

Digitalisierung im Gesundheits- wesen

März 2025

Egbert Zwerschke

PC-Treff 55+



Wer sind wir vom PC-Treff 55+?

(ehrenamtliche Mentoren)



Horst Höfer



Rainer Pluschys



Rainer Kaiser



Egbert Zwerschke



Heike Hauß
Leiterin MIT

Unser Ziel von PC-Treff 55+

Fakt ist, die Menschen ohne Zugang zur digitalen Welt werden (leider) ausgeschlossen

Wir möchten gerne **die Digitale Kompetenz älterer Menschen fördern** durch:

- Vorstellen von grundlegenden Kenntnissen im Umgang mit den elektronischen Möglichkeiten
- Dadurch die Ängste vor der digitalen Nutzung reduzieren
- Auch z.B. komplexe Anmeldungen und Registrierungen zu ermöglichen
- Seriöse Quellen erkennen und somit Schaden an der eigenen Gesundheit abwenden

Worüber wir heute sprechen wollen

- Fakten und rechtliche Grundlagen
- Kommunikation mit der Arztpraxis
- Online Terminvergabe
- E-Rezept
- Elektronische Patientenakte (ePA)
- Video Sprechstunde
- Elektronische Hilfsmittel und Apps



Quelle: Microsoft

Fakten Digitale Gesundheitskompetenz älterer Menschen

- Lt. SIM-Studie 2021 gaben insgesamt 66% der Personen ab 60 Jahren an, täglich oder fast täglich online zu sein, und 38% waren es sogar mehrfach täglich. (Quelle im Anhang)
- D21-Digital-Index 2023/2024 zeigt, dass gerade bei den fünf digitalen Basiskompetenzen (**Fotos und Video mit dem Smartphone versenden, Informationen online finden, Textprogramm nutzen, Smartphone-Funktionen anpassen und starke Passwörter verwenden**) ein großer Nachholbedarf besteht.
- In der Generation 75 Jahre und älter, besitzen 58 % **keinerlei** digitale Basiskompetenzen und nur 11 % alle fünf Basiskompetenzen. (Quelle im Anhang)
- In der Generation der 58 bis 67 Jahre sind es immerhin 49 %
- 40 % der über 65-Jährigen Befragten nutzen Internetseiten zum Thema Gesundheit. Gesundheits-Apps werden aber nur von 6 % verwendet.
- Die Studie zeigt auch, dass über 75 % aller Befragten über 65 Jahre die eigene Gesundheitskompetenz als nur eingeschränkt einschätzen. Betrachtet man die digitale Gesundheitskompetenz, sind es sogar 86 %!

Was bewegt uns gerade im Gesundheitswesen?

- Demografischer Wandel
- Weniger Arztpraxen
- Weniger Notfallpraxen
- Krankenhausreform
- Digitalisierung (Telematikinfrastruktur)
- Klimawandel und Gesundheit
- Steigende Ausgaben der Krankenkassen
- Öffentliche Wahrnehmung



Quelle: Microsoft.com



Rechtliche Grundlagen I

Folgende Gesetze regeln den Umgang mit Gesundheitsdaten in Deutschland:

› **E-Health-Gesetz:**

- › Grundlage für medizinische Anwendungen (Versichertenstammdatenmanagement, Notfalldaten, elektrischer Arztbrief, Medikationsplan etc.)
- › Entwicklung einer sicheren Telematikinfrastruktur (= System zum Austausch von Daten z.B. zwischen Ärztin/Arzt und Fachärztin/Facharzt oder Klinik etc.)
- › Grundlage für Online-Videosprechstunden, telekonsiliarische Befundbeurteilungen etc.

› **Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG):**

- › Schnelle Terminvermittlung zu Fachärztinnen/-ärzten
- › Sicherstellung der Akutbehandlung
- › Mehr Sprechstunden-Angebote
- › Offene Facharzt-Sprechstunden
- › Digitale Angebote (Videosprechstunden etc.)



Rechtliche Grundlagen II

Folgende Gesetze regeln den Umgang mit Gesundheitsdaten in Deutschland:

› **Digitale Versorgungsgesetz (DVG):**

- › Nutzung von Gesundheits-Apps zur Behandlung einer Erkrankung (DiGA)
- › Verpflichtung zur Nutzung des digitalen Gesundheits-Netzwerks
- › Videosprechstunden alltäglich machen
- › Weniger Papierdokumentation

› **Patientendaten-Schutzgesetz (PDSG):**

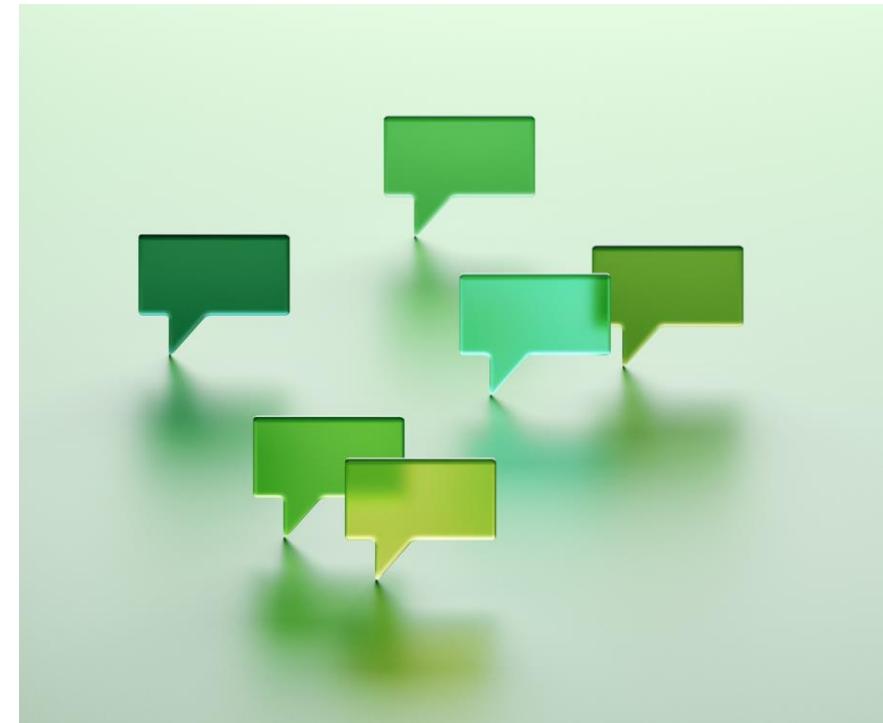
- › Recht der Patient/-innen auf moderne Versorgung
- › Elektronische Patientenakte (ePA)
- › Digitale Lösungen im Sinne der Patient/-innen
- › Datenschutz und Datensicherheit

Kommunikation mit der Arztpraxis

KLASSISCH ODER ONLINE

Kommunikation mit der Arztpraxis

- Persönlicher Besuch
- Telefonischer Kontakt
- Über die Internet Seite der Arztpraxis (E-Mail)
- Spezielle Arztpraxis-App z.B. mit **Automedic**
- Terminplanung z.B. mit **Doctolib-App**
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst Tel. 116117



Quelle: Microsoft.com

Beispiel einer Arzt Webseite

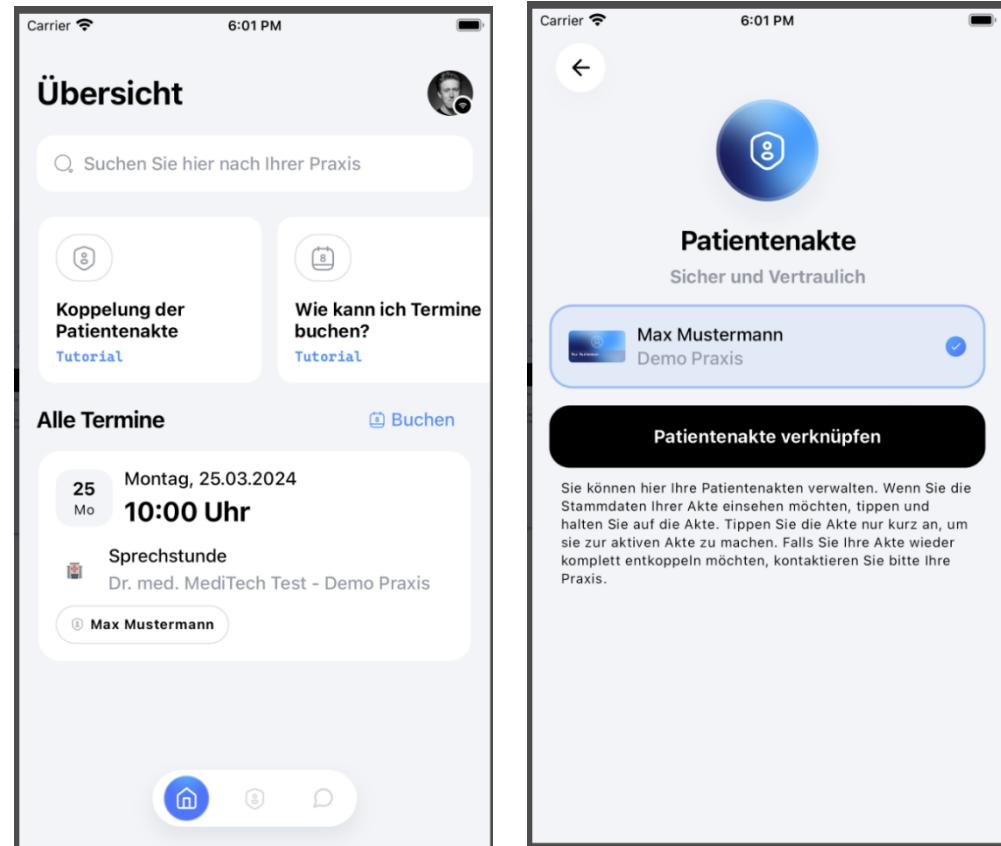
The screenshot shows a website for 'Winkler & Hotz Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie'. The top navigation bar includes links for HOME, TEAM, LEISTUNGEN, SERVICE (with a dropdown arrow), BG-DURCHGANGSARZT, OSTELOGIE DVO, and ÖFFNUNGSZEITEN. A large banner image of a modern building is the background for the page. On the left side of the banner, there is a logo consisting of a red and white swoosh above the text 'Winkler & Hotz Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie'. Below the logo, there is a yellow button labeled 'ANFAHRT/KONTAKT' with a yellow circle around it. To the right of this button, the text 'Bitte vereinbaren Sie einen Termin, bevor Sie uns besuchen.' is displayed. At the bottom of the banner, there is a red button labeled 'TERMIN VEREINBAREN'. Below the banner, there are three blue buttons: one with a red cross and the text 'NOTFALLSPRECHSTUNDE', one with a white envelope icon and the text 'PRAXISORGANISATION', and one with a white telephone icon and the text 'TERMIN VEREINBAREN'. At the very top of the page, there is a header with the text 'Offene Sprechstunde nach telefonischer Rückenfrage:' followed by 'Terminanfrage | info@orthopaedie-wendlingen.de | telefon: 0 70 24 – 92 02 00'. The 'info' and 'telefon' parts of this text are circled with a green and a red line respectively.



Automedic-App

- Automedic-App installieren
 - [Laden im App Store](#)
 - [JETZT BEI Google Play](#)
- In der Arzt-Praxis QR-Code scannen
- Patientenakte mit Smartphone koppeln
- Termine buchen

(Automedic lässt keine Screenshots zu)

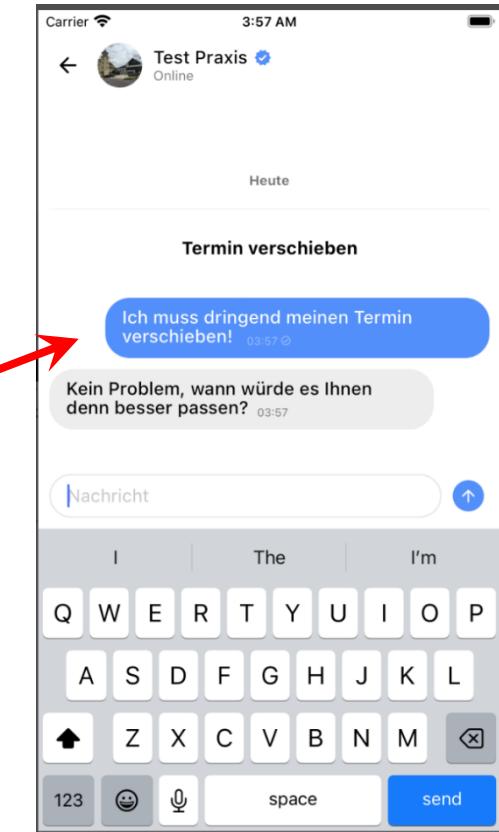
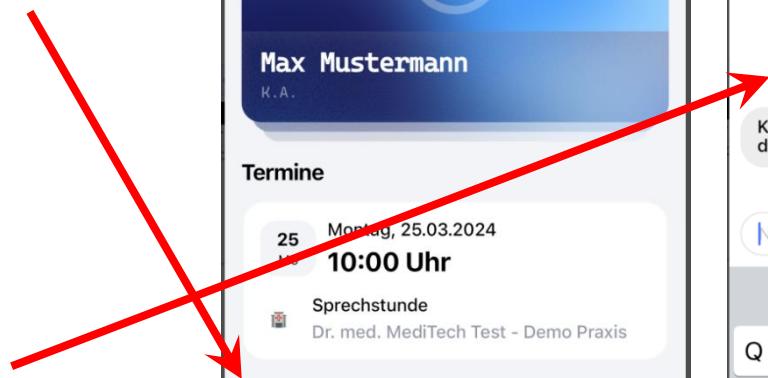


Quelle: Automedic



Automedic-App

- Patientendaten sind hinterlegt
- Medikationsplan einsehen und bei Bedarf nachbestellen
- Medikamente bei der Apotheke abholbereit
- Mit der Praxis chatten

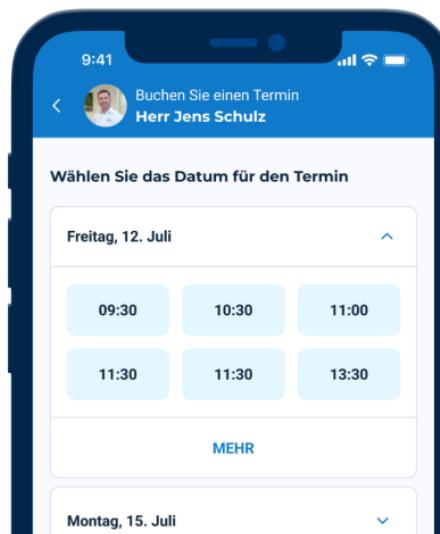


Quelle: Automedic

Doctolib-App



- Terminbuchung
- Terminerinnerungen
- Digitale Warteliste
- Anfragen



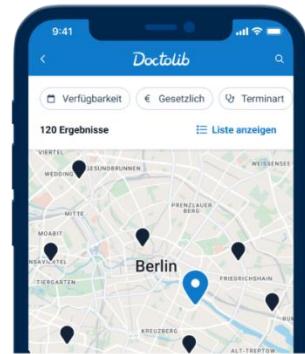
Quelle: Doctolib

PC-Treff 55+

Doctolib-App



- Kartenfunktion
- Management für Angehörige
- Dokumente übermitteln
- Videosprechstunde
- Mehrsprachig



Quelle: Doctolib

Datensicherheit

Allgemeine Informationen des Entwicklers über die Arten von Daten, die diese App sammeln und weitergeben kann, sowie zu möglichen Sicherheitspraktiken der App. Die Datenschutz- und Sicherheitspraktiken können je nach App-Version, Verwendung, Region und Alter des Nutzers variieren.

- Diese Apps können die folgenden Datentypen an Dritte weitergeben:
Personenbezogene Daten, Gesundheit und Fitness
- Diese Apps kann die folgenden Datentypen erheben:
Personenbezogene Daten
- Daten werden bei der Übertragung verschlüsselt
- Das Löschen der Daten kann beantragt werden
- **Generell gilt, kritisch sein und überprüfen, wem welche persönliche Daten übermittelt werden**

