

MindApps

Self-help for anxiety management



Appens navn : Self-help for anxiety management

Dato: 25/10/2016

Score: 1,78 ud af 3

Resume:

SAM er en kombination af mestringsplan og øvelser til angst. Appen er sikker at bruge, så længe du ikke opretter en bruger, gør brug af notefunktionen eller tilgår sociale netværk via appen. Du skal samtidig være opmærksom på, at der ikke er kode på appen.

Der er ikke behov for CE-Mærkning

SAM får en score på 1,78, hvor design og funktionaliteten trækker ned. Dette skyldes hovedsageligt at der er en del funktioner i appen, hvilket kan gøre den uoverskuelig. Der er dog en god guide i selve appen, og arbejdsgruppen har påpeget, at man kan nøjes med at introducere og bruge nogle af funktionerne.

Screeningspanel:

Børn og unge arbejdsgruppe

Navn og titel

Jakob Thestrup Eskildsen, Praktikant - Telepsykiatrisk Center

Navn og titel

Anders Bay-Smidt, Konsulent, Telepsykiatrisk Center

Navn og titel

Navn og titel

Download Links:



Link: <https://itunes.apple.com/dk/app/self-help-for-anxiety-management/id6667>



Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uwe.myoxygen>



Link: Ikke tilgængelig

Beskrivelse af appen:

SAM består af en lang række øvelser, der skal hjælpe med at kontrollere angst. I appen findes et bibliotek af øvelser, hvor de øvelser der findes relevante kan gøres hurtigt tilgængelig i patientens egen værktøjskasse. Øvelserne strækker sig over vejrtrækning og tankeøvelser til reflekterende spørgsmål omkring livsstil. Appen har en humør-registreringsfunktion, hvor ens angst én eller flere gang dagligt kan registreres og visualiseres over tid på en graf.

Udvikler:

MyOxygen og University of the West of England, Bristol.

Pris og tilkøbspriser i appen:

Gratis

Sprog:

Engelsk

Målgruppe:

Personer i alderen 12+

Metode:

Kognitiv adfærdsterapi, samt registrering til angsthåndtering

Platform: iOS

Testet appversion: 1.2.7

Platform:

Testet appversion:

Platform:

Testet appversion:

Baggrundsinformation

Hvor tydeligt er appens formål beskrevet?

Der er kort beskrivelse af appen på appstore, uden dybdegående beskrivelse af formål og metode. Dette kan dog findes i selve appen.

Hvordan er appen udviklet?

Appen er udviklet i et samarbejde mellem MyOxygen og University of the West of England, Bristol. MyOxygen er en privat softwareudvikler, mens University of the West of England er et offentligt universitet.

I hvilket omfang ydes der support på appen?

Der er mulighed for support igennem en mail, det er dog ikke oplysninger om responstid.

Delscore: 2,50

Klinisk Kvalitet

Har appen dokumenteret effekt?

Appen har ikke en dokumenteret effekt, men appen baseres på evidens-baserede metoder. Øvelserne beskrives under hver øvelse.

Er appen baseret på en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode?

Metoderne i appen velbeskrevet, og bygger på metoder der benyttes i praksis, f.eks. mestringsplaner.

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

Appens funktioner er som udgangspunkt ikke svære at benytte, dog præsenteres brugeren ofte for mange valgmuligheder på én gang. Dette kan gøre det svært at navigere i appen i starten. Man skal også være opmærksom på at appen kun fås på engelsk.

Delscore: 2,00

Funktioner

Hvor ofte opdateres appen og dens indhold?

På det tidspunkt hvor denne screening er foretaget, er appen sidst opdateret 1. Oktober 2015 for iOS og 28 September for Android. Hvilket kan tyde på manglende vedligeholdelse.

Virker appens funktioner efter hensigten?

Ved screeningen opdagede vi ikke nogle funktionsfejl i appen. Man kan dog opleve at hjælpeknappen i form af den lille sky i bunden af skærmen falder sammen med iOS menuen der kommer frem når man swiper op fra bunde af skærmen.

Er der muligheder for individuel tilpasning af appen?

Det er muligt at vælge øvelser som en del af ens personlige "øvelses-kit" der hurtig kan tilgås. Derudover er den individuelle tilpasning begrænset.

Delscore: 1,10

Design

Hvordan understøtter appens design brug og navigation?

Det kan være svært at få et overblik over de mange funktioner. Den simple navigation der minder om iPhones skal dog fremhæves som positiv.

Hvordan motiverer appen brugeren?

Visualiseringen af tankemønstre og følelser kan på grafen vise ens fremgang, hvilket kan være med til at motivere videre brug af appen.

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

Kvaliteten er høj både af de skriftlige og visuelle elementer, med et gennemgående tema. Man skal dog være opmærksom på at appen er på engelsk.

Delscore: 1,50

Risikovurdering

Kode	Indhold	Risikoniveau
R2	App med påmindelsesfunktion.	Moderat

Datasikkerhed:

Indsamler app'en persondata oplysninger?

Nej - det skal/kan fravælges

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:

Screeningen er foretaget uden at registrere persondata, vælger man at gøre brug af funktioner med deling af persondata skal man være opmærksom på at appen ikke lever op til de krav der stilles om datasikkerhed.

Opsummering af CE-Mærkning:

Ikke relevant

Subjektiv vurdering

SAM er et godt redskab til til mestring af angstlidelser. Appen indholder mange øvelser og brugbare informationer. Appens registreringssystem gør det muligt at følge ens progression i humør og symptomer. Appen er relativ sproglig tung, så man skal være opmærksom på engelskkundskaber.

Udviklers hjemmeside:

<https://www.myoxygen.co.uk/>

Evt. udviklingssamarbejdspartnere:

<http://www1.uwe.ac.uk/research.aspx>

Artikler eller lign. om appen:

<http://www1.uwe.ac.uk/et/csct/research/samanxietymanagementmobile.aspx>

Andet: