

# Brugen af apps til mentalt helbred – kort overblik

Forfattere:

Jakob Hyldig Nielsen, Anders Bay-Smidt, Johan Rasmussen

Telepsykiatrisk Center, Psykiatrien i Region Syddanmark

2018

[www.MindApps.dk](http://www.MindApps.dk)

## Brugen af apps til mentalt helbred - kort overblik

**MindApps**  
MindApps.dk - Apps til psykiske vanskeligheder



TELEPSYKIATRISK CENTER

Psykiatrien i  
Region Syddanmark

**MindApps**

Psykiatrien i  
Region Syddanmark

## Introduktion til MindApps Spørgeskemaundersøgelse

MindApps.dk blev lanceret i 2017 og prøver at hjælpe behandlere og borgere til at vælge kvalitetssikrede apps rettet mod mentalt sundhed. På MindApps.dk kan man finde anmeldelser, samt information om, hvordan man kan implementere apps i behandlingen, såvel som forebyggelsen af psykiske vanskeligheder.

MindApps.dk har i 2018 lavet en spørgeskemaundersøgelse for at afdække brugen af apps hos borgere og behandlere. Undersøgelsen undersøgte det generelle kendskab til, samt anvendelsen af apps til forebyggelse og behandling af psykiske vanskeligheder hos behandlere og borgere. Analysen er baseret på besvarelser fra 240 behandlere og 91 borgere. 87 % af respondenterne er kvinder. Derudover har respondenterne en gennemsnitsalder på 39,7 år, hvor de ældste er 69 år og de yngste 16 år. Undersøgelsen viser blot et udsnit af befolkningen og er altså ikke repræsentativt.

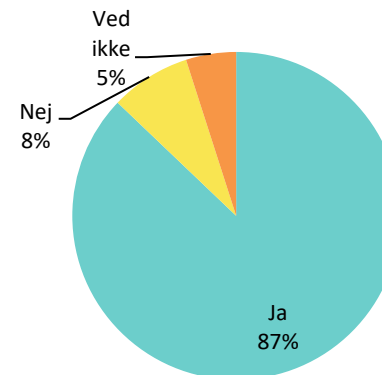
39 % af behandlerne og 36 % af borgerne bruger apps i forbindelse med enten behandling af eller til selv at håndtere psykiske vanskeligheder.

87 % af behandlerne søger efter information, inden de anvender apps. Det viser sig også, at 60 % af behandlerne, der deltog i spørgeskemaundersøgelsen, mente, at informationen omkring brugen af apps er utilstrækkelig.

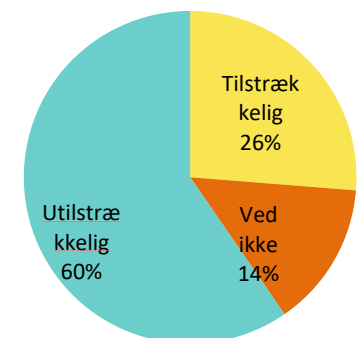
20 % af både borgere og behandlere kender til MindApps.dk, som kan hjælpe med at oplyse borgere og behandlere og støtte til at vælge kvalitetssikrede apps.

Blandt de behandlere, der deltog i spørgeskemaundersøgelsen, viste det sig, at 35 % ikke har adgang til teknologi, som understøtter brugen af apps i behandlingen. Hvilket er en udfordring for implementeringen af sundhedsapps.

**Behandlere: søger du information om de apps du anvender?**



**Behandlere: hvordan er informationen omkring brugen af apps i dit felt?**



I undersøgelsen blev der også spurgt ind til de fordele og ulemper, behandlerne ser ved brugen af apps. Den største fordel ved brugen af teknologiske løsninger er "støtte når behovet opstår" med 86 %. Derudover mener 56 % af behandlerne, at den største ulempe ved brugen af apps er, at de "kan koste penge og være styret af kommercielle interesser". Derudover mener 54 %, at det kan være svært at gennemskue, om appen virker.

Undersøgelsen fremhæver først og fremmest manglende viden om, hvordan man kan bruge apps, samt hvilke apps, der findes. I dag kan de store appbutikker være uigennemskuelige med tusindvis af apps uden kontrol i forhold til, datasikkerhed og klinisk kvalitet.

Trods den manglende information tyder det på, at behandlerne er relativt positive omkring mentale sundheds apps og kan også se en række fordele ved brugen af denne type apps. Af deltagerne i undersøgelsen er der relativt mange behandlere (39 %) og borgere (36 %), der anvender apps i deres behandlingsforløb.

Undersøgelsen tyder på, at der er brug for indsatser som MindApps.dk, der er i stand til at oplyse og støtte behandlere og borgere i brugen af apps. Hvis du er interesseret i Mindapps, kan du læse mere, samt følge med i vores videre arbejde på MindApps.dk

#### Behandlere: Fordele

Støtte når behovet opstår  
(86%)

Mange patienter bruger hyppigt deres smartphone  
(82%)

Kan give et redskab til den enkle og hjælpe med at træne mestring  
(68%)

Ekstra støtte til at få rutiner og struktur i dagligdagen  
(65%)

Værktøj til lettere at huske ting  
(64%)

#### Behandlere: ulemper

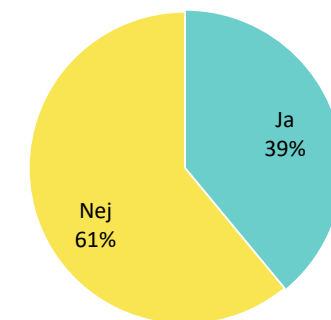
Kan koste penge og være styret af kommercielle interesser  
(58%)

Kan være svært at gennemskue om appen virker  
(54%)

Ingen garanti for kvalitet, effekt og sikkerhed  
(51%)

Det er svært at finde en app der virker  
(41%)

#### Behandlere der bruger apps i støtte- og behandlingsindsatser



#### Borgere der bruger apps til at håndtere psykiske vanskeligheder

