

WAS MACHT EINE GUTE GESUNDHEITS-APP AUS?

VORBEREITUNG: APP-NUTZEN

JA NEIN

Wollen Sie in Zukunft eine Gesundheits-App nutzen?

Wenn ja, haben Sie zuvor ein genaues Gesundheitsziel definiert?

Haben Sie sich Gedanken darüber gemacht, womit die Gesundheits-App Sie bei Ihrer Zielerreichung unterstützen sollte?

Motivation und Verhaltensumstellung
Information, Wissensvermittlung und Anleitung
Dokumentation und Verhaltenskontrolle
Sonstiges: _____

AUSWAHL: APP-CHECK

Sie wissen, dass Preis, Bewertungen und Abrufzahlen kein alleiniges Qualitätskriterium darstellen. Haben Sie daher anhand der Beschreibungen und Screenshots geprüft, ob die Funktionen Sie bei Ihrer Zielerreichung unterstützen?

Kennen Sie den Anbieter? Haben Sie sich auf der Internet-Seite über die Seriosität informiert und kennen seine ökonomischen Interessen?

Wurde die Gesundheits-App von Gesundheits-Experten entwickelt?

EW7

Werden gesundheitsbezogene Informationen mit wissenschaftlichen Datenquellen hinterlegt?

Wird bei medizinischen Aufklärungs- und Beratungsinhalten darauf hingewiesen, dass die App kein Ersatz für einen Arztbesuch darstellt?

Wenn es sich um eine Medizin-App handelt, die zur Diagnose und Therapie von Erkrankungen genutzt wird, wurde diese zertifiziert? Trägt sie ein CE-Kennzeichen?

Ist Ihnen klar, was mit Ihren persönlichen Daten passiert? Besteht eine Datenschutzerklärung?

Ist ein Impressum mit Ansprechpartner / Kontaktdaten vorhanden?

SELBSTREFLEXION: APP-NUTZEN

Hilft Ihnen die Gesundheits-App, Ihr Gesundheitsziel zu erreichen?

Nutzen Sie die Gesundheits-Apps regelmäßig, um Ihr Ziel zu erreichen?

Ist der persönliche Nutzen größer als die zeitliche Investition? (Datenpflege etc.)

Achten Sie trotz z.B. Quantifizierung von Körperdaten (Gewicht, Schritte, Schlaf etc.) immer noch auf Ihre eigene Körperwahrnehmung?

Auch als Download auf unserer Website erhältlich.