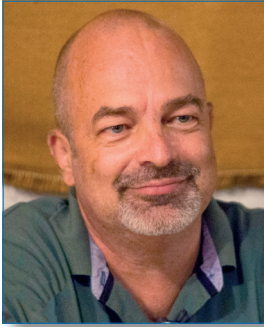


Lassen Sie sich als Nierenkranker schon von Apps helfen?



Jörg Schiemann

Buchautor, Blogger, Redner und Ratgeber im Bereich Digital Health aus Patientensicht.

Als Diplom-Informatiker ist er seit über 25 Jahren in der deutschen Software-Industrie tätig.

1997 wurde bei Jörg Schiemann eine Niereninsuffizienz festgestellt. Nach über vier Jahren Dialyse bekam er im Oktober 2004 eine Niere transplantiert. Seit Anfang 2019 ist er wieder dialysepflichtig.

„40 Prozent der Abstoßungen von Transplantaten entstehen durch falsche Medikamenten-Einnahme.“

Immer, wenn ich diesen Satz lese oder zitiere, bin ich entsetzt. Wenn man davon ausgeht, dass kein Patient, der ein Spenderorgan bekommen hat, freiwillig eine Abstoßung und den Verlust riskiert oder sogar bewusst herbeiführt, dann bleibt die Erschütterung über die Sinnlosigkeit dieser Schicksale.

Als ich 2004 – nach knapp viereinhalb Jahren an der Dialyse – transplantiert wurde, gab es noch kein iPhone und die Digitalisierung war höchstens in den Forschungsabteilungen von Industriekonzernen ein Thema.

Heute ist das anders – 57 Millionen Deutsche nutzten laut Statista in 2018 ein Smartphone und in den App-Stores von Apple und Google werden jeweils mehr als zwei Millionen Apps angeboten. Sucht man im Google Play Store für Android oder im App Store von Apple nach dem Begriff Gesundheit, so werden über 100.000 Treffer, also passende Apps, angezeigt (eHealth-Podcast #53,

15.5.2018 – s. www.ehealth-podcast.de/folge-53-gesundheits-apps/).

Da ist es nicht einfach, passende Apps für die eigene Gesundheit oder spezifische Krankheiten zu finden. Schaut man bei Google in die Kategorie „Gesundheit & Fitness“, so fallen einem als erstes die Bereiche „Fitness-Tracker & Trainingspläne“, „Schmeckt gut, tut gut“ oder auch „Schwangerschaft und Zyklus-App“ ins Auge. Dann tauchen noch die Apps von zahlreichen Krankenkassen für ihre Versicherten auf und irgendwo dazwischen sind dann Gesundheits-Apps für chronisch Kranke zu finden.

Bei weitem nicht alle Apps sind aber sinnvoll oder hilfreich. Wenn man im App-Store beispielsweise nach Begriffen wie „Niere“, „Dialyse“ oder „Transplantation“ sucht, so bekommt man zunächst einmal zahlreiche Apps zur Weiterbildung von Ärzten angezeigt. Erst wenn man dann die Treffer durchblättert, tauchen typischerweise weiter hinten sinnvolle Apps für Patienten mit Nierenkrankheiten auf. Andere für die Krankheit hilfreiche Apps sind gar nicht unter den genannten Suchbegriffen zu finden, sondern an anderer Stelle im App-Store einsortiert.

Als Patient mit einer Niereninsuffizienz einerseits und als technikbegeisterter Diplom-Informatiker andererseits beschäftige ich mich seit einigen Jahren mit den Möglichkeiten, meine Gesundheit mit solchen Apps und auch mit smarten Geräten zum Beispiel für den Blutdruck zu unterstützen.

Mit diesem Artikel möchte ich, basierend auf meinen Erfahrungen, einen ersten Überblick über die sinnvolle Unterstützung Ihrer Gesundheit durch solche smarten Gesundheits-helfer vorstellen.

Eine App für die Medikamenten-Einnahme und Dokumentation

Kennen Sie das? Da sitzen Sie am Sonntagabend vor dem TV und schauen Tatort. Mittendrin klingelt Ihr Wecker für die Tabletten-Einnahme. Aber es ist gerade so spannend,

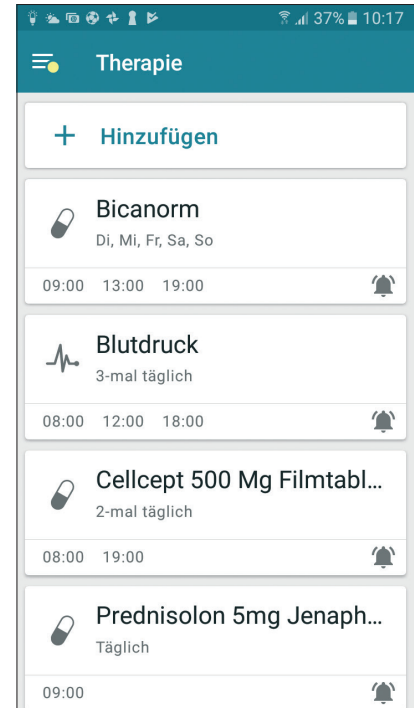


Abb. 1: In einer auf die Medikamenten-Einnahme spezialisierten App können Sie die Medikamente mit Namen, Dosierung und Anzahl eingeben.

dass Sie denken, „Die Tabletten nehme ich gleich, nur fünf Minuten später, es ist gerade so spannend.“ Und nach dem Tatort? Sie fragen sich, hatte ich die Tabletten dann doch noch genommen oder war die Einnahme, an die ich mich erinnere, gestern Abend?

Je öfter man etwas macht – und unsere Medizin müssen wir in der Regel jahrelang immer zu den gleichen Zeitpunkten einnehmen –, umso mehr geht es einem in Fleisch und Blut über. Man macht es im Unterbewusstsein und ist sich dessen hinterher kaum mehr bewusst. Die Erinnerungen zwischen den Tagen verschwimmen.

Umso öfter fragt man sich, war die Tabletten-Einnahme, an die ich mich erinnere, jetzt heute oder gestern – genauso wie dies bei anderen Aktivitäten passiert, zum Beispiel „Habe ich das Garagentor jetzt zugemacht?“ oder „Habe ich vorhin das Bügeleisen ausgeschaltet?“

Der große Vorteil, wenn Sie eine gute App zur Erinnerung an die Ein-

nahme von Tabletten nutzen und nicht nur einen einfachen Wecker: Sie können die Einnahme dokumentieren. Und so können Sie später nachschauen, ob die Einnahme, an die Sie sich erinnern, wirklich heute oder doch gestern war. Das gibt – gewissenhaft genutzt – die Sicherheit, kein Medikament zu vergessen oder doppelt zu nehmen.

In einer auf die Medikamenten-Einnahme spezialisierten App können Sie die Medikamente mit Namen, Dosierung und Anzahl eingeben. Darüber hinaus können Einnahmenvorschriften definiert werden, die mit einem normalen Wecker schwierig oder unmöglich abzubilden sind (s. Abbildung 1, vorige Seite). Einnahmenvorschriften, wie „jeden Samstag um 9 Uhr“, „alle zwei Tage um 10 Uhr“ oder „montags und donnerstags um 18 Uhr“ sind ohne Probleme einzugeben – und die App wird Sie pünktlich daran erinnern.

Smarte Blutdruckmessgeräte erleichtern das Erkennen von langfristigen Entwicklungen

Der Blutdruck ist ein wichtiger Vitalwert, den es bei Nierenkrankheiten regelmäßig zu messen und dessen langfristige Entwicklung es genau zu beobachten gilt. So bekam ich damals nach meiner Operation – wie wohl jeder Transplantierte – ein Heft, in dem über die gemessenen Werte von Blutdruck, Puls und Gewicht genau Buch zu führen war.

So gut es sich nach meiner Transplantation anfühlte, wenn das Heft mit Messwerten voller und voller wurde – eine Tendenz oder Entwicklung des Blutdrucks war für mich damit nicht erkennbar. Gleich einer endlosen Zahlenkolonne, füllten sich zwar die Seiten des Heftes, aber ob der Blutdruck in Summe stabil war oder anstieg, war über die zahllosen Einzelwerte hinweg nicht leicht zu identifizieren.

Smarte Blutdruckmessgeräte können hier Abhilfe schaffen. Sie speichern die gemessenen Werte nicht als Einzelwerte auf dem Gerät, sondern in der Regel auf einer Cloud-Plattform des jeweiligen Herstellers ab.

Durch diese Speicherung und den späteren Lesezugriff können die Blut-

druckwerte über einen langen Zeitraum auch in Form einer Grafik ausgegeben werden. So können Auffälligkeiten und langfristige Entwicklungen des Blutdrucks besser – als beispielsweise in den bekannten Heften mit den Zahlenkolonnen – entdeckt werden.

Ein weiterer Vorteil ist, dass auch andere Sortierungen als die in zeitlicher Reihenfolge der Messungen ausgegeben werden können. So ist beispielsweise eine Darstellung aller gemessenen Werte eines Zeitraums sortiert nach den Uhrzeiten möglich (s. „Blutdruck nach Tageszeit“ in Abbildung 2).

Durch diese Darstellung fiel mir beispielsweise vor einiger Zeit auf, dass ich trotz Einnahme meiner Blutdruckmedikamente vormittags zwischen 8 Uhr und 11 Uhr erhöhte Werte hatte. Ich nahm die Auswertung in die Sprechstunde zu meiner Transplantationsambulanz mit und besprach die Auffälligkeit mit meinem Arzt. Als Ergebnis passten wir die morgendlichen Medikamente an und die hohen Blutdruckwerte am Vormittag normalisierten sich.

Nachschub-Organisation von Medikamenten durch Apotheken-Apps

Als Menschen mit einer Nierenerkrankung müssen wir regelmäßig viele Medikamente einnehmen. Ich hatte Phasen, in denen ich täglich bis zu 20, 30 Tabletten nehmen musste.

Eine Zeitlang war ich alle zwei Wochen in meiner Transplantationsambulanz. Fast jedes Mal bekam ich ein neues Rezept – zum Auffüllen eines meiner Medikamente oder auch mal ein neues Medikament in der Phase, in der wir um mein Transplantat kämpften. Ich war Stammkunde in meiner Apotheke, um regelmäßig Medikamente zu besorgen.

Zur Vereinfachung dieser Nachschub-Organisation nutze ich eine Apotheken-App. In dieser App konnte ich meine Stamm-Apotheke auswählen und als Standard-Apotheke festlegen. So zeigt mir die App nun direkt die Telefonnummer, Mailadresse und Öffnungszeiten meiner Apotheke an.

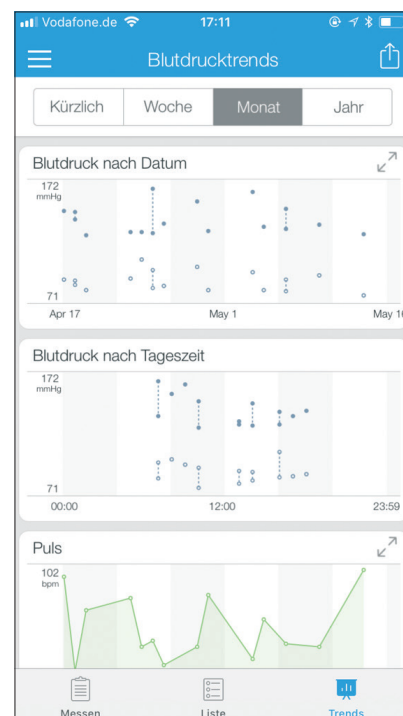


Abb. 2: Darstellung aller gemessenen Werte eines Zeitraums sortiert nach den Uhrzeiten

Der Prozess der Medikamentenbestellung ist schnell erklärt

Unmittelbar nach dem Erhalt eines Rezeptes – meist noch in der Arztpraxis – öffne ich die App und fotografiere das Rezept. Anschließend gebe ich das Datum und die Zeit, wann ich plane in der Apotheke zu sein und die Medikamente abzuholen, ein. Dann drücke ich auf „Senden“ und diese Daten werden zusammen mit dem Foto des Rezeptes automatisch an meine Apotheke übermittelt. Dank der in der App gespeicherten Daten muss ich keine weiteren Informationen eingeben – die App weiß ja, welches meine Stamm-Apotheke ist und wie sie die Daten übermitteln muss.

Üblicherweise plane ich die Abholung meiner Medikamente für den nächsten Tag. So kann die Apotheke auch nicht vorrätig lagernde Medikamente selber bestellen und hat alles bereit liegen, wenn ich vorbeikomme. Die App übermittelt mit dem Foto meines Rezeptes aber auch jedes Mal meine in der App gespeicherten Kommunikationsdaten. So kann die Apotheke mich rechtzeitig vorher kontaktieren, wenn es doch Fragen oder Probleme mit der Bestellung gibt.

App auf Rezept

Am 7. November 2019 hat der Bundestag mit den Stimmen der Regierungskoalition das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) beschlossen. In ihm ist unter anderem geregelt, dass Ärzte ihren Patienten ab 2020 nicht mehr nur Medikamente, sondern auch Apps auf Rezept verschreiben können.

Damit die Kosten von den Krankenkassen übernommen werden, müssen die Hersteller der Gesundheits-Apps einen Antrag beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) stellen. Dabei müssen die Hersteller nachweisen, dass ihre Apps den Anforderungen an Sicherheit, Funktionstauglichkeit und Qualität eines Medizinproduktes entsprechen. Auch ein Nachweis des Nutzens für den Patienten muss dokumentiert sein.

Gesundheits-Apps, auf die dieses zutrifft, werden im Verzeichnis für digitale Gesundheitsanwendungen aufgenommen und können fortan von den Ärzten verschrieben werden.

Wichtige Kriterien zur Auswahl von Gesundheits-Apps

Sie sehen, es gibt einige Apps, die uns beim Management unserer Gesundheit oder Krankheit helfen können.

Haben Sie eine passende App entdeckt, so gilt es allerdings genau zu recherchieren, was die App beziehungsweise der Hersteller mit Ihren Daten macht: Welche Daten werden (für welchen Zweck) in der App gespeichert? Bleiben die Daten in Deutschland oder gehen sie auch in das Ausland? Gebe ich als Nutzer den App-Entwicklern die Erlaubnis meine Daten an Dritte weiterzugeben?

Diese Aufgabe kann uns leider keiner abnehmen. Zwar gibt es auch verschiedene Siegel für Gesundheits-Apps. Aber es gibt keine offizielle Instanz und die meist privatwirtschaftlich angebotenen Siegel sind von sehr unterschiedlicher Qualität. Man kann bislang leider keines nehmen und sagen, „wenn die App dieses Siegel hat, dann kann ich ihr bedenkenlos vertrauen und die App ohne weiter nachzudenken nutzen.“

Ein weiterer Tipp für smarte Messgeräte wie zum Beispiel für den Blutdruck: Zuerst einmal vergessen Sie nicht die Messungenauigkeiten, die die Geräte heute noch haben können. Ob das Gerät ungenau misst oder uns beim Anlegen des Gerätes Fehler unterlaufen – ich würde mich nicht hundertprozentig auf den einzelnen Messwert verlassen.

Ein zuhause gemessener Wert ist aber in jedem Fall ein Indikator. Und damit sind wir beim nächsten wichtigen Punkt: Wenn Sie hohe Änderungen oder Abweichungen Ihrer Werte im Vergleich zu Ihren eigenen frühe-

ren Messungen feststellen, dann sollten Sie das als Alarmzeichen interpretieren und einen Arzt aufsuchen. Dieser wird dann typischerweise in seiner Praxis eine eigene Messung und anschließende Bewertung durchführen.

Also: Beobachten Sie vor allem die Veränderungen von Messwerten über die Zeit!

Erst wenn Sie die gemessenen Werte und Daten übrigens zu Ihrem Arzt in die Sprechstunde mitnehmen und mit ihm besprechen, nutzen Sie die Möglichkeiten der Apps und smarten Geräte sinnvoll! Solange Sie diese zuhause für sich beobachten, mögen die Daten interessant sein, aber ein Mehrwert für Ihre Gesundheit entsteht erst im Dialog mit Ihrem Arzt und seiner Interpretation.

Fazit

So einfach kann es sein, sich von Apps für seine Gesundheit unterstützen zu lassen. Medikamenten-Einnahme, Blutdruckkurven und Medikamenten-Bestellung sind nur drei von vielen Beispielen für smarte Gesundheitshelfer.

Auf meiner Webseite www.meine-gesundheitshelfer.online berichte ich regelmäßig über konkrete Apps, erkläre neue Entwicklungen und gebe Hilfestellungen zur Nutzung von sinnvollen Apps. Schauen Sie gerne einmal auf der Webseite vorbei oder abonnieren Sie den monatlichen Newsletter.