

Apps auf Rezept

So können Patienten ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen

Im Dezember 2019 wurde für Patienten die „App auf Rezept“ in die Gesundheitsversorgung eingeführt. Rund 74 Millionen Versicherte in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) haben damit Anspruch auf eine Versorgung mit digitalen Gesundheitsanwendungen. Diese können von Ärzten und Psychotherapeuten verordnet oder durch die Krankenkasse genehmigt werden und stehen damit gleichberechtigt neben Arznei-, Heil- und Hilfsmitteln.



Weltweit bislang einmalig, können in Deutschland seit Oktober 2020 ausgewählte Apps vom Arzt auf Rezept verordnet werden. Davon profitieren zuerst einmal die 74 Millionen gesetzlich versicherten Patienten. Grundlage dafür ist das „Digitale-Versorgung-Gesetz“ aus dem Jahr 2019, das die Entwicklung verschreibungsfähiger digitaler Gesundheitsanwendungen, kurz DiGa, ermöglicht.

Die ersten zugelassenen Apps behandeln die Beschwerdebilder Tinnitus, Angststörungen, Rücken-

Hüft- und Knieschmerzen. Weitere Anwendungen für die Behandlung eines erhöhten Blutdrucks, von Diabetes und Schlafstörungen befinden sich im Zulassungsprozess. Um verordnet werden zu dürfen, muss eine App einen komplexen Prüfprozess beim Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Bonn bestehen. Der gesundheitliche Nutzen der App für den Patienten muss wissenschaftlich nachgewiesen worden sein. Das erfordert aussagekräftige Studien. Selbstverständlich müssen auch die Anforderungen des Datenschutzes erfüllt sein.

Foto: peterschreiber.media – stock.adobe.com

Zusätzlich wird verlangt, dass die Therapieempfehlungen der App mit dem Wissensfortschritt aktualisiert werden. In regelmäßigen Abständen muss deshalb ein Abgleich mit den aktuellen und für die App relevanten Leitlinien erfolgen. Mit diesen hohen Auflagen soll der inzwischen nicht mehr zu überblickende Markt der Gesundheits-Apps für die Patienten gefiltert werden. Bei insgesamt über 100 000 Apps rund um die Themen „Gesundheit“ und „Training“ ist das sicherlich ein sinnvolles Vorgehen.

Vorteile für Patienten und Ärzte

Die Vorteile für den Patienten sind vielfältig. Er erhält eine medizinische Leistung im Gegenwert von einigen hundert Euro kostenfrei. Auf diese kann er unabhängig von Zeit und Ort 24/7 zurückgreifen – ohne Terminschwierigkeiten oder Wartezeit. Unser Mobiltelefon haben wir beinahe immer zur Hand. Mit motivierenden und spielerischen Elementen können je nach App die Rituale und Verhaltensweisen des Patienten positiv beeinflusst werden. Der Begriff „Gamification“ beschreibt diese Möglichkeit, den Patienten vom „Müssen“ zum „Wollen“ zu bewegen. Die Nutzung der App wird automatisch und ohne Mühen für den Patienten dokumentiert und diese Daten kann er dem behandelnden Arzt zur Steuerung der Therapie vorlegen. Die Hoheit über diese Daten hat der Patient.

Auch für den Arzt sind digitale Gesundheitsanwendungen interessant. Im Allgemeinen ist der Kassenarzt bei gesetzlich versicherten Patienten durch Budgets in seinem Verschreibungsverhalten limitiert. Verschieben werden soll, was medizinisch „ausreichend“ und wirtschaftlich notwendig ist – also keineswegs das, was für ein optimales Behandlungsergebnis „möglich“ ist. Überschreitet der Arzt sein Budget, zum Beispiel indem er überdurchschnittlich viel Physiotherapie verschreibt, droht ihm ein Regress. Das bedeutet, dass die Krankenkasse ihn für die aus ihrer Sicht zu häufigen Verschreibungen zur Kasse bittet. Faktisch bezahlt dann der Arzt einen Teil der Therapien, die er seinen Patienten verordnet hat. Eine App auf Rezept ist vorerst nicht limitiert. Der Arzt kann also entscheiden, was und wie viel er verordnen möchte.

Wie läuft das ab? Ein Patient kann eine App auf zwei Wegen erhalten: entweder per Rezept vom seinem Arzt, also genauso wie bei jedem anderen Rezept, oder direkt über seine Krankenkasse. Ist eine der zugelassenen Diagnosen an Rücken, Hüfte oder Knie schon gestellt, ist auch ein Bezug der notwendigen Zugangsdaten für die relevante App direkt beim Versicherer möglich. Die Seite www.diga.de erklärt den detaillierten Ablauf.

Gefährden Apps die Arbeit von Trainern und Therapeuten?

Nein! Apps können eine sinnvolle Ergänzung darstellen. Ob es um erhöhten Blutdruck, Angststörun-



Gesundheits-Apps und Wearables gehen Hand in Hand

gen oder eben Rückenschmerzen geht – eine Therapie oder Prävention von Erkrankungen ist eine dauerhafte Aufgabe. Die seit Jahrzehnten bekannte Budgetierung im Gesundheitssystem verhinderte bislang eine solche Weitsicht. Deshalb ist es gut, dass digitale Gesundheitsanwendungen nun ergänzend eingesetzt werden dürfen. Ersetzen können und sollen sie aber weder Trainer noch Therapeuten.

Man kann nicht managen, was man nicht misst

Die notwendigen Maßnahmen bei Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Rückenschmerzen erfordern meistens eine Veränderung im Lebensstil der Betroffenen. Dazu ist es wichtig, diesen zu visualisieren – als Therapeut und vor allem als Patient. Apps können hervorragend dazu beitragen, seinen eigenen Lebensstil zu analysieren und ihn dann bei Bedarf aktiv zu verändern. So können wir uns unbewusst ungünstige Verhaltensmuster im ersten Schritt bewusst machen. Im nächsten Schritt werden günstige Verhaltensweisen bewusst eingeübt, bevor sie dann unbewusst fortgesetzt werden können.

Am Beispiel von „Vivira“ haben wir in den letzten Jahren über 50 000 Nutzerdaten auswerten können. Wir konnten feststellen, dass sich die Schmerzen der Patienten verringerten, sie weniger Schmerzmittel einnehmen mussten, weniger Tage arbeitsunfähig waren und sich zumindest zum Teil wieder mehr im Alltag bewegten. Die Daten der Nutzer haben mir als wissenschaftlichem Leiter sehr geholfen, das Trainingskonzept von „Vivira“ zu optimieren. Im Praxis- oder Klinikalltag ist es unmöglich, solche Datenmengen binnen kurzer Zeit zu erfassen und auszuwerten. Mithilfe der Daten aber kann ich sehr schnell erkennen, was im Alltag genutzt und umgesetzt wird und was nicht. Jeder Trainer weiß, dass ein vermeintlich perfektes Trainingsprogramm rein gar nichts bringt, wenn der Patient oder Sportler es nicht umsetzt. Apps können dem Patienten dabei helfen und Trainer, Therapeuten und Ärzte in ihrer Arbeit unterstützen.

Dr. med. Markus Klingenberg



Dr. med. Markus Klingenberg

ist Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin, Notfallmedizin. Er ist in einer Gemeinschaftspraxis in Bonn niedergelassen. Seit 2016 ist er Leiter des wissenschaftlichen Beirats von Vivira Health Lab. „Vivira“ ist die erste verschreibungsfähige App zur Therapie bei Schmerzen des Rückens, der Knie- und Hüftgelenke. Dr. Klingenberg hat das zugrundeliegende Trainings- und Therapiekonzept entwickelt. www.vivira.de