

App kan give bedre liv med knogleskørhed

Appen Mine Knogler kan give bedre livskvalitet og større tryghed i hverdagen for de fleste med knogleskørhed. Det konkluderer et nyt speciale, som har undersøgt hvordan personer over 65 år bruger appen.

· Af Inge Hald



I 2021 lancerede Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Videnscenter for Knoglesundhed appen Mine Knogler, der blandt andet tilbyder brugerne at holde styr på DXA-scanning og beregne kalkindtag i kosten. Siden lanceringen er appen downloadet over 14.000 gange. Men hvilken rolle tilskrives appen, når det handler om at blive bedre til at mestre knogleskørhed i hverdagen?

Det har et specialeprojekt fra Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet sat fokus på. Hovedkonklusionen er, at sundhedsteknologier som appen Mine Knogler kan understøtte en sund aldring. Ved at tilbyde viden og redskaber til at håndtere knogleskørhed i hverdagen bidrager appen til en højere livskvalitet og mindre behov for hjælp og pleje.

Specialet konkluderer samtidig, at sundhedsteknologien bør introduceres tidligt i sygdomsforløbet for, at den opfattes som meningsfuldt og relevant. Gerne lige når diagnosen er stillet og som en naturlig del af behandlingen hos den praktiserende læge.

Mangler viden om knogleskørhed

Bodil Marie Thuesen Schönwandt står bag specialet og arbejder til daglig som projektleder hos Videncenter for Knoglesundhed på Sjællands Universitetshospital. Her har hun mødt mange patienter, der oplever, at de i sundhedsvæsenet ikke får den viden om knogleskørhed, de har brug for.

”Med mit speciale vil jeg gerne bidrage med viden om, hvordan vi frigør potentialet i sundhedsteknologi. Det er særlig vigtigt i denne tid, hvor sundheds- og plejesektoren står over for store udfordringer. Hvis vi skal fortsætte med at give samme eller bedre kvalitet inden for eksempelvis knogleskørhed, er vi nødt til at hjælpe mennesker til at mestre deres sygdom og give dem den nødvendige viden på nye måder,” siger hun.



Bodil Marie Thuesen Schönwandt står bag specialet og arbejder til daglig som projektleder hos Videncenter for Knoglesundhed på Sjællands Universitetshospital.

Ny og forbedret udgave af appen Mine Knogler

I september i år blev appen Mine Knogler relanceret i en ny version med et mere brugervenligt design samt flere billeder. I kalkberegneren kan du nu søge på bestemte fødevarer, og der er tilføjet flere fødevarer.

Den opdaterede app er udarbejdet af Videncenter for Knoglesundhed og OSAIA Health i samarbejde med Osteoporoseforeningen. Appen er testet og valideret af Sundhedsstyrelsen.

Sådan henter du appen:

Mine Knogler kan hentes i App Store eller Google Play. Søg efter 'Mine Knogler'. Ikonet ser ud som på billedet.

