Digitale Gesundheitsanwendungen

Sichtbarkeit für Mindable und die psychotherapeutische Versorgung

Betroffene, die an psychischen Erkrankungen leiden, haben in der deutschen Regelversorgung häufig mit langen Wartezeiten auf Psychotherapieplätze zu kämpfen. Mit Digitalen Gesundheitsanwendungen, den sogenannten „Apps auf Rezept“, gibt es bereits Angebote, um Versorgungsengpässen zu begegnen – wenn diese denn die notwendige Sichtbarkeit in der Ärzteschaft bekommen. Einer Kooperation von Mindable und intermedix ist das gelungen.

Autorinnen: Judith Kolb und Juliane Schubert, Intermedix

Angst ist eine überlebenswichtige Reaktion. Bei Menschen mit Agoraphobie oder einer Panikstörung dominiert diese Angst allerdings den Alltag und kann Symptome wie Brustschmerzen, Atemnot, Schwindel oder Hitzewallungen zur Folge haben. Es besteht die Angst im Notfall keine Hilfe zu erhalten oder nicht aus eigenen Kräften aus einer Situation entkommen zu können (Agoraphobie) und Panikattacken gehen mit der Angst einher zu sterben. Eine von vielen psychischen Erkrankungen, die in Deutschland keine Seltenheit sind.[1] Der großen Nachfrage an therapeutischer Unterstützung steht eine hohe Auslastung an Behandlern entgegen. Betroffene warten daher in der Regelversorgung sehr lange auf Psychotherapieplätze – durchschnittlich 20 Wochen.[2] Für sie ist eine schnelle Hilfe jedoch enorm wichtig. Digitale Gesundheitsanwendungen (kurz: DiGA) können in diesen Fällen hilfreich sein, vor allem weil sie anonym, orts- und zeitunabhängig einen niedrigschwelligen Therapieeinstieg bieten. Auf diese Weise lassen sich Versorgungslücken im psychotherapeutischen Bereich zum Beispiel bis zum Start der konventionellen Psychotherapie und darüber hinaus schließen.

Digitale Gesundheitsanwendungen, die es oftmals in Form von Smartphone-Apps oder Web-Anwendungen gibt, können seit dem Inkrafttreten des Digitale Versorgung Gesetzes im Jahr 2019 genau wie herkömmliche Medikamente verschrieben werden, um Therapien zu ergänzen. In der Kategorie Psyche gibt es aktuell die meisten Angebote im sogenannten DiGA-Verzeichnis. Dort werden offiziell alle verschreibungsfähigen DiGA von BfArM gelistet. Unter ihnen wird auch die verhaltenstherapeutische App Mindable von der Mindable Health GmbH in Berlin als zugelassene digitale Gesundheitsanwendung im Indikationsgebiet Panikstörung und Agoraphobie gelistet.

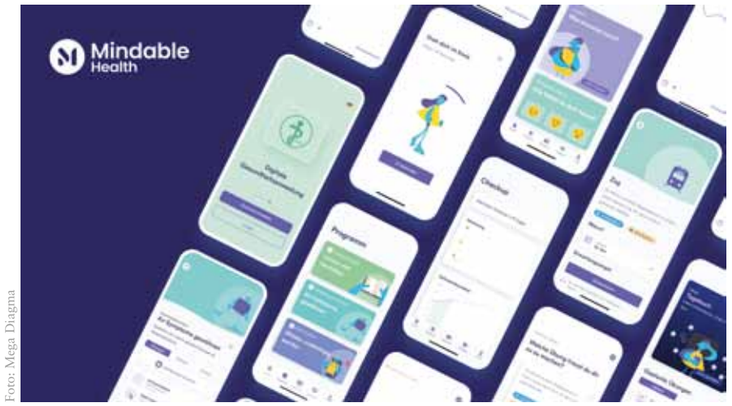

Foto: Mega Diagma

Die App Mindable kann sowohl in eigenständiger Anwendung als auch zur Therapieunterstützung eingesetzt werden

Hilfe für Betroffene ohne Therapieplatz

Die S3-Leitlinie[3] zur Behandlung von Patienten mit dieser Diagnose empfiehlt Psychotherapie und/oder Pharmakotherapie. Außerdem können laut S3-Leitlinie zur Überbrückung bis zum Start einer konventionellen Psychotherapie auch Internetinterventionen basierend auf kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) im Sinne einer Anleitung zur Selbsthilfe angeboten werden. Hierbei ist die Exposition laut Leitlinie einer der wichtigsten Bestandteile. Genau hier setzt Mindable an. Die App kann von Patienten sowohl in eigenständiger Anwendung als auch zur Therapieergänzung vor, während oder nach einer Psychotherapie eingesetzt werden. Die Inhalte bestehen hauptsächlich aus Funktionalitäten wie Symptomprovokation (interozeptive Exposition), in-vivo Konfrontationen und Psychoedukation[4] und basieren auf kognitiver Verhaltenstherapie (KVT). Bei einem Systematic Review[5] wurden die Effekte von internetbasierten KVT-Interventionen mit Wartelistengruppen bezüglich der Reduktion von Panik- und Agoraphobie-Symptomatik verglichen und eine Effektstärke der internetbasierten KVT-Intervention bezüglich der Agoraphobie-Symptomatik von -0,50 bis -2,08 (Hedges‘ g) nachgewiesen.

