

17. November 2016

Migräne-App hilft Betroffenen

Ärzte schrieben im vergangenen Jahr wegen Migräne die bei der Techniker Krankenkasse (TK) in Bayern versicherten Erwerbspersonen für über 33.000 Tage krank. "Hochgerechnet fehlen somit jeden Tag rund 800 Menschen im Freistaat am Arbeitsplatz wegen starker Kopfschmerzen", sagt Christian Bredl, Leiter TK in Bayern. Er bezieht sich auf den Gesundheitsreport 2016 seiner Kasse.

Die ärztliche Behandlung der Betroffenen vor Ort bekommt nun eine digitale Unterstützung in Form einer Applikation fürs Mobiltelefon - kurz "Migräne-App" genannt. Die digitale Anwendung wurde gemeinsam von Experten der Schmerzklinik Kiel sowie dem bundesweiten Kopfschmerzbehandlungsnetz und der TK entwickelt. Kopfschmerzexperten sehen dies als Meilenstein in der Vorsorge und Behandlung von Migräne.

Selbsthilfe digital neu definiert

Mit der App lässt sich individuell der Verlauf der Beschwerden dokumentieren, beispielsweise wann und wie häufig der Kopfschmerz eintritt oder wie stark er ist. Der Nutzer sieht auf der Startseite über eine Art "Cockpit" seine relevanten Daten zur Behandlung und Vorbeugung. Stellt er diese seinem behandelnden Arzt zur Verfügung, kann der Mediziner eine effektive, auf die Person abgestimmte Therapie einleiten. "Patienten können so selbst das enorme Potenzial der Digitalisierung für Ihre Gesundheit nutzen", so Bredl. "Sie erkennen dabei auch, warum Migräne und Kopfschmerzen auftreten und wie sie die Beschwerden mindern können." Der bayerische TK-Leiter weiter: "Das ist Selbsthilfe im 21. Jahrhundert."

Tipps sowie schneller Austausch mit Betroffenen und Ärzten

Mit der "Migräne-App" kann der Patient mittels Schnelltest zusätzlich seinen Kopfschmerztyp feststellen. Er bekommt auch Tipps zum richtigen Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme, zu geeigneten Entspannungsmethoden und gesunder Ernährung. Außerdem bietet die App die Möglichkeit zum bundesweiten Austausch der Betroffenen untereinander und mit Ärzten.

Die "Migräne-App" ist für iOS kostenlos und im App-Store erhältlich. Eine Version für Android-Betriebssysteme ist in Vorbereitung und wird in der ersten Jahreshälfte 2017 erhältlich sein.

Techniker Krankenkasse