

# ThemenCheck Medizin



**HTA kompakt: Das Wichtigste verständlich erklärt**

## Multiple Sklerose

Helfen mobile Gesundheitsanwendungen wie Apps beim Selbstmanagement?

HTA-Nummer: HT19-03  
Version: 1.0  
Stand: 12.05.2022

# Impressum

## Herausgeber

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

## Thema

Multiple Sklerose: Helfen mobile Gesundheitsanwendungen wie Apps beim Selbstmanagement?

## HTA-Nummer

HT19-03

## Anschrift des Herausgebers

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Im Mediapark 8

50670 Köln

Tel.: +49 221 35685-0

Fax: +49 221 35685-1

E-Mail: [themencheck@iqwig.de](mailto:themencheck@iqwig.de)

Internet: [www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)

## **Multiple Sklerose: Helfen mobile Gesundheitsanwendungen wie Apps beim Selbstmanagement?**

### **Welche Frage wird im HTA-Bericht untersucht?**

Dieser HTA-Bericht untersucht, ob mobile Gesundheitsanwendungen (mHealth-Lösungen) Menschen mit Multipler Sklerose (kurz: MS) bei der Bewältigung ihrer Erkrankung unterstützen können. Zu den untersuchten Anwendungen gehören Apps, die auf mobilen Geräten wie Smartphones, Tablets oder Laptops nutzbar sind. Dabei ging es um die Frage, ob mobile Gesundheitsanwendungen dazu beitragen können, körperliche oder psychische Beschwerden zu lindern. Zudem wurde untersucht, ob sie beispielsweise helfen, Arbeitsunfähigkeit zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern – und auch, ob sie unerwünschte Wirkungen haben.

### **Warum ist das Thema wichtig?**

Multiple Sklerose ist eine chronische, nicht heilbare entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Pro Jahr erkranken in Deutschland etwa 240 000 Menschen, meist im jungen Erwachsenenalter. Typische Beschwerden der MS sind Sehstörungen, Gefühlsstörungen in Armen und Beinen, Lähmungserscheinungen, Schmerzen sowie Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue). Psychische Beschwerden wie Depressionen, Ängste oder Konzentrationsstörungen können hinzukommen. Häufig verläuft die Erkrankung schubweise mit beschwerdefreien Intervallen zwischen den akuten Krankheitsphasen. Multiple Sklerose wird unter anderem mit Medikamenten, Physiotherapie und Ergotherapie behandelt.

Mobile Gesundheitsanwendungen sollen Menschen mit MS beim Selbstmanagement der Erkrankung unterstützen. Selbstmanagement bezeichnet die Fähigkeit, eigenständig mit den Folgen einer Erkrankung umzugehen und sich entsprechend zu helfen. Mobile Gesundheitsanwendungen sollen dies unterstützen, indem sie beispielsweise dazu verwendet werden, an die Einnahme von Medikamenten zu denken, den Krankheitsverlauf zu notieren oder Hilfen zum Umgang mit psychischen Belastungen zu erhalten. Anwendungen wie Apps oder Online-Programme können über mobile digitale Endgeräte wie Smartphone, Tablet oder Laptop genutzt werden.

Einzelne mobile Gesundheitsanwendungen können von Ärztinnen und Ärzten per Rezept verordnet werden, die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Diese werden als digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) bezeichnet und erfüllen bestimmte Mindestanforderungen. Darüber hinaus gibt es einen großen Markt an oft kostenfreien Anwendungen, die beispielsweise über App-Stores heruntergeladen werden können.

### **Was ist ein HTA-Bericht?**

Ein Health Technology Assessment (HTA) ist eine systematische Bewertung einer medizinischen Maßnahme wie etwa einer Untersuchungs- oder Behandlungsmethode. Dabei

werden der medizinische Nutzen, die mit der Maßnahme verbundenen Kosten sowie ethische, soziale, rechtliche und organisatorische Aspekte berücksichtigt.

Für diesen HTA-Bericht erfolgte zur Bewertung des Nutzens und Schadens, also der gesundheitlichen Vor- und Nachteile, eine systematische Suche nach und Bewertung von vergleichenden Studien (randomisierten kontrollierten Studien). Es wurde auch nach Studien gesucht, die den Nutzen der medizinischen Maßnahmen ins Verhältnis zu den Kosten setzen (Man spricht hier von „Kostenwirksamkeit“). Für die Klärung ethischer, sozialer, rechtlicher und organisatorischer Aspekte wurden verschiedene Informationsquellen durchsucht und ausgewertet sowie die Erfahrungen von Betroffenen, Angehörigen oder Patientenvertreterinnen und -vertretern berücksichtigt.

### **Was sind die wichtigsten Ergebnisse des HTA-Berichts?**

Es wurden 11 Studien eingeschlossen. Sie untersuchten vor allem Anwendungen mit Erinnerungsfunktion und solche, die depressive Beschwerden sowie die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern sollen.

### **Wie gut helfen mobile Gesundheitsanwendungen?**

Die Wirksamkeit von mobilen Gesundheitsanwendungen lässt sich bislang nicht gut beurteilen, da die vorhandenen Studien nicht sehr aussagekräftig sind. Die einzigen positiven Ergebnisse:

- Es gibt einen Anhaltspunkt dafür, dass Erinnerungs-Apps (Messaging-Apps) dabei helfen, im Alltag an Verhaltensweisen zu denken, die für die Betroffenen wichtig sind (zum Beispiel die Einnahme von Medikamenten).
- Es gibt einen Anhaltspunkt dafür, dass verhaltenstherapeutisch orientierte Online-Programme depressive Beschwerden lindern können. Die kognitive Verhaltenstherapie zielt darauf, belastende Überzeugungen zu erkennen und zu verändern. In den interaktiven Online-Programmen kann der Verlauf der Beschwerden dokumentiert werden. Zudem werden Hilfen zum Umgang mit belastenden Gedanken und herausfordernden Situationen gegeben. Auch Entspannungsübungen werden angeleitet.

Ob mobile Gesundheitsanwendungen weitere Vorteile haben können, bleibt unklar – beispielsweise ob sie helfen, Müdigkeit zu lindern, die Konzentration zu verbessern, körperliche Aktivität zu unterstützen oder Arbeitsunfähigkeit zu vermeiden. Unerwünschte Wirkungen wurden kaum untersucht.

### **Kosten und Kostenwirksamkeit**

Das Verhältnis von Kosten und Nutzen mobiler Gesundheitsanwendungen konnte aufgrund fehlender Untersuchungen nicht beurteilt werden.

### ***Ethische, soziale, rechtliche und organisatorische Aspekte***

Nutzerinnen und Nutzer sollten sich über die Vor- und Nachteile der Anwendungen informieren können. Eine Voraussetzung dafür ist, dass diese in aussagekräftigen Studien untersucht werden und die Ergebnisse verfügbar gemacht werden.

Mobile Gesundheitsanwendungen stoßen bei Betroffenen auf Interesse. Sie erhoffen sich dadurch eine Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Erkrankung. Viele sind aber auch skeptisch, was den tatsächlichen Nutzen angeht. Umso wichtiger ist eine realistische Erwartungshaltung. Idealerweise lassen sich Chancen und Grenzen der Anwendungen mit Fachleuten wie den behandelnden Ärztinnen und Ärzten besprechen.

Viele Anwendungen sind nicht barrierefrei. Einige werden als benutzerunfreundlich erlebt. Das kann mit Problemen bei der Installation starten. Wenn die Krankheit fortschreitet, kann es zunehmend schwieriger werden, die Anwendungen zu nutzen.

Auch die Sicherheit der Anwendungen spielt eine Rolle. Wichtig ist, dass Regeln des Datenschutzes eingehalten werden und Unbefugte keinen Zugriff auf sensible Daten haben.

### **Was bedeuten die Ergebnisse?**

Die meisten mobilen Gesundheitsanwendungen decken nur einige Aspekte des Selbstmanagements ab, welches für Menschen mit MS wichtig ist. Die bisherigen Studien deuten an, dass sie eine Rolle in der Versorgung spielen können und von einigen Betroffenen bereits genutzt werden. Ob Menschen mit MS von mobilen Gesundheitsanwendungen profitieren, ist bislang jedoch weitestgehend unklar.

Es laufen derzeit aber weitere Studien zu dem Thema, sodass sich die Vor- und Nachteile der Anwendungen in einigen Jahren besser beurteilen lassen werden.

### **Quellen**

Link zum ausführlichen HTA-Bericht:

<https://www.iqwig.de/sich-einbringen/themencheck-medizin-thema-vorschlagen/hta-berichte/ht19-03.html>

Im DiGA-Verzeichnis finden sich Informationen dazu, welche digitalen Gesundheitsanwendungen von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) erstellt es:

<https://diga.bfarm.de/de>