

Empowerment von Personen mit rheumatoider Arthritis

- unterstützt durch spezielle Gesundheits-Apps



Hintergrund

- Rheumatoide Arthritis
(Schmerz, Bewegungseinschränkung, Abgeschlagenheit)
- Herausforderungen im Alltag
- GK oft geringer als erforderlich
- Behandlung



Foto: pixabay

Hintergrund

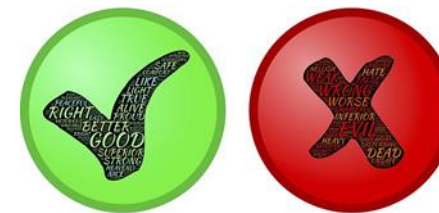
- Selbstmanagement
- Empowerment
- Gesundheitskompetenz
- riesige Auswahl an Apps
- Frage: welche Gesundheits-Apps sind empfehlenswert?



Foto: pixabay

Methode

- Literaturrecherche
- Recherche Rheuma-Apps
- Definition Analysekriterien
- Analyse von 5 Apps bzgl:
fachlicher Fundiertheit
Usability (Aufbau, Bedienung),
Utility (Ziel, Funktionen) und
Erfahrungen von Benutzer/innen



Apps + Funktionen

Funktion	Rheuma-Coach	Rheuma-Auszeit	Rheuma Buddy	CatchMy-Pain	My Therapy
Kalender	✓	✗	✗	✗	✓
Tagebuch	✓	✗	✓	✓	✓
Verlaufs-übersicht	✓	✗	✓	✓	✓
Alarm	✓	✗	✗	✓	✓
Bewegung	✓	✓	✗	✗	✗
Entspannung	✓	✓	✗	✗	✗
Community	✗	✗	✓	✓	✗
Fakten und Informationen	✓	✗	✗	✗	✗

Ergebnisse: Rheuma-Coach

= fördert Selbstmanagement und optimiert Therapien

- Monitoring-Tools (Rheuma-Kompass)
- zahlreiche Bewegungsübungen
- Entspannungsübungen
- umfangreiche Informationen zu Alltag und Gelenkschutz



Ergebnisse: Rheuma-Auszeit

- hilft bei der Bewältigung von rheumatischen Schmerzen. Durch Bewegung und Entspannung wird dem Schmerz entgegengearbeitet und unterstützt somit im Alltag.



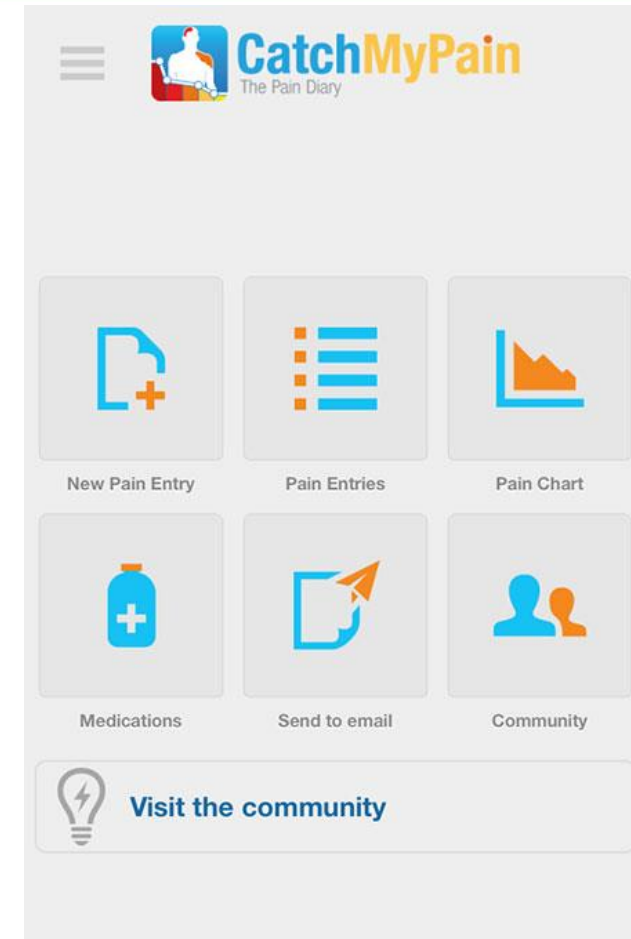
Ergebnisse: Rheuma-Buddy

- unterstützt die Gesamtübersicht über den Krankheitsverlauf und Einsicht ins Krankheitsbild
- steigert Motivation um schlechte Gewohnheiten in positive umzuwandeln



Ergebnisse: CatchMyPain

- erfasst Schmerzsituation und
- ermöglicht Austausch mit anderen Betroffenen und Ärzt/innen



Ergebnisse: My Therapy

- Erinnerungs-App:
verwaltet und unterstützt
Medikamenteneinnahme,
Termine und Aktivitäten



Fallbeispiel



Foto: pixabay

Fallbeispiel



Foto: Ruckser



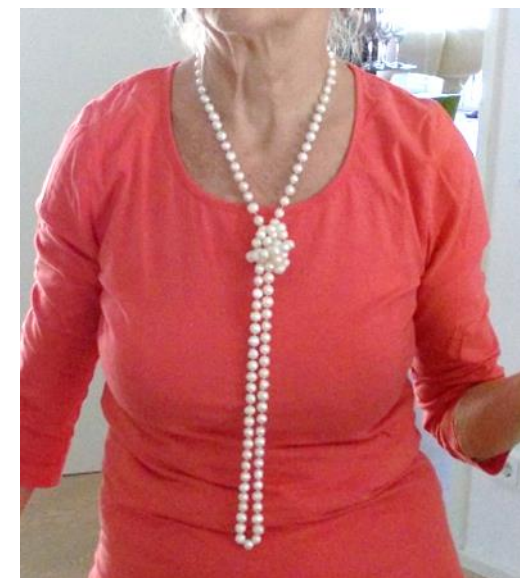
RheumaCoach



Fallbeispiel



Foto: pixabay



Ruckser

Conclusio für die Praxis

individuell nach Bedürfnissen auswählen und kombinieren - Selbstmanagement

Empowerment durch Kontrolle über eigene Gesundheitsangelegenheiten

Daraus resultiert dann auch eine höhere Gesundheitskompetenz und gesundheitsbezogene Lebensqualität



Foto: Ruckser

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

renate.ruckser@fhgooe.ac.at

1710659009@stud.fhgooe.ac.at

Literatur:

- Goodacre, L./ McArthur, M. (2013): Rheumatology Practice in Occupational Therapy. Promoting Lifestyle Management. Oxford, West Sussex, Iowa: John Wiley&Sons.
- Revenäs, A., Opava, C., Martin, C., Demmelmaier, I., Keller, C., & Asenlöf, P. (2015). Development of a Web-Based and Mobile App to Support Physical Activity in Individuals With Rheumatoid Arthritis: Results From the Second Step of a Co-Design Process. Journal of Medical Internet Research Publications.