

MindApps

Mindfulness



Appens navn : Mindfulness

Dato: 28/4/2017

Score: 2,33 ud af 3

Resume:

Mindfulness Appen er en veludviklet app, med en score på 2,33. I appen kan du blive vejledt igennem meditationsøvelser og -kurser med det formål at opnå mindfulness. Den er henvendt til personer fra 13 år og opefter. Scoren bygger på en høj kvalitet i funktionerne, designet og den kliniske kvalitet, mens baggrundsinformationen trækker lidt ned.

Appen er sikker at bruge når der ikke registreres persondata. Dog skal du være opmærksom på at man kan dele sin data med facebook, hvilket betyder at data ikke krypteres, og ikke lever op til sikkerhedskravene.

Screeningspanel:

Helle Olesen, Ergoterapeut - Region Syddanmark

Navn og titel

Grethe Birgitte Kure, Fysioterapeut - Region Syddanmark

Navn og titel

Kristine Falk Pedersen, Projektmedarbejder - Telepsykiatrisk Center

Navn og titel

Navn og titel

Download Links:



Link: <https://itunes.apple.com/dk/app/mindfulness-appen-mindfulness/id417071>



Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=se.lichtenstein.mind.en&hl=da>



Link: Ikke tilgængelig

Beskrivelse af appen:

I Mindfulness Appen kan du blive vejledt igennem meditationsøvelser og -kurser med det formål at opnå mindfulness. Appen har fem "Kom-godt-igang"-meditationer indenfor temaerne: vejrtrækning, giv slip, lyde, sindet og anerkendelse. Derudover har appen 3-30 minutters meditationer, "body scan"-meditation og muligheden for at kunne tilpasse en meditation efter eget behov. Meditationerne sættes i gang og slutter med en klokkelyd, hvilket gør det muligt at vælge om man vil guides eller ej igennem meditationen. Underviseren i den danske udgave er Bjarne Nybo, som er certificeret meditationsinstruktør fra The Chopra Center i USA.

Udvikler:

Mindapps (.se)

Pris og tilkøbspriser i appen:

Gratis eller 449 kr. for 12 måneders abonnement på den fulde version

Sprog:

Dansk, Engelsk, Svensk, Norsk Bokmål, Tysk, Spansk, Fransk, Japansk,

Målgruppe:

Unge (13+) og Voksne

Metode:

Mindfulness

Platform: iOS

Testet appversion: 4.6.3

Platform: Android

Testet appversion:

Platform:

Testet appversion:

Baggrundsinformation

Hvor tydeligt er appens formål beskrevet?

Mindfulness appens formål er velbeskrevet. Formålet beskrives kort og tilstrækkeligt i den indledende "Kom-godt-i-gang"-meditation, og det er muligt at finde en mere uddybende beskrivelse i appen.

Hvordan er appen udviklet?

Det fremgår ikke hvordan Mindfulness appen er udviklet. Det fremgår af producentens hjemmeside (www.themindfulnessapp.com) at Mindfulness appen er lavet af to yoga og mindfulness entusiaster, og i appen er det fagpersoner indenfor mindfulness, som instruerer i øvelserne.

I hvilket omfang ydes der support på appen?

Det er i Mindfulness appen muligt at vælge funktionen "Support", som giver adgang til udviklers FAQ-hjemmeside. Man skal være opmærksom på at FAQ'en er på engelsk, hvilket kan være en barriere for nogen. Det er også angivet en supportmail i FAQ'EN, men responstiden er ikke angivet.

Delscore: 1,88

Klinisk Kvalitet

Har appen dokumenteret effekt?

En ældre version af Mindfulness Appen blev i 2013 testet i et parallelt randomiseret kontrol studie. Formålet med studiet var at sammenligne appen Viary, som er baseret på adfærdsaktivering, med Mindfulness Appen ift. selvhjælps-behandling af personer med depression. Studiets resultater viste at Mindfulness appen havde større effekt på deltagere med mild grad af depression, mens Viary havde større effekt på deltagerne med svære depressioner.

