

# Digitale forløb - hvad er potentialet?

I 2022 gennemførte Region Sjælland projektet DISKOS, som havde til formål at udvikle og teste digital, sundhedsfaglig rådgivning skræddersyet til patienter med knogleskørhed. Evalueringen af projektet viser, at der er gevinster ved forebyggelse og mestring.

**K**nogleskørhed er velegnet til online forløb, da det sjældent er nødvendigt med en fysisk undersøgelse af patienten, når først diagnosen er stillet. Det viste en undersøgelse under corona gennemført af et engelsk forskerteam fra Keele University. Samtidig har en undersøgelse fra Danske Patienter vist, at et stigende antal patienter ønsker flere muligheder for digital kontakt med sundhedsvæsenet.

”Sundhedsvæsenet er under pres, og Robusthedskommissionen anbefaler klogere opgaveløsning og stærkere prioriteringer. Indenfor KOL, diabetes og hjerte-kar-området findes digitale sundhedsløsninger, mens knogleskørhed sækker bagud. Det er ærgerligt, for der er gevinster at hente ved digitale forløb,” forklarer Mette Friberg Hitz, ledende overlæge og speciallæge ved Sjællands Universitetshospital i Køge og en del af teamet bag DISKOS-projektet.

Fordelene ved digitale forløb er blandt andet, at de er mere tilgængelige og reducerer transportomkostninger og tid hos patienterne. Samtidig frigør de plads i ambulatorierne og bidrager til mere fleksibel opgaveløsning, hvilket skaber mere attraktive arbejdspladser for sundhedspersonalet.

## Læring fra Appen Mine Knogler

Appen Mine Knogler var første, vigtige skridt i digitale muligheder for patienter med knogleskørhed. En evaluering har vist, at 15.000 patienter har downloadet appen, samt at 89 % af brugerne vil anbefale



appen til andre. Samtidig oplever 65 % at have sparet et besøg hos lægen.

”Vi har i DISKOS-projektet fundet ud af, at de fleste med knogleskørhed har brug for dels kontakt med sundhedsprofessionelle, men også mere individualiserede tilbud for at kunne ændre adfærd og mestre deres sygdom. Det er vigtig viden, når man planlægger et online forløb,” forklarer ph.d. Pernille Ravn Jakobsen, som startede Mine Knogler-appen og i dag driver virksomheden OSAIA Health, som indgik i DISKOS-projektet.

## Et online forløb

Online-forløbet i DISKOS blev udviklet i samarbejde mellem personale, patienter og projektmedarbejdere. I alt deltog 10 patienter. Forløbet bestod af en online screeningsamtale, som med udgangspunkt i patientens sygdomsniveau afdækkede behovet



## KNOGLESKØRHED - EN STIGENDE UDFORDRING

### 17.000

17.000 danskere får årligt diagnosen knogleskørhed

### 700.000

700.000 danskere har knogleskørhed – det forventes at stige til 900.000 i 2044

### 36.000

Knogleskørhed forårsager årligt 36.000 brud

### 12

Knogleskørhed koster årligt samfundet mere end 12 mia. kr.

for rådgivning inden for fysisk aktivitet, kost, medicin, livskvalitet og motivation for sygdomsmestring. Samtalen blev udført af sygeplejersker fra osteoporoseklinikkerne på Sjællands Universitetshospital i Køge og Holbæk Sygehus. Efter samtalen udleverede sygeplejersken artikler og videoer målrettet den enkelte patient via en digital platform. Herefter blev der fulgt op på patienterne efter en måned.

### Mange følger ikke behandlingen

”Den digitale platform viste sig at være et interessant bud på vejledning af patienter med knogleskørhed i fremtiden. Dels lægger den op til, at rådgivningen tager afsæt i patientens individuelle behov, og så skaber den en ramme om, hvad en rådgivning skal indeholde for at styrke patienternes mestring,” fortæller Mette Friberg Hitz.

At mestre sygdommen er et nøgleord, fordi det øger sandsynligheden for, at man følger behandlingen og dermed reducerer risikoen for brud betydeligt. En af de store udfordringer inden for knogleskørhed er netop, at op imod 50 % af de diagnosticerede patienter ikke følger den anbefalede behandling med medicin og knoglevenlig livsstil.

”Jeg håber og tror på, at vi fremtiden vil se gode digitale muligheder inden for knogleskørhed. Det har sin berettigelse, og mange efterspørger det. Mine Knogler-appen, som Sundhedsstyrelsen har været med til at udvikle, bruges af mange dag-



## PRØV DET NYE FORLØB



### Sådan gør du:

Download appen Mine Knogler

Opret dig som bruger. Tag testen, der viser, hvordan du mestrer din knogleskørhed.

Under Min Side får du informationer tilpasset testens resultater, og du kan booke en gratis samtale.

Under samtalen vil du tale med en fagperson om din knogleskørhed, og I vil sammen vurdere, om forløbet er noget for dig.

Vælger du at gå videre med forløbet, så får du som medlem i Osteoporoseforeningen rabat.

ligt til at registrere deres kalkindtag eller søge viden, og det styrker deres mestring af sygdommen,” siger Pernille Ravn Jakobsen.

### Hvad så nu?

Sammen med Osteoporoseforeningen er OSAIA Health gået i gang med at teste en videreudvikling af det online forløb for at få endnu flere erfaringer.

”Den foreløbige feedback fra brugerne har været meget positiv. Vi starter med en selvtest og en grundig kortlægning af, hvordan den enkelte mestrer sin knogleskørhed. På den måde kan vi styrke den enkelte der, hvor behovet er. Vi håber, at vi på sigt kan samarbejde med kommunerne om at udrulle det digitale forløb i kommunalt regi. Vi vil gerne gøre det til en fast del af deres tilbud til mennesker med knogleskørhed, og på den måde nå ud til flere end i dag”, forklarer Pernille Ravn Jakobsen. ●

