

MindApps

ReachOut Breathe



Appens navn : ReachOut Breathe

Dato: 21/11/2016

Score: 2,25 ud af 3

Resume:

ReachOut Breathe hjælper dig med at reducere og kontrollere de fysiske symptomer på stress og angst gennem vejrtrækningsøvelser. Appen er sikker at bruge idet der ikke indtastes nogen følsomme oplysninger. Breathe får en rating på 2.25 det skyldes blandt andet at appen er rigtig godt designet.

Screeningspanel:

Børn og Unge arbejdsgruppe

Navn og titel

Anders Bay-Smidt, Konsulent - Telepsykiatrisk Center

Navn og titel

Navn og titel

Navn og titel

Download Links:



Link: <https://itunes.apple.com/au/app/reachout-breathe/id985891649?mt=8>



Link: Ikke tilgængelig



Link: Ikke tilgængelig

Beskrivelse af appen:

ReachOut Breathe består af en vejtrækningsøvelse, hvor åndedrættet styres med tidsintervaller for ind- og udånding. Appen er med til at modvirke stress, angst eller panikanfald. Der findes også en pulsmåler i appen, som kan benyttes til at se resultatet af øvelsen.

Udvikler:

ReachOut Australia

Pris og tilkøbspriser i appen:

Gratis

Sprog:

Engelsk

Målgruppe:

Udvilket til angst, men brugbar til generel vejtrækningsmestring

Metode:

Vejtrækningsøvelse, Pulsmåling

Platform: iOS

Testet appversion: 1.1

Platform:

Testet appversion:

Platform:

Testet appversion:

Baggrundsinformation

Hvor tydeligt er appens formål beskrevet?

Appens formål er beskrevet på ReachOuts egen hjemmeside (<http://au.reachout.com/reachout-breathe-app>). I appen findes beskrivelse af funktioner og formål. Denne information er også tilgængelig på Appstore.

Hvordan er appen udviklet?

Appen er udviklet af ReachOut. En Australisk online psykiatrisk platform for unge. ReachOut samarbejder med det australske sundhedsministerium og Centre for Clinical Interventions der foretager kliniske psykosociale undersøgelser, superviserer interventioner inden for psykiatrien, samt behandler unge med angstlidelser og spiseforstyrrelser.

I hvilket omfang ydes der support på appen?

Der er ikke supportmuligheder i appen, eller på ReachOuts hjemmeside. Den supportering som findes i appen er nødhjælp, disse numre er dog Australske og bør ikke anvendes.

Delscore: 2,00

Klinisk Kvalitet

Har appen dokumenteret effekt?

Appen har ingen dokumenteret effekt.

Vejrtrækningsøvelsen er baseret på en kendt metode. Appen selv refererer ikke til nogen klinisk afprøvning.

Er appen baseret på en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode?

Appen benytter vejtrækningsøvelser der er en kendt metode og bliver bl.a. brugt til angstbehandling.

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

Appen er enkel af udseende med få funktioner. Der er ingen lyd i appen. Vibrationer kan erstatte nødvendigheden af at kigge på skærmen under øvelsen. Pulsmåleren benytter kameralyset. BUP arbejdsgruppen gav udtryk for at appen var god i det offentlige rum, den lignede enhver anden app og øvelsen kan skjules under dække af at kigge på sin telefon.

Delscore: 2,00

Funktioner

Hvor ofte opdateres appen og dens indhold?

På det tidspunkt hvor denne screening er foretaget, er appen sidst opdateret 20. december 2015. Appen opdateres sjældent.

Virker appens funktioner efter hensigten?

Funktionaliteterne virker efter hensigten, alle knapper er aktive. Punktet "Emergency help" under "Help" benytter Australiske telefonnumre. Pulsmåleren er svær at benytte når der er cover på mobiltelefonen. Pulsmålingerne med kameraret kan være upræcise og der opleves delte meninger om denne funktions pålidelighed i BUP arbejdsgruppen.

Er der muligheder for individuel tilpasning af appen?

Det er muligt at tilpasse øvelsen, herunder vejrtrækningsintervallerne. Vibration til øvelsen kan også slås til eller fra.

Delscore: 2,00

Design

Hvordan understøtter appens design brug og navigation?

Appen er nem at bruge med hurtig responstid. Appen har en kort intro på tre skærbilleder hvor funktionerne beskrives.

Appen bruger korte engelske sætninger og sproget vurderes til basis engelsk.

Hvordan motiverer appen brugeren?

Appen har en stilrent design og er nemt at aflæse.

Appens visuelle del består af en cirkel som forstørres, når vejret trækkes ind og krymper sammen når der udåndes. Appens påmindelsesfunktion kan motivere til brug.

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

Appen benytter sig af simpel tekst med korte sætninger. Der er enkelte undtagelser.

Delscore: 3,00

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:

Appen indsamler ingen data og har en lav risikovurdering

Opsummering af CE-Mærkning:

Ikke relevant

Subjektiv vurdering

ReachOut Breathe er en veludviklet app. Selvom den ikke er afprøvet i kliniske undersøgelser, er appens metode (vejrtrækningsmestring) anerkendt som god praksis.

Appen er simpel at bruge uden for mange funktionaliteter. Appen opdateres sjældent, men dette vurderes som okay, da der ingen funktionelle gener er og da appen kun benytter én metode.

Som decideret måleredskab for puls vurderes appen at være utilstrækkelig.

Udviklers hjemmeside:

<http://au.reachout.com/>

Evt. udviklingssamarbejdspartnere:

<http://www.cci.health.wa.gov.au/>

Artikler eller lign. om appen:

<http://au.reachout.com/reachout-breathe-app>

Andet: