

MindApps

Panic Relief



Appens navn : Panic Relief

Dato: 6/2/2017

Score: 2,33 ud af 3

Resume:

Panic Relief er en app til håndtering af angst. Appen bygger på 4 øvelsesredskaber man kan gøre brug af i situationer, hvor angsten er ved at opstå. Panic Relief er udviklet af en dansk psykiater og specialist i kognitiv terapi.

Der er ikke registrering af persondata i appen, så den er sikker at bruge. Man skal dog være opmærksom på at data sendt med funktionen "send fejlmeddelse" sker fra egen mail, hvilket kan betyde at data ikke er krypteret.

Der er en gratis udgave af appen, med adgang til en arm øvelse. Ønsker man de sidste 3 øvelser koster det 9 kr. i et engangsbeløb.

Screeningspanel:

Cecilie Juul Hinze, Psykolog - Psykiatrisk afdeling Odense

Navn og titel

Pål-Morten Berthelsen, Sygeplejerske - Børn og ungepsykiatrien Esbjerg

Navn og titel

Anders Bay-Smidt, Konsulent - Telepsykiatrisk Center

Navn og titel

Navn og titel

Download Links:



Link: <https://itunes.apple.com/dk/app/panic-relief/id649055083?l=da&mt=8>



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



Link: Ikke tilgængelig

Beskrivelse af appen:

Panic Relief er en app til håndtering af angst. Appen bygger på de 4 øvelsesredskaber; Bryst, Firkant, Arm og krop. Det er alle øvelser man kan gøre brug af i situationer hvor angsten er ved at opstå. Panic Relief er udviklet af en dansk psykiater og specialist i kognitiv terapi.

Udvikler:

Geoffroy Aps

Pris og tilkøbspriser i appen:

Gratis eller 9 kr. for den fulde version

Sprog:

Dansk og engelsk

Målgruppe:

Generelt

Metode:

Kognitiv adfærdsterapi

Platform: iOS

Testet appversion: 1.6

Platform: Android

Testet appversion: 1.5.4

Platform:

Testet appversion:

Baggrundsinformation

Hvor tydeligt er appens formål beskrevet?

Panic Relief er velbeskrevet, og det er tydeligt hvem appen henvender sig til. Når man åbner appen første gang får man en disclaimer, der informerer om formål og eventuelle forbehold man bør tage. Det kan dog være en lille smule forvirrende at appen henvender sig til folk over 14 år, men at Appstore sætter aldersgrænsen til 4 år.

Hvordan er appen udviklet?

Udvikleren er en dansk psykiater og specialist i kognitiv terapi, hvilket er tydeligt beskrevet, herunder også hvem der står bag henholdsvis klinisk indhold og teknisk udvikling.

I hvilket omfang ydes der support på appen?

Det er muligt at sende en email direkte fra appen til supporten, men responstiden er ikke angivet. Vær opmærksom på om denne mail sendes krypteret. Hvis ikke bør man ikke angive personfølsomme oplysninger i mailen.

Delscore: 2,67

Klinisk Kvalitet

Har appen dokumenteret effekt?

Det er ikke beskrevet om appen er afprøvet eller hvorvidt de specifikke øvelser baserer sig på en valideret metode. De baserer sig dog på god praksis og er grundigt beskrevet.

Er appen baseret på en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode?

Ja, øvelserne baserer sig på kognitiv adfærdsterapi, en metode hvor der findes mange evidensstudier, og den bruges samtidig bredt indenfor god praksis. Den er samtidig grundigt beskrevet både i appen, på appstore og på udviklers hjemmeside.

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

Tilpasningen til målgruppen virker veludført. Der er meget tekst i appen, og den henvender sig ikke til brugere, der ikke er læsesterke eller som har svært ved at koncentrere sig. Til gengæld er sproget let tilgængeligt og har en bred appel. Den lille informationsknap i højre hjørne i hver øvelse giver en god og grundig information.

Delscore: 2,11

Funktioner

Hvor ofte opdateres appen og dens indhold?

På iOS er appen opdateret indenfor det sidste halve år. Det er ikke beskrevet i appen, hvilke opdateringer der er sket, men der er lidt beskrivelse på Appstore. Til Android er appen ikke opdateret siden 2014, hvilket tyder på at den ikke bliver vedligeholdt i samme omfang på den platform.

Virker appens funktioner efter hensigten?

Der er ikke fundet nogle funktionelle fejl i appen igennem prøveperioden. Dette gør sig både gældende på Android og iOS.

Er der muligheder for individuel tilpasning af appen?

Det er ikke muligt at lave individuelle tilpasninger, men alle tre testere finder det heller ikke nødvendigt med tilpasninger, da det er en ret ukompliceret selvhjælpsapp.

Delscore: 2,33

Design

Hvordan understøtter appens design brug og navigation?

Man bliver hurtig fortrolig med at bruge Panic Relief på grund af den simple funktionalitet og lette navigation kombineret med en god vejledning.

Hvordan motiverer appen brugeren?

Appen gør ikke brug af motiverende elementer, så brugeren skal på forhånd være motiveret. Der er ingen feedback og opmuntringer. Der er videoer, men de tjener kun som illustration.

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

Der er enkelte grammatiske fejl. Appen er holdt i mørke farver. Det virker ikke funderet i kliniske overvejelser, det er i hvert fald ikke beskrevet. Videoerne er utydelige, f.eks. kan det være svært at se armen bevæge sig i arm-videoen.

Delscore: 2,22

Risikovurdering

Kode	Indhold	Risikoniveau
R1	App uden indtastning af personoplysninger f. eks. i en app med træningsøvelser eller mindfulnessøvelser.	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:

Panic Relief indsamler ikke persondata, og kategoriseres i laveste risikoklasse, hvilket betyder at den er sikker at bruge. Man skal dog være opmærksom på at data sendt med funktionen "send fejlmeddelelse" sker fra egen mail, hvilket kan betyde at data ikke er krypteret.

Opsummering af CE-Mærkning:

Ikke relevant

Subjektiv vurdering

Det er en god og ukompliceret app med simple selvhjælpsværktøjer, der baserer sig på god praksis. Den kræver dog at brugeren er læsestærk og motiveret for at bruge appen, da den ikke i sig selv motiverer til øget brug.

Udviklers hjemmeside:

<http://cognitivetherapyapp.com/>

Evt. udviklingssamarbejdspartnere:

Artikler eller lign. om appen:

Andet: