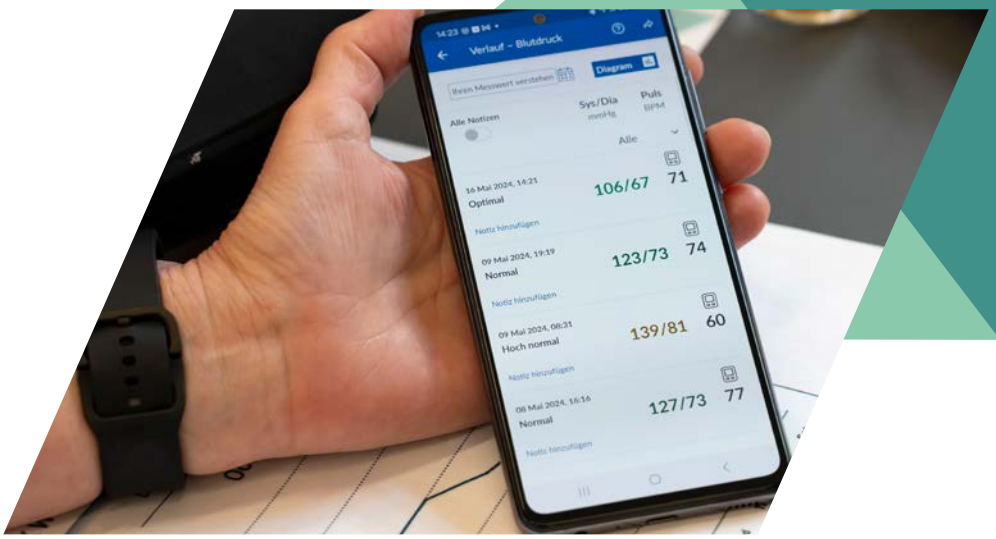
DigitalPakt Alter

Digitales kurz und bündig | 8



Welche Gesundheits-Apps helfen mir im Alltag?

Digitale Technologien bieten älteren Menschen viele Vorteile: Sie erleichtern den Kontakt zu Familie und Freundeskreis; sie sorgen für schnellen Zugang zu Unterhaltung, Bildung und Kultur; sie unterstützen Unabhängigkeit und Mobilität. In der Inforeihe „Digitales kurz und bündig“ stellen wir digitale Geräte und Anwendungen vor, liefern kurze Erklärungen und laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Auch Älteren ohne oder mit nur geringen Erfahrungen soll der Einstieg in die digitale Welt gelingen – das ist unser Ziel.

Von kleineren Beschwerden bis zu chronischen Krankheiten: Mit dem Alter können gesundheitliche Einschränkungen verbunden sein. Zum Glück leben wir in einem Land mit guter medizinischer Versorgung. Digitale Angebote spielen in diesem Zusammenhang eine wachsende Rolle. So gibt es Apps für das Smartphone, die Werte messen, an die Einnahme von Tabletten erinnern oder bei der Vereinbarung von Praxisterminen helfen können. Wir stellen Ihnen ein paar nützliche Anwendungen vor und möchten Sie ermuntern, diese neuen Möglichkeiten auszuprobieren. Bleiben Sie gesund!

E-Rezept

QR-Code zur Internetseite:

Das E-Rezept – Verschreibung auf dem Smartphone

Diese App ersetzt die rosafarbenen Papierrezepte. Für die Nutzung benötigen Sie eine NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte sowie Ihre Versicherten-PIN. Beides können Sie über die App bestellen. Die NFC-fähige Karte erkennen Sie an der sechsstelligen Nummer oben rechts unter den Deutschlandfarben sowie am Symbol für Funkwellen. Mit der App können Sie E-Rezepte an Ihre Apotheke senden und erfahren so vor Ihrem Besuch, ob Ihre Medikamente vorrätig sind. Außerdem lassen sich weitere Profile einrichten, sodass z. B. pflegende Angehörige Rezepte einlösen können.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Das E-Rezept verfügt über attraktive Zusatzfunktionen, darunter die Möglichkeit, Folgerezepte ohne Praxisbesuch zu erhalten.

Internetseite: www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de

MyTherapy

QR-Code zur Internetseite:

MyTherapy – die Erinnerungs-App

Die App erinnert Sie an die Einnahme von Tabletten, die Erfassung von Gesundheitsdaten (z. B. Blutdruck) oder Trainingseinheiten. Außerdem prüft sie Medikamente auf Wechselwirkungen und hilft beim Einlösen von E-Rezepten. Gemessene Werte verwandelt sie in Gesundheitsberichte, die Sie in der Praxis vorlegen können. Die Daten werden anonymisiert zur Forschung (z. B. von der Charité Berlin) genutzt.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
MyTherapy hilft Ihnen dabei, den Überblick über Medikamente und andere therapeutische Maßnahmen zu behalten.

Internetseite: www.mytherapyapp.com/de

ada

QR-Code zur Internetseite:

Ada – Symptome besser verstehen

Diese App liefert Erklärungen und Lösungen für gesundheitliche Beschwerden. Nach der Installation müssen Sie ein paar Fragen zu Symptomen beantworten. Persönliche und medizinische Angaben bleiben anonym. Im Anschluss erhalten Sie eine vorläufige Diagnose sowie Handlungsvorschläge. Alle Inhalte basieren auf aktuellen medizinischen Forschungsergebnissen.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Abfrage und Diagnostik verlaufen sehr strukturiert und professionell. Die „Trefferquote“ ist hoch, die Ergebnisse sind gut erklärt.

Internetseite: ada.com/de

So rufen Sie QR-Codes auf:

1. Aktivieren Sie die Smartphone-Kamera.
2. Halten Sie die Kamera über den QR-Code.
3. Jetzt auf den angezeigten Link gehen.

Bei älteren Smartphones benötigen Sie ggf. eine QR-Code-Scanner-App.

Doctolib – Termine online buchen

Mit Hilfe dieser App können Sie Termine bei teilnehmenden Praxen vereinbaren, verschieben und absagen. Falls kein Termin passt, gibt es eine Wartelistenfunktion. Die Suche nach der richtigen Praxis lässt sich nach Postleitzahl, Fachrichtung, Versicherung, Terminart und gesprochenen Sprachen eingrenzen. Auch Videosprechstunden sind möglich. Terminhistorie und medizinische Dokumente lassen sich speichern.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Mit etwa 100.000 angeschlossenen Praxen kann Doctolib in vielen Regionen Deutschlands die Terminvereinbarung deutlich erleichtern.

Internetseite: www.doctolib.de

Doctolib

QR-Code zur Internetseite:

ApoGuide – die Apotheken-App

Treten Sie mit dieser kostenlosen App jederzeit mit Ihrer Hausapotheke in Kontakt. Lassen Sie sich über die Chatfunktion persönlich beraten, versenden Sie digitale Rezepte und vereinbaren Sie Beratungstermine. Die Chats sind verschlüsselt, die Datenspeicherung erfolgt auf Servern in Deutschland. Darüber hinaus verfügt die App über interessante Funktionen wie die Erstellung von Medikationsplänen.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
ApoGuide eignet sich dank der übersichtlichen Bedienoberfläche und der einfachen Handhabung gut für den engen Kontakt zu Ihrer Apotheke.

Internetseite: www.apoguide.de

ApoGuide

QR-Code zur Internetseite:

PApp – Ordnung in der Medikation

Mit Hilfe dieser App der RWTH Aachen lassen sich bundeseinheitliche Medikationspläne in Ihr Smartphone einlesen, aktualisieren und per E-Mail verschicken. Sie können u. a. Medikamente hinzufügen, Dosierungsangaben ändern, Pausen einfügen und Notizen für Praxisbesuche speichern. Wenn Sie weitere Profile anlegen, erhalten z. B. pflegende Angehörige Zugriff. Daten speichert die App nur auf Ihrem Smartphone.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
PApp ist einfach zu bedienen. Darüber hinaus ist das Entwicklungs-Team besonders freundlich und hilfsbereit bei Fragen und Problemen.

Internetseite: www.wi.rwth-aachen.de/blogs/papp

PApp
Die Patientenapp

QR-Code zur Internetseite:

„Für unser Projekt wünsche ich mir, dass wir den Seniorinnen und Senioren Sicherheit im Umgang mit den Geräten vermitteln können, um sie an der fortschreitenden Digitalisierung im Gesundheitswesen teilhaben zu lassen.“

Birgit Maßny, Gesundheitsbox digital, Begegnungszentrum Wittenberg West e.V.

Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Über den DigitalPakt Alter

Der DigitalPakt Alter ist eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) und der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Die Initiative stärkt die gesellschaftliche Teilhabe und das Engagement Älterer in unserer digitalisierten Welt. Dabei setzt sie auf eine Vielzahl an niedrigschwelligen Angeboten vor Ort, die Erfahrungsorte sowie ein starkes Bündnis von Partnern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft.

Über die Erfahrungsorte des DigitalPakt Alter

Erfahrungsorte sind lokale Initiativen und Projekte, zu denen Sie mit Ihren Problemen und Fragen rund um Smartphone, PC und Digitales gehen können. Einige Initiativen sind auch mobil, kommen zu Ihnen nach Hause oder sind in Einrichtungen unterwegs. Betreut werden viele Erfahrungsorte von Ehrenamtlichen, die selbst zu den älteren Generationen gehören. Aber auch jüngere Generationen sind aktiv und helfen bei alltäglichen Problemen mit digitalen Themen. Finden Sie den Erfahrungsort in Ihrer Nähe unter **www.digitalpakt-alter.de**.

Herausgeber:
DigitalPakt Alter
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.
Redaktion: Aleksandar Soric
Layout: Nadine V. Kreuder
Druck: onlineprinters.de
Bildnachweis: S. 1: BAGSO/Sachs

Wir stellen bekannte und besondere Apps vor. Da sich diese mit der Zeit ändern können, achten Sie auf Änderungen der Kosten, Datenschutzhinweise und AGBs.