unternehmen ein Teil von Roche Diabetes Care und arbeitet kontinuierlich an einem digitalen Diabetes-Ökosystem für Menschen mit Diabetes. Gemäß den EU-Vorschriften sind das mySugr-Tagebuch und der mySugr-Bolus-Rechner Medizinprodukte, deren Qualitätsmanagement-System nach EN ISO 13485:2016 zertifiziert ist.

Die wichtigsten Funktionen der mySugr-App im Überblick:

- Einfache Verbindung mit Blutzuckermessgeräten via Bluetooth
- Übersichtliche Reports in PDF, Excel oder CSV für den nächsten Arztbesuch

²² <https://www.mysugr.com/de>

- Ein geschätzter HbA1c-Wert hilft, die Entwicklung des Blutzuckers vorauszusagen
- Clevere Suche – Muster erkennen durch Eintragen aller Mahlzeiten und Aktivitäten
- Motivierende Challenges für bessere Blutzuckerwerte
- Sicheres Daten-Backup nach der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)
- Übersichtliche Blutzucker-Graphen
- Bolus-Rechner – Automatische Berechnung, wie viel Insulin oder Kohlenhydrate benötigt werden

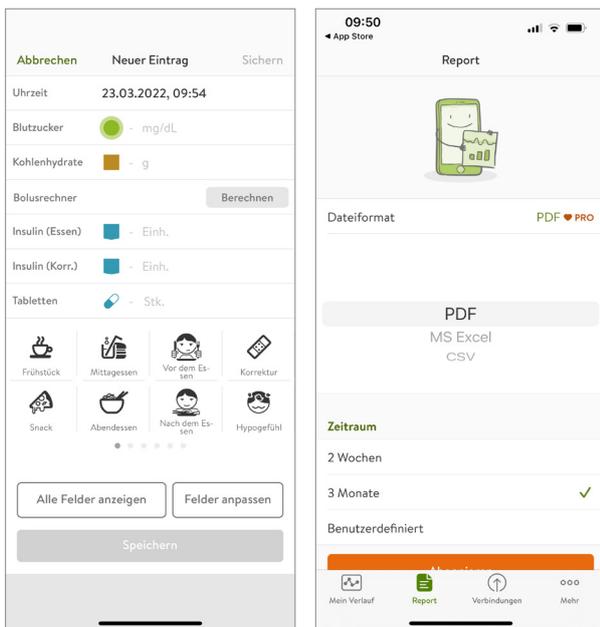


Abb. 3: mysugr-App, Screenshots

NutzerInnen eines Android-Smartphones können zusätzlich über die App die Insulinpumpe der Marke Accu-Check steuern. Die berechnete Insulindosis des Bolus-Rechners kann dadurch direkt über das Smartphone an die Insulinpumpe übertragen werden.

! Gut zu wissen: Aktuell unterstützt mySugr nur die Blutzuckermessgeräte „Accu-Check“ von Roche Diabetes Care. Im Gegenzug haben die Nutzerinnen und Nutzer des Blutzuckermessgeräts kostenlosen Zugriff auf die Pro-Version. Wird ein anderes Blutzuckermessgerät genutzt, müssen die Daten manuell eingetragen werden.

Weitere zertifizierte Apps:

- [SkinVision](#)²³ – eine App zur frühzeitigen Erkennung von Hautkrebs
- [Omnitest Diabetes Tagebuch von Braun](#)²⁴ – von „DiaDigital“ zertifiziert*
- [MyTherapy](#)²⁵ – erinnert an die Einnahme von Medikamenten, dokumentiert Werte und wertet diese aus

*DiaDigital ist eine Initiative, die Patientinnen und Patienten, Angehörigen und Gesundheitsfachkräften eine Orientierung in der Qualitätsbewertung von Diabetes-Apps geben möchte. Zertifizierte Apps, die bereits das Siegel erhalten haben, sind auf der [Webseite](#)²⁶ aufgelistet.

Philips Health Watch

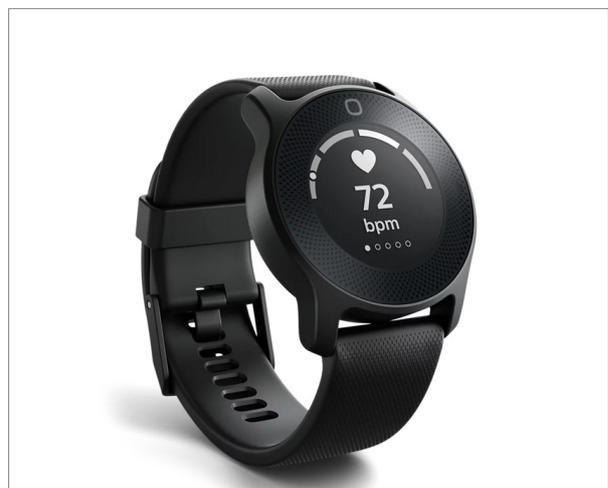


Abb. 4: Health Watch von Philips

Die [Health Watch von Philips](#)²⁷ ist ein medizinisch zertifizierter Gesundheitsmonitor, der Vitalwerte wie Herzfrequenz, Bewegung oder das Sitz- und Schlafverhalten aufzeichnet. Diese Daten werden unter Einhaltung der Datenschutzrichtlinien in einer Cloud gespeichert und können bei Bedarf mit Ärztinnen bzw. Ärzten oder Therapeutinnen bzw. Therapeuten geteilt werden.

Für einen besseren Überblick über die Daten kann zusätzlich die kostenlose Philips [HealthSuite-App](#)²⁸ auf dem Smartphone oder Tablet installiert werden.

²³ <https://www.skinvision.com/de>

²⁴ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bbraun.android.omnittest&hl=de_AT&gl=US

²⁵ <https://www.mytherapyapp.com/de>

²⁶ <https://www.diabetesde.org/diadigital>

²⁷ https://www.philips.de/c-p/DL8790_00/gesundheitsuhr

²⁸ <https://www.philips.de/c-m-hs/health-programme/healthsuite-health-app>

FreeStyle Libre



Abb. 5: Quelle: FreeStyle Libre

Der **FreeStyle Libre**²⁹ ist ein kleiner Sensor, der am Körper getragen wird und permanent die Zuckerwerte misst und speichert. Mit Hilfe eines Lesegeräts oder der zugehörigen **App**³⁰ kann der Sensor jederzeit gescannt werden und zeigt den aktuellen Zuckerwert an. Für Personen, die sehbeeinträchtigt sind, gibt es auch eine Sprachausgabe, die die Zuckerwerte und den Trend vorliest. Darüber hinaus wird man von der App alarmiert, sollte der Glukosewert abweichen und ein Eingreifen erfordern.

Zusätzlich zum Sensor und der App gibt es das kostenlose, webbasierte Diabetes-Management-System **Libre-View**³¹. Verständliche Berichte und wertvolle Analysen unterstützen bei täglichen Therapieentscheidungen und können direkt mit der behandelnden Praxis geteilt werden.

Wearables und Apps im Bereich Fitness und Lifestyle

Muskelaufbau, Abnehmen oder die Umstellung auf eine gesündere Ernährung – wer etwas für seinen Körper tun möchte, kann dies mit zahlreichen Fitness- oder sogenannten Lifestyle-Apps umsetzen. Für jedes Ziel und jedes Level gibt es mittlerweile zahlreiche Angebote in den App-Stores, die gerne und oft in Kombination mit Wearables genutzt werden.

Apps im Bereich Ernährung:

- **YAZIO**³²
 - Kalorienzähler
 - Barcodescanner
 - Intervallfasten mit dem Fasten-Tracker
 - Rezepte
 - Ernährungspläne
 - Lebensmitteldatenbank mit allen Nährwerten
 - Wasserzähler mit Erinnerung
- **MyFitnessPal**³³
 - Intuitiver Kalorienzähler und Ernährungstagebuch
 - Detaillierte Informationen zu Nährwerten
 - 250+ gesunde Rezepte und personalisierte Ernährungspläne
 - Workouts und Tipps rund um Fitness
 - Motivation und Unterstützung durch die Community
- **Lifesum**³⁴
 - Diätpläne von Low Carb über Intervallfasten bis hin zu Keto und Sugar Detox
 - Einfacher Kalorienzähler mit Barcodescanner
 - 1000+ Rezepte
 - Nährwerte-Tracker mit Tipps für eine gesunde Ernährung

Apps im Bereich Sport:

- **Adidas Running**³⁵
 - Strecken aufzeichnen mit GPS
 - Dauer, verbrannte Kalorien, Herzfrequenz für über 120 Sportarten tracken
 - Marathon-Trainingspläne
 - Motivierende Challenges
- **Adidas Training**³⁶

Zahlreiche Workouts für zuhause – sowohl für Anfängerinnen und Anfängern als auch für Fortgeschrittene
- **Freeletics**³⁷
 - Zahlreiche Workouts
 - Community
 - Audiobeiträge für Motivation und Coaching
 - Statistiken

³² <https://www.yazio.com/de>

³³ <https://www.myfitnesspal.com/de>

³⁴ <https://lifesum.com/de>

³⁵ <https://www.runtastic.com/de>

³⁶ <https://www.runtastic.com/de>

³⁷ <https://www.freeletics.com/de>

²⁹ <https://freestyle.de/fachkreise/freestyle-libre/sensor>

³⁰ <https://freestyle.de/produkte/freestyle-libre/apps-fuer-freestyle-libre>

³¹ <https://www.freestylelibre.de/produkte/libreview.html>

Apps im Bereich Achtsamkeit & Entspannung:

- **Calm**³⁸

In der App werden angeleitete Meditationssitzungen mit einer Länge von 3, 5, 10, 15, 20 oder 25 Minuten angeboten. Themen sind beispielsweise:

- Erholsamer Schlaf
- Körperwahrnehmung
- Achtsamkeit
- Gehmeditation
- Selbstwertgefühl

- **Headspace: Meditation & Schlaf**³⁹

- Meditationen
- Playlists zur Steigerung der Produktivität
- Sleepcasts, Klangwelten und Schlafmusik

Wie bereits erwähnt, sind Fitnesstracker und Smartwatches die meistgenutzten Wearables im Fitness- und Lifestylebereich. Mittlerweile gibt es zu jedem dieser Geräte eine passende App, die über Bluetooth miteinander gekoppelt werden können.

Fitbit Charge 5



Abb. 6: Fitbit Fitnesstracker

Der **Fitbit Fitnesstracker**⁴⁰ ist momentan sehr beliebt auf dem Markt. Wer keine Smartwatch will, ist mit diesem Modell gut bedient.

Was macht den Fitnesstracker empfehlenswert?

- Automatische Trainingserkennung
- Eingebautes GPS
- Genaue Herzfrequenzmessung
- Kontraststarker, heller Bildschirm
- Elektrokardiogramm (EKG)

Neben den grundlegenden Funktionen bietet der Fitbit also einige Extras. Die zugehörige Fitbit-App gibt es sowohl kostenlos als auch als kostenpflichtige Pro-Version.

Möchte man von zusätzlichen und vielleicht sogar kostenpflichtigen Apps Abstand halten, empfiehlt es sich, auf die integrierten Health-Apps der Smartphones zurückzugreifen. Diese sind bereits automatisch auf den Smartphones installiert, bieten mittlerweile umfangreiche Funktionen und können ebenfalls mit Fitnesstrackern synchronisiert werden.

Auf dem Betriebssystem iOS (Apple) gibt es beispielsweise die **Health-App**⁴¹. Diese ist als visuelles Dashboard zu sehen, das Gesundheits- und Fitnessdaten von kompatiblen Apps und Geräten zusammenführt.

Die wichtigsten Schritte für die Bedienung der Health-App:

- **Einrichten des Gesundheitsprofils**

Zu Beginn ist es sinnvoll und nützlich, allgemeine Daten über seine Person einzutragen. Neben den Gesundheitssinformationen kann beispielweise auch ein persönlicher Notfallpass angelegt bzw. konfiguriert werden. Mit Hilfe des Notfallpasses können Rettungsdienste im Notfall auf wichtige medizinische Daten zugreifen, ohne einen Code zu benötigen. Zu diesen Informationen gehören unter anderem Allergien, Krankheiten sowie Personen, die in einem Notfall benachrichtigt werden sollen.

Wenn mehrere Fitness- und Lifestyleapps für Gesundheitsdaten verwendet werden, kann die Health-App alles an einem Ort speichern. Welche Apps gerade mit der Health-App verknüpft sind, sieht man unter „Apps“ im persönlichen Profil.

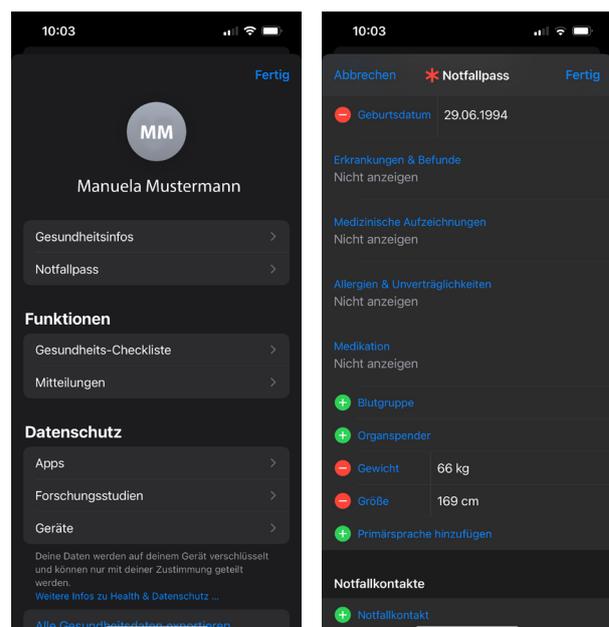


Abb. 7: Screenshot, Health-App-Einstellungen

³⁸ <https://www.calm.com/de>

³⁹ <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=deAT&gl=US>

⁴⁰ <https://www.fitbit.com/global/de/products/trackers/charge5>

⁴¹ <https://www.apple.com/de/ios/health>

• Gesundheitskategorien

Die Health-App gliedert sich unter dem Bereich „Entdecken“ in mehrere Kategorien. In jeder dieser Kategorien können verschiedene Apps eingebunden werden, um die Daten zu sammeln und auszuwerten. Auch Wearables können mit einigen dieser Kategorien verknüpft werden.

1. Achtsamkeit
2. Aktivität
3. Atemwege
4. Ernährung
5. Herz
6. Hören
7. Körpermesswerte
8. Mobilität
9. Schlaf
10. Symptome
11. Vitalzeichen
12. Zyklusprotokoll
13. Klinische Dokumente
14. Andere Daten

• Übersichtsseite

Die Übersichtsseite sollte immer den persönlichen Zielen und Bedürfnissen angepasst werden. Unter **Übersicht** → **Bearbeiten** → **Alle können** nun die genannten Kategorien ausgewählt werden, je nachdem, welche Datensätze auf der Übersichtsseite erscheinen sollen. Darüber hinaus zeigen die „Highlights“ alle ausgewählten Gesundheitsdaten im Laufe der Zeit. Dadurch können Entwicklungen leichter erkannt werden und gegebenenfalls kann das Training angepasst werden.

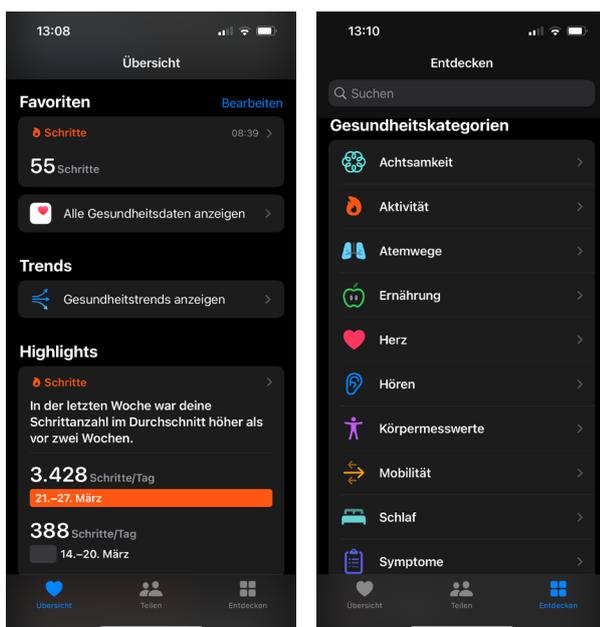


Abb. 8: Screenshots, Health-App-Ansichten

 **Tipp:** Die Health-App kann Ihre Gehstabilität messen und benachrichtigt Sie, wenn ein erhöhtes Sturzrisiko für Sie besteht. Richten Sie dazu Gehstabilitätsmitteilungen ein **unter Profil** → **Gesundheits-Checkliste** → **Gehstabilitätsmitteilungen** konfigurieren.

 **Gut zu wissen:** Gesundheits-Apps wie die Health-App von iOS gibt es natürlich auch für Smartphones mit Android-Betriebssystem. Diese sind immer vorinstalliert und entweder am Home-Bildschirm zu finden oder unter den aufgelisteten Apps in den Einstellungen.

DIGITALE HELFERLEIN

NÜTZLICHE ALLTAGS-APPS FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Neben Gesundheits-Apps gibt es zahlreiche hilfreiche Apps für den Alltag:

- Toiletten-App: Toiletten und WC-Finder (Android), Toilet Finder (iOS)
- Apothekenfinder: Apo-App Apotheken und Medikamente (Android, iOS)
- Medikamenten-Erinnerungs-App: Medisafe (Android, iOS)
- Tägliche Fitnessübung: Senioren Fitness (Android, iOS)
- Gehirntraining: NeuroNation (Android, iOS)

 **Gut zu wissen:** Mit Sprachassistenten-Systemen wie z.B. Alexa können sich ältere oder seh- und mobilitätseingeschränkte Menschen nicht nur über Dinge informieren, ein Hörbuch oder das Radio hören, das Licht steuern und sich an die Medikamenten-Einnahme erinnern lassen, sondern auch mit Angehörigen Kontakt aufnehmen.

Im Falle eines Sturzes kann ohne Tragen eines Notrufsenders am Körper Hilfe geholt werden. Angehörige brauchen dazu nicht unbedingt ein Gerät, es genügt die App am Smartphone. Es ist jedoch hilfreich, sich selbst dasselbe Gerät zuzulegen, um damit auch ältere Angehörige beim Erlernen der Bedienung zu unterstützen. Bei Geräten mit Bildschirm ist Videotelefonieren ohne Smartphone per Sprachsteuerung möglich.

Infoblatt: [Alexa & Co. Sprachassistentensysteme](#)⁴²

⁴² https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/16_Alexa_Sprachassistent_Systeme.pdf

APPS FÜR ANGEHÖRIGE

Durch die hohe und weiterhin steigende Lebenserwartung der Menschen steigen auch die Herausforderungen im Bereich der Pflege und Betreuung. Der Wunsch von pflegebedürftigen Menschen, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben und das gewohnte Umfeld zu genießen, ist groß. Ein Großteil der Pflege erfolgt im Kreise der Familie. Für die Angehörigen entstehen dadurch große Belastungen – sowohl körperlich als auch mental.

Umso erfreulicher, dass der digitale Vormarsch im Gesundheitsbereich auch für pflegende Angehörige einige Annehmlichkeiten mit sich bringt. GPS-Tracker, SOS-Knopf & Co.: Digitale Anwendungen können sowohl den Alltag für pflegende Angehörige als auch für pflegebedürftige Menschen erleichtern.

Notrufsysteme

Diverse Hilfsorganisationen bieten mittlerweile sämtliche Notrufsysteme für Menschen mit Beeinträchtigungen an. Die betroffene Person erhält dazu einen Funksender, der an einem Armband oder einer Halskette befestigt wird und so immer mitgeführt werden kann. Durch den Knopfdruck im Notfall wird nicht nur die Notrufzentrale des Anbieters alarmiert, sondern es werden auch Name, Adresse und Vorerkrankungen der Person angezeigt. Die zuständige Stelle nimmt mit den Betroffenen Sprechkontakt auf und schickt, wenn notwendig, sofort Helferinnen und Helfer zur angegebenen Adresse. Darüber hinaus werden die Angehörigen verständigt.

Manche Notrufsysteme verfügen zusätzlich über eine Aktivitätskontrolle. Wurde für längere Zeit keine Aktivität gemessen, schickt das System automatisch einen Notruf ab.

 **Tipp:** Bei der Auswahl von Notrufsystemen unbedingt überprüfen, ob Fehleinsätze verrechnet werden.

Über [oesterreich.gv.at](https://www.oesterreich.gv.at) können Sie sich über sämtliche Stellen informieren, die Notrufsysteme⁴³ anbieten. Erkundigen Sie sich immer bei mehreren Stellen, um verfügbare Möglichkeiten und anfallende Kosten vergleichen zu können!

 **Gut zu wissen:** Viele ältere Menschen empfinden das sichtbare Tragen von Notrufsendern als diskriminierend bzw. legen diese, wenn sie zu Hause sind, gerne ab. Die Rufhilfe-Uhr⁴⁴ (Rotes Kreuz) kann hier wertvolle Dienste leisten, denn eine Uhr am Handgelenk zu tragen, sind viele Seniorinnen und Senioren gewöhnt. Gleichzeitig ist es nicht auf den ersten Blick ersichtlich, dass es sich um eine Notruf-Uhr handelt.

Smartwatches für Seniorinnen und Senioren

Eine Smartwatch für Seniorinnen und Senioren ist speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen zugeschnitten. Sie verfügt meist über spezielle Funktionen wie einen GPS-Tracker und SOS-Knopf und ist in der Bedienung auch für weniger technikaffine Anfängerinnen und Anfänger geeignet. So können ältere Menschen sowohl die Vorteile einer Smartwatch nutzen als auch die Funktionen eines klassischen Notrufsystems.

Ein Beispiel für eine Smartwatch für Seniorinnen und Senioren ist die [ANIO Care+](#)⁴⁵.

Mit dem SOS-Alarm der Uhr können bis zu 3 SOS-Kontakte gespeichert werden. Beim Drücken des SOS-Knopfs werden die gespeicherten Kontakte nacheinander angerufen, bis jemand abhebt. Zusätzlich wird die letzte Position per SMS verschickt. Über eine Kurzwahltaste erreicht man schnell den europäischen Notruf 112.

Mit dem integrierten Mikrofon kann auch telefoniert werden. Dazu muss eine SIM-Karte in die Uhr eingesetzt werden – ein Mobilfunkvertrag oder ein Abo ist dazu nicht notwendig.

Eine weitere, für Angehörige wichtige Funktion ist die Möglichkeit der genauen Ortung per GPS. Diese erhalten eine Push-Benachrichtigung, sollte die Person einen bestimmten Bereich verlassen. So werden Angehörige oder betreuende Personen über das Betreten gefährlicher Zonen informiert.

⁴³ https://www.oesterreich.gv.at/themen/senior_innen/sicherheit_fuer_senioren/1/Seite.2030220.html

⁴⁴ https://www.rotekreuz.at/fileadmin/user_upload/LV/NO/Fotos/Pflege_und_Betreuung/Rufhilfe/Folder_Rufhilfe/2021-11-03_Folder_Rufhilfe_NEU_100x210_Dame.pdf

⁴⁵ <https://anio.eu/de-at/pages/anio-careplus-senioren-smartwatch>

LICA



Abb. 9: ANIO Care+

LICA⁴⁶ ist eine webbasierte App, die pflegende Angehörige und gewerbliche Pflegerinnen und Pfleger in der Betreuung unterstützen soll. Die Plattform bietet zahlreiche Möglichkeiten, die den Alltag aller Beteiligten erleichtern:

- Dokumentation von Pflege- und Betreuungsleistungen
- Darstellung der Alltagsaktivitäten ermöglicht lückenlose Dokumentation wichtiger Informationen (Blutdruck, Körpergewicht etc.)
- Checkliste für tägliche Aufgaben
- Tipps für die Gestaltung des Betreuungsalltags
- Hilfreiche Tipps in Notfällen

Familonet

Familonet⁴⁷ ist eine Handyortungs-App, die sich auf die Sicherheit von Familienmitgliedern und auch Freunden spezialisiert hat. Für betreuende Angehörige ist die App eine Möglichkeit, um über den Standort der zu pflegenden Person Bescheid zu wissen. Gerade bei Personen mit Demenz kann eine solche Ortung von großer Bedeutung sein.

- Angehörige können automatisch informiert werden, wenn die betroffene Person vordefinierte Orte verlässt.
- Die zu pflegende Person kann jederzeit einen Hilferuf inklusive Standort an die Angehörigen senden.
- Chatfunktion zwischen den Gruppenmitgliedern

Um diese Funktionen nutzen zu können, muss jede beteiligte Person die App auf ihrem Smartphone installieren und der Ortung zustimmen. Ist die App installiert, muss nur noch eine Gruppe angelegt werden und die entsprechenden Mitglieder müssen hinzugefügt werden. Haben die Personen die Einladung akzeptiert, geht's auch schon los.

⁴⁶ <https://www.lica.at>

⁴⁷ <https://www.findmymobi.com/de>

DEA-App

Die von NOUS entwickelte DEA-App⁴⁸ richtet sich an Personen, die an Demenz erkrankte Menschen betreuen. Allein in Österreich leiden derzeit rund 130.000 Menschen an einer Form von Demenz und werden oftmals durch Angehörige betreut. Die Erkrankung bedeutet nicht nur große Veränderungen für die betroffene Person – auch die Angehörigen sind stark betroffen und erleben oft enorme Belastungen.

Die DEA-App wurde von einem interdisziplinären Forschungsteam der FH Campus Wien entwickelt und bietet Angehörigen zahlreiche Möglichkeiten der Unterstützung:

- Kontaktdaten aller relevanter Anlaufstellen, wie Selbsthilfegruppen für Angehörige, Beratungsstellen, Pflegenotdienste etc.
- Tipps und Ratschläge für schwierige Situationen sowie Empfehlungen zur Überlastungs- und Burnout-Prophylaxe
- Tipps für gemeinsame, sinnstiftende Aktivitäten im Alltag
- Zahlreiche fundierte Informationen über demenzielle Erkrankungen

Ein weiterer Pluspunkt sind die anonymen Profile. Obwohl die App aufgrund von Eingaben der Nutzerinnen und Nutzer personalisierte Vorschläge liefert, verzichten die Herstellerfirmen auf die Speicherung von personenbezogene Daten. Die App hat keinen Login und speichert keine Daten, die eine Zuordnung zu einer bestimmten Person möglich macht.

LibreLinkUp

Das Diabetes-Management-System von FreeStyle Libre wurde bereits im vorherigen Kapitel vorgestellt. Mit der zugehörigen LibreLinkUp-App⁴⁹ können zusätzlich ausgewählte Personen die Zuckerwerte und Glukose-Alarme der betroffenen Person jederzeit mitverfolgen. So können Angehörige auch aus der Ferne die betroffenen Personen in ihrem Diabetes-Management unterstützen.

⁴⁸ https://play.google.com/store/apps/details?id=net.nousdigital.deaandroid.release&hl=de_AT&gl=US

⁴⁹ <https://www.freestylelibre.de/produkte/librelinkup.html>

! Gut zu wissen: Oft ist es auf den ersten Blick nicht ersichtlich, aber viele Apps im Gesundheitsbereich besitzen Funktionen, die für pflegende Angehörige sehr hilfreich sein können. Mit den neuen Features der Health-App von iOS ist beispielsweise das Teilen sämtlicher Gesundheitsdaten und klinischer Dokumente möglich. So erhalten Angehörige einen guten Überblick über den aktuellen Gesundheitszustand einer Person.

Personen-Tracking

Der Einsatz von Tracking-Methoden bei älteren oder kranken Menschen sollte sorgfältig und individuell entschieden werden.

Beim Einsatz von digitaler Technologie ist daher zu hinterfragen, inwieweit dadurch die Selbstbestimmung einer Person geschützt oder gefördert wird. Ermöglicht die Technologie z. B., dass jemand länger eigenständig zu Hause leben kann? Kann die Person selbst über den Einsatz der Technologie (mit-)entscheiden? Lässt sich die Technologie ausschalten oder lassen sich bestimmte Funktionen deaktivieren? Digitale Technologien benötigen häufig Daten der Nutzerinnen und Nutzer, um zu funktionieren. Ermöglicht die Technologie, dass ich selbst bestimme, wo diese Daten gespeichert werden und wer ggf. sonst noch Zugriff darauf hat?⁵⁰

Hilfreiche Links für pflegende Angehörige:

- YoungCarers Austria – App für pflegende Angehörige <https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege/Betreuende-und-Pflegende-Angehoeerige/Young-Carers.html>
- Pflegestufenrechner <https://pflugestufen.at>
- Gemeinnütziger Verein PROMENZ – Plattform von und für Menschen mit Demenz, Alzheimer und Vergesslichkeit <https://www.promenz.at>
- Plattform „Demenzfreundliches Wien“ <https://www.senior-in-wien.at/p/demenzfreundliches-wien>
- Demenzservice Niederösterreich <https://www.demenzservicenoe.at>
- Demenzberatung und Demenzbetreuung <https://www.felix-demenzbegleitung.at>
- Kriseninterventionszentrum Wien <https://krisen-im-alter.at>
- Forum Gesundheitsrecht <https://www.gesundheitsrecht.at>
- Forum für den Austausch von Betroffenen und Angehörigen, allgemeine Informationen zum Thema Pflege, Suchmaschine für die individuelle Suche nach Pflege-Einrichtungen und -Diensten in Österreich <https://pflugesuche.at/de-de>
- Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger <https://www.ig-pflege.at/index.php>



⁵⁰ LMZ, Digitalisierung im Gesundheitswesen aus ethischer Sicht: <https://www.lmz-bw.de>



HANDBUCH ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG



EINFÜHRUNG

Ältere Menschen sind eine heterogene Zielgruppe. „Die Seniorinnen und Senioren“ gibt es nicht. Unter ihnen finden wir technikaffine Menschen, aber auch Personen, die den neuen Technologien abwartend bis ablehnend gegenüberstehen.

Die Aufgabe von EDV-Trainerinnen und EDV-Trainern ist, ältere Menschen über neue Technologien zu informieren, zu motivieren und sie auf ihrem Weg in die digitale Welt zu begleiten.

Neben dem entsprechenden Fachwissen benötigen Trainerinnen und Trainer auch didaktische Fähigkeiten sowie Offenheit und Empathie gegenüber älteren Menschen. Respekt, Geduld und ein eigenes positives Altersbild sind wesentliche Voraussetzungen, um Inhalte nachhaltig und erfolgreich vermitteln zu können.

Empfehlungen:

- Heterogenität der Zielgruppe nutzen
- Geschlechterrollen reflektieren
- Positives Bild des Alterns vermitteln
- Angst nehmen und Sicherheitsbedürfnis ernst nehmen
- Selbstvertrauen stärken
- Eigenständigkeit fördern
- Motivation nutzen
- Beziehungen ermöglichen
- Praktische Anwendungsmöglichkeiten vermitteln
- Spaß und Leichtigkeit vermitteln
- Einfache Sprache verwenden
- Mit Widerständen richtig umgehen
- Dauer und Lerntempo beachten
- Lernbegleitung statt Frontalunterricht
- Angebot flexibel gestalten
- Nachlassende Sehkraft berücksichtigen
- Motorische Probleme berücksichtigen
- Kurzzeitgedächtnis stützen

Maßnahmen für Seniorinnen und Senioren in der digitalen Welt:

https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/studie_massnahmen_fuer_seniorinnen_in_der_digitalen_welt.pdf

Didaktische Strategien für Internet-Kurse für Seniorinnen und Senioren:

https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Didaktische_Strategien_Internet_Senior_innen_Kurse.pdf

DIGITALE GESUNDHEITS-KOMPETENZEN AUFBAUEN

Damit sich Seniorinnen und Senioren und ihre Angehörigen gesundheitskompetent in der digitalen Welt bewegen können, braucht es neben der sicheren Nutzung elektronischer Geräte und Anwendungen auch das Wissen, was unter digitale Gesundheit zu verstehen ist, welchen Nutzen und Vorteile digitale Gesundheitsanwendungen bringen und die Fähigkeit Gesundheitsinformationen bzw. -Apps im Netz zu finden und zu bewerten.

Um entsprechende digitale Gesundheitskompetenzen in der Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren aufzubauen, gilt es, den Alltag der Personen zu kennen und darauf basierend mit der Vermittlung der notwendigen Fertigkeiten zu beginnen bzw. fortzufahren.

Digitale Alltagskompetenzen sind dafür Voraussetzung.

- Grundlegendes Bedienungswissen: Bedienung eines Computers oder mobilen Gerätes, Verwendung von Internetbrowser, App-Stores, Download- und Installationsvorgänge
- Informationssuche: Online-Suche, Auswahl geeigneter Suchmaschinen, Kenntnis von Suchmaschinen-Algorithmen, korrekte Suchabfragen
- Bewertungskompetenz: zuverlässige und vertrauenswürdige Ergebnisse herausfiltern, Erkennen von Fake-Inhalten, Quellenkritik
- Datenschutz & Privatsphäre: Umgang mit eigenen Daten, Nutzung meiner Daten durch andere Personen, Anbieter etc.



Tip: Im Leitfaden „Digitale Alltagskompetenzen vermitteln“⁵¹ finden Sie Informationen, Tipps und Materialien für den Unterricht.

⁵¹ https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Digitale_Alltagskompetenzen_vermitteln.pdf

Digitale Gesundheitskompetenz heißt gut informiert Entscheidungen zu treffen.

Ältere Menschen lernen, was sie unmittelbar einsetzen können und was für ihren Alltag einen erlebbaren Nutzen bringt. Unterstützen Sie Ihre Teilnehmenden oder Angehörige, in dem Sie

- grundlegende digitale Kompetenzen stärken,
- einen Überblick über E-Health-Angebote geben,
- Orientierungsmöglichkeiten hinsichtlich qualitätsvoller, vertrauenswürdiger Apps bieten,
- Nutzen und Vorteile von digitalen Gesundheitsanwendungen aufzeigen,
- Informationen für den kritischen Umgang mit Gesundheits-Apps bereitstellen und
- eine Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps erstellen.



AUFBAU EINER UNTERRICHTSEINHEIT

EINSTIEG

Laut Statistik Austria ist die zweithäufigste Aktivität im Internet der 65 bis 74-Jährigen das Suchen von gesundheitsbezogenen Informationen.

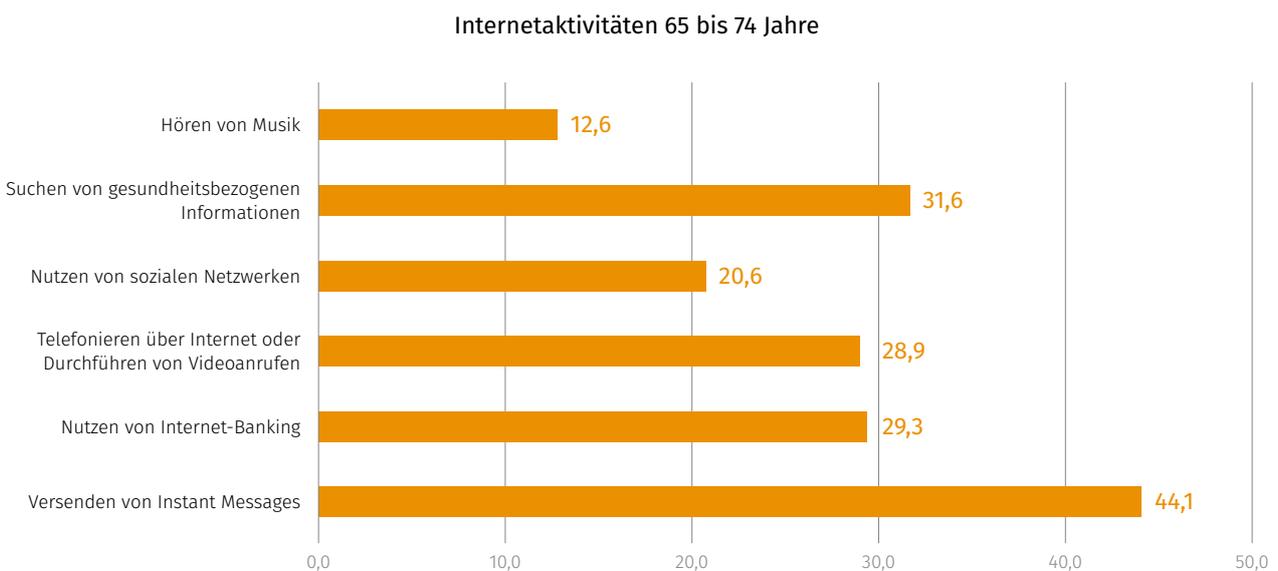


Abb. 10: Quelle: IKT-EINSATZ IN HAUSHALTEN, Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologien in Haushalten 2020, herausgegeben von STATISTIK AUSTRIA, Wien 2021 – Erhebung über den IKT-Einsatz in Haushalten 2020.

In der Erwachsenenbildung und verstärkt in der Zielgruppe der älteren Menschen muss der unmittelbare Nutzen von Anwendungen erlebbar gemacht werden.

- Fragen Sie Ihre Teilnehmenden, ob und wie sie nach Gesundheitsinformationen im Internet suchen.
- Besuchen Sie genannte Webseiten und diskutieren Sie gemeinsam über die Qualitätskriterien.
- Stellen Sie empfehlenswerte Webseiten vor (siehe [Theorieteil](#)).



Tipp: Verwenden Sie die Checkliste „Gute Gesundheitsinformationen der österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz“⁵² oder erarbeiten Sie mit Ihren Teilnehmenden Qualitätskriterien für gute Gesundheitsinformationen. (Beispiel: [Checkliste – Gesundheitsinformationen siehe Anhang](#))

- Fragen Sie Ihre Teilnehmenden, ob Sie bereits Gesundheits-Apps verwenden.
- Stellen Sie ein Beispiel (siehe Theorieteil) vor oder
- Erzählen Sie aus Ihren eigenen Erfahrungen mit z. B. einer Fitness-App.
- Orientieren Sie sich bei der Auswahl des Einstiegsbeispiels gegebenenfalls an den Interessen der Personen im Kurs (z. B. Wandergruppe → Fitness-Apps).

THEORIE VERMITTELN

Erklären Sie wichtige Begriffe wie „E-Health“, „Wearables“ und den Unterschied zwischen „Medizin-, Gesundheits- und Lifestyle-Apps“ und informieren Sie Ihre Teilnehmenden, was digitale Gesundheit umfasst.

Sie können dazu die Folien „Digitale Gesundheitskompetenzen“ aus dem Update-Service zum Thema „Digitale Gesundheitskompetenzen“ (<https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien>) verwenden oder auch zum Einstieg ein Erklärvideo zeigen.

„Warum ist digitale Gesundheitskompetenz wichtig?“:
<https://youtu.be/jtvX7kRPOQg>

„Was sind Gesundheits-Apps? | Digitale Gesundheit – so geht’s“: <https://youtu.be/yVe7KoZwaKM>

ÜBUNGEN

Übung: „Blutdruckmesswerte digital notieren“

Ziel: Suchen, Finden und Beurteilen einer konkreten App zur digitalen Aufzeichnung von Blutdruckmesswerten.

Vorbereitung: Passende Suchbegriffe und Apps recherchieren und kennen. (Eine empfehlenswerte App zur Aufzeichnung von Gesundheitsdaten: BlutdruckDaten⁵³)

Umsetzung: Zeigen Sie anhand der Suche einer App, welche Schritte notwendig sind, um zu einer guten Entscheidung zu kommen, und welche App für mein Gerät und meine Bedürfnisse die richtige Anwendung ist.

Alternativ kann die Aufgabe auch von z. B. Zweier-Gruppen durchgeführt werden, die im Anschluss ihre ausgewählten Apps der gesamten Gruppe präsentieren.

Diskutieren Sie die Vor- und Nachteile der digitalen Aufzeichnung.

Abhängig von der digitalen Kompetenz im Umgang mit Apps (Suche und Installation) sollten auch folgende Fragen beantwortet werden:

- Wo suche ich nach Apps?
- Wie beurteile ich die gefundenen Apps?
- Woran erkenne ich, ob ich dafür zahlen muss?
- Was sind In-App-Käufe?
- Wie installiere ich die App?
- Wie nutze ich die App?
- Welche Daten werden wo von mir gespeichert?
- Wie verwende ich die App?



Tipp: Verwenden Sie auch das Infoblatt „Die Welt der Apps. Nützliche Helfer“⁵⁴.

⁵² https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk_ggi_allg_checkliste_bfrei.pdf

⁵³ <https://www.netzsieger.de/p/blutdruckdaten>

⁵⁴ https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Die_Welt_der_Apps.pdf

Übung: „Dr. Google“

Ziel: Einen Überblick über gesundheitsrelevante Informationen bekommen. Seriosität von Angeboten einschätzen.

Vorbereitung: Seriöse Seiten zu Gesundheitsfragen recherchieren und kennen (z. B. netdoktor.at).

Umsetzung: Zu aktuellen gesundheitlichen Fragen der TN wird gemeinsam überprüft, welche Quellen als seriös einzuordnen sind und warum.

Als Kriterien zählen

- die Seriosität der Autorinnen/Autoren,
- die Finanzierung der Angebote und
- die Aktualität der Angaben.

Dazu werden exemplarisch ausgewählte Seiten mit anderen verglichen, um sich einen Überblick zu verschaffen.

Zu beachten: Angebote und Quellen im Gesundheitsbereich ändern sich sehr rasch und sind in Bezug auf ihre Finanzierung oft schwer zu durchschauen. Dies sollte den TN vermittelt werden, ohne dabei Angst zu machen oder den Eindruck zu erwecken, dass alles im Internet falsch sei.



Übung: Check deine App

Ziel: Mit Hilfe eines interaktiven Tools können Gesundheits-Apps auf Qualität und Vertrauenswürdigkeit überprüft werden.

Vorbereitung: Wählen Sie im Vorfeld eine Gesundheits-App aus und testen Sie das Tool. Alternativ können Sie auch mit der Gruppe ein Gesundheits-App auswählen und gemeinsam die Fragen dazu beantworten.

Umsetzung: Über die Webseite <https://tk-checkdieapp.de/ueber18/start.php> starten Sie den Check. Gehen Sie nun alle Fragen durch und überprüfen Sie die gewählte App.

Alternative Checkliste: <https://www.aps-ev.de/checkliste> oder Gesundheits-Apps: Worauf soll ich achten? <https://www.aezq.de/aezq/gesundheitsapps/information-patientinnen-patienten>

Überlegungen zur Auswahl der Praxisbeispiele:

Welche Anwendungen wollen Sie auf welchem Gerät zeigen?

Wollen Sie die Anwendung nur auf Ihrem Smartphone zeigen, dann überprüfen Sie die Möglichkeiten, wie Sie die Erfahrung allen Teilnehmenden zugänglich machen können (Beamer, Kleingruppen, mehrere Geräte etc.). Viele Apps lassen sich für kleinere Gruppen auch sehr gut über ein Tablet präsentieren.

Sollen die Teilnehmenden die App auf ihrem Smartphone installieren?

Abhängig von der digitalen Fitness Ihrer Teilnehmenden braucht es vielleicht zusätzliche Unterstützung (ev. 2. Trainerin/Trainer?).

Wie sehen die Rahmenbedingungen im Kursraum aus?

Wenn Sie WLAN im Kursraum benötigen, erfragen Sie rechtzeitig die Zugangsdaten und schreiben diese für Ihre Teilnehmenden gut sichtbar auf.

5 TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

Ältere Menschen brauchen bei der Verwendung von Smartphones und ganz speziell bei neuen Anwendung Unterstützung. 5 Tipps, wie Sie Ihre Angehörigen gut in die digitale Welt begleiten können:

Angst nehmen

Für viele von uns ist das Smartphone eine Selbstverständlichkeit – bei älteren Menschen löst es jedoch oft ein Gefühl von Unsicherheit und Überforderung aus. „Ich mache es noch kaputt“ oder „Dafür bin ich schon zu alt“ sind Sätze, die Sie vielleicht zu hören bekommen. Versuchen Sie, Ihren Angehörigen durch wertschätzende und aufbauende Worte diese Angst zu nehmen.

Motivieren

Smartphone, Tablet & Co. werden interessant, wenn die Person erkennt, welchen Mehrwert sie haben. Sie könnten Ihren Angehörigen die Nutzung schmackhaft machen, indem Sie ihnen die Erleichterungen im Alltag aufzeigen. Spontane Fotos via WhatsApp, Videoanrufe oder auch digitale Helferlein im Alltag ermöglichen der älteren Generation eine aktive Teilhabe am sozialen Leben.

Verständnis zeigen

Lernen erfordert Geduld und Zeit. Zeigen Sie Verständnis, wenn es mal länger dauert und nehmen Sie sich die Zeit. Schließlich wissen wir alle, wie es ist, etwas Neues zu lernen. Erklären Sie schrittweise und wiederholen sie Vorgänge, bis eine gewisse Sicherheit entsteht.

Einfache Sprache verwenden

In unserer alltäglichen Kommunikation verwenden wir immer mehr Anglizismen. Aus Knöpfen wurden Buttons, aus Geräten wurden Devices und der Begriff Bildschirm wurde vom Display abgelöst. Versuchen Sie, sich von dieser Angewohnheit zu lösen und verwenden Sie ein Vokabular, mit dem Ihr Angehöriger vertraut ist.

Rücksicht nehmen

Nehmen Sie Rücksicht auf mögliche Einschränkungen der Seh- und Hörfkraft. Für eine bessere Lesbarkeit können Sie die Schriftgröße verändern, die Zoomfunktion nutzen oder auch die Vorlese-Anwendung aktivieren. Sollte das Tippen Probleme bereiten, aktivieren Sie am besten den Sprachassistenten und erklären Sie Ihren Angehörigen die Funktion der Sprachnachricht.





ANHANG



MATERIALIEN

Leitfaden „Digitale Gesundheitskompetenz“

Teil I: Digitale Trends: Digitale Gesundheitskompetenz

Teil II: Handbuch zur Unterrichtsgestaltung

Weiterführende Informationen und Linkliste, Stundenbild, Checkliste Gesundheitsinformationen

Präsentationen

Foliensatz „Digitale Gesundheitskompetenz“

Handout

Handout zum Thema Digitale Gesundheitskompetenz

Alle Materialien stehen kostenlos zur Verfügung:

<https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien>

Infoblätter

Die Welt der Apps. Nützliche Helfer

https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Die_Welt_der_Apps.pdf

Infoblatt: Die Welt zu Hause. Informationen suchen und finden

https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Die_Welt_zu_Hause.pdf

Infoblatt: Wahr oder falsch? Informationen aus dem Internet bewerten

https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Wahr_oder_falsch.pdf

Infoblatt: Alexa & Co. Sprachassistenzsysteme

https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/16_Alexa_Sprachassistenz_Systeme.pdf

Infoblatt: Grüner Pass – Tipps & Infos für den Schnelleinstieg

https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Gruener_Pass.pdf

Leitfaden „Digitale Alltagskompetenzen vermitteln“: Informationen, Tipps und Materialien für den Unterricht

https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Digitale_Alltagskompetenzen_vermitteln.pdf

LINKLISTE

Gesundheitsinformationen

Checkliste Gute Gesundheitsinformation

https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk_ggi_allg_checkliste_bfrei.pdf

Checkliste zur Verwendung von Gesundheits-Apps

<https://www.aps-ev.de/checkliste>

Check die App

<https://tk-checkdieapp.de/ueber18/start.php>

Deutschsprachiger Blog von Cochrane

<https://wissenwaswirkt.org>

DiaDigital – Initiative, die Patientinnen und Patienten, Angehörigen und Gesundheitsfachkräften eine Orientierung in der Qualitätsbewertung von Diabetes-Apps gibt

<https://www.diabetesde.org/diadigital>

digital, gesund altern – digitales und gesundes Altern im Waldviertler Kernland

<https://oepgk.at/digital-gesund-altern>

Digitale Gesundheitskompetenz in Deutschland

https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/studienbericht_digitale_gk_web.pdf

ELGA-Ombudsstelle

<https://www.gesundheit.gv.at/elga/elga-teilnahme/elga-ombudsstelle>

Frauengesundheitszentrum Kärnten

<https://www.fgz-kaernten.at/informationen/gesundheitsapps>

Gemeinsam gut entscheiden – Initiative der Medizinischen Universität Graz, Cochrane Österreich, Donau Universität Krems

<https://gemeinsam-gut-entscheiden.at>

Gesundheitsweiser – spielen.digital.kompetenz

<https://gesundweiser.de>

Gesundheits-Apps Grundlagenpapier unter besonderer Berücksichtigung des Aspekts Gesundheitskompetenz

<https://oepgk.at/wp-content/uploads/2018/10/grundlagenpapier-gesundheits-apps.pdf>

Gesundheits-Apps: Worauf soll ich achten?

<https://www.aeqz.de/aezq/gesundheitsapps/information-patientinnen-patienten>

Gute Gesundheitsinformationen Österreich – Überblick über die 15 Qualitätskriterien

https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/12/2020_11_18_fuenfzehn-qualitaetskriterien.pdf

Gesundheitstelematikgesetz

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20008120>

Landesmedienzentrum Baden-Württemberg

<https://www.lmz-bw.de>

Healthskouts – Liste zertifizierter Apps

<https://www.healthskouts.com/certified-apps>

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
<https://www.gesundheitsinformation.de>

Medizinische Suchmaschine
<http://www.medisuch.de>

Medizin-transparent
<https://www.medizin-transparent.at>

Plattform Patientensicherheit – Checkliste Gesundheits-Apps
https://www.plattformpatientensicherheit.at/download/themen/2018/2018_APS-Checkliste-GesundheitsApps_web.pdf

Portal von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung (Deutschland)
<https://www.patienten-information.de>

Telemed Austria – zentrale Interessensgemeinschaft für angewandte Telemedizin und E-Health
<https://www.telemedaustria.at>

Weisse Liste an Gesundheits-Apps
<https://www.weisse-liste.de>

Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz
<https://oepgk.at/gesundheitskompetent-in-der-digitalen-welt>

Österreichs öffentliches Gesundheitsportal
<http://www.gesundheit.gv.at>

Österreichische Sozialversicherung
<https://www.sozialversicherung.at/GuteGesundheitsinformationen>

Apps & Wearables im medizinischen Bereich

Diabetes-App
<https://www.mysugr.com/de>

Freestyle Libre – Diabetes-Sensor für die Messung der Blutzuckerwerte
<https://freestyle.de/fachkreise/freestyle-libre/sensor>

Freestyle-Libre-App – App für das Scannen des Sensors
<https://freestyle.de/produkte/freestyle-libre/apps-fuer-freestyle-libre>

Health Watch von Philips
https://www.philips.de/c-p/DL8790_00/gesundheitsuhr

HealthSuite-App von Philips – kompatibel mit der Health Watch
<https://www.philips.de/c-m-hs/health-programme/healthsuite-health-app>

Libreview – Diabetes-Management System
<https://www.freestylelibre.de/produkte/libreview.html>

MyTherapy – erinnert an die Einnahme von Medikamenten, dokumentiert Werte und wertet diese aus
<https://www.mytherapyapp.com/de>

Omnitest Diabetes-Tagebuch von Braun
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bbraun.android.omnitest&hl=de_AT&gl=US

SkinVision – App zur frühzeitigen Erkennung von Hautkrebs
<https://www.skinvision.com/de>

Apps & Wearables im Bereich Fitness und Lifestyle

Adidas Running – Fitness
<https://www.runtastic.com/de>

Adidas Training – Fitness
<https://www.runtastic.com/de>

Apple Health – vorinstallierte App von iOS für Ernährung und Fitness
<https://www.apple.com/de/ios/health>

Bewertung der BlutdruckDaten-App
<https://www.netzsieger.de/p/blutdruckdaten>

Calm – Meditation
<https://www.calm.com/de>

Fitbit – Fitnessstracker
<https://www.fitbit.com/global/de/products/trackers/charge5>

Freeletics – Fitness
<https://www.freeletics.com/de>

Headspace – Meditation
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=deAT&gl=US>

Lifesum – Ernährungs- und Fitness
<https://lifesum.com/de>

myfitnesspal – Ernährungs- und Fitness
<https://www.myfitnesspal.com/de>

YAZIO – Ernährung und Fitness
<https://www.yazio.com/de>

Seniorinnen und Senioren

Didaktische Strategien für Internet-Kurse für Seniorinnen und Senioren
https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Didaktische_Strategien_Internet_Senior_innen_Kurse.pdf

Maßnahmen für Seniorinnen und Senioren in der digitalen Welt
https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/studie_massnahmen_fuer_senorinnen_in_der_digitalen_welt.pdf

Schulungsunterlagen der Servicestelle digitaleSeniorInnen
<https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien>

Studien, Factsheets, Infos (digitale) Bildung im Alter
<https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/know-how>

Hilfe für Angehörige

Demenzberatung und Demenzbetreuung

<https://www.felix-demenzbegleitung.at>

Demenzservice Niederösterreich

<https://www.demenzservicenoe.at>

Forum Gesundheitsrecht

<https://www.gesundheitsrecht.at>

Forum für den Austausch von Betroffenen und Angehörigen, allgemeine Informationen zum Thema Pflege, Suchmaschine für die individuelle Suche nach Pflege-Einrichtungen und -Diensten in Österreich

<https://pflugesuche.at/de-de>

Gemeinnütziger Verein PROMENZ – Plattform von und für Menschen mit Demenz, Alzheimer und Vergesslichkeit

<https://www.promenz.at>

Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger

<https://www.ig-pflege.at/index.php>

Kriseninterventionszentrum Wien

<https://krisen-im-alter.at>

Pflegestufenrechner

<https://pflgestufen.at>

Plattform „Demenzfreundliches Wien“

<https://www.senior-in-wien.at/p/demenzfreundliches-wien>

YoungCarers Austria – App für pflegende Angehörige

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege/Betreuende-und-Pflegende-Angehoeerige/Young-Carers.html>

Diverse Themen

CE-Kennzeichnung

https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/labels-markings/ce-marking/index_de.htm

ELGA-Widerspruchsstelle

<https://www.formularservice.gv.at/site/fsrv/user/formular.aspx?pid=4e30a4e0d0874101bfd0cf3f0ea31de4&pn=B2752368e3e97471d9eec6a6cee00bbbe>

EN-ISO-13485- Zertifizierung

<https://www.qualityaustria.com/produktgruppen/medizinprodukte/medizinprodukte-zertifizierung-nach-iso-13485/>

Handysignatur

<https://www.buergerkarte.at>

Google Scholar – wissenschaftliche Suchmaschine von Google

<https://scholar.google.at>

Google Such-Hilfe

<https://support.google.com/websearch/answer/2466433?hl=de>

Google – Erweiterte Suche

https://www.google.com/advanced_search

CHECKLISTE – GESUNDHEITSINFORMATIONEN

Frage		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ist die Autorin/der Autor bekannt?	Es macht einen Unterschied, ob es sich um eine Journalistin/einen Journalisten oder um eine anonyme Verfasserin/einen anonymen Verfasser handelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer steht dahinter?	Handelt es sich um eine Privatperson, eine Organisation (Webadresse endet oft auf die Domain .or.at, .org), eine Behörde (.gv.at, .gov), eine Uni (.ac.at), ein Unternehmen (.co.at, .com) oder eine Zeitung? Eine Universität oder eine Behörde wird die veröffentlichten Informationen eher besser absichern und nachprüfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer ist für die Inhalte verantwortlich?	Überprüfen Sie dazu das Impressum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ansprechpersonen, Anschrift und Kontaktmöglichkeiten angegeben?	Seriöse Webseiten haben in der Regel ein Impressum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Werbung?	Ist diese klar erkennbar und getrennt von den Inhalten? Wie sich eine Seite finanziert, kann Aufschluss über die Glaubwürdigkeit geben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auf welche Quellen wird verwiesen?	Weiterführende Links sind gute Indikatoren, ob es sich um ein glaubwürdiges Medium handelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer wird angesprochen?	Ziele und Zielgruppe der Informationen werden klar kommuniziert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie ist die Sprache?	Objektiv, neutral, Fachbegriffe werden erklärt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie wird mit meinen Daten umgegangen?	Der Umgang mit Benutzerdaten wird beschrieben (Datenschutzerklärung).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

STUNDENBILD

Zeit	Dauer	Inhalt	Übung	Vorbereitung
10:00	5 min		Begrüßung – Vorstellung der Trainerin bzw. des Trainers	
	10 min		<i>Vorstellungsrunde Teilnehmende (wenn noch nicht bekannt und Zeit vorhanden)</i>	
10:05	5 min	Themenüberblick	Vorstellung der Inhalte in der Einheit	Folie
10:10	20 min	Einstieg	Wie suchen Sie Gesundheitsinformationen im Internet? Kriterien? Welche Gesundheits-, Fitness-Apps oder digitalen Helferlein verwenden Sie?	
10:30	10 min	Information	Überblick über Begriffe, Definitionen, empfehlenswerte Seiten, Apps (je nach Schwerpunkt)	Folie
10:40	15 min	Diskussion	Woran erkennen wir seriöse Gesundheitsinformationen?	Folie, Checkliste
10:55	15 min	Pause		
11:10	15 min	Übung	Suche nach Blutdruckmesswerte-Tool/App Alternativ Wunsch-Informationen oder App aus der Gruppe Gemeinsame Suche oder als Gruppenarbeit	BlutdruckDaten-App
11:25	15 min	Diskussion	Präsentation der Ergebnisse der Suche	
11:40	10 min	Information	Weitere Hilfreiche Apps für den Alltag	Folie
11:50	10 min	Ende	Schlussrunde, Feedback, hilfreiche Unterlagen, Verabschiedung	Folie