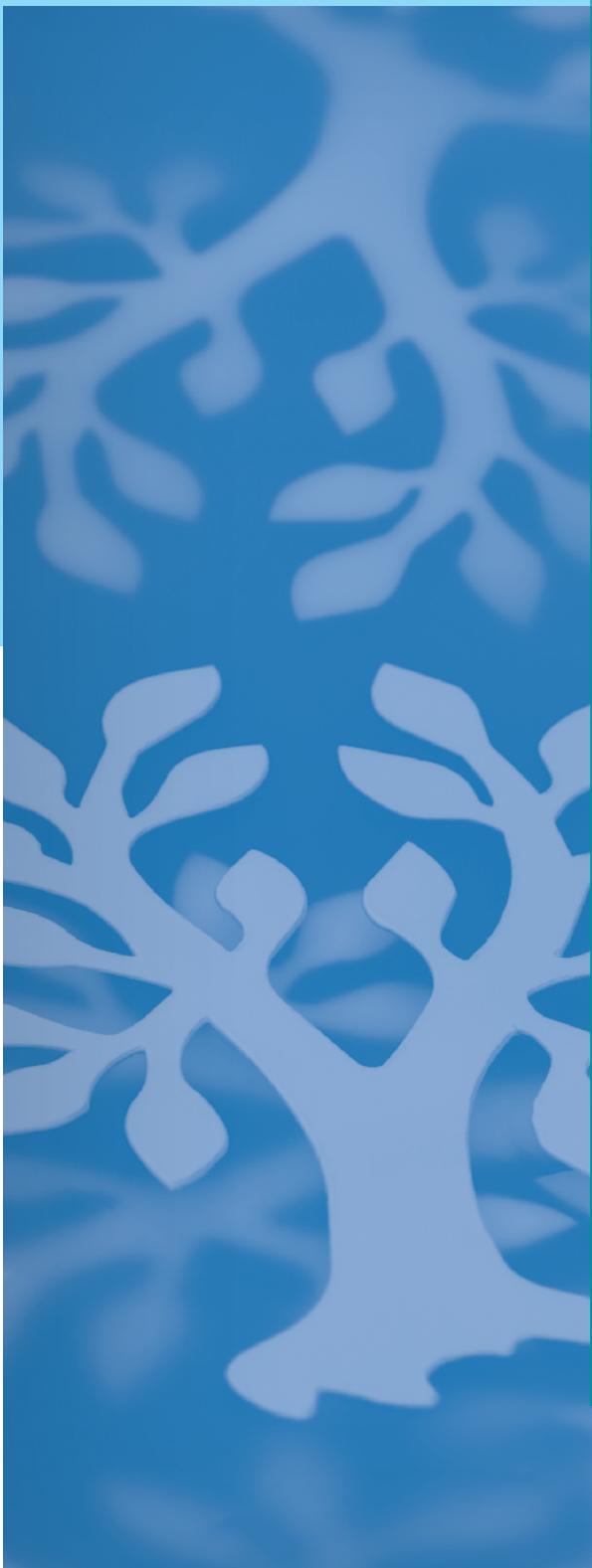


Persönliche PDF-Datei für Palisi A.

Mit den besten Grüßen von Thieme



www.thieme.de

**AppEntwickler Jochen Prim-
mer im Porträt**

physiopraxis

2024

56–57

10.1055/a-2298-9513

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z.B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership

© 2024. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *physiopraxis* ist Eigentum von Thieme.
Georg Thieme Verlag KG,
Rüdigerstraße 14,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 1439-023X



Thieme



„Ich wollte Übungsvideos während der Therapie aufnehmen“

APP-Entwickler Jochen Primmer im Porträt Eine App, die den therapeutischen Alltag genau so optimiert, wie man es sich wünscht – Ideen dazu hatten sicherlich schon viele Physiotherapeut*innen. Jochen Primmer wollte es nicht bei der Idee belassen und setzte alles daran, eine persönliche App für sich und seine Klientel zu entwickeln.



Jochen Primmer ist seit zehn Jahren Physiotherapeut, er arbeitet in Wagram in Niederösterreich, seit drei Jahren ist er selbstständig. Im letzten Jahr hat er eine App namens justphysio.app auf eigene Kosten entwickeln lassen, um seinen persönlichen Therapiealltag zu optimieren (<https://justphysio.app>). Die Hauptfunktion liegt im datenschutzsicheren Filmen von Übungen inklusive Übertragung dieser Videos in die App-Version seiner Patient*innen. Darüber hinaus kann man, wie bei anderen Anbietern auch, Termine sowie Befunde und Trainingspläne etc. speichern. Jochen Primmers Antrieb bei all diesen Herausforderungen war es, jede Patientin und jeden Patienten in die Lage zu versetzen, trotz Vergesslichkeit und den Ablenkungen des Alltags jederzeit alle relevanten Informationen griffbereit am Handy oder PC zu haben. Seit März 2024 können Patient*innen sowie interessierte Physios seine App nun nutzen.

Es gab einen Schlüsselmoment für Jochen Primmer, der der Entwicklung seiner App vorausging. Eine Situation, die wahrscheinlich alle Physiotherapeut*innen schon hunderte Male erlebt haben: „Ich erinnere mich an eine Patientin, mit der ich in der sechsten Therapieeinheit immer noch die Übungen der ersten Einheit wiederholen musste, da sie diese vergessen hatte oder sich unsicher fühlte, ob sie die Heimübungen korrekt ausführte.“ Auch eine geringe Übungsmotivation war ein Thema für den Therapeuten. Er befand sich an einem therapeutischen Tiefpunkt. Gleichzeitig war es

aber der Höhepunkt für seine Motivation, es jetzt wirklich anzugehen. „Ich wollte meine eigene App entwickeln, um die Compliance meiner Patientinnen und Patienten zu fördern und mir als Therapeut Zeit durch sich wiederholende Prozeduren zu ersparen.“ Das war im Dezember 2022. Die ersten Gespräche führte er im März 2023, seit Oktober 2023 verwendet er nun seine App im Therapiealltag, kleinere Änderungen und laufende Optimierungen laufen dabei parallel.

“

Hauptfokus bleibt auf der eigenen Praxis.

Vor Entwicklungsbeginn probierte Jochen Primmer zwei bis drei bereits existierende Apps bzw. Softwareprogramme aus. „Ich war bei weitem nicht so stur, dass ich mich mit einer eigenen App selbst verwirklichen musste, ohne das aktuelle Angebot an etablierten Apps vorher ausprobiert zu haben.“ Die Apps überzeugten ihn zwar einerseits durch große Übungsdatenbanken, hatten aber andererseits in seinen Augen Luft nach oben hinsichtlich der Verwendung am Handy unmittelbar in der Therapiesitzung. „Hauptziel war für mich, Übungsvideos ohne größeren Zusatzaufwand und während der Therapiezeit aufnehmen zu können. Da dauert es mit anderen Apps schon mal zwei bis drei Minuten, bis die Übung fertig hochgeladen ist. Dies ist in meiner App schneller möglich“, erzählt er stolz. Er entwickelte die App so, dass sich bei den Videofunktionen nachträglich noch weitere Informationen ergänzen lassen – beispielsweise ein Übungsname oder eine weiterführende Anleitung. „Dasselbe gilt für die weiteren Funktionen: Ich kann, muss aber nicht Termine für die Patient*innen einspeichern, Schmerzskalen mit ihnen teilen oder einen Trainingsplan erstellen.“ Patient*innen können dem Therapeuten über die App auch eigeninitiativ Übungen von extern zukommen lassen, etwa vom Fitnesscenter, um diese zu besprechen.

Für die Verwirklichung der App hat Jochen Primmer einen Dienstleister beauftragt und sich intensiv mit Datenschutz auseinander gesetzt. Die Datenschutzkonformität ist nun sichergestellt, da die Übungsvideos direkt über

die App aufgenommen werden, ohne den Umweg über eine Speicherung auf einem privaten Smartphone. Die Daten liegen auf einem deutschen Server, der natürlich nach EU-Datenschutzrecht funktioniert.

Neben bürokratischen, steuer- und datenschutzrechtlichen Herausforderungen war die App-Entwicklung auch persönlich eine Challenge für den jungen Therapeuten: „Manchmal bin ich etwas ungeduldig. Das würde meine Frau bestätigen.“ Zeitlich war es eine Herausforderung, alles unter einen Hut zu bringen, vor allem privat. Da half sein gutes Zeitmanagement. Extra früher aufstehen, Mittagspausen mit der Planung und Umsetzung von Aufgaben für die App verbringen oder abends noch länger am PC sitzen und grübeln musste er natürlich trotzdem. „Alles in allem war es eine Geduldsprobe für mich, da ich in Gedanken immer schon einen Schritt weiter war als die App in ihren anfänglichen Entwicklungsstadien.“ Zwischendurch abschalten und entspannen musste natürlich auch sein. Bewegung und Sport sind Jochen Primmers Ressourcen: Im Mai absolvierte er seinen zweiten Marathon für den er fleißig trainierte, außerdem liebt er Ballsportarten und Wanderungen in den Bergen. Und für zusätzlichen positiven Stress sorgt der baldige Familienzuwachs: „Wir freuen uns schon mächtig darauf!“

Und die App – bleibt sie ein Herzensprojekt für die eigene Praxis? „Ja, Hauptfokus für die Verwendung meiner App ist und bleibt auf meiner eigenen Praxis.“ Dennoch kann er die App als selbstständiger Physiotherapeut auch anderen anbieten. Zumal bis zu einer Grenze von 35 000 Euro pro Jahr die in Österreich umsatzsteuerfrei sind. „Käme ich über die Umsatzsteuergrenze, würde ich mich natürlich erst mal riesig freuen über den großen Zuspruch – und müsste mich dann mit meinem Steuerberater zusammensetzen“, erzählt er. Schließlich können sowohl Patient*innen als auch Physios die Anwendung abonnieren. Für Erstere gibt es verschiedene Modelle, von einer kostenlosen Version, begleitend zur Therapieserie, bis zu einem Paket mit therapeutischem Feedback bei Bedarf, Progression des Übungsplans etc. Dieses kostet dann 50 Euro pro Monat. Physios stellt Primmer seine Anwendung für 20 Euro pro Monat zur Verfügung. Sie können dann selbst entscheiden, für welchen Betrag sie ihren Patient*innen die Nutzung ermöglichen möchten.

Herausforderungen im Einsatz der App gibt

es natürlich. Ältere Menschen zeigen teilweise größere Berührungsängste als bei einem Übungszettel. Aber auch hier ist Primmer Optimist. Er sieht den Vorteil im 1:1-Setting, in dem Vertrauen aufgebaut werden kann. Er erklärt den älteren Menschen die App-Funktionen und das Einloggen in Ruhe und zeigt es ihnen – sofern vorhanden – direkt an deren Endgeräten. „Manchmal hilft das auch nicht, aber das ist dann auch okay so“, findet Primmer. Teilweise hat er die App dann aber doch auf den Smartphones jüngerer Angehöriger installiert. „Dann können sie mit ihren Eltern gemeinsam üben.“ Und auch die Möglichkeit, die App am Tablet oder PC zu benutzen, helfe manchmal.

Jochen Primmer sieht aber nicht nur bei seinen Patient*innen Luft nach oben. Ähnlich wie in Deutschland ist auch in Österreich die Digitalisierung im Gesundheitswesen noch nicht so weit fortgeschritten, wie er es sich wünschen würde. „Wir Physios sind zum Beispiel nicht in die elektronische Gesundheitsakte eingebettet. Das bedeutet, dass wir nur müh-

“

Herausforderungen von Datenschutz bis Berührungsängsten

sam an Befunde herankommen.“ Dass auch die Kommunikation mit Ärztinnen und Ärzten immer noch schwierig ist, beschäftigt ihn ebenfalls. Für eine moderne Physiotherapie in Österreich wünscht er sich eine starke Stimme in der Politik. „Ich glaube, hier liegt das größte Potenzial, um gute Ideen von unserem Berufsverband PhysioAustria schneller und flächendeckend in die Umsetzung zu bekommen.“

Anna Palisi

Anna Palisi

arbeitet seit 2007 als Physiotherapeutin. 2015 studierte sie „Physiotherapie – Angewandte Therapiewissenschaft“ (BSc) und 2023 „Public Health“ (MSc).

