

MindApps

eMoods

Bipolar Mood Tracker



Oversigt

Applikationens navn: eMoods Bipolar Mood Tracker

Dato: 29-01-2021

Score: 2.08 ud af 3

Resume:

eMoods er en app, der giver dig mulighed for at få et overblik over dit humør, din vægt og din søvn. Appen er beregnet til personer der har en bipolar lidelse, depression, angst eller et generelt behov for at føre humør-dagbog. eMoods er et alternativ til notater med pen og papir, og til dem der foretrækker at bruge en app. eMoods får en karakter (score) på 2.08 og er gratis at bruge. Fordelen ved appen er at den har få funktioner, som gør den nem at bruge. Dine data bliver gemt på telefonen, så du selv har kontrol over hvem der kan følge med i dine notater. Ulempen er at det er en amerikansk app, så man skal kunne forstå engelsk. Samtidig er parametrene hver inddelt i en skala på 4 trin, hvilket betyder at det er begrænset hvor tydeligt de mindre udsving i ens humør bliver registreret.

Screeningspanel:

Jackline – Konsulent civilingeniør, Telepsykiatrisk Center, Odense

Navn og titel

Frederik - Psykolog, Telepsykiatrisk Center, Odense

Navn og titel

Download Links:



Link: <https://apps.apple.com/dk/app/emoods-bipolar-mood-tracker/id1184456130?l=da>



Link: https://play.google.com/store/apps/details?id=my.tracker&hl=en_SG

Beskrivelse

Beskrivelse af applikationen:

Appen eMoods er udviklet af et amerikansk firma, Yottaram, LLC, for at give dig et værktøj til at få overblik over dit humør, din vægt og dine søvnvaner. eMoods er en humør-dagbog målrettet dig der har en bipolar lidelse, depression, angst eller et behov for at lære dig selv og dine reaktioner bedre at kende. Der lægges hovedsageligt vægt på at hjælpe dig med at få et overblik over dit humør, og samtidig genkende de tendenser du har og hvornår de forekommer. eMoods har både en dagbog, kalender, graf oversigt og en selvmordskanal (efter det amerikanske sundhedsvæsen). Udvikleren, Yottaram, LLC, skriver, at appen anbefales af psykologer og terapeuter. Appen får en karakter (score) på 2.08 og er gratis at bruge. Der er mulighed for at købe et abonnement hvis man ønsker at kunne tilgå alle funktioner. Fordelen ved appen er at den har få funktioner, som gør den nem at bruge. Dine data bliver gemt på telefonen, så du selv har kontrol over hvem der kan følge med i dine notater. Ulempen er at det er en amerikansk app, så man skal kunne forstå engelsk. Samtidig er det begrænset hvor store udsving du kan notere. Man kan som en tilføjelse indtaste tidspunktet for hvornår man registrerer data i appen manuelt i notat-delen i appen. Vi anbefaler fra et fagligt synspunkt, at man som udgangspunkt bruger en notesblok og en blyant for at få flere parametre med. Dog er det bedre at bruge appen, hvis alternativet er at man ikke får registreret sine data.

Udvikler:

Yottaram, LLC (amerikansk)

Pris og tilkøbspriser i applikationen:

Gratis (kan tilkøbe eMoods pro for +17 DKK)

Sprog:

Engelsk, Fransk, Koreansk, Portugisisk, Russisk, Spansk, Tysk

Målgruppe:

Bipolar, Depression, Angst, Manio depressiv

Metode:

Dagbog

Platform: App Store

Testet app-version: 1.3.11

Platform: Google Play

Testet app-version: 2.9.1

Baggrundsinformation

Hvor tydelig er applikationens formål beskrevet?

Beskrivelsen af appens formål er præcis og velbeskrevet.

Hvordan er applikationen udviklet?

Det fremgår ikke i appen eller på Appstore hvordan eMoods er udviklet, men de har fokus på at den indsamlede data kun er gemt på din telefon/lpad/enhed, og dermed ikke overført andre steder. Der står samtidig, at de har samarbejdet med psykologer i udviklingen af appen.

I hvilket omfang ydes der support på applikationen?

Det er muligt, at få support ved at gå ind i indstillinger i appen og finde "kontakt". Så kan man skrive en mail direkte til supporten. Det er også muligt at gå ind i 'kontakter' på www.eMoodtracker.com/contact/ og skrive til dem derigennem.

Klinisk Kvalitet

Har applikationen dokumenteret effekt?

eMoods er en app hvor man selv overvåger sine parametre. Der er mulighed for at printe en pdf ud af ens eget data, som man kan vise til terapeuten. Som udgangspunkt er det en app, hvor det ikke er relevant at lave kliniske testforløb på, fordi det er henvendt til eget forbrug. Her er det op til dig, at tage kontakt til din behandler.

Er applikationen baseret på en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode?

Der er tale om en applikation, hvor klinisk metode ikke er nødvendig.

Hvor godt er applikationen tilpasset den målgruppe applikationen er udviklet til?

MindApps

Apps til psykiske vanskeligheder

Appen passer til målgruppen, som er personer der har en bipolar lidelse, depression eller angst i alderen 13+. Appen kan også ramme en bredere målgruppe, alt efter behov og interesse.

Funktioner

Hvor ofte opdateres applikationen og dens indhold?

Appen bliver opdateret ca. en gang hver tredje måned. Den er sidst blevet opdateret for en måned siden.

Virker applikationens funktioner efter hensigten?

Appens funktioner fungerer godt, og der er ikke oplevet nogen fejl.

Er der mulighed for individuel tilpasning af applikationen?

Appen er individuel i det format, at det er en dagbog. Man kan frit vælge hvilke parametre man vil føre dagbog over, men man kan ikke slette dem man ikke vil bruge. Der er ikke et krav om at alle parametre skal udfyldes, for at appen kan give en graf eller gemme ens data.

Design

Hvordan understøtter applikationens design brug og navigation?

Appen er intuitiv at benytte og navigere i. Der er forskellige funktioner nederst på appen, og ellers er parametrene vist på én side. Der skal derfor ikke klikkes mange gange før at man har sin data. Nem og hurtig at bruge. Farvekoordinationerne kan forbedres.

Hvordan motiverer applikationen brugeren?

Appen er umiddelbart ikke motiverende, men den kan være praktisk.

Hvordan er kvaliteten af de skriftlige og visuelle elementer i applikationen?

Kvaliteten af de skriftlige og visuelle elementer er overordnet gode, de understøtter forståelsen og gør det let at benytte applikationen. Farvevalget er specielt, og kan være forvirrende ved indtastning af parametrene.

Risikovurdering

Kode	Indhold	Risikoniveau
R7	App med registrering af helbredsdata	Højt

Datasikkerhed

Indsamler applikationen persondata?

Ja, du registrerer dine helbredsdata igennem forskellige parametre, samtidig med at du har mulighed for at tilføje noter, hvor det er op til dig om du skriver navn, CPR-nr. eller lignende. Dine data bliver gemt på telefonen, og derfor anbefales det at du har en ekstra sikkerhedskode til brugen af eMoods.

Kan data og konto-oplysninger slettes ved ophør af brug?

Ja

Kan man selv vælge om data deles med andre applikationer, digitale tjenester eller tredjeparts af anden karakter?

Ja, det er muligt at vise din data til en behandler, forældre eller andet. Det er op til dig.

Opbevares data på mobiltelefon eller i "skyen"?

Telefonen.

Lagres data på en server placeret inden for EU's grænser?

Nej

Krypteres indsamlede personfølsomme data?

Nej

CE-mærkning:

MindApps

Apps til psykiske vanskeligheder

Ikke relevant.

Opsummering af datasikkerhed:

eMoods er sikker at bruge, dog skal man være opmærksom på at data kun gemmes på telefonen. Det er derfor vigtigt at man selv sørger for, at andre der kigger i ens telefon ikke åbner eMoods.

Opsummering af CE-mærkning:

Ikke relevant

Subjektiv vurdering

eMoods er en helt almindelig basis app. Den giver dig mulighed for at finde mønstre og tendenser i dit humør og følelsesliv på det mere generelle niveau. Den kan ikke skelne imellem om du har en lidt dårlig dag eller en meget dårlig dag, da skalaen er begrænset. Appen er intuitiv og hurtig at bruge, så det kræver ikke meget tid, når først man finder en rytme. En udfordring kan være, at appen er på engelsk, så for at få mest muligt ud af den vil det være en forudsætning at kunne forstå engelsk. Samtidig er alle funktioner ikke tilgængelig i den gratis version. Appen gemmer al data på telefonen, så det er op til dig, at passe på din telefon og sørge for at uvedkommende ikke kommer ind på eMoods. Appen er et godt alternativ til håndskrevne noter, men det er ikke muligt at indtaste tidspunkt i eMoods, hvilket ellers er en vigtig del at vide for især behandleren.

Udviklers hjemmeside: <https://emoodtracker.com/>

Evt. udviklingssamarbejdspartnere: //

Artikler eller lignende om applikationen: //

Andet: //