



Brugen af apps til mentalt helbred - Fuldt overblik

MindApps

Psykiatrien i
Region Syddanmark

Indhold

Resume	3
Indledning	4
Metode	4
Respondenter	5
Behandlernes teknologiforståelse.....	5
Brugen af apps hos behandlere.....	6
Behandlernes syn på fordele og ulemper ved brugen af apps.....	7
Manglende information hos behandlerne	8
Behandlere der ikke bruger apps	9
Brugen af apps hos borgeren	10
Borgerens syn på fordele og ulemper ved brugen af apps til psykiske vanskeligheder.....	11
Borgere der ikke bruger apps	12
MindApps.dk.....	13
Konklusion	14

Forfattere:

Jakob Hyldig Nielsen, Anders Bay-Smidt, Johan Rasmussen

Telepsykiatrisk Center, Psykiatrien i Region Syddanmark

2018

www.MindApps.dk

Resume

MindApps.dk har i 2018 lavet en spørgeskemaundersøgelse for at afdække brugen af apps hos borgere og behandlere. Undersøgelsen undersøgte det generelle kendskab og brugen af apps til forebyggelse og behandling af mentale helbredsproblemer hos behandlere og borgere. Desuden spurgte undersøgelsen ind til behandlerens teknologiniveau og forståelse. Til sidst ønskede vi også at afdække kendskabet til MindApps.dk. Analysen er baseret på besvarelser fra 240 behandlere og 91 borgere.

Der kan ikke laves endelige konklusioner for behandlernes niveau af teknologiforståelse, men undersøgelsen viser en tendens til, at der generelt set er en høj teknologiforståelse hos behandlere sammenlignet med landsgennemsnittet for den voksne befolkning. Her skal det dog medtages at undersøgelsen kun har været sendt ud digitalt, hvilket kan have betydning for resultatet.

Brugen af apps hos borgere og behandlere er næsten ens. 39 % af behandlerne og 36 % af borgerne bruger apps i forbindelse med psykiske vanskeligheder. Manglende information samt usikkerhed på om apps virker er de største faktorer i forhold til at komme i gang. En anden faktor hos behandlerne er, at 35 % af de adspurgte ikke har adgang til teknologi, der understøtter brugen af apps i behandlingen. Fordele som begge grupper fremhæver er, at apps altid er tilgængelige, så de kan skabe støtte, når behovet opstår. Desuden fremhæves apps almindelighed, hvilket gør, at man kan "skjule" bearbejdningen af ens diagnose ved at gemme værktøjet væk i en app, fremfor at have skemaer og mapper liggende. Af ulemper er det specielt manglende gennemsigtighed ift., om apps er styret af kommercielle interesser, så man som bruger, ikke kan gennemskue, hvad ens data bruges til. Derudover kan det være svært at gennemskue, om en app rent faktisk har en virkning.

20 % af de adspurgte har kendskab til MindApps.dk. Borgere har hovedsageligt fundet frem til MindApps.dk via deres behandlingssted, ved søgning på nettet eller sociale medier. For behandlere har størstedelen fundet frem til MindApps.dk via kolleger og via en pjece om MindApps.dk, der er sendt ud til alle afdelinger, da hjemmesiden blev lanceret. Behandlerne har besøgt sitet på jagt efter en specifik problemstilling, en bestemt diagnose eller efter en bestemt app. Ca. en femtedel af de adspurgte har søgt vejledning i at bruge apps.

Undersøgelsen viser, at interessen for apps i behandlingen stadig er stor, mens brugen af apps stadig er begrænset. Der efterspørges i højere grad vejledning og bedre information i brugen af apps.

Indledning

MindApps.dk udarbejdede i 2015 en spørgeskemaundersøgelse som del af det forberedende arbejde for udviklingen af MindApps.dk. Spørgeskemaundersøgelsen blev sendt ud til behandlere i Region Syddanmark og patienter i hele landet. I 2018 gentog MindApps.dk spørgeskemaundersøgelsen for at afdække den 3-årige udvikling. Spørgeskemaundersøgelsen i 2018 har kørt over 3 måneder og er distribueret via Facebook (Psykiatriens), LinkedIn, intranet, kontaktpersoner i Telepsykiatrisk Center og direkte mail til alle i Psykiatrien i Region Syddanmark. Undersøgelsen spurgte ind til det generelle kendskab og brug af apps til forebyggelse og behandling af mentale helbredsproblemer hos både behandlere og borgere. Desuden blev der spurgt ind til behandlerens teknologiniveau og -forståelse. Til sidst afdækkede undersøgelsen også kendskabsgraden til MindApps.dk. Spørgeskemaundersøgelsen har en vigtig rolle i MindApps' videre arbejde med at kvalitetssikre og udvikle brugen af apps. Analysen afdækker hovedpunkterne fra behandlerne og borgernes besvarelser, som opdeles yderligere i dem, der bruger apps og dem, der ikke bruger apps. Analysen er baseret på besvarelser fra 240 behandlere og 91 borgere, hvor analysen som udgangspunkt fokuserer på borgere, der har oplevet psykiske vanskeligheder. Rapporten vil ikke inddrage alle data, men blot fremhæve de mest væsentlige resultater.

Metode

Spørgeskemaundersøgelsen er udført via det digitale analyseværktøj SurveyXact. Dette betyder også, at spørgeskemaerne kun er delt digitalt og det kan have betydning for besvarelserne, da det kan have udelukket nogle med en lav motivation for at udfylde spørgeskemaet i et digitalt format eller manglende adgang til det digitale spørgeskema. Desuden betyder omfanget af spørgeskemaundersøgelsen og respondenter, at resultaterne kun viser et udsnit af behandlere og borgeres brug af apps og er derfor ikke repræsentativ for hele befolkningen. Rapporten gennemgår de kvantitative resultater og afslutter med en kvalitativ perspektivering af de resultater, spørgeskemaundersøgelsen viser. I rapporten inddrages der løbende resultater fra en tilsvarende spørgeskemaundersøgelse vi udarbejdede i 2015. Der kan dog ikke drages direkte paralleller mellem de to spørgeskemaer, da antallet af respondenter er forskelligt og de har været distribueret ud via forskellige kanaler.

Respondenter

Spørgeskemaundersøgelsen har som udgangspunkt fokuseret på ansatte i Psykiatrisygehuset i Region Syddanmark og borgere i hele landet. Gruppen af behandlere er fagligt bredt dækket, så der er sendt spørgeskemaundersøgelse ud til alt fra administrativt personale til læger. Det administrative personale tælles kun med i analysen omkring kendskabet til MindApps.dk, da selve brugen af apps ligger hos de sundhedsfaglige. Ser vi på de faggrupper som har besvaret spørgeskemaet, så er størstedelen sygeplejersker (33 %) efterfulgt af SOSU-assistent/hjælper (17 %). Læger er også relativt højt repræsenteret med 10 % af besvarelserne. Resten af de sundhedsfaglige fordeler sig over Ergoterapeuter (5 %), fysioterapeuter (1 %), Psykologer (7 %) og Socialrådgivere (5 %). 72 % af respondenterne kommer fra voksenpsykiatrien, mens 10% kommer fra børne- og ungdomspsykiatrien og retspsykiatrien bidrager med 10 %. Resten er fordelt over administrationen, Psykinfo, Telepsykiatrisk Center og Tortur- og traumebehandling. Ser vi mere specifikt på dem, der har svaret, har de en gennemsnitsalder på 45 år, hvor de ældste er 68 år og de yngste 19 år. 83 % af respondenterne er kvinder. Hvis vi ser på borgerne, så har 93 % af de 92 respondenter oplevet psykiske vanskeligheder, mens 89 % har søgt hjælp for psykisk sårbarhed. For de 89 %, der har søgt hjælp, så er det relativt jævnt fordelt med 27 %, der har været hos privatpraktiserende læge, 23 % i behandlingspsykiatrien og 20 % hos privatpraktiserende psykolog. Resten er fordelt mellem kommunale tilbud, privatpraktiserende psykiatere og andre tilbud. Ser vi mere specifikt på dem, der har svaret, så er der en klar overvægt af respondenter i Region Syddanmark. Desuden er der en overvægt af kvinder, der repræsenterer 87 % af besvarelserne. Respondenterne har en gennemsnitsalder på 39,7 år, hvor de ældste er 69 år og de yngste 16 år. Respondenterne har et bredt uddannelsesniveau med overvægt af en mellemlang videregående uddannelse.

Behandlernes teknologiforståelse

Første del af spørgeskemaundersøgelsen fokuserer på teknologiforståelsen hos behandlerne og er inspireret af en interviewguide udarbejdet i forbindelse med projektet Connected for Health, der havde til formål at teste og evaluere forskellige e-sundhedsløsninger på tværs af EU. Vi har kun fundet inspiration i guiden, så det er en subjektiv vurdering af teknologiforståelsen på baggrund af en række spørgsmål om teknologisk erfaring og kendskab. Spørgsmålene omhandler kendskab og brug af internet samt diverse sociale platforme og apps, der er vidt udbredt i den danske befolkning. 98 % af behandlere bruger nettet hver eller hver anden dag, hvilket er over landsgennemsnittet, hvor 88 % i aldersgruppen 15-89-årige bruger internettet flere gange dagligt eller næsten hver dag. Hvis vi ser på landsgennemsnittet for henholdsvis Facebook og LinkedIn, så er 67 % i samme aldersgruppe på Facebook, mens 26 % er på LinkedIn.¹ Hos behandlerne i Region Danmark

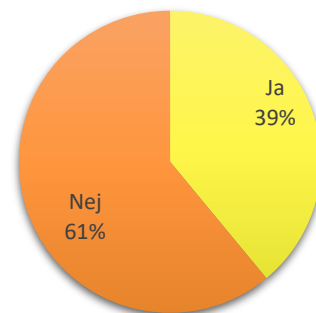
¹ DST - IT-anvendelse i befolkningen 2017, s. 25

ligger det tal på henholdsvis 83 % og 35 %. Der kan ikke laves endelige konklusioner på behandlernes niveau af teknologiforståelse, men det viser en tendens til, at der generelt set er en højere teknologiforståelse, end vi ser på landsgennemsnittet for den voksne befolkning. Her skal det dog tages med, at distribuering af undersøgelsen bl.a. har været via sociale medier, som kan have en betydning for disse tal.

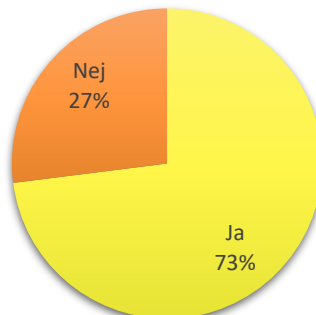
Brugen af apps hos behandlere

I 2015 brugte 31 % af behandlere apps, hvilket i denne undersøgelse ligger på 39 %, som det kan ses på fig. 1. En anden interessant observation i forhold til tidligere spørgeskemaundersøgelse er, om behandlere kunne tænke sig at bruge apps i deres behandling. I 2015 svarede 93 % ja mens det i 2018 er 73 % som ses i fig. 2. Når vi spørger behandlere, hvad der skal til for, at de kommer i gang, så peger de på: "en bedre viden om hvilke apps, der findes på markedet" (70 %), og "bedre vejledning til at bruge apps" (54 %). Herudover har 46 % af behandlere svaret, at "adgang til smartphones" er en forudsætning for at komme i gang. Denne faktor har også betydning hos de behandlere, der ikke bruger apps, hvor 35 % svarer, at de ikke har adgang til smartphone eller anden teknologi til at understøtte brugen af apps i behandlingen. For de behandlere, der bruger apps, kan det ses i fig. 3, at størstedelen af behandlere bruger apps som et aktivt støtteværktøj i behandlingsforløbet og apps til støtte i hverdagen.

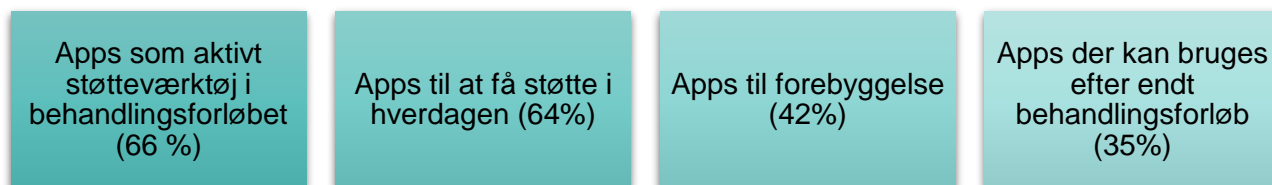
Figur 1 - Bruger du apps i støtte og behandlingsindsatser?



Figur 2 - Kunne du tænke dig at bruge apps i støtte og behandling?



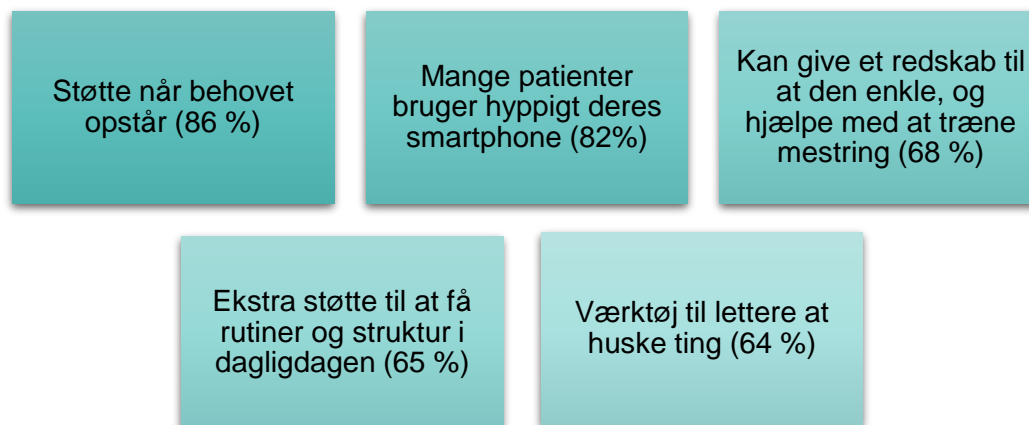
Figur 3 - I hvilke situationer bruger behandlere apps?



Behandlernes syn på fordele og ulemper ved brugen af apps

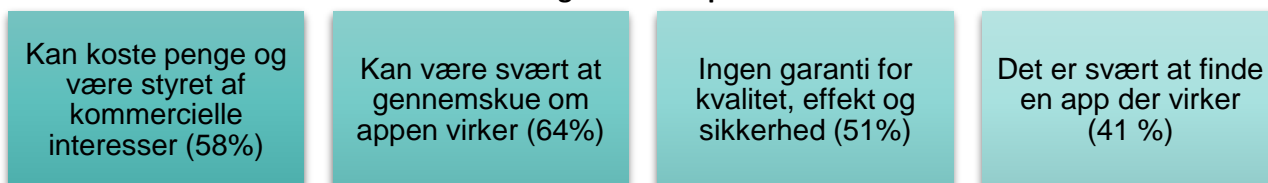
Vi har også spurgt ind til, hvilke fordele og ulemper behandlere ser ved brugen af apps i behandlingen. Svarene her stemmer godt overens med de områder, hvor behandlere bruger apps i deres behandling. På figur 4 kan det ses, at den fordel, der fremhæves af flest, er tilgængeligheden af smartphones.

Figur 4 - Fordele ved brugen af apps



Smartphones er ofte en fast del af patienternes hverdag og kan være med til at give støtte, når behovet opstår. Andre fordele som påpeges er, at apps giver støtte, træning og struktur i dagligdagen. En stor del fremhæver også apps som et værktøj, som gør det lettere at huske ting. På figur 5 er de fire mest fremhævede ulemper blandt respondenterne nævnt. Den mest udbredte er, at apps kan koste penge og være styret af kommercielle interesser. De andre ulemper er manglende kvalitet, effekt og sikkerhed hvilket 51 % fremhæver og det, at det

Figur 5 - Ulemper

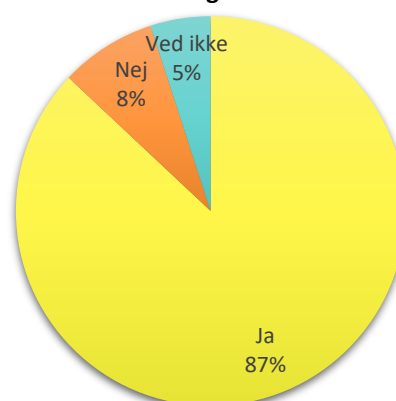


kan være svært at vurdere, om appen virker (54 %). Det er en udfordring, der blev fremhævet i vores første spørgeskemaundersøgelse og har også været et fokusområde i denne undersøgelse. I det næste afsnit dykker vi ned i netop denne del, da der, vurderet ud fra svarene, stadig er en manglende viden på området.

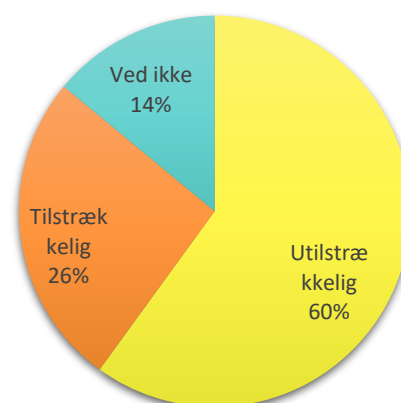
Manglende information hos behandlerne

Af de behandlere, der bruger apps, søger størstedelen af dem information omkring den specifikke app. På fig. 6 kan man se, at 87 % har søgt efter information. Der er dog stadig en mangel på information trods en udvikling i undersøgelsen. I 2015 fandt kun 12 % af behandlerne informationen omkring apps i deres felt tilstrækkeligt, mens 28 % ikke havde indsigt i hvordan informationen om apps er. På figur 7 kan man se en større andel af behandlere, der er begyndt at finde informationen tilstrækkelig. For begge spørgeskemaer gælder det dog, at 60 % stadig finder den utilstrækkelig. Figur 8 viser besvarelserne på spørgsmålet om, hvor behandlere har fundet de apps, som de bruger. Langt størstedelen bruger apps, som de har fået anbefalet af kolleger, mens lidt over halvdelen har fundet frem til dem via søgninger på nettet. 28 % af respondenterne har fundet frem til apps via MindApps.dk. En relativ stor andel har også fundet frem til apps via anbefalinger fra patienter. Det tyder på, at der er en efterspørgsel fra patienter til at komme i gang med apps. Endeligt har patientforeninger en andel på 25 %.

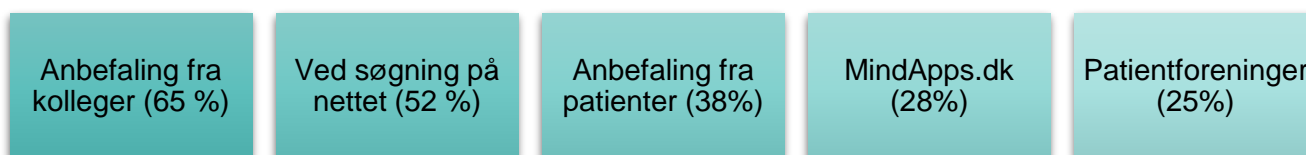
Figur 6 - Søger du information om de apps du bruger?



Figur 7 - Hvordan er information omkring brugen af apps i dit felt?



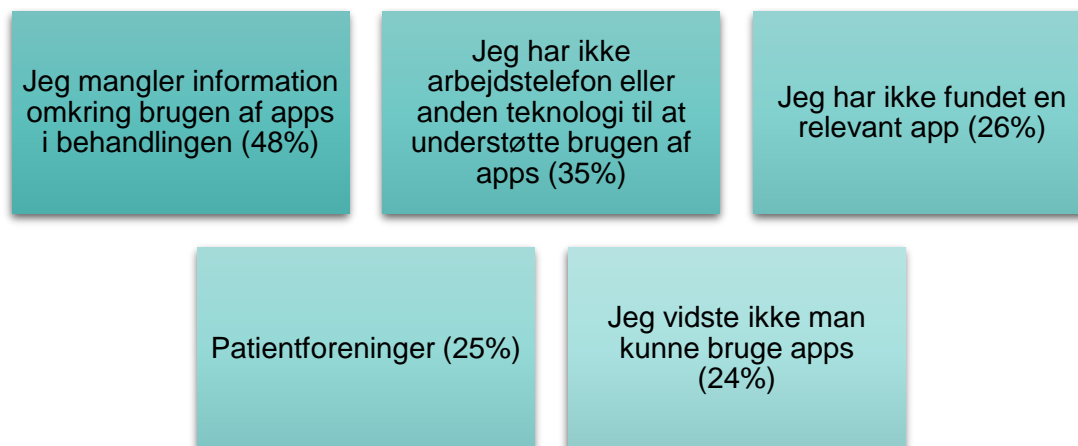
Figur 8 - Hvordan har du fundet frem til de apps, du bruger?



Behandlere der ikke bruger apps

Dette afsnit kigger nærmere på de 31 %, som ikke bruger apps til støtte og behandling. På fig. 9 kan det ses, at flest angiver manglen på information om brugen af apps som årsag til, at de ikke bruger apps. 35 % svarer,

Figur 9 - Hvorfor bruger du ikke apps til støtte og behandling?



at de ikke har arbejdstelefon eller den nødvendige teknologi. De sidste to parametre i figur 9 "Jeg har ikke fundet en relevant app." og "Jeg vidste ikke man kunne bruge apps." beskriver behov, som biblioteket på MindApps.dk allerede nu kan afhjælpe ift. bestemte diagnoseområder og støttebehov, og som i stigende grad vil blive mødt, efterhånden som biblioteket med apps udvides og inddrager flere diagnoser og fokusområder. På figur 10 kan man se, hvilke tiltag, der skal til, for at behandlerne kommer i gang. Størstedelen efterspørger bedre viden om udbuddet af apps og bedre vejledning samt adgang til den nødvendige teknologi. En fjerdedel efterspørger også mere sikkerhed både hvad angår data, men også den kliniske effekt.

Figur 10 - Hvad skal der til for at du ville bruge apps i støtte- og behandlingsforløb?

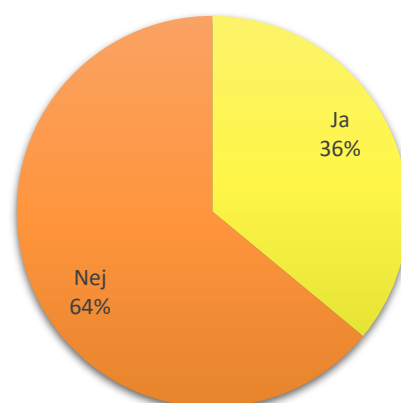


Brugen af apps hos borgeren

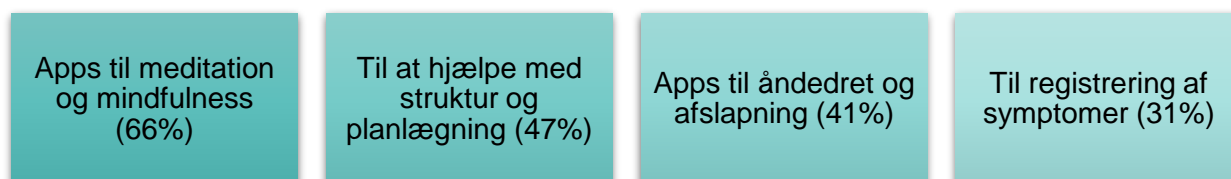
36 % af de adspurgte borgere bruger apps til håndtering af psykiske vanskeligheder, hvilket også er dem afsnittet vil tage udgangspunkt i. Det er en lille tilbagegang fra undersøgelsen i 2015, hvor 43 % af borgerne angav at bruge apps til håndtering af psykiske vanskeligheder. En udvikling der stemmer overens med behandlernes brug af apps. Figur 12 viser, hvordan borgere bruger apps til at håndtere psykiske vanskeligheder. Størstedelen (66 %) bruger apps til meditation og mindfulness, hvortil der også er et stort udbud i de gængse appstores. I et fritekstfelt, som giver borgeren mulighed for at uddybe, fremhæves specielt to apps til meditation og mindfulness. Den

ene er "Calm" som er en app til meditation og søvn. Den anden er "Mindfulness appen", hvori man kan blive vejledt gennem meditationsøvelser og -kurser med det formål at opnå mindfulness. Næsten halvdelen af de adspurgte bruger apps i forbindelse med struktur og planlægning af deres dag. Fra simple kalendere til mere specifikke apps. En anden app flere fremhæver er appen "How are you". I "How are you" kan du registrere dit humør med smileys og så synkronisere med din kalender, så du kan følge med i dit humør over tid samt se relationer mellem dit humør og aftaler i kalenderen. En af de sidste apps, der er fremhævet af flere i undersøgelsen, er Panic Relief. Panic Relief er et værktøj til at styre angst. Her finder du fire øvelser bestående af teknikker til at overkomme angstanfald. Det er også en app, der bliver brugt blandt flere behandlere. Det sidste, der er fremhævet fra undersøgelsen, ift. hvad apps bruges til, er registreringen af symptomer (31 %)

Figur 11 - Bruger du apps til at håndtere psykiske vanskeligheder?



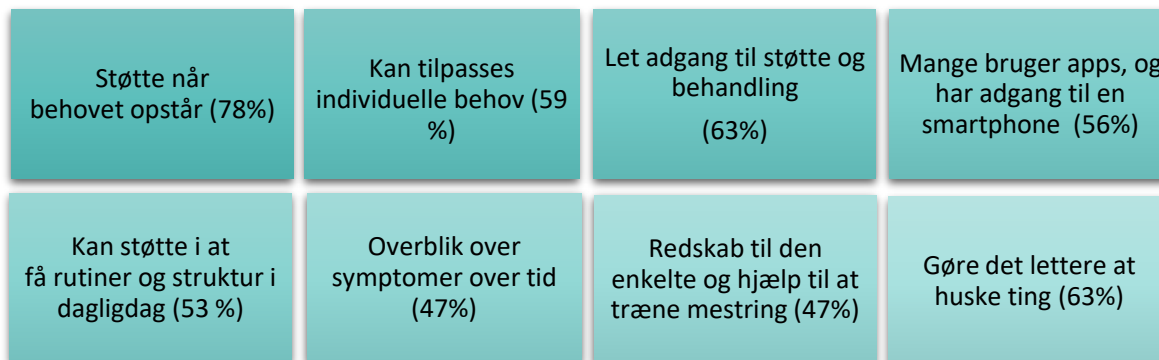
Figur 12 - Hvad bruges apps til?



Borgerens syn på fordele og ulemper ved brugen af apps til psykiske vanskeligheder

I undersøgelsen spurgte vi også dem, der bruger apps om fordele og ulemper ved brugen af apps til at håndtere psykiske vanskeligheder. Den fordel, der fremhæves af flest, er at apps kan skabe støtte, når behovet opstår (78 %). Den går i spænd med, at tilgængeligheden af apps giver en lettere adgang til støtte

Figur 13 - Hvilke fordele ser du ved brugen af apps til psykiske vanskeligheder?



og behandling (64 %). Det, at apps efterhånden er en genkendelig teknologi for de fleste og at mange har erfaringer med at bruge en smartphone, fremhæves også (56 %). Ser man bredt på de fordele, som er nævnt, så ses apps som et støtteværktøj, der er supplerende til behandlingen og et værktøj, der kan bruges på egen hånd. 66 % ser den største ulempe i, at det kan være svært at finde den rette app. Andre ulemper, som

Figur 14 - Hvilke ulemper ser du ved brugen af apps til psykiske vanskeligheder?



fremhæves, er, at apps kan koste penge, at der kan være risiko for misbrug af data og at det kan være svært at vurdere, om en app virker. Det er som udgangspunkt info og støtte til valget af en app, der fremhæves blandt ulemperne.

Borgere der ikke bruger apps

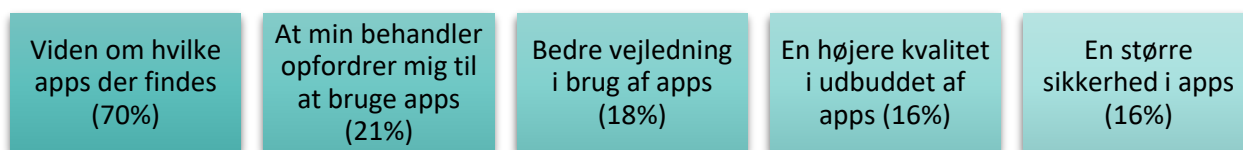
I dette afsnit vil vi kigge nærmere på de 64 % af borgerne, der ikke bruger apps til at håndtere deres psykiske vanskeligheder. På fig. 15 ses grundene for, hvorfor borgere ikke bruger apps. Specielt to af svarene

Figur 15 - Hvorfor bruger du ikke apps til håndtering af dine psykiske vanskeligheder?



fremhæves af omkring halvdelen af respondenterne: 56 % vidste ikke, at man kunne bruge apps til håndtering af deres psykiske helbred, mens 44 % ikke har fundet den rette app. Det er værd at fremhæve, at det er en relativ lille andel, som ikke bruger apps, fordi de ikke levede op til deres forventninger (15 %), eller som bare ikke ønsker at bruge apps (10 %). Sidst, så svarer 13 %, at de ikke stoler på apps. Ser vi på den største andel, så gør det sig igen gældende, at det er manglende viden og information omkring udbuddet og gennemsigtigheden på markedet, som har betydning for, at der ikke bliver brugt apps. Det kan også ses på fig. 15, hvor 70 % har svaret, at de skal have viden om, hvilke apps, der findes. Det er bemærkelsesværdig høj andel sammenlignet med det næst hyppigste svar, "at behandler opfordrer til brugen af apps i forbindelse

Figur 16 - Hvad skal der ske for at du kommer i gang med at bruge apps?



med et behandlingsforløb" som ligger på 21 %. På figur 17 kan vi se, hvad borgere forestiller sig at bruge apps til. Besvarelserne adskiller sig en anelse fra de borgere, der allerede bruger apps. Her kan forbedring af søvn fremhæves med 55 %, hvilket er noget højere end hos borgere, der bruger apps.

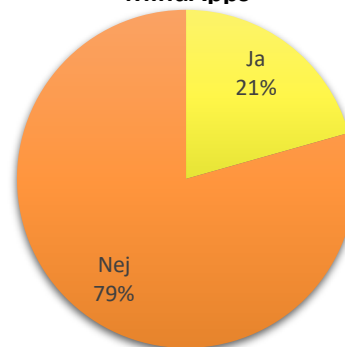
Figur 17 - Hvad kunne du forestille dig at bruge apps til?



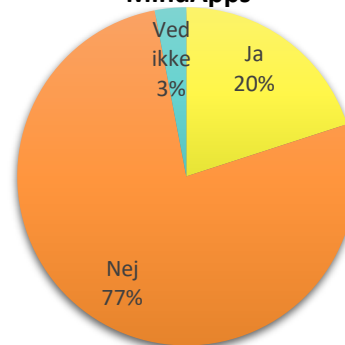
MindApps.dk

På fig. 18 og 19 kan man se henholdsvis behandlerne og borgernes kendskab til MindApps.dk. For begge grupper er det 20 % som kender til MindApps.dk efter hjemmesiden blev lanceret i januar 2017. MindApps.dk satte ikke nogen målsætning om kendskab, da siden blev lanceret. Det vil dog være hensigtsmæssigt, at få udbredt kendskabet til MindApps.dk, da en væsentlig andel af de adspurgte borgere og behandlere, der ønsker at komme i gang med at bruge apps, stadig angiver at de ikke kan finde den nødvendige viden om relevante apps. Af de borgere som kender til MindApps.dk, så fandt størstedelen af dem frem til sitet via deres behandlingssted (30 %). Derudover har 20 % fundet MindApps.dk via søgninger på nettet eller sociale medier. For dem der har svaret *andet* bliver Psykiatrien i Region Syddanmarks hjemmeside fremhævet samt arbejdsrelationer, hvor MindApps.dk er blevet nævnt. For behandlere har størstedelen fundet frem til MindApps.dk via kolleger (59 %) mens 21 % har fået kendskab via en pjeces om MindApps.dk. Figur 20 viser, hvordan behandlere, der kender MindApps.dk, har brugt sitet. Den mest udbredte anvendelse er at have søgt efter apps med udgangspunkt i en specifik problemstilling, en bestemt diagnose eller efter en bestemt app (34 %). Derudover så har 23 % været inde og søge vejledning til at bruge apps. MindApps har på nuværende tidspunkt kun vejledninger udarbejdet i samarbejde med Børne- og Ungdomspsykiatrien i Region Syddanmark. Det er et ønske for MindApps, at vejledninger, både hvad angår brugen, men også sikkerheden i apps, er lige så vigtige redskaber for besøgende som selve appbiblioteket. Derfor ønsker vi os også, at en større andel kan få den vejledning og information, de efterspørger, når de besøger MindApps.dk

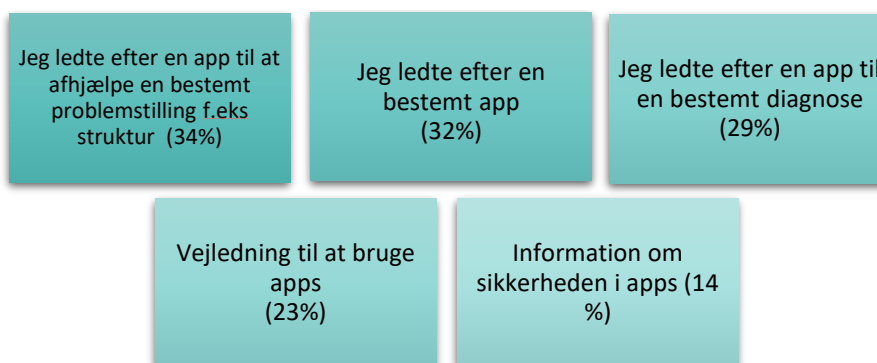
Figur 18 - Behandlernes kendskab til MindApps



Figur 19 - Behandlernes kendskab til MindApps



Figur 2 - Hvilken information behandlere søgte efter på Mindapps.dk



Konklusion

Apps bliver brugt af under halvdelen af de adspurgte borgere og behandlere, hvortil en stor gruppe endnu ikke er kommet i gang. Trods det begrænsede antal brugere så fremhæver respondenterne i undersøgelsen stadig en række fordele og gode potentialer. I undersøgelsen fremhæves det, at apps kan skabe støtte, når behovet opstår, at man kan "skjule" sit arbejde med sin diagnose ved at gemme værktøjet væk i et så gængs device som en smartphone. Dette bekræftes også i vores daglige arbejde ude i afdelingerne, hvor flere projekter bruger papirskemaer, mapper og lignende som både patienter og behandlere fremhæver som et problem, da det er mere synligt.

Men hvorfor er der så stadig en stor gruppe, der ikke har taget hul på brugen af apps?

Undersøgelsen fremhæver først og fremmest manglende viden om, hvordan man kan bruge apps, samt hvilke apps, der findes. I dag er de store app butikker meget uigennemskuelige med tusindvis af apps uden nogen form for kontrol ift. datasikkerhed og klinisk kvalitet og søgeresultaterne filtreres efter kommercielle kriterier. I undersøgelsen fremhæves denne udfordring og samtidig er der en bekymring over, at markedet oftest er styret af kommercielle interesser. Et eksempel fra USA, hvor medicinalbranchen forsøgte at omgå en lov om, at der skal indhentes samtykke for at bruge data til markedsføring ud fra lægers udskrivning af medicin.² Samtidig har vi set flere eksempler på datalæk fra forskellige platforme, hvor det mest omtalte var Facebooks datalæk i 2018³. Derfor er der ikke noget at sige til, at brugere har en mistro og kan have svært ved at gennemskue, hvad der sker med data, der indsamles via apps. Samtidig skaber denne forretningsmodel også den udfordring, at man har en forventning om, at apps som udgangspunkt er gratis at bruge. Sidst kan en manglende udbredelse også skyldes, at der stadig er en del behandlere, der ikke har arbejdstelefoner til at understøtte brugen af apps. I fremtiden må vi forvente at se et større antal behandlere med arbejdstelefoner, der kan understøtte de teknologier, som skal bruges på smartphones og tablets.

Undersøgelsen bekræfter, at der er et behov for MindApps.dk. Men efter 1.5 år i luften uden videre udvikling i tallene fra undersøgelsen i 2015, er der stadig et stort stykke arbejde for at komme bredere ud, så en større andel borgere og behandlere får adgang til de rette apps og dertilhørende vejledning og information. Vores mål er, at vi skal have øget kendskabet til MindApps.dk - både hos borgere og behandlere, så vi kan få øget brugen af apps, samt kvaliteten i de apps, der bliver brugt.

² <https://www.forbes.com/sites/wlf/2016/01/21/supreme-courts-sorrell-v-ims-health-ruling-gains-traction-in-the-federal-appeals-courts/>

³ <https://www.dr.dk/nyheder/udland/whistleblower-selskab-stjaeler-50-millioner-profiler-pa-facebook-hjaelpe-trump>