



Checkpoint-S

Eine Smartphone-App unterstützt die
Behandlung mit Substitutionsmitteln
... und nicht nur diese



Jetzt kostenlos
Downloaden bei
Google Play



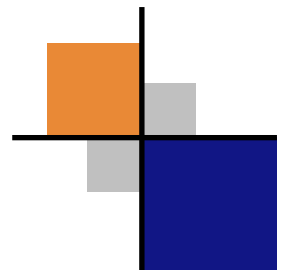
Kontaktdaten:

www.checkpoint-s.de
app@checkpoint-s.de
Projektteam Checkpoint-S
Hochschule Merseburg
Eberhard-Leibnitz-Straße 2



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	S.05
1 Wie kann Checkpoint-S in Behandlungen zu einer Unterstützung werden?	S.06
2 Die Funktionen der App Checkpoint-S	S.09
2.1 Einrichtung der App & Festlegung PIN	S.09
2.2 Hauptansicht & Kalender	S.10
2.3 Einrichtung des Substitutionsplans	S.11
2.4 Tagebuch "Substitution"	S.11
2.5 Tagebuch "Ziel setzen"	S.12
2.6 Tagebuch "Befinden"	S.12
2.7 Tagebuch "Konsumdruck"	S.13
2.8 Tagebuch "Konsum"	S.13
2.9 Statistikbereich	S.14
2.10 Export	S.15
2.11 Bereich "Erinnerungen"	S.15
3 Datenschutz und Datensicherheit	S.16



4 Einsatzmöglichkeit der Checkpoint-S-App in der substitutionsgestützten Behandlung und Begleitung

S.17

- 4.1 Checkpoint-S-App im Rahmen der ärztlichen Substitutionsbehandlung** S.17
 - 4.1.1 Substitut-Einstellung, Dosissplitting & Ab Dosierung S.17
 - 4.1.2 Einstellung & Kontrolle der Verträglichkeit von (weiteren) Medikamenten S.18
 - 4.1.3 Dokumentation von Begleitungserkrankungen oder Folgeerkrankungen S.19
 - 4.1.4 Erinnerung an Medikamenteneinnahmen oder an Termine S.21
 - 4.1.5 Falldokumentation S.21
 - 4.1.6 Welche therapeutischen Fragestellungen lassen sich durch die Kombination welcher Tagebücher am besten klären? S.20
- 4.2 Checkpoint-S in der begleitenden Psychotherapie** S.21
 - 4.2.1 Konsummuster erkennen S.22
 - 4.2.2 Identifikation von Triggern & psychischen Belastungen S.22
 - 4.2.3 Therapieüberbrückung & Therapievorbereitung S.23
 - 4.2.4 Falldokumentation S.23
 - 4.2.5 Erinnerung an Eintragungen in die Tagebücher oder an einmalige Ereignisse S.24
 - 4.2.6 Welche therapeutischen Fragestellungen lassen sich durch die Kombination welcher Tagebücher am besten klären? S.24
- 4.3 Checkpoint-S in der psychosozialen Beratung/Begleitung** S.25
 - 4.3.1 Hindernisse erkennen & Ressourcen aufbauen S.26
 - 4.3.2 Konsummuster erkennen & verändern S.26
 - 4.3.3 Ziele vereinbaren & verfolgen S.27
 - 4.3.4 Motivation durch Glaubenssätze oder gewünschte Ergebnisse S.27
 - 4.3.5 Welche therapeutischen Fragestellungen lassen sich durch die Kombination welcher Tagebücher am besten klären? S.28

5 Anwendungsmöglichkeiten von Checkpoint-S in anderen Behandlungs- oder Beratungssettings	S.29
5.1 Risikoreicher oder missbräuchlicher Substanz- oder Medikamentenkonsum	S.30
5.1.1 Konsum selbstbestimmt kontrollieren, Tendenzen und Konsummuster erkennen	S.30
5.1.2 PEth-Wert in der Behandlung von Alkoholmissbrauch dokumentieren	S.31
5.1.3 Konsumdruck/Craving veranschaulichen	S.31
5.1.4 Anti-Craving-Medikamente einstellen oder abdosieren	S.31
5.1.5 Erinnerung an Eintragungen in die Tagebücher oder an Termine	S.31
5.2 Problematische Verhaltensweisen und psychische Störungen	S.32
5.2.1 Problematisches Verhalten dokumentieren und Gründe erkennen	S.32
5.2.2 Problematisches Verhalten mit physischem oder psychischem Befinden in Beziehung setzen	S.32
5.2.3 Motivierende Anker setzen, Ziele vereinbaren oder neue Gewohnheiten erproben	S.33
5.2.4 Therapieüberbrückung & Therapievorbereitung	S.33
5.3 Angst, Zwang und Depression	S.36
5.3.1 Stärke und ggf. Trigger für Angstzustände, Zwangsgedanken oder depressiver Verstimmungen erfassen und Entwicklungen verfolgen	S.34
5.3.2 Häufigkeit und Auslöser vermerken	S.32
5.3.3 Tracking von Befinden als Informationsbasis für Diagnose und Therapie	S.35
5.3.4 Medikamenteneinstellung & Medikamentenumstellung sowie Abdosierung	S.35
5.3.5 Gesunde Routinen oder Verhaltensweisen einüben	S.36
5.3.6 Therapieüberbrückung & Therapievorbereitung	S.36

5.4 Schmerzbehandlung	S.37
5.4.1 Intensität und Häufigkeit der Schmerzen verfolgen	S.37
5.4.2 Medikamenteneinstellung oder Dokumentation der Einnahme von Schmerzmitteln	S.39
5.4.3 Entspannungstechniken und funktionales Training über das Ziele-Tagebuch verfolgen	S.39
5.5 Psychosomatische Beschwerden	S.40
5.5.1 Anamnese der auftretenden Symptome	S.40
5.5.2 Stressmanagement und Entspannungsverfahren	S.41
5.5.3 Kontrolle bei Medikamenteneinstellung oder -Umstellung und Abdosierung	S.41
Impressum	S.42

Im Text sind verschiedenfarbige Kästen zu finden. Diese haben die folgenden Bedeutungen:



Hinweise zur Nutzung



Warnhinweise



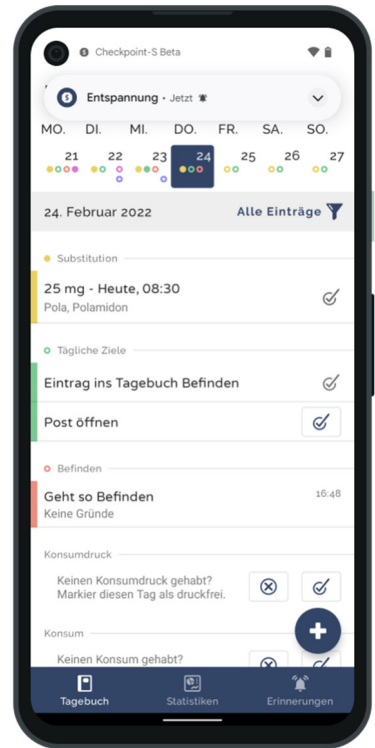
Geeignete Tagebuch-Kombinationen

Vorwort

Checkpoint-S ist eine Smartphone-App für Android-Betriebssysteme; ursprünglich entwickelt, um Substitutionsbehandlungen opioid-abhängiger PatientInnen zu begleiten und zu unterstützen.

Was kann die App? Wie kann sie genutzt werden? Lässt sich die App auch in Behandlungen einbinden, die nicht unmittelbar mit dem Konsum von Substanzen und der Bewältigung von Abhängigkeit zu tun haben?

Checkpoint-S geht einigen zentralen Fragen einer Behandlung nach, macht sich Skalen zum Erfassen medizinischer Parameter zunutze und ermöglicht, die App an vielen Stellen zu individualisieren und an persönliche Interessen anzupassen.



Die Anwendung der App Checkpoint-S ist nicht auf einen bestimmten Bereich beschränkt. Durch einen kreativen Gebrauch kann sie auch von Menschen genutzt werden, die ganz allgemein unter einer psychischen oder körperlichen, vielleicht auch chronischen Erkrankung mit diversen psychosozialen Einschränkungen der Lebensqualität leiden.

Um PatientInnen nicht zu demotivieren oder zu überfordern, empfehlen wir die Nutzung von Checkpoint-S zunächst auf 1-2 Tagebücher zu beschränken. Ebenso haben die Erfahrungen gezeigt, dass die PatientInnen bereits einen Veränderungswunsch haben sollten, wenn sie sich für die Nutzung der App entscheiden.

➔ In diesem Manual verwenden wir aus Gründen der Lesbarkeit durchgehend das generische Femininum. Wir betonen jedoch ausdrücklich, dass damit alle Geschlechter gemeint sind.

1 Wie kann Checkpoint-S in Behandlungen zu einer Unterstützung werden?

Die App nutzt das Prinzip des Self-Trackings. Damit sind die freiwillige Erfassung und Auswertung von Daten über den eigenen Körper, das eigene Verhalten oder über emotionale oder kognitive Aspekte des Handelns mittels Software-Applikationen gemeint. Die Daten werden durch die PatientInnen in ihrem Alltag kontinuierlich gesammelt. Diese umfangreiche Datensammlung ergänzt die Informationen, die BehandlerInnen in Konsultationen von PatientInnen erfahren.

Die Datensammlung im Alltag durch die PatientInnen selbst schafft eine gute Basis für eine Diagnostik und für die Individualisierung von Therapieansätzen.

Die App kann als ein therapiebegleitendes, therapievorbereitendes oder therapieüberbrückendes Tool eingesetzt werden.

Die App bietet verschiedene digitale Tagebücher an, um Entwicklungen zu dokumentieren und diese ggf. miteinander in Bezug zu setzen (Tracking).

Festhalten können die NutzerInnen:



die Einnahme des Substituts,



persönliche Ziele,



das tägliche körperliche/
psychische Befinden,



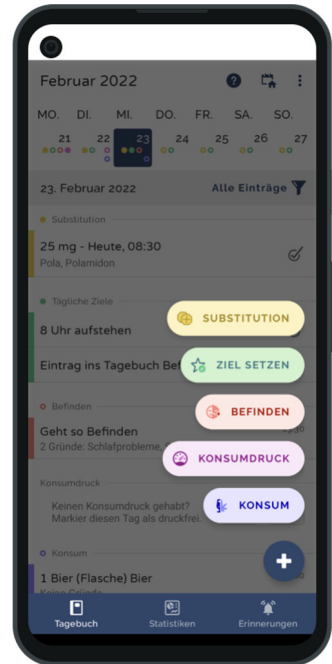
den Konsumdruck,



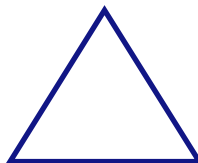
den Konsum,



Erinnerungen.



Zudem bietet die App die Möglichkeit freidefinierbarer Erinnerungen/Reminder, um sich etwa an Aufgaben, Ziele oder an Eintragungen in den Tagebüchern erinnern zu lassen.



Solche und ähnliche Tagebücher sind bereits in analoger Form als Konsum- oder Schmerztagebücher oder als Teil psychologischer Interventionen bekannt. Checkpoint-S greift deren Grundidee auf und überträgt sie auf ein digitales Format. Auf diese Weise sind die Tagebücher damit jederzeit und an jedem Ort mobil verfügbar.

Die einzelnen Bereiche der App verstehen sich als Angebote, die keineswegs alle genutzt werden müssen, sondern in Abhängigkeit von den jeweiligen Fragestellungen ausgewählt und dann mit Bezug zueinander ausgewertet werden können.

Schon das Tracking animiert, sich reflektierend mit zentralen Aspekten der individuellen Erkrankung auseinanderzusetzen und den Stellenwert verschiedener Einflussfaktoren für die Lebensqualität zu ermitteln. So lässt sich ein Gewinn an Selbsterkenntnis und Wissen über sich anstoßen, wodurch chronisch kranke Menschen sich und ihre Erkrankungen besser verstehen lernen. Dies kann durch die Unterstützung von BehandlerInnen noch verstärkt werden. Damit lassen sich Impulse setzen, damit die PatientInnen mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und aktiv an der Therapie mitwirken.

Nutzung der App regt die PatientInnen zur Selbstreflexion an und fördert das Verständnis über sich selbst und die Krankheit. Damit kann Checkpoint-S dazu beitragen, dass PatientInnen mehr Verantwortung für ihre Gesundheit und Behandlung übernehmen und aktiv am Therapiererfolg mitwirken.

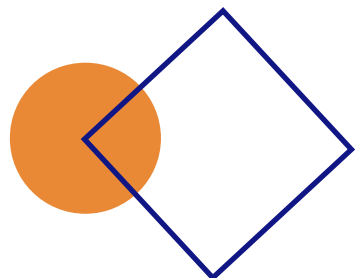
Checkpoint-S steht für eine Gesundheitskultur, die *Shared-Decision-Making* im Rahmen therapeutischer Interventionen zu einem zentralen Anliegen erhebt. Gemeint ist damit der Ausstieg aus weisungsdominierten, abhängigen Beziehungsstrukturen hin zu gemeinsamen Entscheidungsfindungsprozessen zwischen BehandlerIn und PatientIn. Eine eher partnerschaftlich konzipierte Therapie fördert die Compliance/Therapietreue im Allgemeinen und ist bei der Bewältigung chronischer Erkrankungen von besonderer Bedeutung.

2 Die Funktionen der App Checkpoint-S

Das folgende Kapitel stellt die grundlegenden Funktionen und die Bedienung von Checkpoint-S kurz vor. Ausführliche Erklärungen liefern auch unsere Video-Tutorials, die Sie auf unserer Website oder YouTube finden.

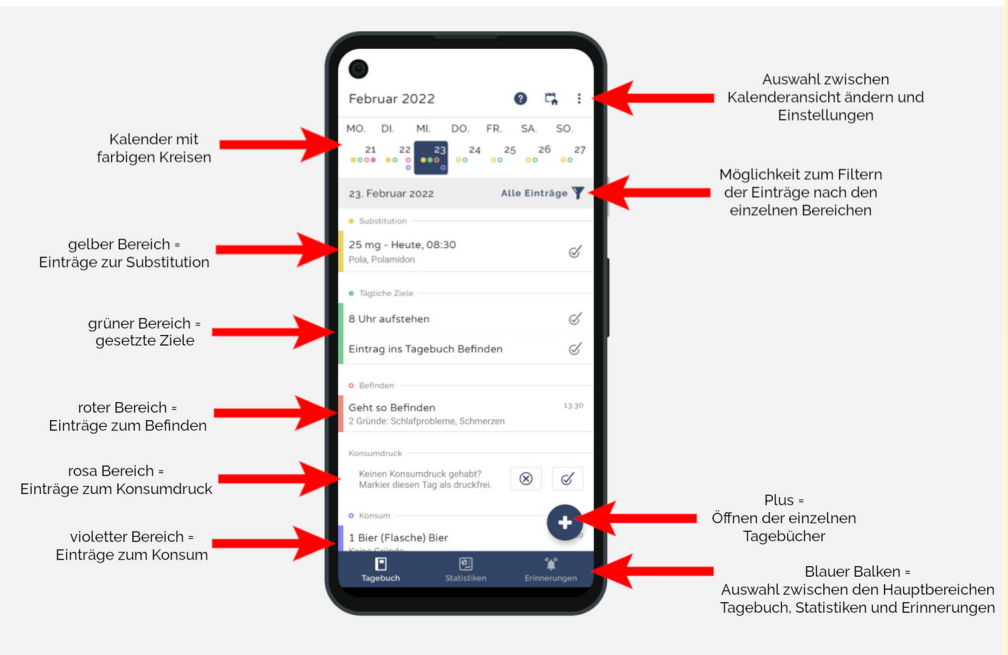
2.1 Einrichtung der App & Festlegung PIN

- Beim ersten Öffnen Nutzungsbedingungen akzeptieren!
- Entscheidung über Sendung von Fehlerberichten zur Verbesserung der App (keine Übertragung der persönlichen Daten!!)
- PIN festlegen für ein Mehr an Datensicherheit:
 - ⇒ Einstellungen öffnen
 - ⇒ PIN-Schutz anklicken
 - ⇒ PIN festlegen & bestätigen
 - ⇒ Zeit festlegen, nach welcher die App gesperrt werden soll
 - ⇒ Aktivieren



2.2 Hauptansicht & Kalender

- Beim Öffnen der App wird immer der Tagebuch-Bereich geöffnet und der aktuelle Tag ausgewählt:
- Farben symbolisieren die einzelnen Tagebücher (s. Bild)
- Kleine farbige Kreise im Kalender symbolisieren die Einträge
- Durch Anklicken anderen Tag auswählen (Datum wird unter dem Kalender angezeigt)
- Haus-Symbol oben rechts: Zum aktuellen Tag wechseln
- Über Menü rechts oben kann die Kalenderansicht geändert werden oder man gelangt in die Einstellungen
- Plus rechts unten (“+“): einzelne Tagebücher öffnen und Einträge anlegen
- Unter dem Kalender: Liste mit allen Eintragungen des Tages, sortiert nach den Tagebüchern der App
- Blauer Balken ganz unten: Wechsel zwischen den Hauptbereichen der App: Tagebuch, Statistiken und Erinnerungen



2.3 Einrichtung des Substitutionsplans

- ⇒ “+”
 - ⇒ “Substitutionsplan”
 - ⇒ Substitut auswählen
 - ⇒ Einheit der Dosierung festlegen
 - ⇒ Zeit der Einnahme einstellen
 - ⇒ genaue Menge als Zahl eingeben
 - ⇒ bei mehrfacher Einnahme pro Tag
 - ⇒ “weitere Zeit hinzufügen”
 - ⇒ “Weiter”
- Festlegen, ob der Plan 2 Wochen rückwirkend generiert werden soll oder ab sofort startet und ob Erinnerungen an die Einnahme gesendet werden sollen.
 - Substitut erscheint im gelben Bereich der Tagesansicht – hier kann die Einnahme direkt bestätigt werden
 - Der Plan kann in den Einstellungen bearbeitet werden!

2.4 Tagebuch “Substitution”



Für Einnahmen des Substituts abweichend vom Plan oder bei der Einnahme von Depotmedikamenten:

- ⇒ “+”
- ⇒ “Substitution”
- ⇒ Datum einstellen
- ⇒ Uhrzeit einstellen
- ⇒ Substitut auswählen
- ⇒ Menge eintragen
- ⇒ Einheit festlegen
- ⇒ bei Depotmedikament einen Haken bei “Depotsubstitution” setzen
- ⇒ ggf. Depotzeit eingeben
- ⇒ “Fertig”

Der Eintrag erscheint im **gelben** Bereich der Tagesansicht.

2.5 Tagebuch "Ziel setzen"



- ⇒ "+"
- ⇒ "Ziel setzen"
- ⇒ Ziel eintragen
- ⇒ Wochentage festlegen oder
- ⇒ "Alle Tage auswählen"
- ⇒ "Fertig"

Der Eintrag erscheint im **grünen** Bereich der Tagesansicht und kann hier direkt bestätigt werden.



2.6 Tagebuch "Befinden"



- ⇒ "+"
- ⇒ "Befinden"
- ⇒ Datum einstellen
- ⇒ Uhrzeit einstellen
- ⇒ Gemütszustand auswählen (sehr gut, besser, ohne Änderung, schlechter, sehr schlecht)
- ⇒ optional: Gründe für Befinden angeben
- ⇒ "Fertig"

Der Eintrag erscheint im **roten** Bereich der Tagesansicht.



2.7 Tagebuch "Konsumdruck"



- ⇒ "+"
- ⇒ "Konsumdruck"
- ⇒ Datum eintragen
- ⇒ Uhrzeit eintragen
- ⇒ Stärke des Konsumdrucks mithilfe des Schiebereglers einstellen
- ⇒ Optional: Gründe für Konsumdruck angeben

Der Eintrag erscheint im **pinken** Bereich der Tagesansicht.

2.8 Tagebuch "Konsum"



- ⇒ "+"
- ⇒ "Konsum"
- ⇒ Datum einstellen
- ⇒ Uhrzeit einstellen
- ⇒ konsumierte Substanz eintragen
- ⇒ Einnahmeform, Menge und Einheit eintragen
- ⇒ optional: Gründe für Konsum angeben
- ⇒ optional "weiterer Konsumeintrag"

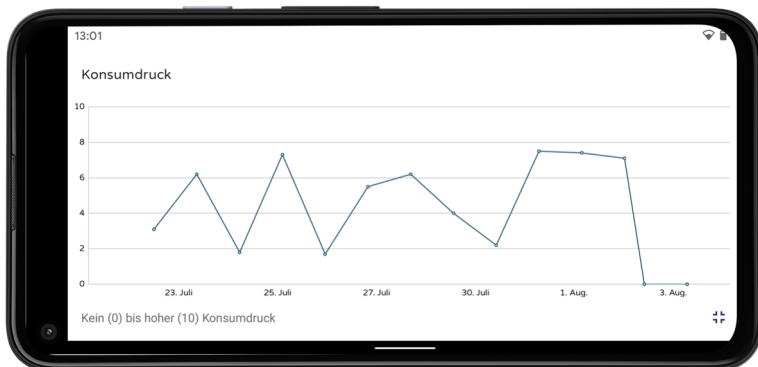
Der Eintrag erscheint im **violetten** Bereich der Tagesansicht.

2.9 Statistikbereich

- Veranschaulichung der Daten aus den Tagebüchern in Diagrammen!
- Funktion öffnen mit blauem Balken ganz unten!
- Auswahl zwischen den Bereichen Substitution, Konsumdruck, Befinden und Konsum (*Achtung: keine Diagramme für Ziele!*)
- Verschiedene Zeiträume für die Darstellung wählbar (7, 14, 30 oder 90 Tage)

⇒ Folgende Diagramme stehen zur Auswahl:

- ⇒ Substitution: Balkendiagramm zeigt (regelmäßige) Einnahme des Substituts
- ⇒ Konsumdruck: Kurvendiagramm zeigt Verlauf der Stärke des Konsumdrucks; Kreisdiagramm zeigt Verteilung der Gründe für einen ausgewählten Stärkegrad (leicht, mittel, stark)
- ⇒ Befinden: Kurvendiagramm zeigt Verlauf des Befindens; Kreisdiagramm zeigt Verteilung der Gründe für einen ausgewählten Gemütszustand
- ⇒ Konsum: Balkendiagramm zeigt Verteilung und Menge der Substanzen (Substanzen müssen vorher ausgewählt werden); Kreisdiagramm zeigt Verteilung der Gründe für Konsum



2.10 Export

Im Statistikbereich:

- Rechts oben quadratisches Symbol mit einem Pfeil
 - ⇒ Auswahl, ob alle oder nur bestimmte Daten eines Tagebuchs
 - ⇒ Auswahl des Zeitraums
 - ⇒ “Exportieren”
 - ⇒ Art festlegen (z.B. per E-Mail oder direkt an eine andere Person senden)

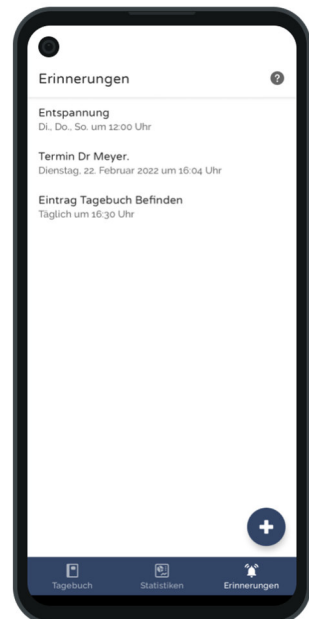
Auf unserer Website gibt es eine Excel-Vorlage zum Download, in die die Daten eingefügt werden können!

2.11 Bereich “Erinnerungen”

Push-Benachrichtigungen erinnern etwa an **Termine oder Ziele**, sind aber auch als **Motivation** einsetzbar!

- Funktion öffnen im blauen Balken ganz unten,
- Neue Erinnerung erstellen:
 - ⇒ “+”
 - ⇒ Titel der Erinnerung (Pflichtfeld)
 - ⇒ optionaler Text für die Erinnerung
 - ⇒ Auswahl zwischen regelmäßig oder einmalig
 - ⇒ Wochentage oder Datum festlegen
 - ⇒ Uhrzeit einstellen
 - ⇒ “Fertig”

Eintrag erscheint in der Liste der Erinnerungen;
zum angegebenen Zeitpunkt erfolgt Push-
Benachrichtigung!



3 Datenschutz und Datensicherheit

Mit Checkpoint-S werden besondere personenbezogene und schützenswerte Gesundheitsdaten gesammelt. Deshalb wurden besondere Sicherheitsvorkehrungen programmiert:

- Grundsätzlich werden die Daten nur lokal auf dem Smartphone gespeichert.
- Ob die Daten geteilt werden, kann die PatientIn selbst entscheiden. Dies bedeutet jedoch auch, dass in der Situation des Teilens der Daten der sichere Bereich der App verlassen wird. Zu diesem wird aber zurückgekehrt, wenn das Senden beendet wird.
- Sicherheitsrelevant ist auch, dass für die Nutzung von Checkpoint-S kein Internet benötigt wird.

Nicht nur das Smartphone lässt sich durch eine PIN oder ein Passwort schützen, sondern zusätzlich dazu auch die App. Dies schützt vor ungewollten Blicken, etwa bei Polizeikontrollen. Durch z. B. das Verwenden von Code-Namen statt der wirklichen Bezeichnung von Substanzen kann die Sicherheit noch erhöht werden.



