



Medienmitteilung vom 19.03.2015

MOSS – Mit einer App depressive Verstimmungen erkennen und Betroffenen helfen

Forschende des UniversitätsSpitals Zürich haben in Zusammenarbeit mit der ETH Zürich, der Universität St. Gallen und der makora AG eine App zur Früherkennung von Depressionen entwickelt. Betroffene werden damit mobil, alltagsnah und mit individuellen Verhaltensempfehlungen unterstützt.

Depressionen beginnen oft schleichend, das frühzeitige Erkennen erster Symptome ist jedoch für den Verlauf der Krankheit entscheidend. An diesem Punkt setzte das Entwicklerteam der MOSS App um die Psychiaterin Dr. Steffi Weidt (UniversitätsSpital Zürich) und Prof. Elgar Fleisch (ETH Zürich und Universität St. Gallen) an. Ziel der App ist es, eine beginnende Depression frühzeitig zu erkennen und individuelle Verhaltensempfehlungen zu geben, um die Depression abzuschwächen oder sogar zu vermeiden. MOSS wurde in Kooperation mit der ETH Zürich, der Universität St. Gallen (HSG) und der makora AG entwickelt und wird von der Kommission für Technologie und Innovation (KTI) finanziell unterstützt.

MOSS: Mobile Sensing and Support

Die MOSS App nutzt die zeitlich und örtlich unbeschränkte Verfügbarkeit (Mobile) von Smartphones, um Menschen mit einer depressiven Verstimmung möglichst alltagsnah und individuell zu unterstützen. Dafür erfasst, sammelt und analysiert (Sensing) MOSS laufend Daten, und gibt anhand von Algorithmen ermittelte individuelle, an die Situation angepasste Verhaltensempfehlungen ab (Support). Diese Empfehlungen basieren auf medizinischen und verhaltenstherapeutischen Grundlagen zur Behandlung von Depressionen und betreffen die vier Bereiche: Körper, Gedanken, Entspannung und Soziales.

Antriebslosigkeit erkennen und bekämpfen

Energie- und Antriebslosigkeit sind typische Begleiterscheinungen von depressiven Verstimmungen. Die App erfasst deshalb unter anderem Informationen zur körperlichen Aktivität (Bewegung zu Fuss) oder zu sozialen Kontakten (Anzahl Anrufe). Aus diesen Angaben erkennt MOSS, dass ein Nutzer in den letzten Tagen das Haus nur selten verlassen hat und keine sozialen Kontakte mehr pflegte. Basierend auf diesen Informationen würde MOSS beispielsweise empfehlen, wieder einmal einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen oder sich bei einer Freundin zu melden, um mit positiven Aktivitäten die Symptome zu überwinden oder sich präventiv vor einer Depression zu schützen.

Verbesserung der Versorgungssituation

«Da die App jederzeit und überall für Betroffene verfügbar ist, kann sie deutlich zur Verbesserung der Versorgungssituation beitragen. Die App läuft zudem bequem und selbständig im Hintergrund, die Nutzer müssen aktiv keine Eingaben machen. Für Menschen mit depressiven Verstimmungen oder Depressionen ist das eine wesentliche und hilfreiche Unterstützung», ist Steffi Weidt überzeugt.

Teststudie

Das UniversitätsSpital Zürich (USZ) führt unter der Leitung von Dr. Steffi Weidt die erste Teststudie der MOSS App durch. Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer können die neuartige Android App kostenlos testen. Der Schutz der persönlichen Daten ist dabei zentral; so werden alle Informationen verschlüsselt übermittelt und gespeichert und die Teilnehmenden sind nur über eine Identifikationsnummer erfasst.

Information und Anmeldung unter: <http://www.health-is.ch/MOSS>

Ansprechpartner:

*Dr. Steffi Weidt, Projektverantwortliche MOSS
UniversitätsSpital Zürich, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
044 255 52 80, mossde@usz.ch*