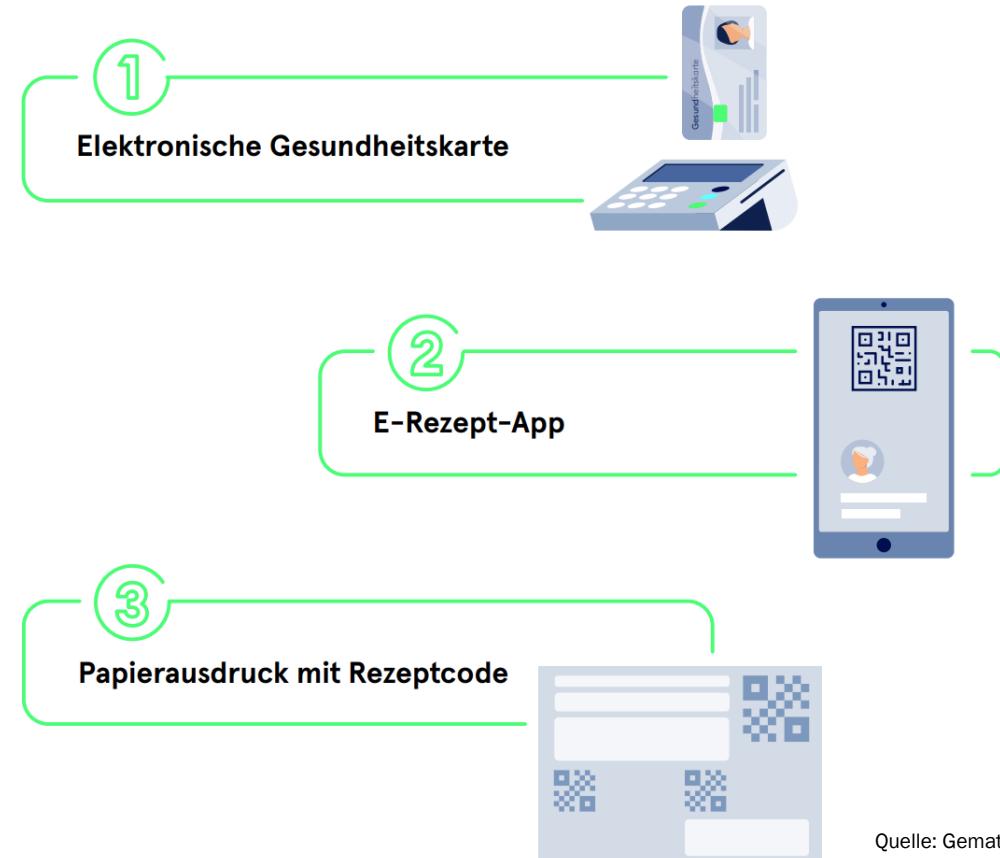
Das E-Rezept

E-Rezept Humor



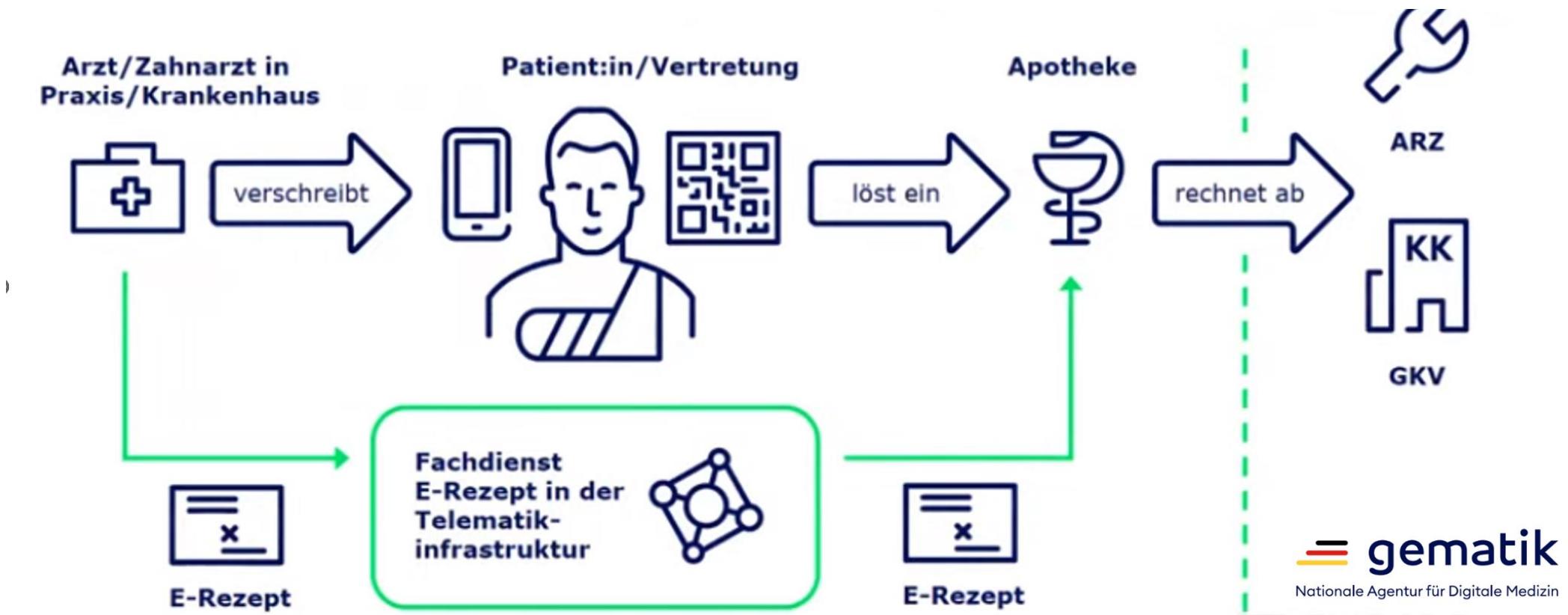
Das E-Rezept

- Seit dem 1. Januar 2024 erhalten gesetzliche Versicherte verschreibungspflichtige Medikamente nur noch per E-Rezept
- Die drei Wege ein E-Rezept einzulösen



Quelle: Gematic

Wie funktioniert das E-Rezept?



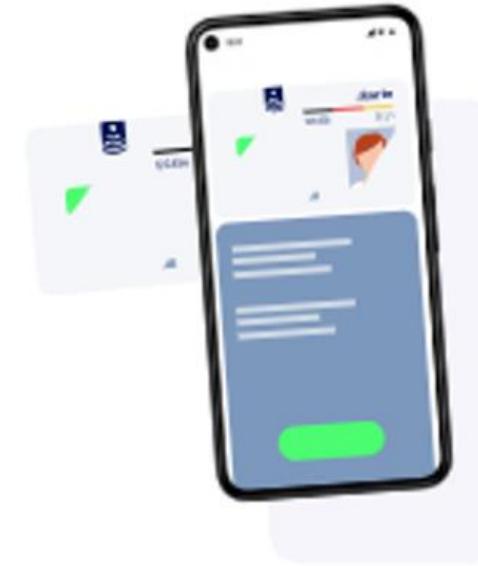
Quelle: Gematic

Die (elektronische) Gesundheitskarte



Die Gesundheitskarte muss **NFC-fähig** sein!

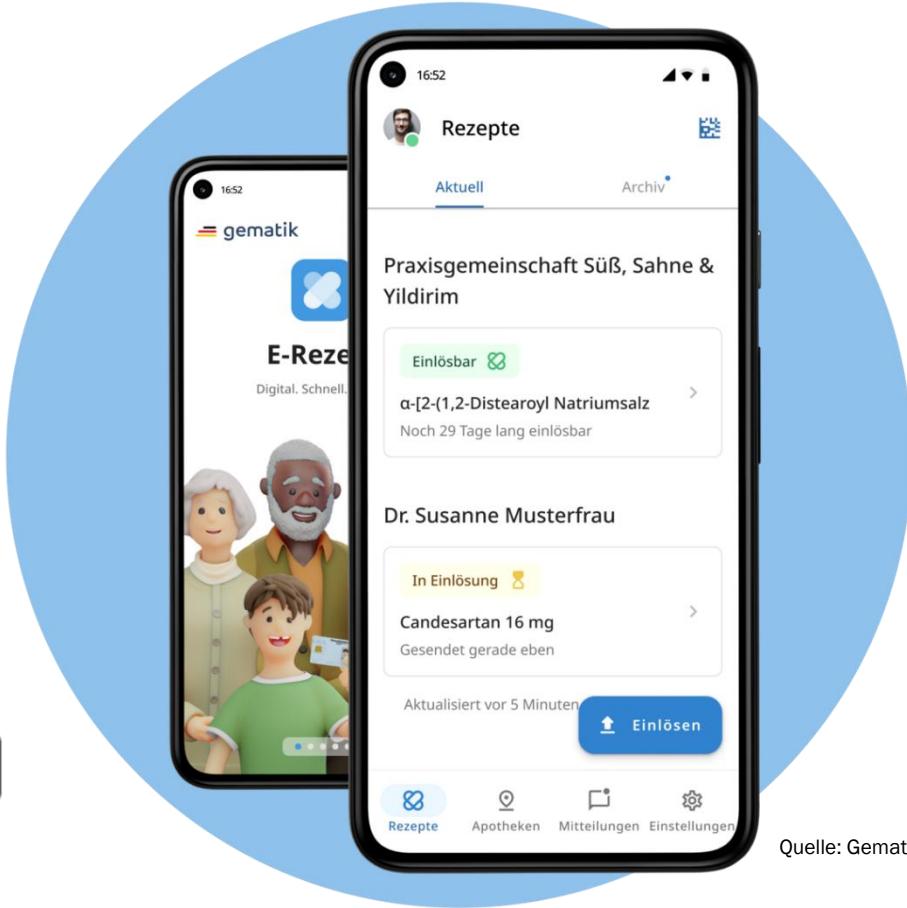
Quelle: Gematic



Eine E-Rezept-App

- E-Rezept App von der Gematik
- App von der Krankenkasse

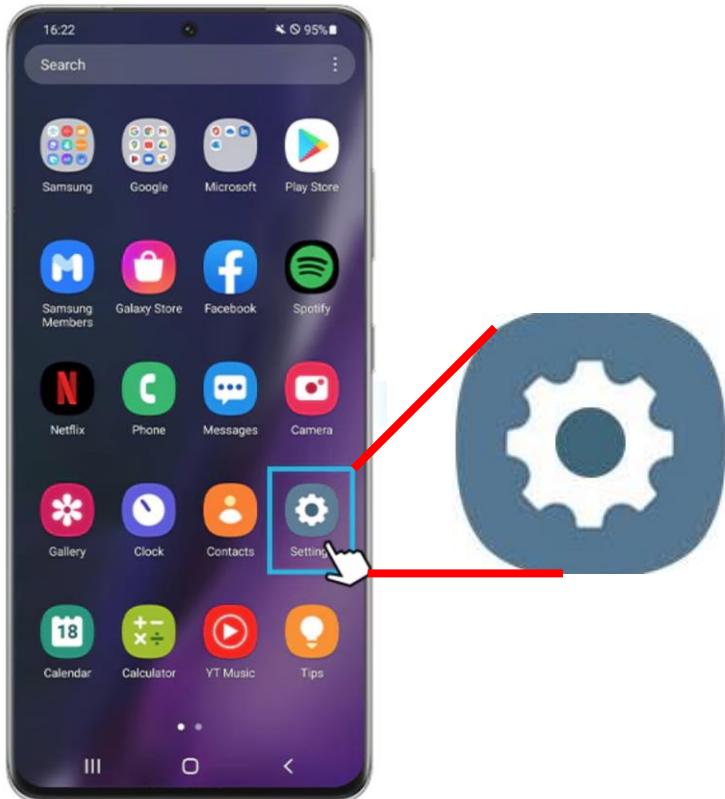
Jetzt kostenfrei downloaden:



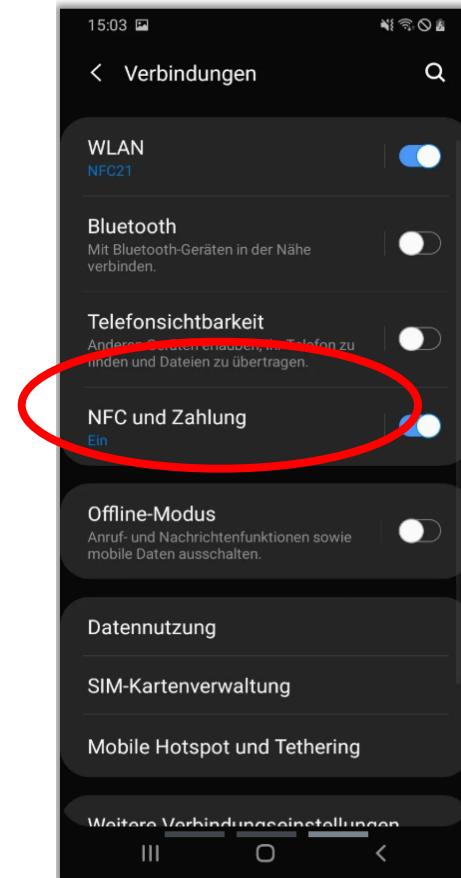
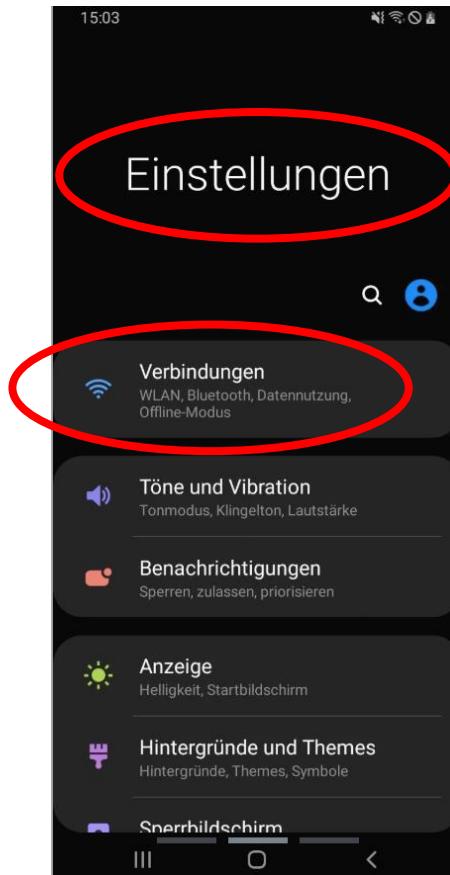
Quelle: Gematic

Das Smartphone
muss **NFC-fähig** sein!

NFC einschalten



Symbol Einstellungen suchen



Die Vorteile des E-Rezepts

- Das E-Rezept erspart Ihnen unnötige Wege und Zeit
- Es ist bequemer Weg ein Medikament zu bekommen
- Es können auch Rezepte für Angehörige eingelöst werden
- Mit der Nutzung des E-Rezepts ist die Sicherheit bei der Übermittlung Ihrer Gesundheitsdaten gewährleistet (VPN, Telematikinfrastruktur)

Die Vorteile des E-Rezepts

- Das (Papier) E-Rezept ist durch den QR-Code immer lesbar
- Die Rezepte können nicht verloren gehen (Smartphone / Server)
- Volle Transparenz in der App
- Einfache Apotheken Suche

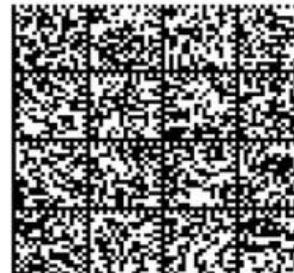
Papierausdruck mit QR-Code

Ausdruck zur Einlösung ihrer E-Verordnung

Versicherte Person
Dr. Sophie-Charlotte Freifrau zu Musterperson geb. am 02.10.2000

Ausstellende Person
Dr. Manuela Muster, Kulmbach ausgestellt am 02.10.2000
Fachärztin für Innere Medizin
Tel. 0765 / 12345678
praxis@praxis.de

Gültig von - bis
01.10.2020 → 31.03.2021 Gebührenpflichtig AOK Rheinland-Pfalz

 Sammelcode für alle Verordnungen

 1 x JANUMET 50 mg 850 mg
Filmtabletten, N3 196 St
Mit Flüssigkeit einnehmen
Dosierung: 1 - 0 - 1
PZN: 12345678 Kein Ersatzpräparat

 Aluminiumchlorid-Hexahydrat- Gel 15%
NRF 11.24
Dünn in die Achselhöhle auftragen
1-2 mal/Tag
Rezeptur

 1 x AZITHROMYCIN AbZ 250 mg
Filmtabletten, N2 6
Mit Flüssigkeit einnehmen
Dosierungsanweisung vorhanden
PZN: 12345678

 Die App zum E-Rezept:
Einfach - Schnell - Flexibel
1. Scannen Sie den Code, installieren und öffnen Sie die E-Rezept App
2. Melden Sie sich in der App an
3. Laden Sie alle E-Rezepte auf Ihr Gerät.

Mehr Informationen auf www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de
oder telefonisch werktags unter 030/800XXXXXX

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung

Drei Einlöse-Wege im Überblick

Alle Vorteile auf einem Blick



	Kartenterminal in der Apotheke	App der Apotheke	E-Rezept-App der gematik	Apps der Krankenkassen	Ausdruck auf Papier
1 Weniger Zettelwirtschaft	✓	✓	✓	✓	✗
2 Folgerezepte ohne Praxisbesuch	✓	✓	✓	✓	✗
3 Weniger doppelte Wege zur Apotheke	✗	✓	✓	✓	✓
4 Rezepte für Angehörige mitverwalten	✗	✗	✓	✗	✗
5 Immer lesbar für die Apotheke	✓	✓	✓	✓	✓
6 Sicher in der TI gespeichert	✓	✓	✓	✓	✓
7 Zugriffsprotokolle und Rezepte aus den letzten 100 Tagen einsehen	✗	✗	✓	✓	✗
8 Apothekensuche	✗	✗	✓	✓	✗

Quelle: Gematic

Wie steht's mit der Sicherheit?

- Nur Sie selbst, die ausstellende Praxis und eine berechtigte Apotheke dürfen Ihre Rezepte einsehen
- Fälschungssicher, dank qualifizierter elektronischer Signatur
- end-to-end Verschlüsselung
- Virtual Privat Network (VPN)
- Um die Datensicherheit zu gewährleisten, wird eine eigene Struktur für die Kommunikation und Datenaustausch im Gesundheitswesen eingerichtet → **Telematikinfrastruktur**
- Sichere Speicherung in der **Telematikinfrastruktur**, dem Netz für Gesundheitsdaten in Deutschland



Beispiele für Telematik-Infrastruktur Anwendungen

- › Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU)
- › Das elektronische Rezept (eRezept)
- › Der elektronische Arztbrief (eA)
- › Die elektronische Patientenakte (ePA) und die elektronische Gesundheitskarte (eGK)
- › Das Notfalldatenmanagement (NFDM)
- › Der elektronische Medikationsplan (eMP)
- › Die Videosprechstunde
- › Der Impfpass (eImpfpass)
- › Das Elektronisches Kinderuntersuchungsheft (eU-Heft)
- › Der elektronische Mutterpass (eMutterpass)



Die elektronische Patientenakte

ePA Übersicht

ePA Humor



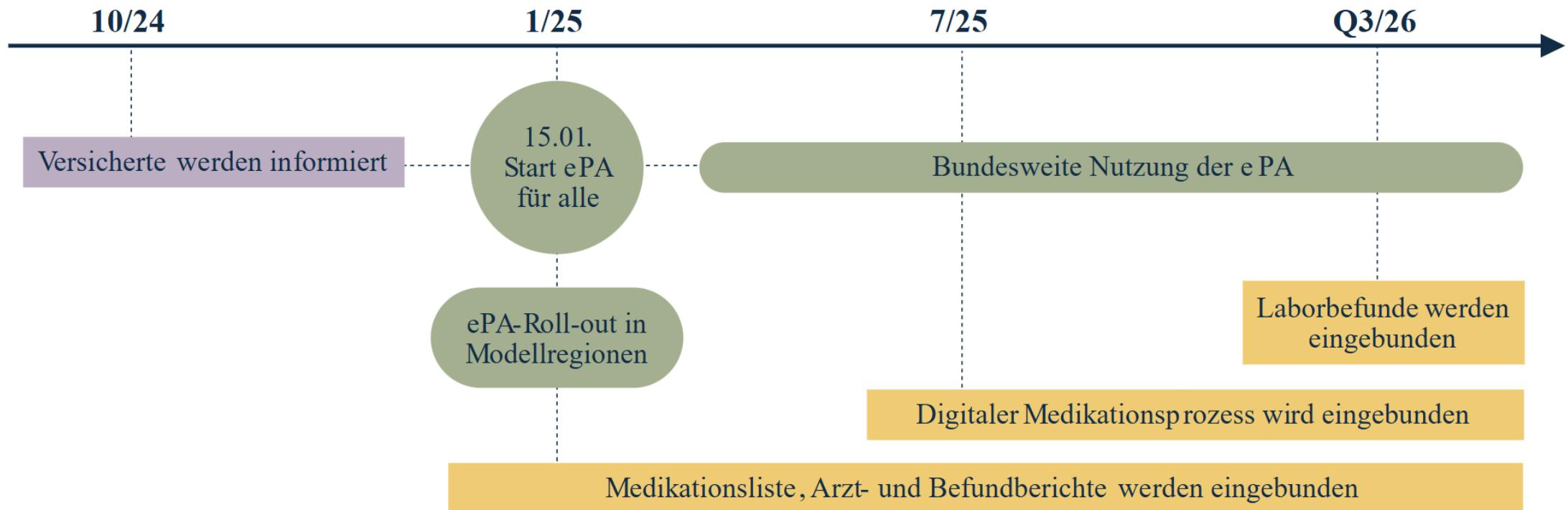
von Harm Bengen



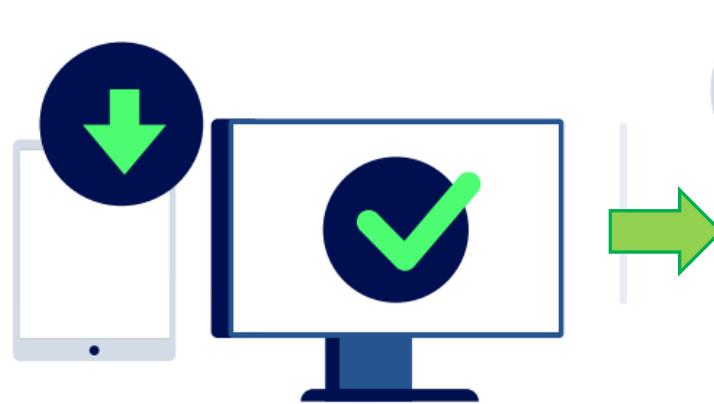
ePA für alle

- Ab 2025 beginnt für rund 73 Millionen gesetzlich Versicherte der Roll-Out der „elektronischen Patientenakte für alle“ („ePA für alle“). Die Krankenkassen stellen ihren Versicherten dann ohne deren Zutun eine ePA zur Verfügung. **Wer dies nicht möchte, kann dem ganz einfach widersprechen.**
- Die ePA wird den Austausch und die Nutzung von Gesundheitsdaten zwischen allen behandelnden Ärztinnen, Krankenhäusern oder Praxen verbessern und so gezielt die Versorgung der Patientinnen und Patienten unterstützen.
- Versicherte können ihre ePA auch jederzeit über die ePA-App **selbst verwalten** und nutzen. Die Krankenkassen haben im Sommer 2024 damit begonnen, ihre Mitglieder zur Einführung der ePA zu informieren.

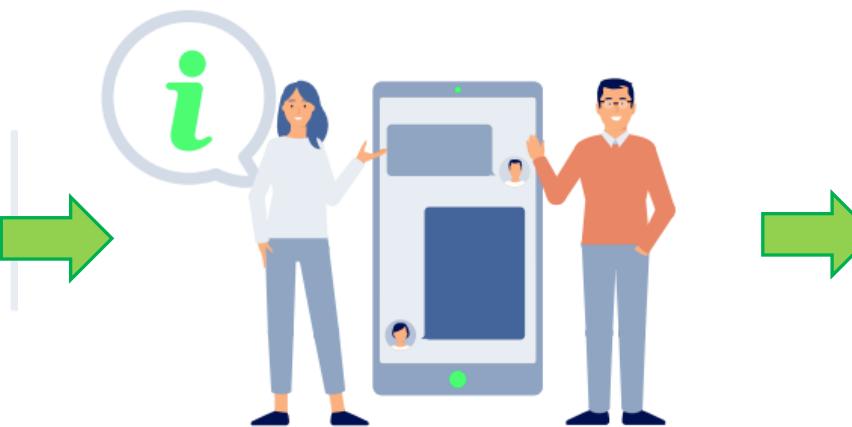
Zeitplan ePA



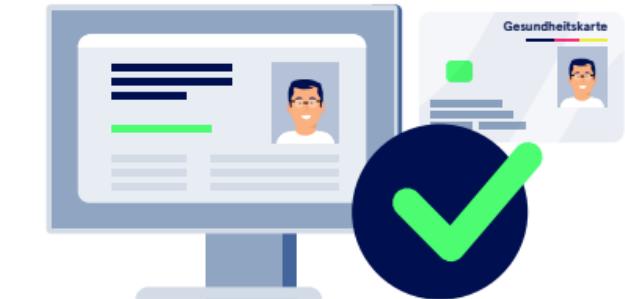
Wie funktioniert die ePA?



Schritt 1: Laden Sie die App herunter



Schritt 2: Beantragen Sie die ePA bei Ihrer Krankenkasse



Schritt 3: Registrieren Sie sich in der App

1. mit der neuen NFC-fähigen elektronischen Gesundheitskarte und der dazugehörigen PIN

Wie funktioniert die ePA?



2.) mit einer Zwei-Faktor-Authentisierung

Schritt 4: Lassen Sie die ePA befüllen

Schritt 5: Sie entscheiden, wer zugreifen darf

Die Vorteile der elektronischen Patientenakte

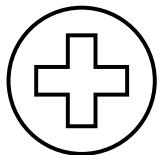
- Der Einblick in Ihre ePA bringt **mehr Transparenz** beim Arzt.
Doppeldiagnosen werden vermieden
- Ihre Ärztin hat Ihre **Medikamente sofort im Blick**
- Sehen Sie Ihre Krankendaten ein, wann und wo Sie möchten
- Lästiges Suchen in der Krankengeschichte ist (bald) Vergangenheit
- Wer Ihre ePA lesen darf, können **Sie selbst bestimmen**
- Arztbriefe, Krankengeschichte und Medikationsliste werden einfach in Ihre ePA eingefügt
- Die Daten in Ihrer **ePA sind sicher und geschützt** durch die Telematikinfrastruktur und VPN



Quelle: Microsoft.com

Wichtigsten Merkmale der ePA I

Digitale Gesundheitsakte: Die ePA ist ein digitaler Ordner, in dem persönliche Gesundheitsdaten der Versicherten gespeichert werden. Dies umfasst Informationen zu Behandlungen, Diagnosen, Medikamenten und Impfungen.



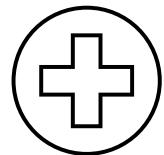
■ **Versichertengeführte Akte:** Die ePA wird von den Versicherten selbst geführt. Sie haben die Kontrolle darüber, welche Daten gespeichert werden und wer darauf zugreifen kann.

■ **Lebenslange Nutzung:** Die ePA ist potenziell lebenslang und begleitet die Versicherten durch ihre gesamte Gesundheitsgeschichte.

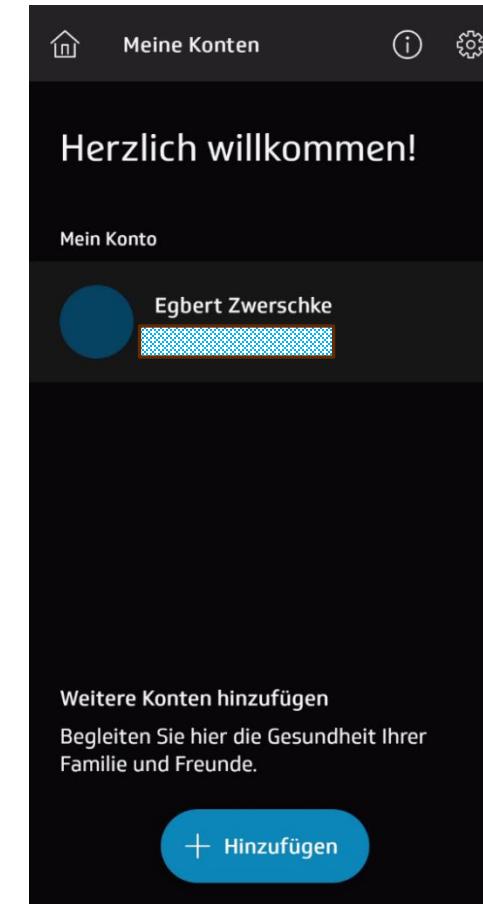
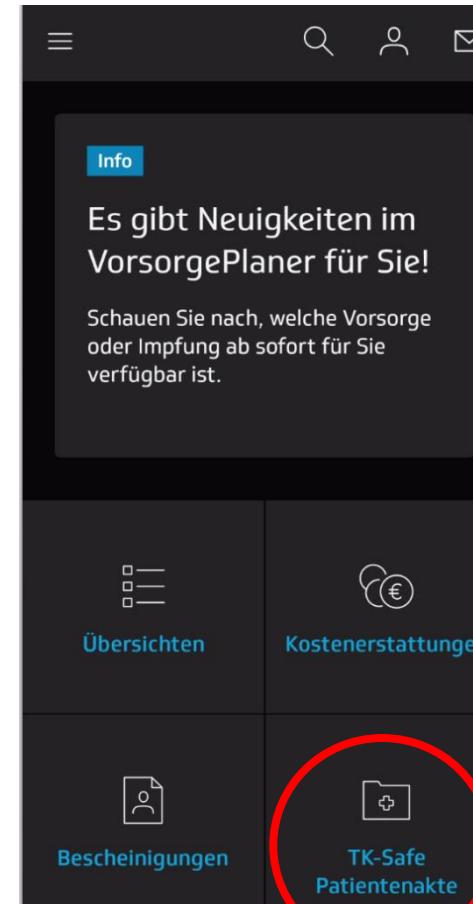
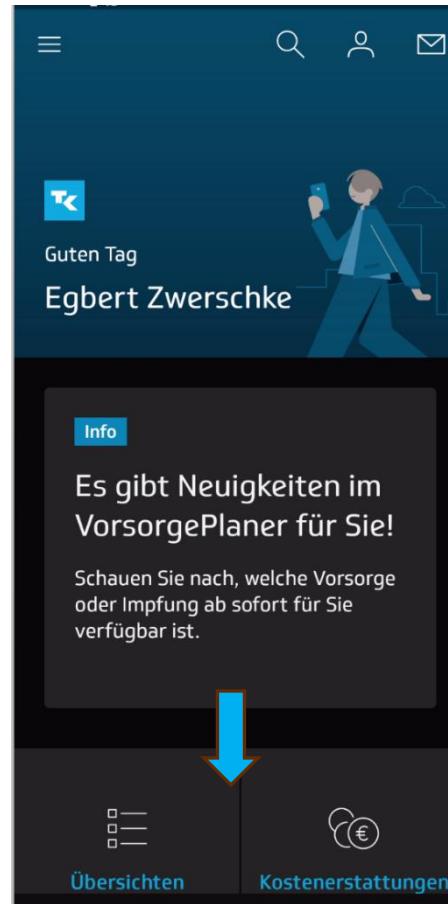
■ **Unterstützung der Versorgung:** Die ePA fördert den Austausch und die Nutzung von Gesundheitsdaten, was die medizinische Versorgung gezielt unterstützt und verbessert.

Wichtigsten Merkmale der ePA II

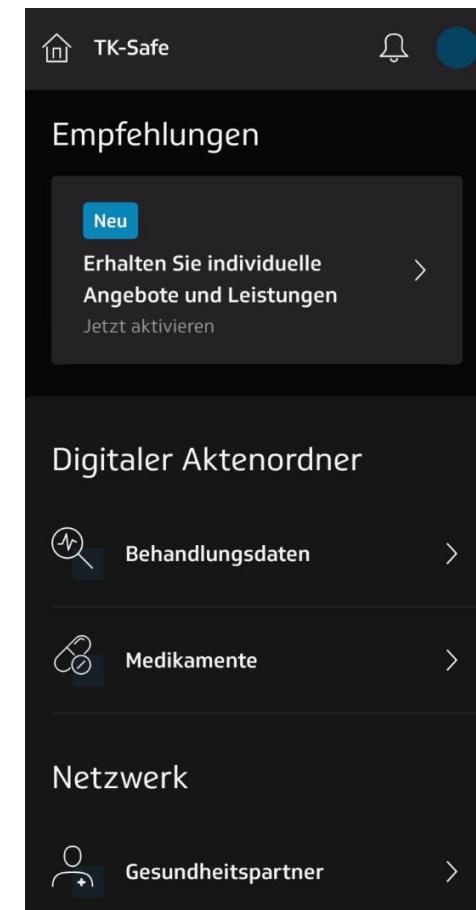
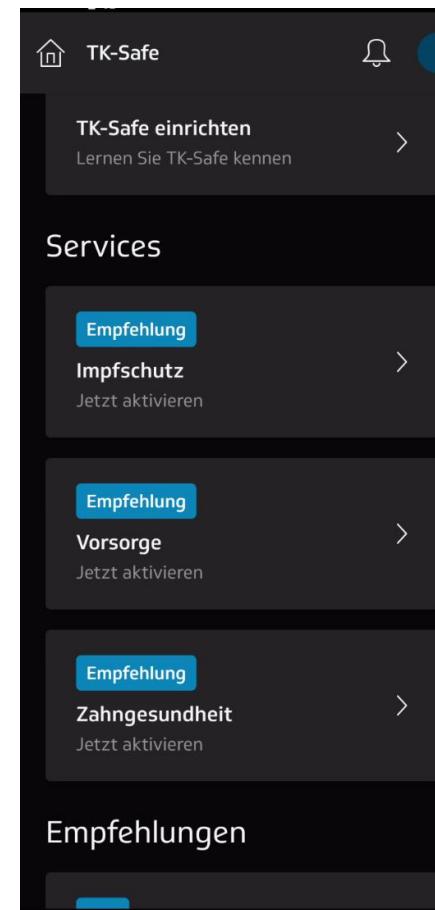
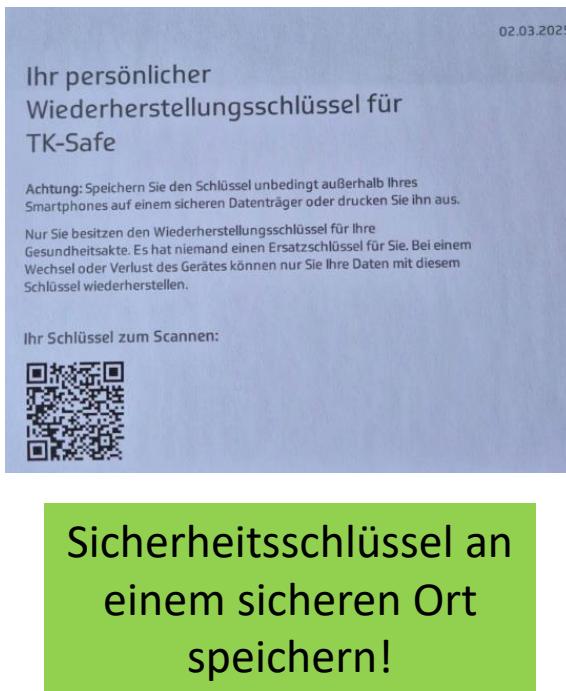
- **Zentrale Rolle in der Telematikinfrastruktur:** Die ePA ist ein zentrales Element der vernetzten Gesundheitsversorgung und spielt eine wichtige Rolle in der Telematikinfrastruktur, die verschiedenen Aktionen im Gesundheitswesen miteinander verbindet.
- **Zugriff durch Fachkräfte:** Ärzte und andere Gesundheitsdienstleister können mit Zustimmung der Versicherten auf die ePA zugreifen, was eine bessere Koordination der Behandlung ermöglicht.
- Die Einführung der ePA zielt darauf ab, die Qualität der Gesundheitsversorgung zu verbessern und **den Patienten mehr Kontrolle über ihre Gesundheitsdaten** zu geben.



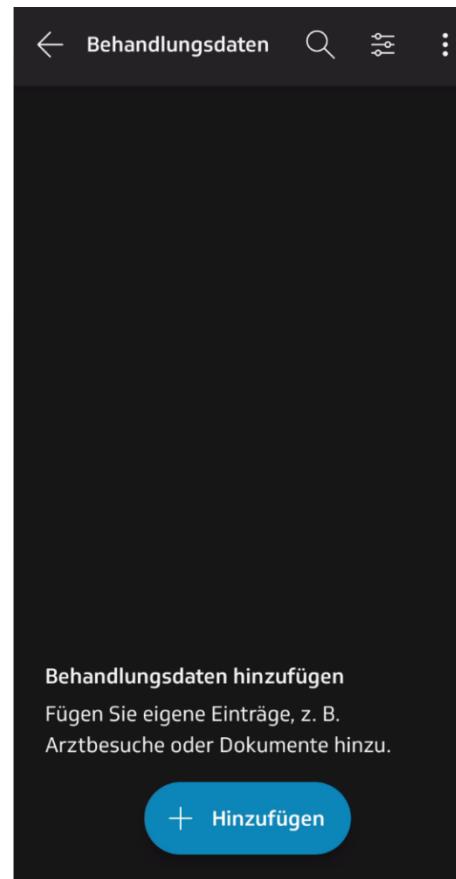
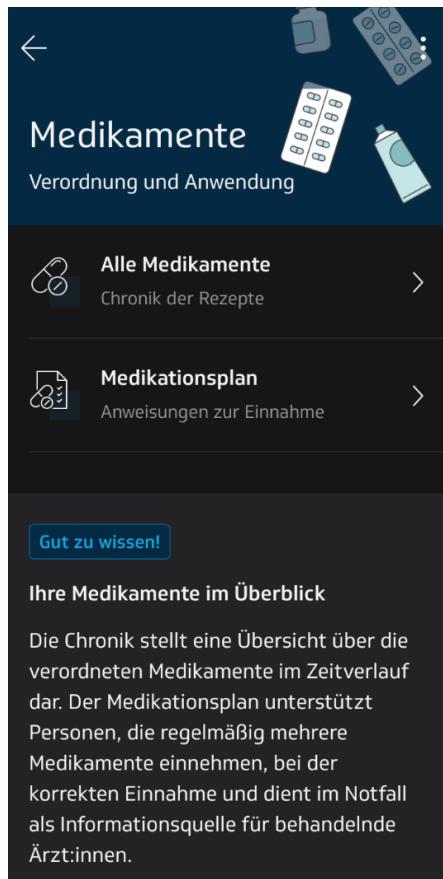
ePA-Beispiel (TK) I



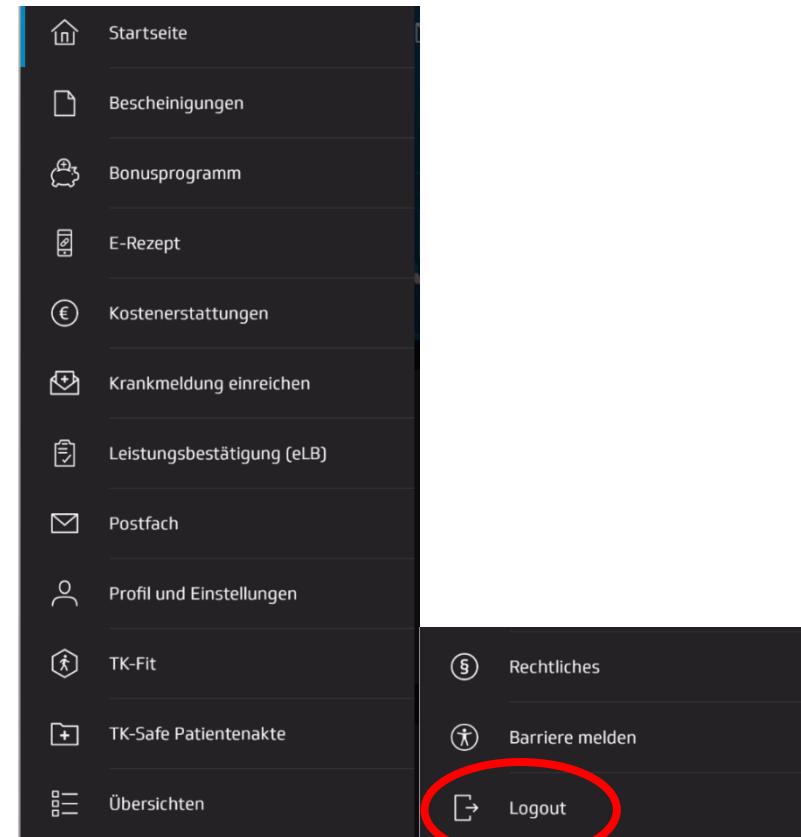
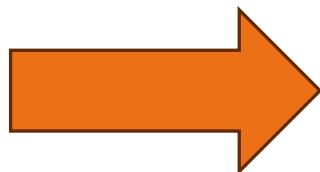
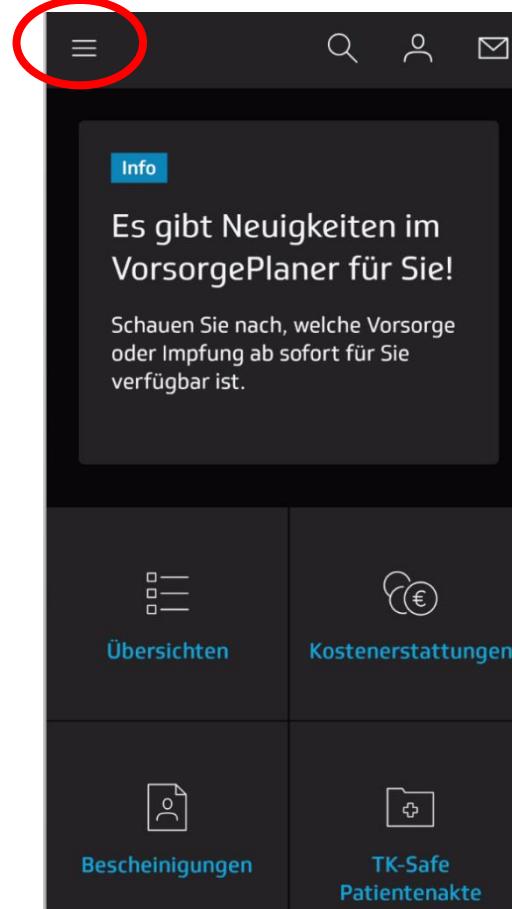
ePA-Beispiel (TK) II



ePA-Beispiel (TK) III



ePA-Menü Beispiel (TK)



Diese Daten müssen Praxen in die ePA einflegen

Gesetzliche Pflicht, sofern Patienten **nicht** widersprochen haben:

- Befundberichte aus selbst durchgeführten invasiven oder chirurgischen sowie aus nichtinvasiven oder konservativen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen
- eigene Befunddaten aus bildgebender Diagnostik
- Laborbefunde
- eArztbriefe



Quelle: Microsoft.com

Auf Wunsch des Patienten

Patientinnen und Patienten haben Anspruch darauf, dass die Praxen ihre ePA auf Nachfrage mit weiteren Daten befüllen. Gesetzlich festgelegt sind unter anderem:

- Daten aus Behandlungsprogrammen chronischer Krankheiten
- eAU-Bescheinigungen (Patienten-Kopie)
- Daten zu Erklärungen zur Organ- und Gewebespende
- Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen
- Kopie der vom Arzt oder Psychotherapeuten geführten Behandlungsdokumentation



Quelle: Microsoft.com

Widerspruchsmöglichkeiten der Versicherten

- Gegen die Bereitstellung der ePA
- Gegen den Zugriff einer Praxis auf die ePA
- Gegen die Bereitstellung der Medikationsliste
- Gegen das Einstellen von Dokumenten in einer Behandlungssituation
- Gegen das Einstellen von Abrechnungsdaten
- Gegen die Nutzung der ePA-Daten zu Forschungszwecken