Er appen baseret på en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode?

Metoden Mindfulness er beskrevet i tilstrækkelig grad og anvendes korrekt.

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

Mindfulness App'en henvender sig til alle på 13 år og over. På producentens hjemmeside beskrives appen som et værktøj til at forbedre ens mentale helbred og overordnede velvære. Screeningspanelet vurderer at Mindfulness appen i sin grundudgave fremgår enkel, overskuelig og nem at bruge, men ved tilkøb af premium, bliver der mange flere muligheder, hvilket gør den mindre egnet til deres målgruppe (hhv. patienter med skizofreni og spiseforstyrrelse).

Delscore: 2,66

Funktioner

Hvor ofte opdateres appen og dens indhold?

Mindfulness Appen er opdateret indenfor den seneste måned både på iOS og Android, hvilket tyder på en jævnlig opdatering. Beskrivelsen af opdateringens indhold er dog begrænset.

Virker appens funktioner efter hensigten?

Appens funktioner fungerer med enkelte mindre fejl. En fejl har været at påmindelses funktionen enten ikke har virket, eller ikke har virket på de korrekte tidspunkter.

Er der muligheder for individuel tilpasning af appen?

Appen kan nemt tilpasses ift. den enkelte bruger. Man kan bl.a. vælge om man under meditationsøvelserne vil guides af en stemme eller ej, og samtidig indstille baggrundslyden. Derudover indeholder meditationsfunktionen muligheden for at man selv kan lave en tilpasset meditation, hvor man vælger øvelsens længde mellem 1-95 minutter. Den tilpassede meditation kan dog være lidt svær at finde frem til, og det fremstår ikke tydeligt i appen hvordan den præcist fungerer.

Delscore: 2,33

Design

Hvordan understøtter appens design brug og navigation?

Appen er intuitiv og nem at benytte i den gratis grundudgave, men det kræver lidt tid at lære at navigere i appen, da bl.a. vejledningerne til de enkelte meditationsøvelser ikke står beskrevet tydeligt, men kræver at man hører dem.

Hvordan motiverer appen brugeren?

Mindfulness appen har enkelte engagerende og motiverende elementer, såsom påmindelsesfunktionen og tilsending af beskeder om mindfulness. Til trods for at påmindelsesfunktionen ikke virker efter hensigten, så bliver den fremhævet som et vigtigt element til at hjælpe en med at huske øvelserne, og det efterspørges at den kommer til at virke korrekt. Derudover lykkes appen med at engagere, motivere og fremme gentagen brug, bl.a. ved "Kom-godt-igang"-meditationen som er opsat til at skulle høres over en periode på 5 dage, samt at der i lydfilen udtales "Velkommen tilbage".

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

Der er delte meninger om kvaliteten af de skriftlige og visuelle elementer. En fra screeningspanelet mener at kvaliteten er rimelig dog mangler der i gratisudgaven, skriftlig beskrivelse ved de enkelte øvelser.

En anden fra screeningspanelet mener at kvaliteten er god, understøtter forståelsen og gør det let at bruge appen.

Delscore: 2,44

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?

Ja, man kan vælge at dele data med Facebook eller med appen Sundhed.

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 i udgangspunktet ikke persondata, og er sikker at bruge så længe du ikke deler data (statistik over øvelser) med Facebook.

Deler man sin data med facebook, skal du være opmærksom på at dine data ikke er krypteret.

Opsummering af CE-Mærkning:

Ikke relevant

Subjektiv vurdering

Gratisudgaven af Mindfulness app'en, er nem og overskuelig at betjene, hvorimod premium udgaven medfører mange flere muligheder, hvilket kan gøre den uoverskuelig at anvende. Det påpeges at appen i højere grad henvender sig til folk som ikke har en psykiske lidelser, eller som har en mild grad af en psykisk lidelse.

Udviklers hjemmeside:

<http://themindfulnessapp.com/>

Evt. udviklingssamarbejdspartnere:

Artikler eller lign. om appen:

<http://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/4/1/e003440.full.pdf>

Andet: