Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

MS-Info

Apps – Digitale Unterstützung bei MS

Das Angebot an Smartphone-Apps für MS-Betroffene ist schwer zu überschauen. Welche digitalen Hilfsmittel bringen in Ihrer Situation etwas? Dieses MS-Info bietet Ihnen eine einfache Orientierungshilfe für die Auswahl geeigneter Apps, welche die persönliche Situation miteinbezieht.

Das Wichtigste in Kürze

- In fünf Schritten finden Sie eine passende App.
- Ihr individueller Anspruch steht bei der Wahl im Vordergrund.
- Jede App beinhaltet auch einen gewissen Aufwand.
- Berücksichtigen Sie Aspekte zu Datenschutz und Sicherheit.

Eine Flut an Angeboten

Es gibt Dutzende Smartphone-Apps für Menschen mit MS und sie versprechen viel. Es gibt Apps für unterschiedliche Anwendungen und Ziele:

- Krankheitsmonitoring: Diese Apps überwachen die Krankheit oder halten wichtige gesundheitliche Ereignisse fest. Manche Apps messen auch alltägliche Aktivitäten wie die Anzahl der Schritte oder die Herzfrequenz.
- Diagnostische Erfassung: Standardisierte Tests prüfen das Gehen oder die Geschicklichkeit von Armen und Händen.
- Therapieanleitung: Physio- oder ergotherapeutische Übungen oder solche zum Training von kognitiven Fähigkeiten (z. B. Gedächtnis oder Aufmerksamkeit) ergänzen die Therapie von Fachpersonen.
- Alltagsunterstützung: Diese Apps werden als Coach eingesetzt, um den Alltag besser zu meistern.
- Wissensvermittlung. Diese Apps liefern wichtige Informationen zur Erkrankung.

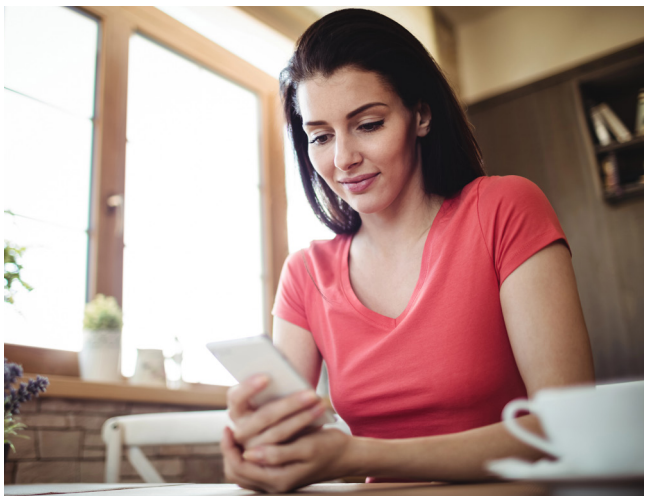
In fünf Schritten zur passenden App

Wie können Sie entscheiden, ob eine App zu Ihrer persönlichen Situation passt? In fünf Schritten leiten wir Sie durch eine Reihe von zielführenden Fragen.

1. Ihre Erwartungen

Welche persönlichen Verbesserungen erwarten Sie durch den Gebrauch der App?

Starten Sie nicht mit einer App, sondern mit einer konkreten Herausforderung in Ihrem Leben.



- Überlegen Sie, welches konkrete Problem Sie mit der App lindern möchten. Wie würde Ihr Alltag aussehen, wenn diese Linderung eintritt?
- Welchen konkreten Beitrag erwarten Sie von der App zur Verbesserung Ihrer persönlichen Situation?

2. Der erwartete Nutzen

Überlegen Sie sich, welche Faktoren dazu beitragen, dass der erwartete Nutzen tatsächlich eintritt. Wie entsteht der Nutzen?

- Indem Sie regelmässig etwas tun: Können Sie das? Haben Sie die Energie und die Zeit dafür?
- Indem andere etwas tun, zum Beispiel Fachkräfte, die mit Informationen aus der App Entscheidungen fällen können: Haben Sie diese anderen Personen gefragt, ob sie Ihre Einschätzung teilen und ob sie bereit sind, Informationen aus Ihren Apps zu nutzen?

3. Der Aufwand

Überlegen Sie, welcher Aufwand nötig ist, damit der Nutzen eintritt. Aufwand schliesst zum Beispiel Zeit, Energie, Geld, Stress oder Kommunikation mit anderen mit ein.

- Wie gross schätzen Sie den Aufwand für sich persönlich sowie für andere ein? Können Sie diesen (zeitlichen) Aufwand stemmen? Wie gut lässt sich dieser Aufwand in Ihren Alltag integrieren, auch über lange Zeiträume? Viele Apps bringen erst nach längerer Anwendung eine Verbesserung, wenn es zum Beispiel Physio-Übungen betrifft oder das längerfristige Sammeln von Daten.
- Gibt es Unterstützung oder Hilfestellungen (zum Beispiel durch den Herausgeber, durch Ihnen nahestehende Menschen), die helfen, diesen Aufwand zu meistern?

4. Die Aufwand-Nutzen Bilanz

Steht der nötige Aufwand in einem guten Verhältnis zur erwarteten Verbesserung?

Stellen Sie den Aufwand (für sich selbst und andere) der erwarteten konkreten Verbesserung in Ihrem Leben gegenüber. Bedenken Sie auch: oft ist diese Verbesserung direkt davon abhängig, wie viel Aufwand Sie betreiben, ganz nach dem Motto: je mehr, desto besser.

- Wenn der Aufwand hoch und die mögliche Verbesserung klein ist: lassen Sie es sein.
- Wenn der Aufwand tragbar und der Nutzen spürbar und realistisch ist: schauen Sie sich das «Kleingedruckte» genauer an.

5. Transparenz und Kleingedrucktes

Überlegen Sie sich, wie wichtig Ihnen Aspekte wie Datenschutz, Privatsphäre, Nutzerfreundlichkeit und Vertrauenswürdigkeit sind. Schauen Sie als nächstes im App-Store Ihres Smartphones und auf der Webseite der Herausgeberin / des Herstellers nach, welche Informationen Sie zu diesen Themen finden.

Transparenz und Vertrauenswürdigkeit

- Sind die Informationen zur App gut zugänglich und verständlich? Wenn Sie keine oder nur unverständliche Informationen finden, dann ist das häufig ein schlechtes Zeichen. Hände weg!
- Wer steht hinter dem digitalen Hilfsmittel? Wer ist die Herstellerin und welche Organisation finanziert das Hilfsmittel? Wie sehr stört es Sie, falls diese Organisation mit der App oder Ihren Daten Geld verdient?

Privatsphäre und Datenschutz

- Stört es Sie, wenn die Herstellerfirma Ihre Daten sammelt, auswertet, weitergibt, im Ausland speichert, weiterverkauft? Dann lassen Sie die Finger von der App. Ausser die verfügbaren Informationen überzeugen Sie, dass Ihre Daten sicher geschützt sind und privat bleiben.

Wirksamkeit und Produktsicherheit

- Wurde die versprochene Wirksamkeit und die Sicherheit der App in irgendeiner Form überprüft? Hat die App ein CE-Zeichen, welches auf eine Zulassung als Medizinprodukt hinweist?
- Wird die Sicherheit und Aktualität der Informationen regelmässig überprüft bzw. aktualisiert?

Wenn Sie bei der Beantwortung dieser Fragen unsicher sind, empfehlen wir Ihnen, eine Einschätzung der behandelnden Fachpersonen einzuholen.

Nutzerfreundlichkeit

- Ist die Anwendung einfach und übersichtlich gestaltet und ohne Hilfe zu bedienen? Erfordert die Installation oder Bedienung besondere Kenntnisse?
- Gibt es Unterstützung für die Benutzer? Dies kann in Form von Erklärvideos im Internet, einer hilfreichen Website oder sogar einer persönlichen telefonischen Unterstützung erfolgen.
- Wie wird die App in App-Stores, bei Online-Händlern oder allgemein im Internet bewertet?

MS-Infoline
0844 674 636
Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Ihr Fazit

Setzen Sie sich auf einer Skala von 1-4 für die nachstehenden Fragen einen Marker:

Wie gross ist der erwartete Nutzen?

1 – kein **2 – sehr klein** **3 – mittel** **4 - gross**

Wie gross ist der erwartete Aufwand?

1 – gross **2 – mittel** **3 – sehr klein** **4 – kein**

Wie vertrauenswürdig, transparent und überzeugend sind die verfügbaren Informationen?

1 – gar nicht **2 – wenig** **3 – etwas** **4 – stark**

Leiten Sie davon nun Ihr Fazit ab:

- Tiefer Nutzen, hoher Aufwand: lohnt sich nicht.
- Tragbarer Aufwand, hohe Vertrauenswürdigkeit: kann sich lohnen.
- Tragbarer Aufwand, hoher möglicher Nutzen, hohe Vertrauenswürdigkeit: lohnt sich.

02/2025

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
info@multiplesklerose.ch - www.multiplesklerose.ch

Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!