



# Godt redskab lige ved hånden

Fysioterapeut og Cand. Scient. San. Publ. Pernille Ravn Jakobsen viser i et netop afsluttet Phd-projekt, at sundheds-app'en "Mit forløb – osteoporose", kan gøre det lettere at leve med knogleskørhed. App'en sikrer, at kvinder med knogleskørhed uden forudgående knoglebrud har svar om deres sygdom lige ved hånden.

Studier har vist, at kvinder, som får stillet diagnosen knogleskørhed uden forudgående knoglebrud har brug for støtte til at håndtere sygdommen. De har brug for målrettet skræddersyet information om knogleskørhed og oplysninger om DXA-skanningsresultater og behandlingsmuligheder forud for besøget hos den praktiserende læge, så de er bedre forberedt til at medvirke til beslutningen om deres egen behandling og kan stille kvalificerede spørgsmål.

"Er man uforberedt, når man møder hos lægen, ved vi, at mange har svært ved at huske, hvad der bliver sagt i konsultationen. I stedet går patienten måske hjem og googler og har svært ved at finde rundt i den jungle af informationer, der er på nettet. Det er ikke hensigtsmæssigt, og derfor har jeg som led i mit Phd-projekt udviklet sundheds-app'en\*, "Mit forløb - osteoporose", som er målrettet kvinder med knog-

leskørhed uden forudgående brud", fortæller Pernille Ravn Jakobsen, der forsvarede sit projekt på Syddansk Universitet i slutningen af august måned.

App'en, der er et gratis tilbud til patienterne, er udviklet i samarbejde med forskningskolleger samt læger og sundhedsfagligt personale på Endokrinologisk Afdeling på Odense Universitetshospital og virksomheden MedWare.

Ud over at give kvinderne resultatet af DXA-skanningen og behandlingsanbefalinger forud for konsultationen hos egen læge, indeholder app'en målrettet information og værktøjer til egenomsorg af knogleskørhed (se figur 1).

## Behovet er til stede

App'en er blevet testet af i alt 70 kvinder, der blev introduceret for den i forbindelse med knogleskanningen på Odense Universitetshospital. De fleste

downloadede app'en umiddelbart efter og fik ad den vej svaret på deres skanning tilsendt både som tekstmeddelelse og graf den efterfølgende dag. De 18 kvinder, der viste sig at have knogleskørhed, blev siden interviewet om deres oplevelser. Resultaterne var positive:

"Ud fra en analyse af kvindernes brug af app'en og interviews, ved vi, at app'en har givet kvinderne en følelse af tiltro og beroligelse på diagnosetidspunktet, at den har fremmet samtalen med den praktiserende læge og givet god støtte til egenomsorg generelt. Det bekræfter, at der er behov for denne type redskab på osteoporoseområdet", siger Pernille Ravn Jakobsen.

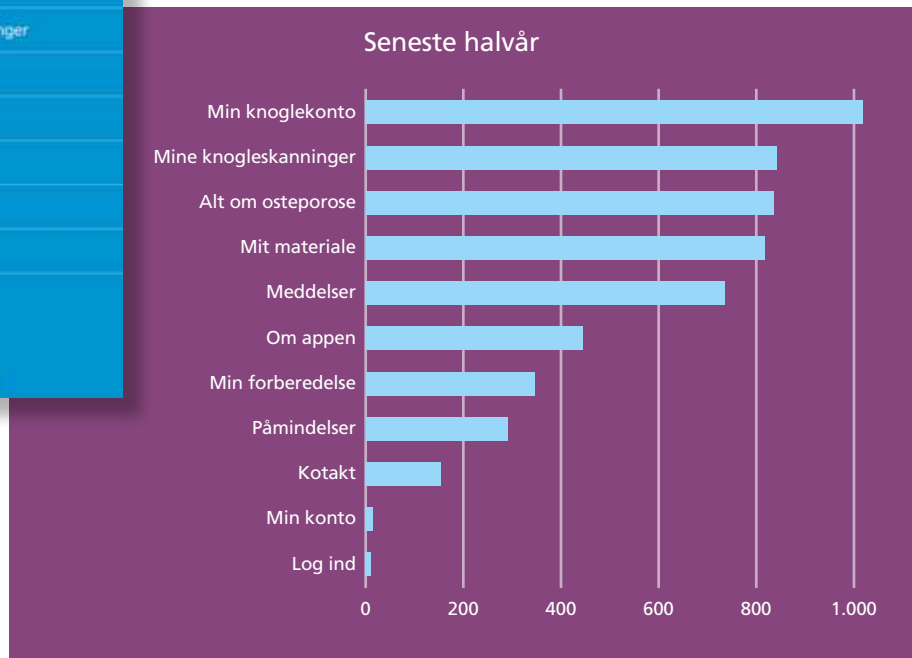
"Kvinderne har især benyttet sig af muligheden for at få svar på knogleskanningen inden besøget hos egen læge (se figur 2; red.). Vi kan se, at de er gået ind og har læst meddelelsen igen og

\*En app er en softwarefunktion, som kan downloades til mobiltelefon, computer eller mobiltelefon.



Figur 1: App'en er logisk inddelt i forskellige afsnit, der indeholder information i skrift, tale og billeder.

Figur 2: En opgørelse over, hvor mange gange kvinderne tilsammen klikkede sig ind på de enkelte afsnit i app'en i løbet af det halve år, testen varede.



igen og kigget på grafen, der viser, hvor de ligger i forhold til andre jævnaldrende kvinder. Kvinderne brugte desuden i vid udstrækning app'en til at forklare familie og venner, hvad der er galt med deres knogler. Mange brugte den også til at beregne deres daglige indtag af kalk og d-vitamin for at vurdere, om der var brug for at supplere med en tablet. Og endelig var der mange, der brugte app'en til at lave knoglestyrkende træning", fastslår Pernille Ravn Jakobsen.

Til gengæld lå kvindernes interesse for at bruge muligheden for direkte dialog med lægen (afsnittet "kontakt") samt brugen af "forberedelse til lægebesøg" relativt lavt på forbrugslisten. En mulig forklaring kan ifølge Pernille Ravn Jakobsen være, at app'en har givet den nødvendige tryghed og information, så behovet for at sende meddelelser til eksperterne ikke er så udtalt:

"Det er faktisk ret interessant, for mange sundhedsprofessionelle er bekymrede for at åbne op for muligheden for at lade patienterne sende meddelelser direkte, fordi de er bange for at de bliver overvældet af spørgsmål. Men kun fire af de kvinder, vi havde med i vores studie, skrev til lægen. De tre handlede om, hvornår egen læge ville få svar, så kvinderne kunne kontakte dem vedrørende behandling, og den sidste var et tak for hurtigt svar."

### Landsdækkende i fremtiden

Mit forløb – osteoporose er implementeret på Osteoporoseklinikken på Odense Universitetshospital, og alle kvinder, der bliver henvist til førstegangsskanning bliver tilbudt at få svaret på deres skanning via app'en.

Alle kan få dog få adgang til viden om knogleskørhed, beregning af kalk og D-vitamin i kosten og andre funktioner i app'en. Men det er kun patienter, som bliver DXA-skannet på Odense Universitetshospital, der kan få skanningsresultatet mv. ad den vej.

"Vi arbejder på at udbrede tilbuddet til resten af landet. Og så arbejder vi desuden på at udvide indholdet af app'en, så vi også kan tilbyde den til patienter med sammenfald og til mænd", slutter Pernille Ravn Jakobsen.