4 Einsatzmöglichkeit der Checkpoint-S-App in der substituions- gestützten Behandlung und Begleitung

4.1 Checkpoint-S-App im Rahmen der ärztlichen Substitutionsbehandlung

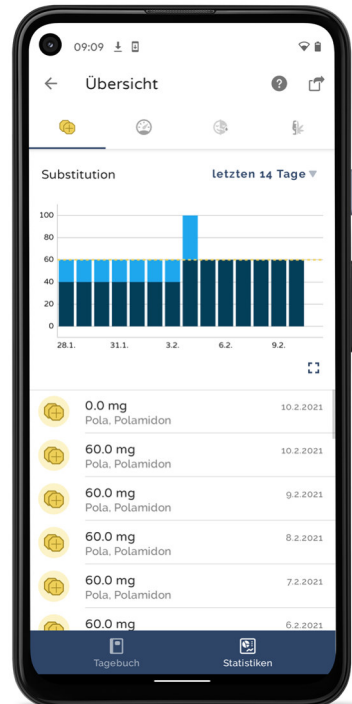
Ziele: Diagnosen präziser stellen, die Wirksamkeit von Therapieansätzen und Medikationen zeitnah prüfen und schnell und einfach individuell anpassen.

Effekte: Spart Zeit, bewahrt PatientInnen vor unerwünschten körperlichen oder psychischen Belastungen, positive Wirkungen auf die Entwicklung von Compliance/Therapietreue, Verbesserung des Verhältnisses zwischen ÄrztIn und PatientIn.

Methode: Die von der PatientIn über die App gesammelten Daten werden gemeinsam besprochen, die Therapieplanung als Shared-Decision - Making gestaltet.

4.1.1 Substitut-Einstellung, Dosissplitting & Ab Dosierung

- Die Dokumentation der Einnahme des Substituts lässt erkennen, ob, wann und in welcher Dosis die PatientIn das verschriebene Medikament eingenommen hat.
- Wird parallel dazu das *Konsumdruck-Tagebuch* geführt, lässt sich überprüfen, ob die PatientIn richtig eingestellt ist. Werden die Daten aus dem *Befinden-Tagebuch* in die Betrachtung einbezogen, werden potenzielle Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten erkennbar. So lässt sich die Dosis des Substituts individuell anpassen oder entscheiden, ob ein anderes Substitut besser geeignet wäre.



Gelegentlich wird im Kontext der Take-Home-Vergabe ein sogenanntes Dosis-Splitting erprobt, d. h. die verschriebene Tagesdosis wird in mehreren Einzeldosen eingenommen. Checkpoint-S erlaubt mit Rückgriff auf das *Konsumdruck-Tagebuch* oder auf das *Tagebuch Befinden* diese Einnahmeformen, deren Wirksamkeit und Verträglichkeit zu prüfen und gezielt Anpassungen vorzunehmen.

- Wird sich für eine kontinuierliche Abdosierung des Substituts entschieden, kann dieser Prozess anhand der Daten systematisch begleitet und Probleme frühzeitig erkannt werden.

4.1.2 Einstellung & Kontrolle der Verträglichkeit von (weiteren) Medikamenten



- Nimmt die PatientIn regelmäßig weitere Medikamente, kann deren Einnahme mittels des *Konsum-Tagebuchs* dokumentiert und überprüft werden. In Kombination mit den Daten aus dem *Befinden-Tagebuch* lassen sich Rückschlüsse auf eine passende Dosiseinstellung sowie auf mögliche unerwünschte körperliche oder psychische Nebenwirkungen ziehen.
- Unter Einbezug der Eintragungen im *Substitutions-Tagebuch* lassen sich gegebenenfalls negative Wechselwirkung zwischen weiteren Medikamenten und dem Substitut erkennen. Damit wird es möglich, Dosierungen und Einnahmezeitpunkte anzupassen oder gemeinsam mit der PatientIn über einen Wechsel der Medikamente zu entscheiden.

Um eine Überforderung zu vermeiden, sollten zunächst maximal zwei Tagebücher geführt werden.

4.1.3 Dokumentation von Begleitungserkrankungen oder Folgeerkrankungen

- Die meisten Menschen in Substitutionsbehandlung weisen einen multi-morbiden Gesundheitszustand auf. Vor allem durch das *Befinden-Tagebuch* können Symptome wie etwa chronische Schmerzen sowie individuelle Krankheitsverläufe systematisch festgehalten werden.
- So entsteht eine Basis für weitere therapeutische Ansätze. In Kombination mit dem *Konsumdruck- oder Konsum-Tagebuch* kann ersichtlich werden, welche sonstigen physischen oder psychischen Beschwerden einen weiteren Konsum fördern.

4.1.4 Erinnerung an Medikamenteneinnahmen oder an Termine

- Mit der Erinnerungsfunktion der Checkpoint-S App ist es möglich, sich z. B. an die tägliche oder wöchentliche Einnahme von Medikamenten via Push-Benachrichtigung erinnern zu lassen.
- Aber auch eine Benachrichtigung für einmalige Ereignisse ist möglich.

4.1.5 Falldokumentation

- Ist die PatientIn einverstanden, die per App gesammelten Daten via Exportfunktion zur Verfügung zu stellen, lassen sich mittels einer Software für Tabellenkalkulation die Daten in Grafiken visualisieren und Zusammenhänge sichtbar machen. So können die Export-Dateien ein wichtiges Hilfsmittel für die Falldokumentation werden; Verläufe und Zeitpunkte sowie Erfolge von therapeutischen Interventionen werden nachvollziehbar.



4.1.6 Welche therapeutischen Fragestellungen lassen sich durch die Kombination welcher Tagebücher am besten klären?

1. Welches Substitut ist in welcher Dosierung am besten geeignet?

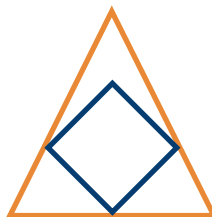
⇒ *Substitutions-Tagebuch* (Mittel, Dosis & Zeitpunkte) + *Konsumdruck-Tagebuch* (Ausprägung + Gründe) + *Konsum-Tagebuch* (Substanzen, Mengen & Gründe)

2. Gibt es Wechselwirkungen unterschiedlicher Medikamente mit Einfluss auf den Konsumdruck?

⇒ *Substitutions-Tagebuch* (Mittel, Dosis & Einnahmezeit) + *Konsum-Tagebuch* (Medikamente) + *Konsumdruck-Tagebuch* (Ausprägung)

3. Gibt es Wechselwirkungen der Medikamente mit einem Einfluss auf das Befinden?

⇒ *Substitutions-Tagebuch* (Mittel, Dosis & Zeitpunkte) + *Konsum-Tagebuch* (Medikamente) + *Befinden-Tagebuch* (Ausprägung & Gründe)

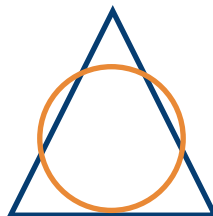


4.2 Checkpoint-S in der begleitenden Psychotherapie

Ziele: Im Rahmen der psychotherapeutischen Behandlung hilft das Sammeln von Daten im Alltag, ein umfängliches Bild der psychischen Verfassung der PatientInnen zu ermitteln. Interessant sind z. B. individuelle Symptome, Problemlagen und Entwicklungsrichtungen festzuhalten und in Bezug auf zeitliche und situationsbezogene Dimensionen zu beobachten.

Effekte: Auf diese Weise lassen sich Therapieansätze und Medikationen einfacher und schneller auf ihre Passfähigkeit prüfen und ggf. anpassen. Checkpoint-S kann aber auch präventive Aufgaben erfüllen, indem z. B. Anzeichen für einen potenziellen Rückfall schneller erkannt und diesen entgegengewirkt wird.

Methode: Die in der App gesammelten Daten sind für viele PatientInnen eine Erinnerungsstütze für Gegebenheiten, die Tage oder Wochen zurückliegen. Die Daten können deshalb zum Ausgangspunkt werden, um mit der PatientIn über bestimmte Vorkommnisse oder Verhaltensweisen ins Gespräch zu kommen und ggf. Zusammenhänge und wechselseitige Bezüge zu erkennen und zu bearbeiten.



4.2.1 Konsummuster erkennen



Die Grundlage von psychotherapeutischen Interventionen bei Opiatabhängigkeit ist häufig das Erkennen von Konsummuster bei Substanzen und Verhaltensweisen (u. a. Spielen, Essen, Kaufen).

- Wichtige Informationen hierüber liefert das *Konsum-Tagebuch*, in dem immer auch die Gründe für ein Verhalten dokumentiert werden sollten. So werden Muster des Substanzkonsums oder exzessiver Verhaltensweisen erkennbar.
- Kombiniert mit Daten aus dem *Be-finden-Tagebuch* ergibt sich ein facettenreiches Bild über mögliche Auslöser und Kompensationsstrategien der PatientIn.

4.2.2 Identifikation von Triggern & psychischen Belastungen

- Wird das Befinden-Tagebuch regelmäßig genutzt und werden auch Gründe für das jeweilige Befinden dokumentiert, lassen sich bestimmte Auslöser (Trigger) für positive oder negative Gefühlslagen identifizieren. Erkennbar wird u. a., welche Verhaltensweisen sich vorteilhaft auf therapeutische Ziele auswirken und an welchen gemeinsam gearbeitet werden sollte.
- Bei einem längerfristigen Tracking lassen sich zudem verschiedene Zusammenhänge zwischen Verhaltensweisen und Stadien des Befindens erkennen. Dies erlaubt, präventiv einzugreifen, um z. B. das Aufkommen depressiver oder psychotischer Phasen zu vermeiden.

4.2.3 Therapieüberbrückung & Therapievorbereitung

In den meisten Fällen vergehen viele Monate zwischen einem therapeutischen Erstgespräch und dem eigentlichen Beginn einer Therapie. Checkpoint-S kann dabei helfen, diesen Zeitraum zu überbrücken:

- Auf Grundlage einer ersten Anamnese lassen sich bestimmte Ziele vereinbaren, deren Umsetzung mit Hilfe des *Ziele-Tagebuchs* dokumentiert wird. Ein solches Ziel kann z. B. auch das regelmäßige Führen des *Konsum- oder Befinden-Tagebuchs* sein; ein Ziel, das zugleich die Selbstreflexion anregt.
- Mit der Erinnerungsfunktion der App kann an Eintragungen in die Tagebücher und die Reflexion per Push-Benachrichtigung erinnert werden.
- Die gesammelten Daten lassen sich nicht nur in der Zeit des Übergangs regelmäßig auswerten, sondern liefern bei Therapiebeginn Anhaltspunkte für die Behandlung. In diesem Sinne wird Checkpoint-S auch zu einem Tool der Therapievorbereitung.



4.2.4 Falldokumentation

Ist die PatientIn damit einverstanden, die gesammelten Daten aus der App via Exportfunktion zur Verfügung zu stellen, lassen sich die Daten mittels einer Tabellenkalkulation in Grafiken visualisieren und Zusammenhänge leichter erkennen. Da Verläufe sowie Zeitpunkte und Erfolge therapeutischer Interventionen gut nachvollziehbar werden, können die Dateien ein wichtiges Hilfsmittel für eine Falldokumentation sein.

4.2.5 Erinnerung an Eintragungen in die Tagebücher oder an einmalige Ereignisse

- Im Bereich Erinnerungen der App ist es möglich, Push-Benachrichtigungen einzurichten. So kann z. B. täglich an die Eintragung ins Tagebuch erinnert werden.
- Erinnerungen lassen sich sowohl an wiederkehrende als auch an einmalige Ereignisse einrichten.

4.2.6 Welche therapeutischen Fragestellungen lassen sich durch die Kombination welcher Tagebücher am besten klären?

1. Welche Trigger und Puffer der psychosozialen Gesundheit gibt es? Welchen Schwankungen unterliegen diese?

⇒ *Befinden-Tagebuch* (Ausprägungen & Gründe)

2. Welche Rolle spielt der Konsum für die psychosoziale Gesundheit?

⇒ *Befinden-Tagebuch* (Ausprägung & Gründe) + *Konsum-Tagebuch* (Substanzen, Mengen, Zeitpunkte & Gründe)

3. Welchen Einfluss hat die Substitution für die psychosoziale Gesundheit?

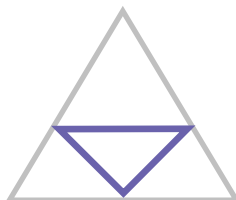
⇒ *Befinden-Tagebuch* (Ausprägung & Gründe) + *Substitutions-Tagebuch* (Mittel, Dosis & Zeitpunkte)

4. Welche Handlungsstrategien im Umgang mit Triggern und Puffern sind erfolgreich?

4.3 Checkpoint-S in der psychosozialen Beratung/Begleitung

- Ziele:** Die Checkpoint-S-App bietet sich auch als Bestandteil psychosozialer Beratungsangebote durch SozialarbeiterInnen an. Die mit der App gesammelten Daten können helfen, alltagsrelevante Kompetenzen zum Umgang mit Erkrankungen und Hürden zu entwickeln und Ansatzpunkte einer hilfreichen psychosozialen Begleitung zu orten.
- Effekte:** Die durch die psychosoziale Begleitung unterstützte, persönliche Auseinandersetzung der PatientInnen mit ihren gesammelten Daten kann dazu beitragen, Zusammenhänge besser zu erkennen und zu verstehen. Im besten Fall wird mehr Eigenverantwortung übernommen.
- Methode:** Die Dokumentation mit Hilfe der App kann nicht nur eine Erinnerungsstütze für Ereignisse sein, die bereits Tage oder Wochen zurückliegen. Über eine längere Zeitspanne gesammelt erschließt sich ein Blick auf Muster und Trends der Entwicklung. Diese werden zum Ausgangspunkt, um über Veränderungswünsche, Hindernisse und kritische Situationen ins Gespräch zu kommen, Umsetzungsstrategien zu entwerfen und deren Passfähigkeit zu prüfen.

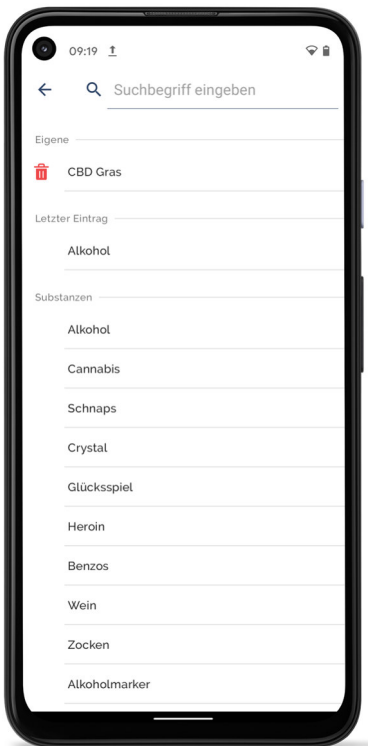
**Bitte starten Sie die Nutzung von Checkpoint-S nicht mit allen Tagebüchern.
Um eine Überforderung zu vermeiden, sollten zunächst maximal
zwei Tagebücher geführt werden.**



4.3.1 Hindernisse erkennen & Ressourcen aufbauen

Werden neben dem Substitutions-Tagebuch regelmäßig auch das Befinden-Tagebuch, das Konsumdruck-Tagebuch und das Konsum-Tagebuch geführt, ergibt sich ein komplexes Bild sowohl zu wiederkehrenden problematischen Zusammenhängen als auch zu gelungenen neuen Strategien und Bewältigungsmustern. Beispielsweise wird so ersichtlich, dass der Aufenthalt an bestimmten Orten einen hohen Konsumdruck erzeugt oder der Kontakt mit bestimmten Personen eine Stressreaktion auslöst, die mit dem Konsum bestimmter Substanzen beantwortet wird. Mit diesem Wissen lassen sich Strategien erarbeiten, mit denen diesen Zusammenhängen entgegen gewirkt werden kann.

4.3.2 Konsummuster erkennen & verändern



- Durch das regelmäßige Führen des *Konsum-Tagebuchs* können Konsummuster erkannt werden: Welche Substanzen werden regelmäßig in welcher Menge konsumiert; wie und warum werden diese eingenommen und gibt es Kombinationen mit weiteren Substanzen.
- Auf ähnliche Weise lassen sich auch Muster bei problematischen Verhaltensweisen wie exzessivem Medienkonsum, Kaufen oder Essen erkennen.
- Werden diese Daten mit denen aus dem *Befinden- und/oder Konsumdruck-Tagebuch* kombiniert, ergibt sich ein noch präziseres Bild. So werden z. B. Trigger wie negatives Befinden oder hoher Konsumdruck und deren Auslöser ersichtlich. Zudem zeichnen sich die emotionalen und/oder körperlichen Folgen des Handelns im *Befinden-Tagebuch* ab.

Diese Informationen können eine wertvolle Basis sein, um Veränderungsprozesse anzuleiten und zu begleiten; z. B. den Konsum hinsichtlich Häufigkeit und Menge zu reduzieren, andere Einnahmeformen zu wählen oder die Bandbreite konsumierter Substanzen zu minimieren.

4.3.3 Ziele vereinbaren & verfolgen

Mit dem Ziele-Tagebuch können unterschiedliche Ziele festgelegt und deren Umsetzung im Alltag verfolgt werden.

- Dies können neue Gewohnheiten sein, wie regelmäßiges Essen oder Bewegung. In Bezug auf eine Konsumreduktion wäre beispielsweise die Festlegung von konsumfreien Tagen denkbar. Aber auch wiederkehrende Aufgaben, wie der tägliche oder wöchentliche Anruf bei der Therapieeinrichtung, lassen sich so gut visualisieren.
- In der Kalenderansicht der App lässt sich schnell und gut nachvollziehen, inwieweit die Ziele umgesetzt wurden oder wann es dabei Schwierigkeiten gab. Dies ermöglicht eine ergebnisorientiertere und intensivere Zusammenarbeit. Neue Bewältigungsstrategien können so leichter erprobt werden.
- Mit den einstellbaren (regelmäßigen) Push-Benachrichtigungen kann das Erreichen von Zielen unterstützt werden, sei es durch eine einfache Erinnerung oder aber mit Hilfe motivierender Worte.

4.3.4 Motivation durch Glaubenssätze oder gewünschte Ergebnisse

- Die Erinnerungsfunktion lässt sich mit Push-Benachrichtigungen auch als motivierende Anker oder Leitsätze platzieren und so ins Gedächtnis rufen.
- Dabei ist es möglich, sich täglich, wöchentlich oder - bei vorhersehbaren Hindernissen - einmalig daran erinnern zu lassen.



4.3.5 Welche therapeutischen Fragestellungen lassen sich durch die Kombination welcher Tagebücher am besten klären?

1. Welche wiederkehrenden Hindernisse gibt es bei der Alltagsbewältigung

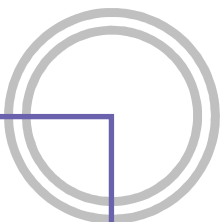
⇒ *Substitutions-Tagebuch (Mittel, Dosis & Zeiten) + Konsumdruck-Tagebuch (Ausprägungen & Gründe) + Befinden-Tagebuch (Ausprägungen & Gründe) + Konsum-Tagebuch (Substanzen, Mengen, Zeitpunkte & Gründe) + Ziele-Tagebuch*

2. Welcher Hintergrund zeigt sich bei welchem Konsummuster ?

⇒ *Befinden-Tagebuch (Ausprägung & Gründe) + Konsum-Tagebuch (Substanzen, Mengen & Zeitpunkte)*

3. Welche Handlungsstrategien für die Alltagsbewältigung sind erfolgreich?

⇒ *Konsumdruck-Tagebuch (Ausprägungen & Gründe) + Befinden-Tagebuch (Ausprägungen & Gründe) + Konsum-Tagebuch (Substanzen, Mengen, Zeitpunkte & Gründe) + Ziele-Tagebuch*



5 Anwendungsmöglichkeiten von Checkpoint-S in anderen Behandlungs- oder Beratungssettings

Die Checkpoint-S-App gibt Unterstützung nicht nur innerhalb der Substitutionsbehandlung. Mit kreativem Rückgriff auf die verschiedenen Tagebücher und deren Kombination lässt sich eine Vielzahl möglicher Anwendungsfelder erschließen:

- Frühintervention, Therapievorbereitung oder -begleitung bei unterschiedlichem problematischem Substanzkonsum oder Medikamentengebrauch.
- Auseinandersetzung mit tendenziell problematischen Verhaltensweisen.
- Bewältigung langgezogener Behandlungen: beispielsweise bei chronischen Erkrankungen oder Leidenszuständen (u. a. Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen, depressive Verstimmungen) kann die App mit ihren Angeboten zu einem wichtigen Tool werden.

Durch die Kombination verschiedener Tagebücher, mit denen verschiedene Dimensionen des biopsychosozialen Daseins über Self-Tracking gesammelt und systematisch beobachtet werden, lassen sich viele Möglichkeiten der (Selbst-) Erkenntnis erschließen. Diese können hier nicht alle dargestellt werden, stellen sich mit Sicherheit auch erst in der Praxis heraus und bewähren sich hier.

Um die PatientInnen nicht zu demotivieren oder zu überfordern, empfehlen wir die Nutzung von Checkpoint-S zunächst auf 1-2 Tagebücher zu beschränken. Zudem zeigen die Erfahrungen, dass die PatientInnen bereits einen Veränderungswunsch haben sollten.

5.1 Risikoreicher oder missbräuchlicher Substanz- oder Medikamentenkonsum

Egal, ob als Teil medizinischer Interventionen oder als selbstinitiiertes Rückgriff kann Checkpoint-S von DrogengebraucherInnen jedweder Couleur genutzt werden. Dies betrifft unter anderem den sogenannten Party- und Freizeitkonsum, den Substanzgebrauch zur Leistungssteigerung in Schule, Universität und Beruf oder den Gebrauch bestimmter Substanzen als Form der Selbstmedikation bei physischen oder psychischen Leiden (u. a. Cannabis).

5.1.1 Konsum selbstbestimmt kontrollieren, Tendenzen und Konsummuster erkennen

- Im *Konsum-Tagebuch* lassen sich die eingenommenen Substanzen festhalten. Sollte eine Substanz nicht in der vorgegebenen Liste erscheinen, kann diese samt Einheit einfach ergänzt werden.
- Zudem ist es möglich, Gründe für den Konsum anzugeben.
- Über das dazugehörige Diagramm werden bestimmte Regelmäßigkeiten bzw. Konsummuster erkennbar.
- Werden zusätzlich Daten aus dem *Befinden-Tagebuch* einbezogen, können sowohl die Gründe für den Konsum als auch die gegenseitige Einflussnahme von Substanzkonsum und Verhalten oder Befinden erkannt und so neue Einsichten vermittelt werden.
- Mit Hilfe des *Ziele-Tagebuches* lassen sich konsumfreie Tage definieren. Einen schnellen Überblick über die Einhaltung konsumfreier Tage liefert der Kalender in der App-Hauptansicht.



5.1.2 PEth-Wert in der Behandlung von Alkoholmissbrauch dokumentieren

- Im *Konsum-Tagebuch* ist es möglich, neben dem Konsum von Alkohol auch die PEth-Werte der Kontroll-Laboruntersuchungen einzutragen. So ist eine gute statistische Auswertung der Entwicklung der PEth-Werte und damit des Alkoholkonsums insgesamt möglich.



The screenshot shows a mobile application interface for recording consumption. At the top, there is a back arrow, the title 'Konsum', a question mark icon, a trash icon, and the status 'FERTIG'. Below this, the date '18. Februar' and time '15:05 Uhr' are displayed. A question 'Was hast du konsumiert?' is followed by a search icon and a text input field for 'PEth-Wert'. Below that is a field for 'Einnahmeform'. Further down, there are two input fields: 'Menge' with the value '0,2' and 'Einheit' with the value 'Mikromol'. At the bottom, there is a blue button labeled 'WEITERER KONSUMEINTRAG'.

5.1.3 Konsumdruck/Craving veranschaulichen

- Entwicklungen und Ausprägungen der Stärke des Bedürfnisses nach einer Substanz können nachvollzogen werden mit dem *Konsumdruck-Tagebuch*.
- Neben dem Festhalten der Stärke des Cravings lassen sich auch Gründe dafür angeben und deren Häufigkeit auswerten.

5.1.4 Anti-Craving-Medikamente einstellen oder abdosieren

- Entwicklungen und Ausprägungen der Stärke des Bedürfnisses nach einer Substanz können nachvollzogen werden mit dem *Konsumdruck-Tagebuch*.
- Neben dem Festhalten der Stärke des Cravings lassen sich auch Gründe dafür angeben und deren Häufigkeit auswerten.

5.1.5 Erinnerung an Eintragungen in die Tagebücher oder an Termine

- Im *Bereich Erinnerungen* der App ist es möglich, Push-Benachrichtigungen einzurichten. So kann z. B. täglich an die Eintragung ins Tagebuch erinnert werden.
- Zudem können Erinnerungen an wiederkehrende oder einmalige Termine, wie z. B. Laboruntersuchen, eingerichtet werden.

5.2 Problematische Verhaltensweisen und psychische Störungen

Checkpoint-S lässt sich auch für die Dokumentation problematischer Verhaltensweisen wie z. B. Glücksspiel, Video-Gaming, Kaufen oder Essen einsetzen.

5.2.1 Problematisches Verhalten dokumentieren und Gründe erkennen

- Hier wird insbesondere das *Konsum-Tagebuch* interessant, mit dem sich Art, Dauer und Häufigkeit der Verhaltensweisen sowie die Gründe dafür dokumentieren lassen. Sollte sich ein Verhalten nicht in der vorgegebenen Liste befinden, kann es einfach hinzugefügt werden.
- Über die Auswertung als Diagramm können bestimmte Regelmäßigkeiten bzw. Muster erkannt werden.

5.2.2 Problematisches Verhalten mit physischem oder psychischem Befinden in Beziehung setzen

- Werden neben dem *Konsum-Tagebuch*, in dem Häufigkeit und Dauer des Verhaltens festgehalten werden, noch die körperlichen oder psychischen Daten aus dem *Befinden-Tagebuch* in eine Gesamtschau einbezogen, können Gründe und Auswirkungen eines Verhaltens in Bezug zueinander gebracht und neue Einsichten gewonnen werden.



5.2.3 Motivierende Anker setzen, Ziele vereinbaren oder neue Gewohnheiten erproben

⇒ Mit Hilfe des *Ziele-Tagebuchs* kann die Umsetzung gemeinsam definierter, wiederkehrender Ziele oder neuer auszuprobierender Gewohnheiten bzw. Rituale verfolgt werden.

⇒ Mit der Benachrichtigungsfunktion unter „Erinnerungen“ als Push-Benachrichtigungen gewünscht lassen sich auch motivierende Anker oder Leitsätze ins Gedächtnis rufen.



5.2.4 Therapieüberbrückung & Therapievorbereitung

- Auf Grundlage einer ersten Anamnese können bestimmte Ziele vereinbart werden, deren Umsetzung mit Hilfe des *Ziele-Tagebuchs* dokumentiert wird. Ein solches Ziel kann z. B. schon das regelmäßige Führen des *Konsum- oder Befinden-Tagebuchs* sein; ein Ziel, das zugleich die Selbstreflexion anregt.
- Die gesammelten Daten lassen sich nicht nur in der Zeit des Übergangs regelmäßig auswerten, sondern helfen auch bei Therapiebeginn, Anhaltspunkte für die Behandlung zu liefern. In diesem Sinne wird Checkpoint-S auch zu einem Mittel der Therapievorbereitung.

5.3 Angst, Zwang und Depression

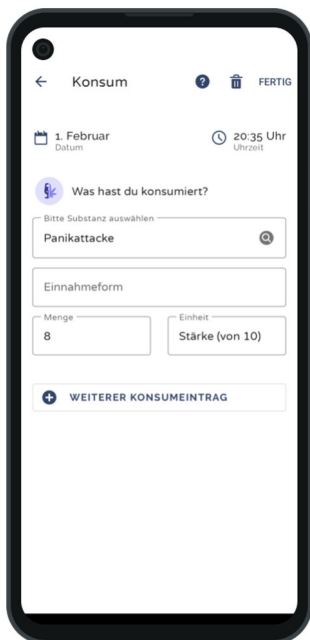
Um eine Überforderung zu vermeiden, sollten zunächst maximal zwei Tagebücher geführt werden.

Zudem zeigen die Erfahrungen, dass die PatientInnen bereits einen Veränderungswunsch haben sollten.

5.3.1 Stärke und ggf. Trigger für Angstzustände, Zwangsgedanken oder depressive Verstimmungen erfassen und Entwicklungen verfolgen

Der Schieberegler des Konsumdruck-Tagebuchs basiert auf einer häufig verwendeten 10er Erfassungsskala. Damit ist sie gut für die Bewertung und das Tracking anderer Beobachtungsmerkmale oder Symptome nutzbar. So kann beispielsweise die Ausprägung eines Angstzustandes, von Schmerzen, Verstimmungen, Schlafstörungen u. ä. sowie deren Gründe oder Auslöser festgehalten werden.

5.3.2 Häufigkeit und Auslöser vermerken



The screenshot shows a mobile application interface for recording consumption. At the top, there is a navigation bar with a back arrow, the word 'Konsum', and a 'FERTIG' button. Below this, the date '1. Februar' and time '20:35 Uhr' are displayed. The main question is 'Was hast du konsumiert?'. Below this, there is a text input field containing 'Panikattacke'. Underneath, there is a section for 'Einnahmeform'. Further down, there are two input fields: 'Menge' with the value '8' and 'Einheit' with the value 'Stärke (von 10)'. At the bottom, there is a button labeled '+ WEITERER KONSUMEINTRAG'.

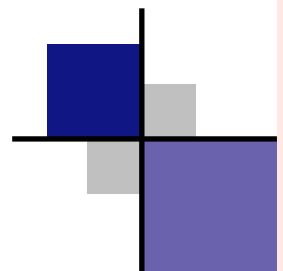
- Wenn der Blick auf die Häufigkeit der Zwänge oder Angstzustände geschärft werden soll, lässt sich dies über einen Rückgriff auf das Konsum-Tagebuch realisieren, das dafür „zweckentfremdet“ eingesetzt werden kann.
- So lässt sich eine Panikattacke als „Substanz“, deren Stärke als Menge sowie der Auslöser als Grund dokumentieren.

5.3.3 Tracking von Befinden als Informationsbasis für Diagnose und Therapie

Im *Befinden-Tagebuch* lässt sich das tägliche Befinden und dessen Ursachen festhalten und dies so, wie sie von den Betroffenen selbst benannt werden. Damit entsteht eine Informationsbasis für Diagnose und Therapie, etwa um anhaltenden Stress als begünstigenden Faktor oder andere belastende Lebenssituationen zu erkennen.

5.3.4 Medikamenteneinstellung & Medikamentenumstellung sowie Abdosierung

- Im *Substitution-Tagebuch* bzw. im Substitutionsplan lassen sich statt eines Substitutionsmittels andere Medikamente einrichten und dokumentieren.
- Wird zudem das *Befinden-Tagebuch* geführt, können Rückschlüsse auf eventuelle Nebenwirkungen des Medikamentes gezogen werden.
- Die regelmäßige Einnahme mehrerer Medikamente kann über das *Konsum-Tagebuch* verfolgt werden, in welchem diese Medikamente zugefügt und die Einnahme festgehalten wird.
- Mit der Erinnerungsfunktion lassen sich Push-Benachrichtigungen einrichten, die an die Medikamenteneinnahme erinnern.



5.3.5 Gesunde Routinen oder Verhaltensweisen einüben



- Im *Ziele-Tagebuch* können Tage für wiederkehrende Routinen wie Achtsamkeitsübungen oder Entspannungselemente festgelegt und ihre Umsetzung überprüft werden.
- Push-Benachrichtigungen erinnern an die Routinen.

5.3.6 Therapieüberbrückung & Therapievorbereitung

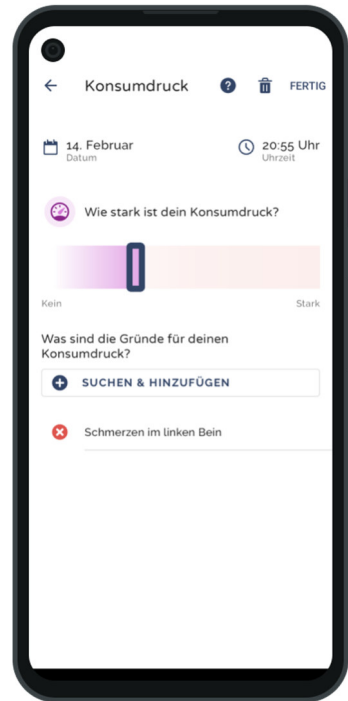
- Auf Grundlage einer ersten Anamnese können bestimmte Ziele vereinbart werden, deren Umsetzung mit Hilfe des *Ziele-Tagebuchs* beobachtet wird. Ein solches Ziel kann z. B. auch das regelmäßige Führen eines Tagebuchs sein; ein Ziel, das zugleich die Selbstreflexion anregt und hilft, Frühwarnsignale zu erkennen.
- Die gesammelten Daten lassen sich nicht nur in der Zeit des Übergangs regelmäßig auswerten, sondern helfen auch bei Therapiebeginn, Anhaltspunkte für die Behandlung zu liefern. So genutzt wird Checkpoint-S sogar zu einem Mittel der Therapievorbereitung.

5.4 Schmerzbehandlung

5.4.1 Intensität und Häufigkeit der Schmerzen verfolgen

- Dem *Konsumdruck-Tagebuch* liegt für das Tracking eine 10er-Erfassungsskala zugrunde. Damit ist es möglich, dieses als Schmerz-Tagebuch zu nutzen und so das Auftreten von Schmerzen und deren Intensität zu beobachten.
- Alternativ zur Angabe eines Grundes kann dieser Bereich der App genutzt werden, um die schmerzende Stelle oder den Schmerz selbst näher zu beschreiben.

⇒ Mit den Daten und auswertenden Statistiken können Entwicklungen erfasst und grafisch dargestellt werden!



Bitte starten Sie die Nutzung von Checkpoint-S nicht mit allen Tagebüchern.
Um eine Überforderung zu vermeiden, sollten zunächst maximal zwei
Tagebücher geführt werden.

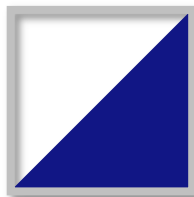
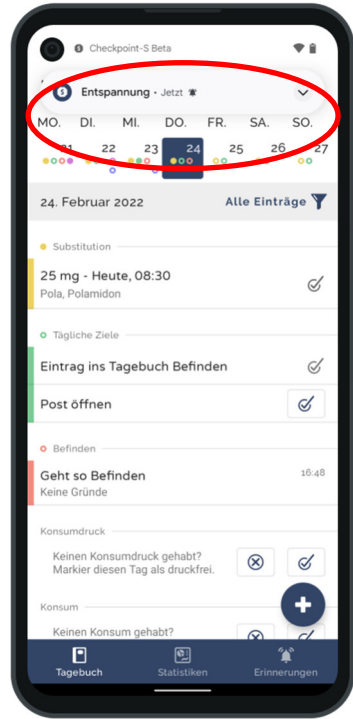
5.4.2 Medikamenteneinstellung oder Dokumentation der Einnahme von Schmerzmitteln

- Über das Substitutionstagebuch bzw. den Substitutionsplan ist die Beobachtung der Wirkung eines Schmerzmedikamentes möglich. Neben der regelmäßigen Einnahme lässt sich auch eine zusätzliche Bedarfsmedikation des Medikamentes eintragen.
- Werden mehrere Schmerzmedikamente verschrieben oder es gibt ein zusätzliches Bedarfsmedikament, kann die Einnahme über das *Konsum-Tagebuch* getrackt und ausgewertet werden. Auch die Angabe, warum das zusätzliche Schmerzmittel notwendig war, ist möglich.
- Über das *Befinden-Tagebuch* lassen sich eventuelle Nebenwirkungen der Medikation verfolgen.
- Medikamentenein- und umstellungen sowie Abdosierungen können so datenbasiert und mit Abgleich der Entwicklungen rund um das Befinden begleitet werden.
- Mit der Erinnerungsfunktion der App können Push-Benachrichtigungen eingerichtet werden, die die regelmäßige Medikamenteneinnahme ins Gedächtnis rufen.



5.4.3 Entspannungstechniken und funktionales Training über das Ziele-Tagebuch verfolgen

- Im *Ziele-Tagebuch* können tägliche Routinen z. B. für Entspannungstechniken und/oder funktionale Übungen festgelegt und deren Umsetzung beobachtet werden.
- Über die Erinnerungsfunktion können Push-Benachrichtigungen an die Durchführung erinnern und dabei helfen, Routinen aufzubauen.
- In Kombination mit dem *Befinden-Tagebuch* oder dem *Konsumdruck-Tagebuch*, das als Schmerz-Tagebuch geführt wird, lassen sich die Effekte sichtbar machen.



5.5 Psychosomatische Beschwerden

5.5.1 Anamnese der auftretenden Symptome

- Über das *Befinden-Tagebuch* kann das psychische und physische Befinden täglich oder auch mehrfach täglich festgehalten werden. Dabei können statt der Angabe eines Grundes auch die möglichen Ursachen bzw. die Symptome dokumentiert werden.
- Über die alternative Verwendung des Konsumdruck-Tagebuchs kann die Intensität eines Symptomes festgehalten werden. Über die Auswertung der Daten lassen sich Entwicklungen und Tendenzen sichtbar machen.
- Alternativ können Beschwerden auch über das *Konsum-Tagebuch* dokumentiert und mit einer Konsumeinheit die Stärke beschrieben werden: So stehen für die Substanz z. B. Magenschmerzen und die Einheit wird genutzt, um die Schmerzstärke festzuhalten.
- Wird gleichzeitig über das *Befinden-Tagebuch* das psychische Befinden dokumentiert, erhält man mit den dazugehörigen Diagrammen schnell und einfach ein Bild, oft auch mit Hinweisen auf die Einflussfaktoren, z. B. Wechselwirkung zwischen psychosozialen Befinden und somatischen Beschwerden.

The image shows a smartphone screen displaying a 'Konsum' (Consumption) entry form. The form is titled 'Konsum' and has a 'FERTIG' (Finish) button in the top right corner. Below the title, there are fields for 'Datum' (Date) set to '16. Februar' and 'Uhrzeit' (Time) set to '11:15 Uhr'. A question asks 'Was hast du konsumiert?' (What did you consume?). Below this, there is a dropdown menu for 'Bitte Substanz auswählen' (Please select substance) with 'Magenschmerzen' (Stomach pain) selected. There is also a field for 'Einnahmeform' (Form of intake). Below that, there are two input fields: 'Menge' (Quantity) with the value '5' and 'Einheit' (Unit) with the label 'Stärke (von 10)'. A section titled 'Was sind die Gründe dafür?' (What are the reasons for this?) contains a button '+ SUCHEN & HINZUFÜGEN' (Search & Add) and a list item 'Stress' with a red 'x' icon. At the bottom, there is a button '+ WEITERER KONSUMEINTRAG' (Further consumption entry).

5.5.2 Stressmanagement und Entspannungsverfahren

- Über das Ziele-Tagebuch lassen sich wiederkehrende Routinen zum Stressmanagement bzw. zu Entspannungsverfahren festhalten und deren Umsetzung verfolgen.
- In Verbindung mit anderen Tagebüchern werden positive Effekte schnell erkennbar.
- Mit Hilfe der Erinnerungsfunktion lassen sich Push-Benachrichtigungen einrichten, die beispielsweise an die Entspannungsübungen erinnern oder mit motivierenden Nachrichten negative Selbstzuschreibungen durchbrechen.

5.5.3 Kontrolle bei Medikamenteneinstellung oder –umstellung und Abdosierung

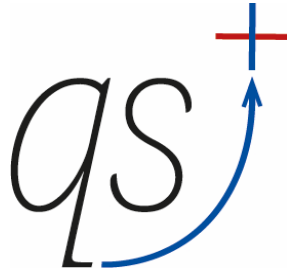
- Über das Substitutions-Tagebuch bzw. den Substitutionsplan kann an die regelmäßige Einnahme eines Medikaments erinnert und dessen Einnahme verfolgt werden. Auch zusätzliche Dosen dieses Medikaments lassen sich damit festhalten und schnell über die auswertende Grafik erfassen.
- Die Einnahme zusätzlicher oder mehrerer Medikamente ist über das *Konsum-Tagebuch* dokumentierbar. Auch hier kann mit der entsprechenden Statistik ein schneller Überblick über die Entwicklungen geschaffen werden.
- Über die *Erinnerungsfunktion* kann an die Medikamenteneinnahme per Push-Benachrichtigung erinnert werden.
- Mit Blick auf die Daten aus dem *Befinden-Tagebuch* können Wirkung und Nebenwirkung geprüft werden.



Impressum

Die Checkpoint-S-App wurde im Rahmen eines, durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Forschungsprojekts an der Hochschule Merseburg entwickelt. Ziel war, die App entlang der Wünsche, Bedürfnisse und Erfahrung von PatientInnen zu einem hilfreichen, alltäglichen Tool zu entwickeln. Neben Menschen in Substitution standen uns verschiedene Praxispartner aus den Bereichen Substitutionsmedizin, Psychotherapie und Sozialarbeit mit ihrem Fach- und Praxiswissen zur Seite. Wiederkehrende empirische Befragungen und Usability-Tests dienten dazu, Meinungen und Kritikpunkte sowohl der PatientInnen als auch der Professionellen an verschiedenen Entwicklungsstufen der App zu erheben. Diese wurden im Rahmen einer agilen Programmierung in User-Centered-Design übersetzt, so dass nunmehr eine mehrfach inhaltlich überarbeitete und geprüfte Version der App allen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann und sich hoffentlich im Praxiseinsatz als hilfreiches Tool bewährt.





Die Betreuung der App übernimmt der Verein **quantum satis Plus e.V.** Der Verein arbeitet vornehmlich an Problemen und Themen in den Bereichen Forschung und Entwicklung der gesundheitlichen und sozialen Praxis, Wirtschaft, Ökologie sowie an Politikansätzen, die Engagement, Teilhabe und Kreativität nachhaltig fördern.

quantum satis plus (q.s.+ e.V.
Gesundheitszentrum Silberhöhe
c/o "Zentrum für Suchtmedizin"
Wilhelm-von-Klewiz-Str. 11
06132 Halle (Saale)

quantum satis Plus e. V.
1. Vorsitzende
Prof. Dr. phil. habil. Gundula Barsch



App für Substitution
Checkpoint - S
& Konsumreflektion

#mobil
#individuell
#unterstützen



quantum satis plus (q.s.+) e.V.
Gesundheitszentrum Silberhöhe
c/o "Zentrum für Suchtmedizin"
Wilhelm-von-Klewiz-Str. 11
06132 Halle (Saale)

info@quantumsatisplus.de
www.quantumsatisplus.de



quantum satis Plus e. V.
1. Vorsitzende
Prof. Dr. phil. habil. Gundula Barsch

