


MindApps

How Are you?



Appens navn : How Are you?

Dato: 26/10/2016 

Score: 2,30 ud af 3

Resume:

How Are You? sætter din trivsel i fokus og viser dig sammenhængen mellem det liv, du lever og den trivsel, du oplever i din hverdag. App'en er et nemt og overskueligt redskab for alle, der ønsker, at trivsel skal være det styrende element for de aktive til- og fravalg i hverdagen. Appen indeholder oplysninger, der tilsammen kan indikere en helbredstilstand. Data opbevares lokalt på telefonen. Brugeren kan selv vælge at dele data fra appen via e-mail. Vær opmærksom på, at de data brugeren vælger at dele via e-mail ikke krypteres og at deling af data derfor er på brugerens eget ansvar.

How are you har fået en rating på 2,3. Det er specielt appens design der trækker op, samtidig med at appen er velbeskrevet både på appstore og på udviklers hjemmeside. Appen har en god funktionalitet, hvor der dog er tegn på manglende vedligeholdelse på Android platformen, hvor den ikke er opdateret siden 2014.

Screeningspanel:

Anders Bay-Smidt, Konsulent - Telepsykiatrisk Center

Navn og titel

Ellen Stenderup, Psykolog - Internetpsykiatrien

Navn og titel

Bente Bjørnskov, Sygeplejerske - Børn og unge psykiatrien Odense

Navn og titel

Navn og titel

Download Links:



Link: <https://itunes.apple.com/dk/app/how-are-you/id746072884?l=da&mt=8>



Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.howareyou.aps>



Link: Ikke tilgængelig

Beskrivelse af appen:

Med How Are You? kan man registrere humør ved brug af smileys. Der er fire forskellige humørindstillinger, og hver gang der laves en registrering, har man mulighed for at koble en note til. Smiley og note kobles herefter til kalenderfunktionen på ens smartphones kalender.

Udvikler:

HOW ARE YOU ApS

Pris og tilkøbspriser i appen:

Gratis

Sprog:

Dansk

Målgruppe:

Generelt

Metode:

Registrering af trivsel

Platform: iOS

Testet appversion: 1.4

Platform:

Testet appversion:

Platform:

Testet appversion:

Baggrundsinformation

Hvor tydeligt er appens formål beskrevet?

Der er en god beskrivelse af appens formål og funktioner som både kan findes på de respektive appstores, samt på udviklerens hjemmeside.

Hvordan er appen udviklet?

Der er fagpersonale bag udviklen af How are you? Udvikleren bag er uddannet Cand.Psych.Aut, og appen er udviklet på baggrund af hendes praktiske erfaringer.

I hvilket omfang ydes der support på appen?

Der er support via mail, der er dog ikke oplyst nogen responstid.

Delscore: 2,30

Klinisk Kvalitet

Har appen dokumenteret effekt?

Der er ikke foretaget dokumenteret effekt på appen, men den er inspireret af den kognitive metode 'dagbogsføring'.

Er appen baseret på en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode?

Metoden i appen er inspireret af den kognitive metode 'dagbogsføring'. Udvikleren har brugt metoden i sine behandlingsforløb med kriseramte. Metodens styrke er ifølge udvikleren, at der opnås overblik og indsigt, uden at det er tidskrævende eller svært forståeligt.

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

Den kan bruges af de fleste aldersgrupper, og er tilpasset dertil. En simpel app.

Delscore: 2,00

Funktioner

Hvor ofte opdateres appen og dens indhold?

Den er på Androidplatformen ikke opdateret siden 2014, hvilket tyder på den ikke bliver vedligeholdt. På iOS er den opdateret den 13/12/2016, dog uden en decideret beskrivelse af opdateringens indhold udover "bugfixes".

Virker appens funktioner efter hensigten?

Der blev ikke fundet nogle tekniske fejl i appens funktioner i testperioden.

Er der muligheder for individuel tilpasning af appen?

Der er lidt tilpasningsmuligheder i appen. Det er dog i et lille omfang, men i forhold til appens formål og funktionalitet virker omfanget af tilpasningsmuligheder udemærket.

Delscore: 2,30

Design

Hvordan understøtter appens design brug og navigation?

Appen er meget simpel, og det tager kort tid at lære at benytte og navigere i den. Det betyder også at registreringen af humør kan gøres på få sekunder, og relativt nemt kan gøres til en vane.

Hvordan motiverer appen brugeren?

Appen har ingen individuelle målsætninger eller spilelementer, men har en visuel smileyopsætning der motiverer, og som kan sættes i en graf, så man løbende kan følge hvordan ens humør udvikler sig.

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

Kvaliteten er god, både de skriftlige og visuelle elementer, hvilket også gør det let at bruge appen.

Delscore: 2,60

Risikovurdering

Kode	Indhold	Risikoniveau
R1	App uden indtastning af personoplysninger.	Lav

Datasikkerhed:

Indsamler app'en persondata oplysninger?

Nej

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

Ikke relevant

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

Ikke relevant

Opbevares data på mobiltelefon eller i 'skyen'?

Ikke relevant

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

Ikke relevant

Krypteres indsamlede personfølsomme data?

Ikke relevant

Kategori af CE-Mærkning:

Ikke relevant

Opsummering af Datasikkerhed:

Der indsamles ikke personfølsomme oplysninger, og er derfor sikker at anvende. Man skal dog være opmærksom på, at hvis man deler data fra appen via dens e-mail funktion krypteres det ikke, hvilket er på brugerens eget ansvar.

Opsummering af CE-Mærkning:

Ikke relevant

Subjektiv vurdering

En god og simpel app der kan bruges til registrering i humør, både til eget brug for patienten, men også til brug i forbindelse med et behandlingsforløb. Det ser ud som om der er lidt forskel på vedligeholdelsen af appen alt efter om den bruges til Android eller iOS, men der blev ikke fundet nogle fejl i gennemtestningen hverken på Android eller iOS. Så til appens formål med humørregistrering er appen velfungerende.

Udviklers hjemmeside:

<http://how-are-you.dk/>

Evt. udviklingssamarbejdspartnere:

Artikler eller lign. om appen:

Andet:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/>