Quelle: Microsoft.com

Video Sprechstunde

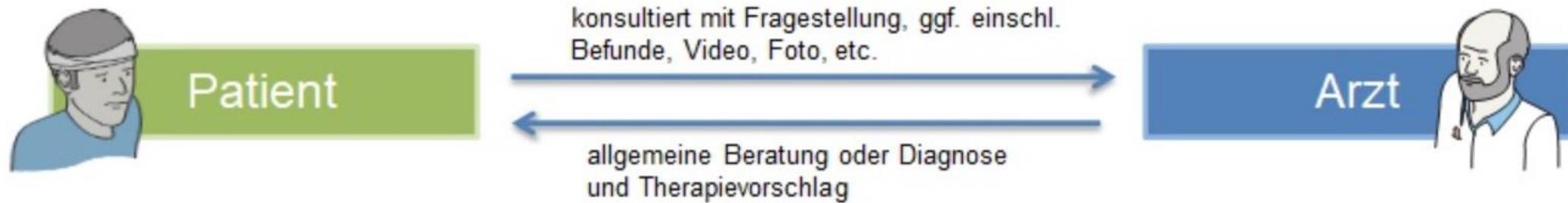
Telemedizin kurz beleuchtet

- Videotelefonie ist auch bei Seniorinnen und Senioren recht bekannt und beliebt, z.B. das sprechen mit den Kindern und Enkeln oder Freunden über WhatsApp oder anderer Software.
- Diese Kompetenz hilft auch dabei Ängste und Bedenken zu reduzieren an einer Videosprechstunde teilzunehmen.
- Eine Videosprechstunde kann eine Behandlung begleiten, ohne dass Patientinnen / Patienten im kranken Zustand zur Arztpraxis kommen müssen.
- Seit 2018 dürfen Ärzte und Psychotherapeuten grundsätzlich Telemedizin und Videosprechstunden anbieten.
- Termine können auch über die Krankenkassen oder Notfall Rufnummer 116117 organisiert werden



Quelle: Microsoft.com

Video Sprechstunde



Telekonsultation-Patient mit Ärztin/Arzt © Bundesärztekammer

Vorteile der Telemedizin

- Zeitliche und örtliche Flexibilität:

- Die **Telemedizin** ermöglicht es Patienten, medizinische Hilfe zu erhalten, ohne das Haus verlassen zu müssen.
- Geeignet für den ländlichen Raum und Gebiete mit weniger Praxen

- Schnellere Genesung:

- Durch die virtuelle Arztkonsultation kann der Arzt schnell Diagnosen stellen und weitere Behandlungen empfehlen.

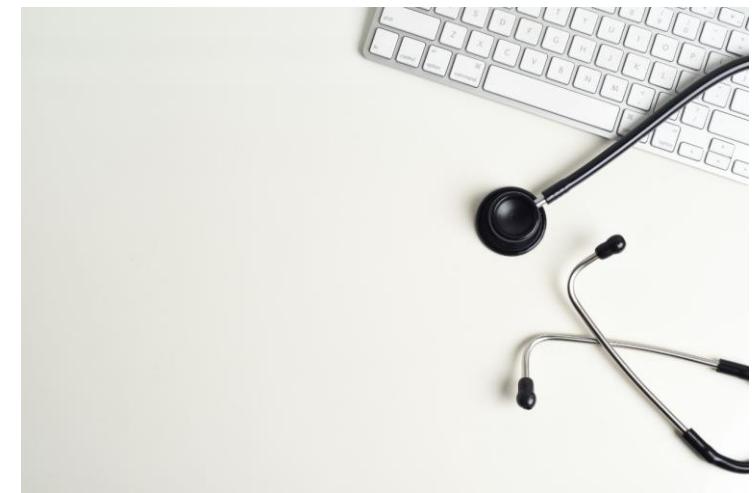
- Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für den Online-Arztbesuch.



Quelle: Microsoft.com

Einige Einschränkungen

- Ärzte dürfen per Videosprechstunde keine Diagnosen stellen.
- Die Behandlung darf nur bei Patienten erfolgen, die zuvor schon persönlich von dem betreffenden Arzt behandelt wurden.
- Jedoch dürfen Ärzte alle Patienten medizinisch beraten und sie über bestimmte Verfahren und Behandlungen informieren.



Wie funktioniert eine Videosprechstunde?

- **Arzt kontaktieren:** fragen Sie Ihren Arzt / Ärztin, ob sie Videosprechstunden anbieten. Viele Ärzte haben mittlerweile diese Möglichkeit integriert.
- **Terminvereinbarung:** Wenn Ihr Arzt Videosprechstunden anbietet, wird er Ihnen einen Termin für die Sprechstunde geben.
- **Einwilligung:** Sie müssen in der Regel eine Einwilligung für die Videosprechstunde abgeben. Dies kann oft direkt beim Arzt oder online erfolgen.
- **Zugangs-PIN:** Nach der Terminvereinbarung erhalten Sie eine Zugangs-PIN, die per E-Mail oder SMS zugesendet wird. Diese wird benötigt, um an der Videosprechstunde teilzunehmen.
- **Technische Voraussetzungen:** Stellen Sie sicher, dass die notwendige Technik zur Verfügung steht, wie ein Smartphone, Tablet oder Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.
- **Privatsphäre:** Achten Sie darauf, dass die Videosprechstunde in einem ruhigen Raum stattfindet, um ungestört zu sein.

Elektronische Hilfsmittel

Tragbare Gesundheitstechnik

Ambient Assisted Living Apps

Wearables Humor



von Jan Tomaschoff

Smart Watches

Helper im Alltag



Galaxy Watch7

Quelle Samsung.com



GARMIN

Quelle Garmin.com



Apple Watch Ultra 2

Quelle Apple.com

Vorteile von Smart Watches

- **Fitness-Tracking:** Smartwatches bieten umfassende Funktionen zur Überwachung von Fitnessaktivitäten, wie z.B. **Herzfrequenzmessung, Schrittzähler und Kalorienverbrauch**. Sie helfen Ihre Fitnessziele zu erreichen und Ihren Lebensstil zu verbessern.
- **Benachrichtigungen in Echtzeit:** Nachrichten, E-Mails und Anrufe können direkt auf Ihrem Handgelenk empfangen werden, ohne das Smartphone herausnehmen zu müssen. Das macht es einfacher, auch unterwegs, in Kontakt zu bleiben
- **GPS-Funktionalität:** Viele Smartwatches verfügen über integriertes GPS, was es ermöglicht, Routen beim Laufen oder Radfahren zu verfolgen, ohne das Handy mitnehmen zu müssen.



Quelle Samsung.com

Vorteile von Smart Watches

- **Gesundheitsüberwachung:** Neben Fitness-Tracking bieten viele Smartwatches auch Funktionen zur Überwachung der eigenen Gesundheit an, wie z.B. **Schlafanalyse** und **Stressmanagement**.
- **Personalisierung:** Das Ziffernblatt und die Apps der Smartwatch kann angepasst werden, um sie den persönlichen Stil und Bedürfnissen anzupassen.
- **Zahlungsfunktionen:** Mit vielen Smartwatches kann kontaktlos bezahlt werden, was das Einkaufen schneller und bequemer macht.
- **Multifunktionalität:** Viele Smartwatches können auch als **MP3-Player** oder **digitaler Fitnesscoach** arbeiten, was sie zu einem vielseitigen Begleiter im Alltag macht.



Quelle depositphoto.com

Diabetes Messgeräte



traditionell



am Handgelenk



Sensor am Oberarm

Quelle: Amazon.com

Gesundheit-Apps

- „Gesundheits-Apps“ sind elektronische Programme für Smartphone oder Tablets, die für die Gesundheit, zu Wellnesszwecken und im Bereich Medizin eingesetzt werden.
- Sie dienen zur Vermeidung oder Milderung von Krankheiten und deren Folgen (Prävention).
- Sowie zur Versorgung mit medizinischen, pflegerischen oder sonstigen Leistungen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Apps er evtl. auf Rezept verschreiben kann.



Quelle: Microsoft.com

Einige ausgewählte Beispiele von Gesundheits-Apps



- **MediSafe:** Diese App erinnert Senioren an ihre Medikamenteneinnahme und hilft, den Überblick über Dosierungspläne zu behalten.
- **GoodRx:** Diese App ermöglicht es, die besten Preise für Medikamente zu finden und bietet Informationen zu Rabatten und Coupons.
- **SeniorenFit:** Eine App, die speziell auf die Fitnessbedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist und verschiedene Übungen und Programme anbietet.
- **Lumosity:** Diese App bietet Gehirntraining und Gedächtnisspiele, die helfen, die geistige Fitness zu fördern.
- **Quizduell:** Eine unterhaltsame App, die es Senioren ermöglicht, ihr Wissen zu testen und sich mit Freunden und Familie zu messen.
- **Any.do:** Eine praktische App zur Organisation von Aufgaben und Terminen, die Senioren hilft, ihren Alltag besser zu strukturieren.
- **Fit mit 60+:** Diese App bietet spezielle Fitnessprogramme für ältere Erwachsene, um aktiv und gesund zu bleiben.
- **Tai Chi für Senioren:** Eine App, die Tai Chi-Übungen anbietet, um Gleichgewicht und Flexibilität zu verbessern.

weitere Beispiele von Gesundheits-Apps



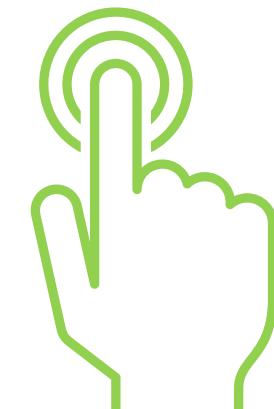
- **Apple Health:** Top unter den Gesundheitsapps für iPhone-Nutzer
- **Adidas Runtastic:** Lauftraining verbessern
- **MyFitnessPal:** App für gesunde Ernährung mit Kalorienzähler
- **Yazio:** Gesünder ernähren
- **Endel:** Mit dieser Gesundheitsapp kannst du klangvoll entspannen
- **Sleep Cycle:** Schlaf optimieren
- **Google Fit:** Jedes Detail deiner Gesundheit im Blick
- **Strava:** Sport -pp speziell für Laufen und Radfahren
- **Pillow:** Besser einschlafen und aufwachen mit dieser iOS-Gesundheitsapp
- **Yoga Studio:** Tiefe Entspannung erreichen



Quelle: Microsoft.com

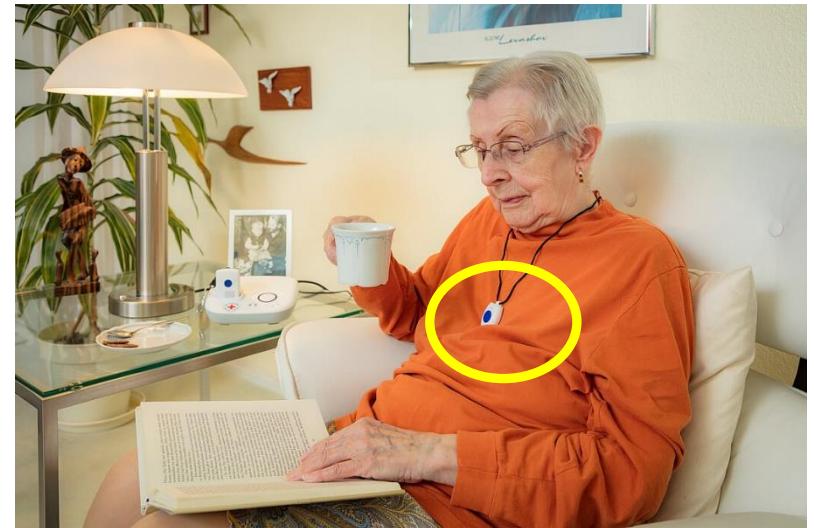
Generelle Tipps zur App-Nutzung

- Apps sollten nur aus vertrauenswürdigen Quellen (Google Play-Store/Apple App-Store) installiert werden
- Nutzerbewertungen der App und das herstellende Unternehmen können bei der Entscheidung behilflich sein
- Ziehen Sie auch externe Testberichte hinzu, wenn es um besonders sensible Gesundheitsdaten geht
- Achten Sie auf wissenschaftliche und sachliche Richtigkeit
- Apps fordern immer auch Zugriffsberechtigungen auf bestimmte Bereiche des Smartphones. Die gilt es zu prüfen
- Wo werden die sensiblen, persönlichen Daten gespeichert? Lokal oder in einer seriösen Cloud? (Thema Datenschutz)



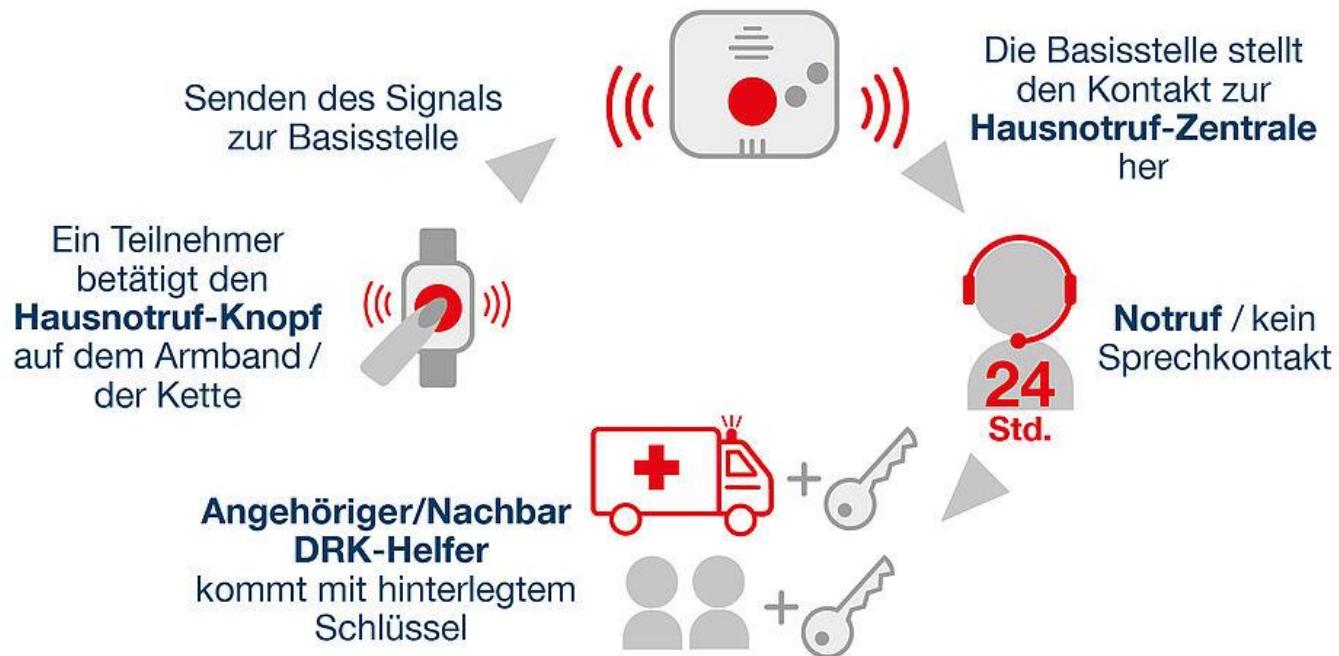
Hausnotruf

- ruft schnelle Hilfe im Notfall
- Besteht aus einer Basisstation sowie dem handlichen Notrufsender als Armband oder Kette
- Anbieter sind u.a. DRK, Johanniter, Malteser, Patronus



Quelle: DRK

Wie funktioniert Hausnotruf?



Mobile Notrufsysteme mit GPS-Tracker

GPS-Tracker für Senioren und die häusliche Pflege: Ein mobiles Hausnotrufsystem, das zusätzlich mit einem GPS-Tracker ausgerüstet ist funktioniert Zuhause und unterwegs.

- **Mehr Sicherheit**
- **Genaue Standortbestimmung**
- **Diverse nützliche Zusatzfunktionen:** Die meisten Geräte besitzen neben einer Live-Tracking-Funktion noch diverse Zusatzfunktionen wie einen integrierten Sturzsensor sowie einen SOS-Knopf oder die Möglichkeit mit dem Gerät zu telefonieren.

Allerdings:

- **GPS-Tracker muss am Körper getragen werden**
- **Laufende Kosten:** GPS-Tracker funktionieren über das Mobilfunknetz. Somit fallen Nutzungsgebühren an.
- **Netzverbindung notwendig**

Zu guter Letzt

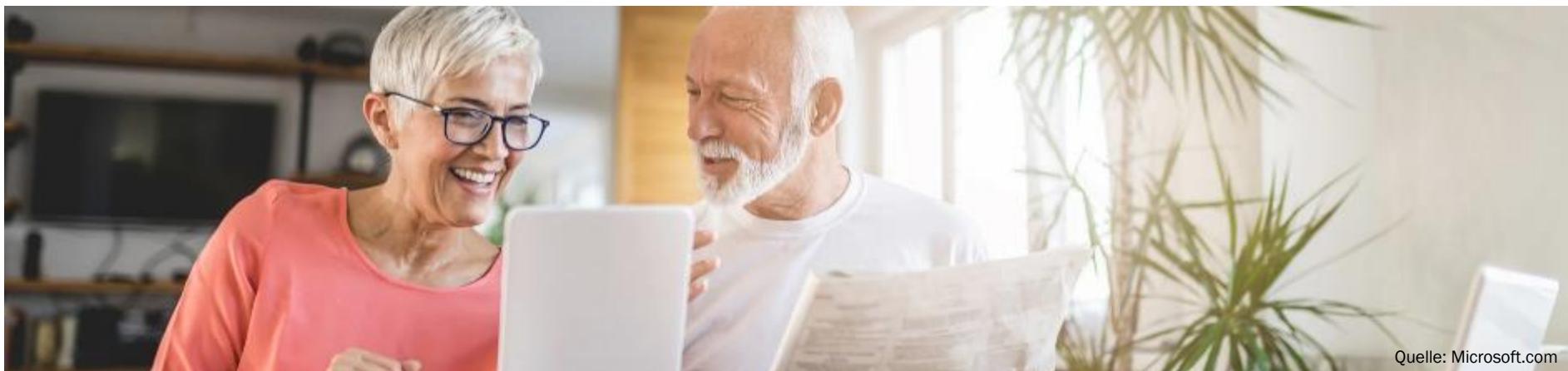
Datenschutz und Sicherheit

In Deutschland ist es rechtswidrig Personen, ohne ihre Zustimmung zu orten. Mit zwei Ausnahmen:

1. Die Person ist geistig nicht mehr dazu in der Lage, wichtige Entscheidungen bezüglich des eigenen Lebens zu treffen und wurde deswegen rechtskräftig als unmündig erklärt. In dieser Situation besitzt der direkte Vormund die Freiheit sich gegen oder für den Einsatz eines GPS-Trackers zu entscheiden.
2. Es gibt eine Einverständniserklärung in Form einer Vorsorgevollmacht, die der Demenzkranke im frühen Stadium der Erkrankung unterschrieben hat.

Fazit

Wenn Sie technische Hilfsmittel oder Gesundheits-Apps einsetzen, sowie Internetrecherchen durchführen,
bleiben Sie immer kritisch und wachsam!



Quelle: Microsoft.com

„Für ältere Menschen kann die Digitalisierung im Bereich Gesundheit vorteilhaft sein, weil sie hilft, den Weg zur Ärztin oder zum Arzt durch z. B. Telemedizin / E-Health zu verkürzen. Auch stellt die Übertragung eines Rezepts direkt auf die Gesundheitskarte einen Vorteil dar. Das Rezept kann auf diese Weise direkt in einer Apotheke eingelöst werden.“



Dagmar Vogt-Janssen, Leiterin Fachbereich
Senioren, Landeshauptstadt Hannover

Gefördert vom:



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Quellenhinweise

Internet:

<https://www.gematik.de/anwendungen/e-rezept/praxen/>
https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/SIM/2021/Web_SIM-Studie2021_final_barrierefrei.pdf
https://initiatived21.de/uploads/03_Studien-Publikationen/D21-Digital-Index/2023-24/D21-Digital-Index-2023-2024_Senior_innen.pdf
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de>
<https://gesund.bund.de/die-elektronische-gesundheitskarte>
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/epa-vorteile/>
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/termin-beim-facharzt-nach-4-wochen-so-vermittelt-sie-die-nummer-116-117-12494>
<https://www.kbv.de/html/epa.php>
<https://www.lmz-bw.de>
<https://mpfs.de/studien/sim-studie/>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Telemedizin>
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/A/App-Studie/CHARISMHA_Kurzfassung_V.01.3-20160424.pdf
<https://www.senioren-focus.de/hausnotruf/gps-tracker>

Bildquellen:

Gematik
Pixabay
MicroSoft 360
und wie unter dem Bild angegeben