

Hjælp til selvhjælp lige ved hånden



PhD-projekt udvikler og tester en app, der skal hjælpe kvinder med knogleskørhed gennem osteoporosejunglen.

- Af Pernille Ravn Jakobsen, Fysioterapeut, Cand. Scient. San. Publ., Ph.d. studerende ved Center for Innovativ Medicinsk Teknologi, Odense Universitetshospital og Syddansk Universitet

I et igangværende Ph.D.-projekt har kvinder med knogleskørhed sammen med læger og sundhedsfagligt personale udviklet en app (altså en softwarefunktion, som kan downloades til mobiltelefon, computer eller tablet) målrettet kvinder med knogleskørhed uden forudgående knoglebrud. App'en er udviklet til kvinder, men indholdet er i mange tilfælde også relevant for mænd.

Den nye app er udviklet på baggrund af feltstudier og interviews med kvinder, praktiserende læger og osteoporosespecialister på Odense Universitetshospital og er en integreret del af sundhedsplatformen "Mit Forløb", som er en samling af apps målrettet til patienter i behandling på sygehuse i Region Syddanmark.

Kvinder efterlyser viden

Udfordringen for kvinder, der har knogleskørhed uden at have

haft brud, er, at de oplever at befinde sig i en gråzone mellem syg og rask. De føler sig raske trods diagnosen, og mange har fået ordineret forebyggende medicinsk behandling. De skal leve knoglevenligt og huske at indtage kalk og D-vitamin. Men hvad indebærer det egentlig at have knogleskørhed? Og hvor går man hen, når man hverken er helt syg eller helt rask og har behov for målrettet information? App'en "Mit Forløb – Osteoporose" har til formål at hjælpe disse kvinder.

Læger efterlyser forberedelse

Læger vil gerne have, at deres patienter er godt klædt på til en dialog om deres behandling. De tilbyder ofte forebyggende medicin, som er den sikreste måde at forebygge brud på. Derfor vil samtalen i konsultationen ofte handle om medicinsk behandling. Det kan imidlertid være svært at

føre en dialog, hvis den eneste, der er forberedt på konsultationen, er lægen. Manglende forberedelse betyder, at eventuelle forbehold eller spørgsmål ikke kommer frem, og det har ofte den konsekvens, at kvinderne ikke tager medicinen som foreskrevet.

” Hvor går man hen, når man hverken er helt syg eller helt rask?

Hjælp lige ved hånden

Den nyudviklede app, som testes fra august og et halvt år frem, skal gøre det let at få svar på de mange spørgsmål. Når man har hentet app'en "Mit forløb" ned



Om "Mit Forløb – Osteoporose" app'en

Appen "Mit Forløb" er en samling af apps udviklet til patienter, der er i et behandlingsforløb på et sygehus i Region Syddanmark. Man opretter sig som bruger med sit NemID, der giver adgang til det meste af indholdet. Enkelte dele kræver dog, at appen kender ens T-score, og er derfor kun tilgængelige, hvis man bliver skannet på Odense Universitetshospital.

Indholdet er udviklet i et samarbejde mellem forskere, læger og sundhedsfagligt personale på afdeling M, OUH, Forskningsenheden for Almen Praksis, SDU, og virksomheden MedWare. Derudover har Osteoporoseforeningen bidraget med viden og inspiration om knoglevenlig kost og Knoglestærk.dk om knoglevenlig træning

App'en er logisk inddelt i forskellige afsnit, der i skrift, tale og billeder giver fuld information om knogleskørhed.



på sin mobiltelefon, tablet eller computer, har man under fanebladet OUH, Endokrinologisk Afdeling M, adgang til området "Osteoporose", som indeholder information om knogleskørhed målrettet kvinder, som ikke har haft knoglebrud.

Dele af app'en er tilgængelige for alle. Andre er i testperioden kun tilgængelige for 50-65-årige kvinder i behandling på Odense Universitetshospital. Det gælder ikke mindst den del, som giver adgang til den enkeltes personlige undersøgelsesresultater. Fx ligger skanningsresultatet tilgængeligt på app'en inden for 24 timer. Svaret sendes som en tekstmeddelelse, og hvis T-scoren viser, at der er tale om knogleskørhed, aktiveres links til relevante steder i appen, hvor man kan læse mere og høre andre kvinder fortælle, hvordan de har oplevet at få diagnosen, og hvordan de har tacklet den nye

” Det kan være svært at føre en dialog, hvis den eneste, der er forberedt på konsultationen, er lægen

situation. Derudover forklarer overlæge Pernille Hermann i en video, hvordan T-scoren skal forstås, og resultatet af knogleskanningen kan ses på en graf i app'en under "Mine knogleskanninger". Både i meddelelsen og i videoen forklares endvidere, at kvinden vil få besked, når svaret på skanningen sendes til egen læge. Mens kvinden venter på konsultationen med lægen, har hun så mulighed for at forberede sig via app'en,

der også indeholder et skema, hvor hun kan notere det, hun gerne vil tale med lægen om. Via app'en er der desuden mulighed for at stille spørgsmål til Osteoporoseklinikken på OUH gennem hele forløbet.

Knoglevenlig livsstil – sådan!

App'en giver også vejledning i knoglevenlig livsstil. I en video fortæller Kirsten Bønløkke fra Osteoporoseforeningen om knoglevenlig kost, og instruktørerne fra Knoglestærk.dk stiller et 12 ugers videotræningsprogram til rådighed. Der er også uddybende viden om medicinsk behandling med Alendronat og indtag af kalk og D-vitamin tilskud. Endelig kan brugeren via "Min knoglekonto" beregne sit indtag af kalk og D-vitamin og ud fra dette vurdere, om der er brug for at supplere med et tilskud af kalk eller D-vitamin.