

MindApps

MYiNNERME



Oversigt

Applikationens navn: MYINNERME

Dato: 29-04-2021

Score: 2.75 ud af 3

Resume:

MYINNERME er en mental sundhedsapp til børn og forældre, hvor barnet har mulighed for at lære hvordan man håndterer svære følelser. Appen har illustrative lytteøvelser, hvor børn og forældre guides med psyko-ekudation og eksempler fra klinisk erfaring og aktuel forskning. Appen bringer svære emner op som vrede, corona-bekymringer, generthed, sorg, mobning og mindfulness, og inddrager barnet med opgaver. Opgaverne besvares i en dagbog i appen, som barnet har frit tilgængeligt. Forældrene får redskaber til hvordan de taler om svære emner med barnet. *MYINNERME* udtales My Inner Me, og er baseret på børnefokuseret kognitiv adfærdsterapi og udviklet af en børnepsykolog, Marie Ulstrup. Appen koster 39 DKK i månedsabonnement, og får en score på 2.75 i vores Apptjekker. Fordelen ved applikationen er at den er bruger- og børnevenlig. Ulempen ved *MYINNERME* er at det koster penge og har en størrelse på 114,5 MB, hvilket man skal være opmærksom på hvis man har begrænset plads på telefonen.

Screeningspanel:

Jackline – Projektleder og civilingeniør, Telepsykiatrisk Center, Region Syddanmark

Navn og titel

Andreas - Læge, Sygehus Lillebælt, Kolding Sygehus

Navn og titel

Katrin - Læge, Sygehus Lillebælt, Vejle Sygehus

Navn og titel

Helle - Ergoterapeut, Telepsykiatrisk Center, Region Syddanmark

Download Links:



Link: <https://apps.apple.com/dk/app/myinnerme-b%C3%B8rne-ungeterapi/id1453504450?!=da>



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

Beskrivelse

Beskrivelse af applikationen:

MYINNERME er digital terapi til børn og unge, der er klar til at tage fat på deres følelsesmæssige udfordringer og få det bedre med sig selv. Børn og unge skal aldrig stå alene, når de slås med svære følelser, det skal håndteres i fællesskab med hele familien. Ved hjælp af appen kan forældrene støtte deres børn i arbejdet med de følelsesmæssige udfordringer. Appen bringer svære emner op som vrede, corona-bekymringer, generthed, sorg, mobning og mindfulness, og inddrager barnet i animerede videoer og opgaver. Opgaven besvares i en dagbog i appen, som barnet har frit tilgængeligt. *MYINNERME* udtales My Inner Me, og er baseret på børnefokuseret kognitiv adfærdsterapi og udviklet af en børnepsykolog, Marie Ulstrup. Appen koster penge. Den koster 29DKK om måneden at bruge efter 14 dage gratis adgang. Det er også muligt at købe kvartalsabonnement (89DKK) eller årsabonnement (155DKK). *MYINNERME* får en score på 2.75 i Apptjekkeren. Det er en brugervenlig app og den er god til at illustrere svære emner igennem animationer. Ulempen er, at den kan optage meget plads på telefonen, og at den koster penge.

Udvikler:

MYINNERME ApS

Pris og tilkøbspriser i applikationen:

39 DKK/måneden

Sprog:

Dansk

Målgruppe:

Børn og unge

Metode:

børnefokuseret kognitiv adfærdsterapi

Platform: App Store

Testet version: 3.0.13

Platform: Google Play

Testet version: 3.0.13

Risikovurdering

Kode	Indhold	Risikoniveau
R3	App med administrativ funktion, f.eks. kalenderbooking eller patientnotat	Lavt

Datasikkerhed

Indsamler applikationen persondata?

Ja, for at tilgå appen indtaster du dit mobiltelefonnummer, og du har mulighed for at skrive navne og detaljer i dagbogen i appen.

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

Ja

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

Ja. Appen videregiver som udgangspunkt ikke personoplysninger omfattet af denne politik til tredjemand uden dit samtykke, medmindre de er forpligtet hertil i henhold til loven, eller hvis dette er nødvendigt for at forfølge de ovenfor beskrevne formål.

Opbevares data på mobiltelefon eller i "skyen"?

Skyen, så man kan skifte imellem forskellige devices.

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

Ja

Krypteres indsamlede personfølsomme data?

Ja

CE-mærkning:

Nej, det er ikke relevant, da appen er en livstils-app.

Opsummering af datasikkerhed:

Appen bør ikke udgøre en risiko i forhold til datasikkerhed. Som sundhedsprofessionel skal du være opmærksom på at brug af appen formentlig vil kræve en databehandleraftale, der fastlægger ansvarsfordelingen mellem den dataansvarlige og den virksomhed, der behandler indsamlede data.

Baggrundsinformation

Hvor tydelig er applikationens formål beskrevet?

Beskrivelsen af appens formål er præcist og velbeskrevet.

Hvordan er applikationen udviklet?

Udvikleren/udviklingsforløbet er velbeskrevet, og der er inddraget viden fra fagpersoner og brugere.

I hvilket omfang ydes der support på applikationen?

Der er mulighed for support til appen med en svartid inden for 24 timer.

Klinisk Kvalitet

Har applikationen dokumenteret effekt?

Appen er afprøvet i en ukontrolleret evaluering med positive tilbagemeldinger. Privatpersoner og fagpersoner har testet appen.

Er applikationen baseret på en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode?

Tilgangen er baseret på børnefokuseret kognitiv adfærdsterapi (KAT), som er en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode.

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

Tilpasningen til målgruppen er præcis og velbeskrevet.

Funktioner

Hvor ofte opdateres applikationen og dens indhold?

Den er opdateret inden for det seneste år, og der er en god beskrivelse af det indhold, der er blevet opdateret.

Virker applikationens funktioner efter hensigten?

Appens funktioner fungerer godt og efter hensigten både for børn og forældre.

Er der mulighed for individuel tilpasning af applikationen?

Appen kan nemt tilpasses ift. den enkelte brugers ønsker.

Design

Hvordan understøtter applikationens design brug og navigation?

Appen er intuitiv at benytte og navigere i og indeholder god vejledning.

Hvordan motiverer applikationen brugeren?

Appen lykkes med at motivere og fremmer gentagen brug. Det gør den bl.a. ved korte sessioner og videoer, så det ikke bliver for teori-tungt og svært at gennemgå en session. Det anbefales at tage 1 session om dagen, og derfor kan brugeren blive motiveret til at komme tilbage og bruge appen igen dagen efter.

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

Kvaliteten er god, understøtter forståelse og gør det let at bruge appen.

Subjektiv vurdering

MYINNERME er en app, der kan hjælpe børn og unge med at tale om svære emner sammen, og sammen med deres forældre. Vi oplever, at appen er brugervenlig og fokuserer på at barnet forstår hvad der bliver sagt, og får bearbejdet svære følelser igennem opgaver. Vi ser denne app som en god substitut til tidlig hjælp, men anbefaler også, at den ikke står selvstændigt som eneste

MindApps

Apps til psykiske vanskeligheder

behandlingsform for et barn med svære udfordringer i hverdagen. Dog skal man være opmærksom på, at data gemmes i skyen. Det er krypteret, så andre ikke kan tilgå oplysningerne fra brugerens dagbog.

Udviklers hjemmeside: <https://myinnerme.com/da/>

Evt. udviklings samarbejdspartnere: //

Artikler eller lignende om applikationen: //

Andet: //