

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) – Apps auf Rezept

Was sind Digitale Gesundheitsanwendungen?

Digitale Gesundheitsanwendungen – kurz DiGA – sind medizinische Apps oder browserbasierte Programme, die bei der Erkennung, Behandlung oder Bewältigung von Krankheiten unterstützen können. Oft werden DiGAs auch als „Apps auf Rezept“ bezeichnet.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Gesundheits-Apps wurden DiGAs vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft. Dabei werden unter anderem folgende Aspekte bewertet:

- Datenschutz und Datensicherheit
- Benutzerfreundlichkeit
- Medizinischer Nutzen
- Qualität und Wirksamkeit

Eine DiGA kann eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen, sie aber sinnvoll ergänzen.

Für welche Erkrankungen gibt es DiGAs?

Mittlerweile gibt es digitale Anwendungen für viele unterschiedliche Erkrankungen und Beschwerden.

Beispiele sind:

- Depressionen und Angststörungen
- Schlafstörungen
- Tinnitus
- Migräne
- Rückenschmerzen
- Diabetes
- Adipositas
- Chronische Schmerzen
- Multiple Sklerose
- Endometriose

Das Angebot wird kontinuierlich erweitert.

Wie funktioniert eine DiGA?

Eine DiGA unterstützt Sie beispielsweise durch:

- Wissensvermittlung und Schulungsprogramme
- Erinnerungen an Medikamente oder Übungen
- Digitale Tagebücher und Dokumentationen
- Bewegungsprogramme
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Unterstützung bei Verhaltensänderungen
- Auswertung Ihrer persönlichen Fortschritte

Viele Anwendungen begleiten Patienten über mehrere Wochen oder Monate.

Wer kann eine DiGA erhalten?

Digitale Gesundheitsanwendungen können von:

- Hausärzten,

- Fachärzten,
- Psychotherapeuten

verordnet werden. Voraussetzung ist, dass eine entsprechende Diagnose vorliegt und die ausgewählte DiGA für Ihr Krankheitsbild zugelassen ist.

Was kostet eine DiGA?

Für gesetzlich Versicherte entstehen in der Regel keine zusätzlichen Kosten. Die Kosten werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen, wenn:

- eine ärztliche Verordnung vorliegt oder
- die Krankenkasse die Anwendung direkt genehmigt.

Privatversicherte sollten sich vorab bei ihrer Krankenversicherung über die Kostenübernahme informieren.

Wie erhalte ich eine DiGA?

Der Ablauf ist einfach:

Schritt 1: Ihr Arzt oder Psychotherapeut stellt ein Rezept für die DiGA aus.

Schritt 2: Sie reichen das Rezept bei Ihrer Krankenkasse ein.

Schritt 3: Sie erhalten einen Freischaltcode.

Schritt 4: Sie laden die App herunter oder registrieren sich online.

Schritt 5: Sie können die Anwendung sofort nutzen.

Welche Vorteile bieten DiGAs?

Digitale Gesundheitsanwendungen können:

- den Umgang mit einer Erkrankung erleichtern,
- die Therapietreue verbessern,
- Wissen über die eigene Erkrankung vermitteln,
- die Selbstständigkeit fördern,
- die Kommunikation mit Ärzten unterstützen.

Viele Patienten schätzen besonders, dass sie die Programme flexibel von zu Hause aus nutzen können.

Können DiGAs den Arzt ersetzen?

Nein. Eine DiGA ersetzt weder die ärztliche Untersuchung noch die persönliche Beratung.

Digitale Gesundheitsanwendungen sind als Ergänzung zur medizinischen Behandlung gedacht. Sie können helfen, das Gelernte im Alltag umzusetzen und die Therapie aktiv zu unterstützen.

Sind meine Daten sicher?

Der Schutz persönlicher Gesundheitsdaten hat bei DiGAs einen hohen Stellenwert. Damit eine Anwendung als DiGA zugelassen wird, muss sie strenge Anforderungen an:

- Datenschutz,
- Datensicherheit,
- Datenverschlüsselung und
- Datenspeicherung

erfüllen. Trotzdem empfiehlt es sich, die Datenschutzhinweise jeder Anwendung aufmerksam zu lesen.

Nicht jede Gesundheits-App ist eine DiGA

In den App-Stores finden sich tausende Gesundheits-Apps. Nur ein kleiner Teil davon ist jedoch als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen und medizinisch geprüft. Achten Sie daher auf die offizielle Zulassung.

Wo finde ich eine Übersicht aller zugelassenen DiGAs?

Eine aktuelle Übersicht aller zugelassenen Anwendungen finden Sie im offiziellen DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM):

<https://diga.bfarm.de>

Dort finden Sie Informationen zu:

- Anwendungsgebieten
- Voraussetzungen
- Funktionsweise
- Dauer der Anwendung
- wissenschaftlichen Nachweisen

Offizielles DiGA-Verzeichnis

Alle zugelassenen und erstattungsfähigen Digitalen Gesundheitsanwendungen finden Sie im offiziellen Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM):

<https://diga.bfarm.de>

Dort finden Sie Informationen zu:

- Anwendungsgebieten,
- wissenschaftlichen Nachweisen,
- technischen Voraussetzungen,
- Dauer der Anwendung,
- Datenschutz und Datensicherheit.

Häufige Fragen

Benötige ich ein bestimmtes Smartphone?

Die meisten DiGAs laufen auf aktuellen Smartphones oder Tablets. Die technischen Voraussetzungen finden Sie in der jeweiligen Beschreibung.

Muss ich die App dauerhaft nutzen?

Nein. Viele Anwendungen sind für einen festgelegten Behandlungszeitraum von mehreren Wochen oder Monaten vorgesehen.

Können mehrere DiGAs gleichzeitig genutzt werden?

Das hängt vom jeweiligen Krankheitsbild und der Anwendung ab. Sprechen Sie uns gerne an.

Muss ich technisch versiert sein?

Nein. Die meisten Anwendungen sind bewusst einfach und benutzerfreundlich gestaltet.

Das Wichtigste auf einen Blick

- DiGAs sind medizinisch geprüfte „Apps auf Rezept“.
- Sie können die Behandlung verschiedener Erkrankungen unterstützen.
- Die Kosten werden für gesetzlich Versicherte in der Regel übernommen.
- Eine DiGA ersetzt keinen Arztbesuch, sondern ergänzt die Behandlung.
- Alle zugelassenen Anwendungen finden Sie im offiziellen DiGA-Verzeichnis.

Wir sind für Sie da

Sie möchten wissen, ob eine Digitale Gesundheitsanwendung für Sie sinnvoll sein könnte? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam prüfen wir, ob eine geeignete DiGA Ihre Behandlung unterstützen kann.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bei anhaltenden Beschwerden oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt.