

Gesünder dank E-Health: Die App VitaQuiz verbessert spielerisch die digitale Gesundheitskompetenz

Pinneberg, 16.04.2024

Von Dr. Michael Hägele, fachlicher sowie technischer Leiter der Entwicklung bei [VitaBook](#)

Studien zeigen seit Jahren, dass es um die Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger in Deutschland schlecht bestellt ist. 2/3 haben eine unzureichende Gesundheitskompetenz. Das dürfte – zumindest für die DIGITALE Gesundheitskompetenz nicht sein, denn bereits im Oktober 2020 wurden die Krankenkassen mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz und dem neugeschaffenen § 20k SGB V zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz beauftragt. Doch neueste Studien zeigen, dass diese sogar bei 75,8% der Bevölkerung schwach ausgeprägt ist. Die bisherige Umsetzung scheint also weder im Umfang noch in der Art dem Bedarf zu entsprechen.

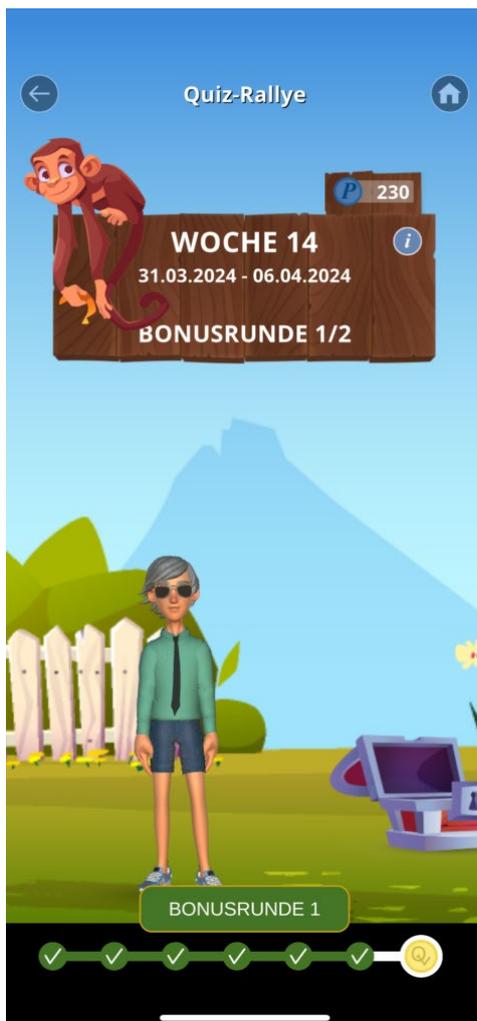
Dabei gibt es auch für diesen Bereich längst innovative E-Health-Lösungen (Electronic Health = Einsatz digitaler Technologien im Gesundheitswesen) wie die App [VitaQuiz](#) der [VitaBook](#) GmbH, ein auf Medizin spezialisiertes Software-Unternehmen.



Mehr Informationen und Bewegung: Das kann VitaQuiz

Die VitaQuiz-App wendet sich an Verbraucher ebenso wie – als White-Label-Lösung – an Krankenkassen, Institutionen oder Unternehmen. Bereits seit 1,5 Jahren wurde sie von Grund auf neu entwickelt und in diesen Tagen erneuert. Im neuesten Update hat VitaQuiz zwei spannende Funktionen hinzugefügt:

– Zum einen die sogenannte Rallye: Hier werden Gesundheitsfragen zu zufälligen Themen rund um Körper und Gesundheit gespielt. In 3 (bis 5) Runden á 5 Fragen gibt es 4 alltagsnützliche Fragestellungen und zwischendurch zur Abwechslung eine zum Allgemeinwissen. Durch tägliches Spielen dieser Runden, kann man nach und nach den wöchentlich wechselnden Hintergrund entdecken, seinen 3D-Avatar voranbringen und dabei Nützliches rund um die Gesundheit lernen. In der Rallye-Rangliste kann man sehen, wie man im Vergleich zu anderen Nutzern liegt: Dabei spielt die Erfolgsquote bei den Fragen eine Rolle und im Zweifel auch die Geschwindigkeit.



– Der zweite große neue Teil ist das Radar – ein „Pokemon für Gesundheit“: Damit können Nutzerinnen und Nutzer das Gesundheitswesen in direkter geografischer Nähe (bis zu 700m Entfernung deckt das Radar ab) erkunden und damit die sogenannte „navigationale Gesundheitskompetenz“ stärken. Eine Art Gesundheits-Pokemon. Im Radar ist zu sehen, wo der nächste Gesundheitsdienstleister (Arzt, Apotheke, Klinik, Sanitätshaus, Pflegeheim Krankenkasse) ist. Begibt man sich in dessen Nähe (50m), kann man einmal pro Tag 5 Fragen passend zum Gesundheitsdienstleister spielen: Fragen zu den Atemwegen beim Pneumologen, Herzfragen beim Kardiologen, Medikamentenfragen bei der Apotheke usw.

Auch hier gibt es für die Anzahl der erlaufenen Dienstleister eine wöchentlich neu beginnende Rangliste. Die Anzahl der Geo Locations, die man besucht, ist unbegrenzt. So kommt man in Bewegung und verbessert neben der mangelnden Gesundheitskompetenz das zweite große Manko: Bewegungsmangel.



Themen-Quiz mit 1700 medizinischen & gesundheitlichen Fragen und ein Medikamentenscanner

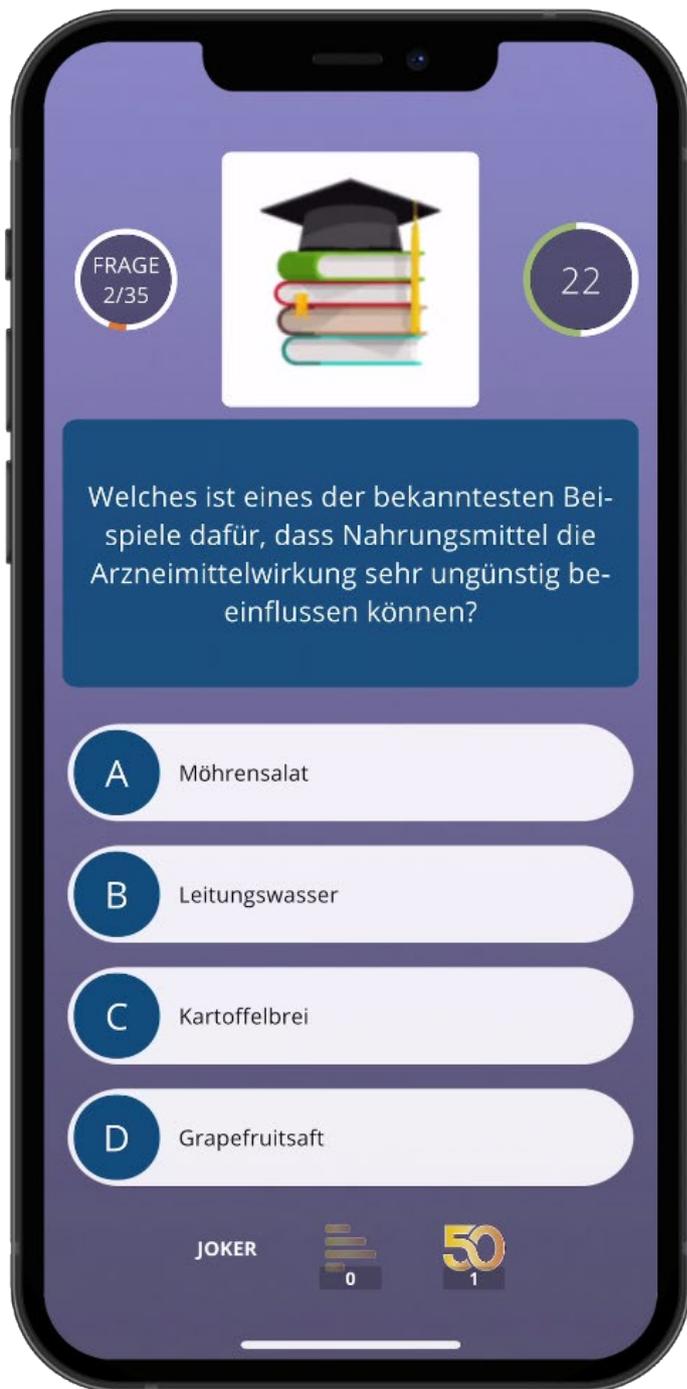
Neben diesen Neuigkeiten bleibt die App weiterhin ein verlässlicher Partner bei Gesundheitsinformationen: Die Bandbreite ist groß, umfasst derzeit 1700 medizinische /gesundheitliche Fragen und erstreckt sich über Themen und Schlagworte wie Gesundheit, Prävention, Ernährung, Körpersysteme, Notfall, Impfung, Medikamenteninformationen, Früherkennung, Hitzeschutz und krankheitsbezogene Informationen bis zu Gesundheitssystem usw.

Die App passt sich an die Bedürfnisse von Nutzerinnen und Nutzern an, wenn diese ihre Interessen angeben. Mit dem eingebauten Medikamentenscanner können sie zudem zu jedem verschreibungspflichtigen Medikament – auf all diesen Packungen ist ein scanbarer PZN-Code (Pharmazentralnummer) aufgedruckt – wichtige Zusatz- und Basisinformationen bekommen. Per QR-Code können sie bei teilnehmenden Institutionen zusätzlich weitere Quizmodule scannen.

Unter Themen-Quiz finden sie wöchentlich wechselnde Themen, zum Beispiel anlässlich des Tags der Gesundheit, Tag der Lunge oder Tag der seltenen Erkrankungen, aber auch jahreszeitbedingte Informationen wie Zecken, Hitzeschutz oder Allergien.

Die App ist als Quiz-App konzipiert: Das hat den großen Vorteil, dass Nutzerinnen und Nutzer selbst schnell feststellen können, wo sie ggf. noch Wissenslücken haben und können diese dann direkt auch schließen.

Das Wissen ist stets als Frage mit vier Antwortmöglichkeiten konstruiert. Die Auflösung erfolgt dann in Kurzform. Man hat aber jederzeit die Möglichkeit das Thema per Hyperlink auf (möglichst) evidenzbasierte Webseiten seriöser Herkunft und ohne Produkteinflüsse zu vertiefen. Zudem sorgt ein automatischer Algorithmus im Hintergrund dafür, dass die nicht gewussten Fragen zeitnah auf Wiedervorlage kommen und man somit verlässlich dazulernt. Mit diesem Mikrolearning-Ansatz können auch kurze Pausen sinnvoll genutzt werden.



VitaQuiz ist ein sogenanntes SeriousGame, also ein Spiel, das nicht primär oder ausschließlich der Unterhaltung dient, wohl aber derartige Elemente enthalten kann. Dieses stellt viele Motivationsmechanismen für die verschiedensten Charaktertypen bereit: 3D-Avatar, der individualisiert und mit Extras versehen werden kann, einen begleitet und nach außen repräsentiert, Sammelelemente (in Form von Quizzeln, die im Shop zu neuen Inhalten, Jokern, Avatarerweiterungen oder auch neuen Inhaltsmodulen umgewandelt werden können), Wettkampfelemente wie Ranglisten oder Matches, um direkt gegen andere anzutreten und sich gegenseitig herauszufordern (in Gruppen bis 50 Personen).

Digitale Gesundheitskompetenz ist unerlässlich zur Nutzung technologischer Tools

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens hat das Potenzial, die Gesundheitsversorgung zu revolutionieren und den Zugang zu Informationen und Dienstleistungen zu verbessern. Dafür ist die digitale Gesundheitskompetenz jedoch unerlässlich, um die Möglichkeiten dieser Technologien voll auszuschöpfen. Der Umgang mit Gesundheits-Apps wie VitaQuiz (Digitale Gesundheitsanwendungen = DiGAs), Online-Plattformen (eRezept, elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung = eAU, Patientenportale) und elektronischen Patientenakten (ePA) erfordert spezifische Kenntnisse und Fähigkeiten, um die Vorteile dieser Tools sicher und effektiv nutzen zu können. Es ist bedenklich, dass viele Menschen, insbesondere ältere Menschen und solche mit geringem Bildungsstand, häufig überfordert sind und sich von der digitalen Gesundheitsversorgung ausgeschlossen fühlen.

Wem gehören meine (Gesundheits-)Daten?

Datenkompetenz ist ebenfalls ein wichtiger Punkt, der für viel Verunsicherung sorgt: Wer will an meine (Gesundheits-)Daten und warum? Im Rahmen des Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG) und des Digital-Gesetz (DigiG) geht es plötzlich darum, zu entscheiden, ob Nutzerinnen und Nutzer ihre Gesundheits-Daten freigeben wollen oder nicht und falls ja, an wen genau. Ist das sicher? Wo hört die Solidargemeinschaft auf und wo beginnen meine persönlichen Interessen? Gibt es gute Behandlung ohne das Teilen von Daten? Auch dieses Thema nimmt sich VitaQuiz in bewährter Weise mit einem passenden Themenquiz an, so dass jeder informiert mitreden und mitentscheiden kann. VitaQuiz selbst sammelt keinerlei personenbezogene Daten und wird übrigens in einer grünen Cloud in Norddeutschland betrieben.

Gesünder durch Informationen

Ob analog oder digital – die Gesundheitskompetenz ist von entscheidender Bedeutung, um informierte Entscheidungen über die eigene Gesundheit treffen zu können. Gut informierte Nutzerinnen und Nutzer sind besser in der Lage, präventive Maßnahmen zu ergreifen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und die richtige medizinische Versorgung in Anspruch zu nehmen. Leider zeigt die Realität, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, Gesundheitsinformationen zu verstehen und anzuwenden. Dies führt zu Fehlinterpretationen, Fehlentscheidungen und letztendlich zu einer Verschlechterung der individuellen und kollektiven Gesundheit. Hier will VitaQuiz unterstützen.

Fazit

Wir alle sollten uns frühestmöglich um unsere Gesundheit und unsere Gesundheitskompetenz kümmern, auch und vor allem die digitale! Längst gibt es spielerische E-Health-Anwendungen wie VitaQuiz, die lehrreich sind und gleichzeitig Spaß machen. Nur wenn man die Funktionen seines Körpers und die gesundheitlichen Zusammenhänge und Basisbedürfnisse kennt, kann man vorbeugen (Prävention) und informierte Entscheidungen zum eigenen Wohl treffen. So kommt man auch im Krankheitsfall schnell wieder auf die Beine, geht in der Flut der täglichen Gesundheitsinformationen nicht unter, sondern versteht diese und kann sie einordnen. Nie war es für uns alle einfacher sich mündig um die eigene Gesundheit zu kümmern, als in den heutigen Zeiten der digitalen Gesundheitskompetenz.

VitaQuiz ist kostenlos im [App Store](#) (iOS) und im [Play Store](#) (Android) verfügbar.

Bei Fragen rund um (digitale) Gesundheitskompetenz oder konkret die VitaQuiz-App kontaktieren Sie gern Dr. Michael Hägele über michael.haegele@vitabook.de



Über den Autor:

[Dr. Michael Hägele](#) ist ein Medizininformatiker und fachlicher sowie technischer Leiter der Entwicklung bei der Vitabook GmbH, einer Tochter der Viromed Medical AG. Die neueste, maßgeblich von ihm entwickelte App VitaQuiz zielt darauf ab, die Gesundheitskompetenz von BürgerInnen und PatientInnen, die seit Jahren unzureichend ist, spielerisch auf ein gutes Niveau zu heben. Seit fast 30 Jahren treibt der E-Health-Spezialist innovative und patientenorientierte Services im deutschen Gesundheitswesen in verschiedensten CTO-, CEO-, Consultant- und

Entwicklungsleiter-Positionen voran. Hägele war McKinsey-StartUp-Sieger in NRW, Gründungsmitglied vom Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) und langjähriges ehrenamtlich berufenes Mitglied der Kommission „Gesundheitsberichterstattung und Gesundheitsmonitoring“ am RKI. Bereits 2004 hat der gebürtige Ravensburger eine Expertise „Infoleitsysteme für Gesundheitsinformationen“ geschrieben.