Foto: Mega Diagma

Eine zielgerichtete digitale Kommunikation während der Verordnung unterstützt Behandelnde und Patient:innen

Mindable wird zur Top-DiGA

Ende 2020 haben dennoch nur knapp ein Prozent der Ärztinnen und Ärzte DiGA verordnet.[6] Viele Hersteller sind Start-Ups und haben als Neulinge im Sektor wenig Zugang zu den Behandlern, die eine solche DiGA verordnen können. Diese Herausforderungen kennt auch Linda Weber, Geschäftsführerin der Mindable Health GmbH. „Das Vertrauensverhältnis sowie der Zugang zu den Behandlern war einer unserer wichtigsten Schritte in der Markteintrittsstrategie“, so Weber. Seit Juli 2021 kooperiert Mindable mit der Intermedix und konnte seitdem die Verordnungszahlen deutlich steigern – und das ohne eigenes Vertriebsteam. „Wir haben ganz auf die Zusammenarbeit mit Intermedix gesetzt“, erzählt Weber, „sie verschafften uns die nötige Visibilität bei den Ärzten und Ärztinnen, sodass wir mittlerweile unter den Top 3 der verordneten, psychologischen DiGA sind. Gerade in Bezug auf die Steigerung der Aufmerksamkeit bei den Verordnern ist es eine erfolgreiche Zusammenarbeit.“

Mehr Visibilität und Awareness

Über das App Verordnungscenter von Intermedix erhielt Mindable die Awareness bei den Behandlern und konnte die Conversion Rate deutlich erhöhen. Mittlerweile ist Mindable hier eine der Anwendungen mit den meisten Ansichten. Die Plattform liefert Hintergrundinformationen zur Funktionsweise und den zugrunde liegenden Therapieansätzen der einzelnen DiGA und mHealth-Anwendungen sowie eine Übersicht über alle Anwendungen. Ärztinnen und Ärzte können hier gleich eine DiGA für ihre Patientinnen und Patienten auswählen, verordnen und entsprechend auf ein Rezept übernehmen, sowie ein Infoblatt für Patienten und Patientinnen drucken. Die Betroffenen können über einen QR-Code auf dem Druck ergänzende Informationen zum Beispiel zur Einreichung des Rezeptes speziell für ihre Krankenkasse abrufen und bekommen Hilfestellungen. Dieser 360 Grad-Ansatz bildet die Patient Journey ab und nimmt den Behandlern zusätzliche Aufwände innerhalb des Verordnungsprozesses ab.

Die Mindable-Kampagne komplettieren neben dem App Verordnungscenter angegliederte Kommunikationskanäle wie beispielsweise dem exklusiven DiGA-Newsletter. Dieser weist eine Öffnungsrate von 43 Prozent auf. Durch seinen medizinwissenschaftlichen Content zu den einzelnen Digitaltherapien hat er eine hohe Relevanz für die Leserschaft. Dr. Alexandra Heidel, die als Business Development Manager bei Intermedix Deutschland die Zielgruppe gut kennt, betont: „Ärztinnen und Ärzte möchten verstehen, welche Inhalte die digitalen Anwendungen bieten und womit ihre Patienten konfrontiert werden. Wir unterstützen sie mit zielgerichteten Inhalten dabei, die Angebote einzuordnen und auszuwählen.“ Ergänzenden Content bietet etwa das Format für Onlineseminare „Hörsaal On Demand“. Dr. Heidel hält Awareness und Vertrauen für die wichtigsten Kriterien bei der Verordnung der „App auf Rezept“ durch Ärztinnen und Ärzte.

Wachsender Markt bietet Potenzial

Die Krankenkassen AOK, Techniker Krankenkasse und Barmer rechneten im ersten Halbjahr 2021 nur circa 14.000 Freischaltcodes ab, im ersten Halbjahr 2022 waren es schon fast vierzig Tausend. Hausärzte profitieren von der DiGA-Verordnung, speziell im Bereich Psyche, da sie so lange Wartezeiten auf Therapieplätze überbrücken bzw. ganze Versorgungslücken schließen können. Anfang 2022 haben daher schon 14,3 Prozent der befragten Behandler DiGA verordnet – Tendenz steigend.[7]

1 Mit Verweis auf epidemiologische Studien spricht die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde von 27,8 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland, die jedes Jahr von einer psychischen Erkrankung betroffen sind (DGPPN 2018). Die Covid-19-Pandemie dürfte dazu geführt haben, dass der Wert heute noch höher liegt.

2 Aktuelle Statistiken der Bundespsychotherapeutenkammer zeigen, dass die Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz ca. 20 Wochen beträgt (BPtK 2018).

3 S3 Leitlinie Angststörung

4 Mindable Health 2022

5 Domhardt et al. 2020

6 Repräsentative Umfrage der Stiftung Gesundheit

7 Repräsentative Umfrage der Stiftung Gesundheit

Intermedix

Die Intermedix Deutschland GmbH ist ein Dienstleistungs- und Beratungsunternehmen, das verschiedene Kommunikations- und Werbeformen auf Healthcare-Plattformen anbietet, unter anderem in Arztinformations- und Apothekensystemen, digitalen Anwendungen oder auf eigenen Fachportalen. Auf diesen Plattformen können neben niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten auch Apothekenteams und Patienten erreicht werden. Intermedix gehört zum CompuGroup Medical Konzern und hat Niederlassungen in Koblenz und Martinsried bei München.

intermedix.de