

MindApps

ReachOut Worrytime



Appens navn : ReachOut Worrytime

Dato: 1/11/2016

Score: 2,04 ud af 3

Resume:

Reachout Worrytime lader dig organisere dine bekymringer til kun at blive konfronteret med dem én gang istedet for døgnet rundt. Appen er sikker at bruge, men skal være opmærksom på at nedskrevne bekymringer kan indeholde personfølsomme oplysninger, der lagres lokalt på telefonen. Derfor anbefales det, at patienten anvender appens pin-kode funktion så denne data sikres. Når der er en personlig kode på appen og data lagres lokalt på telefonen bør der ikke være problemer i forhold til sikkerhed.

WorryTimes rating ligger på 2.04. Det der trækker op er appens design og funktioner som fungerer rigtig godt. Det der trækker lidt ned er den kliniske metode og valideringen deraf. WorryTime bygger på en kognitiv metode, men ikke alle elementer er helt tydelige i det perspektiv. Derudover er den udviklet i samarbejde med fagpersonale, men der findes ingen klinisk validering af effekten.

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/dk/app/reachout-breathe/id985891649?l=da&mt=8>



Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=air.au.com.reachout.worrytim>



Link: Ikke tilgængelig

Beskrivelse af appen:

ReachOut WorryTime er en app, der fokuserer på problemløsning. Appen fungerer ved at man nedskriver sine bekymringer i løbet af dagen for på et senere tidspunkt at kunne behandle disse. Du indstiller i app'en hvornår det er 'bekymringstid'. Dette er samtidig det eneste tidspunkt hvor bekymringer kan fjernes, suppleres med løsninger eller uddybes. Hvis den samme bekymring dukker op flere gange kan man trykke på denne under sin liste af bekymringer, hvortil antallet tælles og vises. En bekymring fjernes ved at "krølle" den sammen, mens der er bekymringstid.

Udvikler:

ReachOut Australia

Pris og tilkøbspriser i appen:

Gratis

Sprog:

Engelsk

Målgruppe:

Generelt

Metode:

Kognitiv Adfærdsterapi

Platform: iOS

Testet appversion: 1.1

Platform:

Testet appversion:

Platform:

Testet appversion:

Baggrundsinformation

Hvor tydeligt er appens formål beskrevet?

Der er en tydeligt beskrivelse både i appen, på appstore og hjemmeside om formål og anvendelse.

Hvordan er appen udviklet?

Appen er udviklet af ReachOut. En Australsk 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 kontaktoplysninger, men det er australsk baseret, så kan ikke bruges.

Delscore: 2,00

Klinisk Kvalitet

Har appen dokumenteret effekt?

Appen er udviklet i konsultation med fagpersonale, men der findes ingen dokumentation for effekten i praksis.

Er appen baseret på en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode?

Appen beskrives som at bygge på kognitiv behandling, hvilket tildels giver mening, igennem genkendelige dele fra kognitive strategier. Det er dog ikke tydeligt hele appen igennem.

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

Appen henvender sig til bred generel målgruppe, vi har testet den af i Børn og unge regi, hvor den gav mening, men den kan samtidig gøres brug af hos voksne, så der er ikke nogen specifik henvendelse.

Delscore: 1,70

Funktioner

Hvor ofte opdateres appen og dens indhold?

På det tidspunkt hvor denne screening er foretaget, er appen sidst opdateret den 15 december - 2015, hvilket tyder på den ikke bliver vedligeholdt.

Virker appens funktioner efter hensigten?

I gennemgangen af appen faldt vi ikke over nogle fejl i funktioner eller i grafikken i appen.

Er der muligheder for individuel tilpasning af appen?

Lyd, pinkode, notifikationer kan slås til og fra. Så det er muligt at lave enkle men simple tilpasninger, hvilket er tilstrækkeligt i en type app som WorryTime.

Delscore: 2,30

Design

Hvordan understøtter appens design brug og navigation?

Appen er generelt intuitiv at bruge, og navigationen giver god mening. Selve funktionen med uret og krølle papiret sammen kan være svært og tager lidt tid at vende sig til.

Hvordan motiverer appen brugeren?

WorryTime er engagerende og motiverende i starten, men på sigt kan de simple funktionaliteter i appen gøre det svært for en at opretholde en motivation til at bruge appen. Vi oplevede dog et par patienter der havde en stor motivation til at bruge appen under vores børn og unge testforløb.

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

Den skriftlige kvalitet er god. Dele af det visuelle i appen kunne dog være bedre, men det er tilfredsstillende i forhold til appens formål.

Delscore: 2,15

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 er sikker, men du bør være opmærksom på at nedskrevne bekymringer kan indeholde personfølsomme oplysninger, der lagres lokalt på telefonen. Derfor anbefales det, at patienten anvender appens pin-kode funktion så denne data sikres.

Opsummering af CE-Mærkning:

Ikke relevant

Subjektiv vurdering

Umiddelbart en god app som er veludviklet fra en troværdig kilde. Der kan dog være lidt usikkerhed om i hvilken grad den valgte metode bliver opfyldt i appen. Du bør være opmærksom på at nedskrevne bekymringer kan indeholde personfølsomme oplysninger, der lagres lokalt på telefonen. Derfor anbefales det, at patienten anvender appens pin-kode funktion så denne data sikres. Når der er en personlig kode på appen og data lagres lokalt på telefonen bør der ikke være problemer i forhold til sikkerhed.

Udviklers hjemmeside:

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

Evt. udviklingssamarbejdspartnere:

Artikler eller lign. om appen:

Andet: