Apps zur Unterstützung von Alltagsorganisation und Strukturierung bei Aufmerksamkeitsdefiziten

Vortragende:

Pankratz Nayeli (Studentin an der FH Gesundheitsberufe OÖ, Studiengang Ergotherapie) und Renate Ruckser-Scherb (Lehrende an der FH Gesundheitsberufe OÖ)

Kurzzusammenfassung:

Erwachsene mit ADHS (=Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) erleben Beeinträchtigungen in ihrer Funktionsfähigkeit, Lebensqualität und Teilhabe in mehreren Lebensbereichen, insbesondere in der beruflichen Leistungsfähigkeit sowie im psychosozialen Bereich (AMWF, 2018).

Im Bereich der Selbstversorgung zeigen sich häufig Unregelmäßigkeiten beim Schlafen und Essen sowie Schwierigkeiten bei der Bewältigung von Haushaltsaufgaben. Zu den Herausforderungen im Bereich Produktivität zählen Unpünktlichkeit und Probleme beim Einhalten von Abgabefristen. In der Freizeitgestaltung berichten Betroffene von Schwierigkeiten im Sozialleben, die auf Organisationsprobleme und regelmäßiges Zuspätkommen zurückzuführen sind. Um mit Symptomen wie Unaufmerksamkeit umzugehen und eine Struktur im Alltag beizubehalten, erweisen sich kompensatorische Organisations-Strategien als hilfreich. Der Einsatz von Apps kann hierbei unterstützen (Ginapp et al., 2022).

Es wurde eine App-Recherche durchgeführt und anhand eines modifizierten Bewertungssystems, das sich an etablierten Instrumenten wie der Mobile App Rating Scale (MARS) orientiert, Apps herausgefiltert, die in den Lebensbereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit einen positiven Einfluss auf die Handlungsfähigkeit und das Selbstmanagement bewirken können.

Diese Apps sollen kurz mit ihren Vorteilen aber auch Nachteilen vorgestellt werden. Weiters soll anhand von Strukturierungsmethoden wie Tagespläne, To-do-Listen oder Erinnerungsfunktionen aufgezeigt werden, wie digitale Applikationen Erwachsene mit einer ADHS-Symptomatik dabei unterstützen, ihren Alltag besser zu organisieren, zu strukturieren und so mithilfe von Technologie ihre Lebensqualität positiv zu beeinflussen.