

# Det Digitale Sundhedscenter



Digital understøttet  
genoptræning og  
rehabilitering

Anja Jakobsen  
Marie Damgaard Starklint

[www.detdigitalesundhedscenter.dk](http://www.detdigitalesundhedscenter.dk)





# Partnerskabet bag Det Digitale Sundhedscenter

- Mere end 20 kommuner
- 5 patientforeninger
- Region Syddanmark

- Assens
- Ballerup
- Billund
- Egedal
- Esbjerg
- Fanø
- Fredericia
- Faaborg-Midtfyn
- Halsnæs
- Kerteminde
- Kolding
- Nordfyns
- Nyborg
- Næstved
- Odense
- Randers
- Svendborg
- Varde
- Vejen
- Ærø
- Aarhus

Diabetesforeningen  
Lungeforeningen

Hjerteforeningen  
Gigtforeningen

FAKS

- Syddansk Sundhedsinnovation
- Steno Diabetes Center Odense
- Tværsektorielt Samarbejde

# VISION



## I Det Digitale Sundhedscenter arbejder vi for at:

- Skabe **mere sundhed og bedre livskvalitet** for mennesker med kronisk sygdom eller behov for støtte til sunde vaner.
- **Sikre lige og let adgang til tilbud** om sundhedsfremme og forebyggelse gennem digitale tilbud, der supplerer de fremmødebaserede indsatser.
- **Øge borgernes egenomsorg og mestring** i forhold til deres egen sundhed og sygdom. Derved vil borgerne opleve, at deres egen indsats har stor betydning for deres sundhed og sygdom. I sidste ende vil det betyde **færre kontakter** til sundhedsvæsenet eller udskydelse af kontakter. Hermed vil sundhedsvæsenet kunne **udnytte sine ressourcer mere optimalt og sikre mere sundhed til de borgere, som har det største behov.**
- Sikre en **høj kvalitet i vores digitale tilbud** ved at udvikle, implementere og vedligeholde dem i samspil mellem borgere, kommuner, region og civilsamfund.



## Digital Patient-uddannelse

Støttet af Sundheds- og Ældreministeriet



3-årigt projekt målrettet borgere med type 2-diabetes og hjertesygdom.

## Bliv Digital Kompetent

Støttet af Sundheds- og Ældreministeriet



Styrkelse de digitale kompetencer hos det sundhedsfaglige personale i kommuner og på sygehuse gennem et praksisorienteret undervisningsforløbt.

## Digital Diabetes

Støttet af Sundhedsstyrelsen



Første version af appen "Mit liv – min sundhed". Borgerens indgang til støtte og viden, samt et dialogstøtteredskab mellem borgeren og fagpersoner.

## Sundhed Sammen Hjemmefra

Støttet af TrykFonden



Videreudvikling af digitale patientuddannelser, hvor der udvikles og afprøves digitale patientuddannelser til KOL og flere hjertesygdomme.

## MeMoS

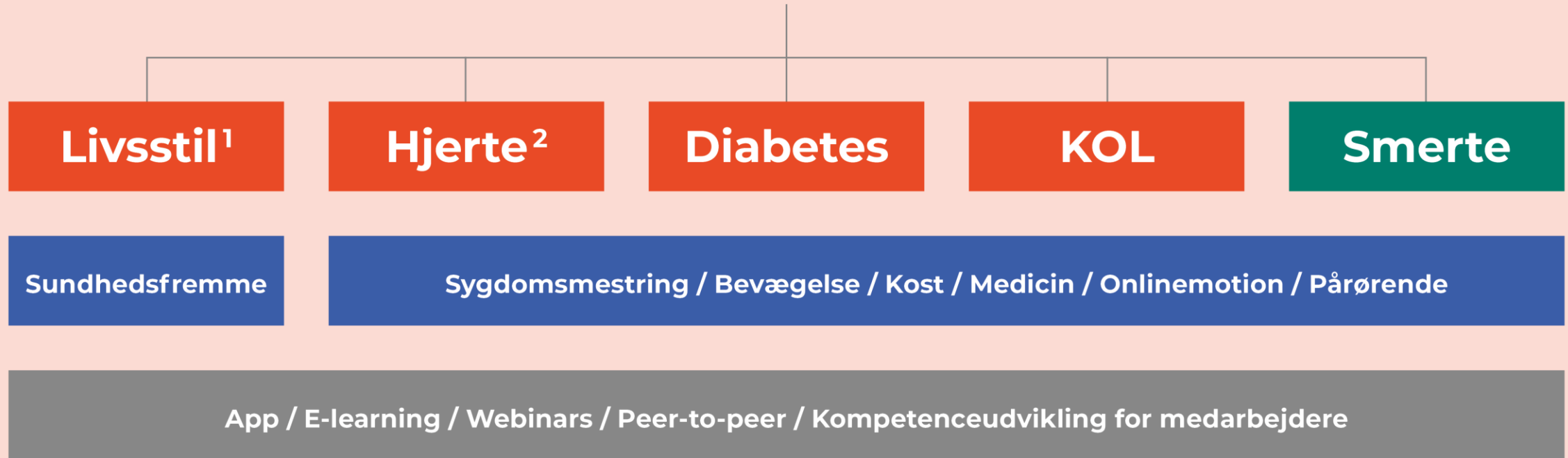
Støttet af Sygeforsikringen Danmark



"MeMoS – mestring, motivation og smerte-håndtering" vil udvikle og afprøve et digitalt koncept, som støtter rehabiliteringen via interaktiv videnformidling, redskaber og øvelser.





# Det Digitale Sundhedscenter




1 Sunde vaner  
Rygestop

2 Hjerteklap  
Iskæmisk  
Hjertesvigt  
Hjerterytme

 Er udviklet

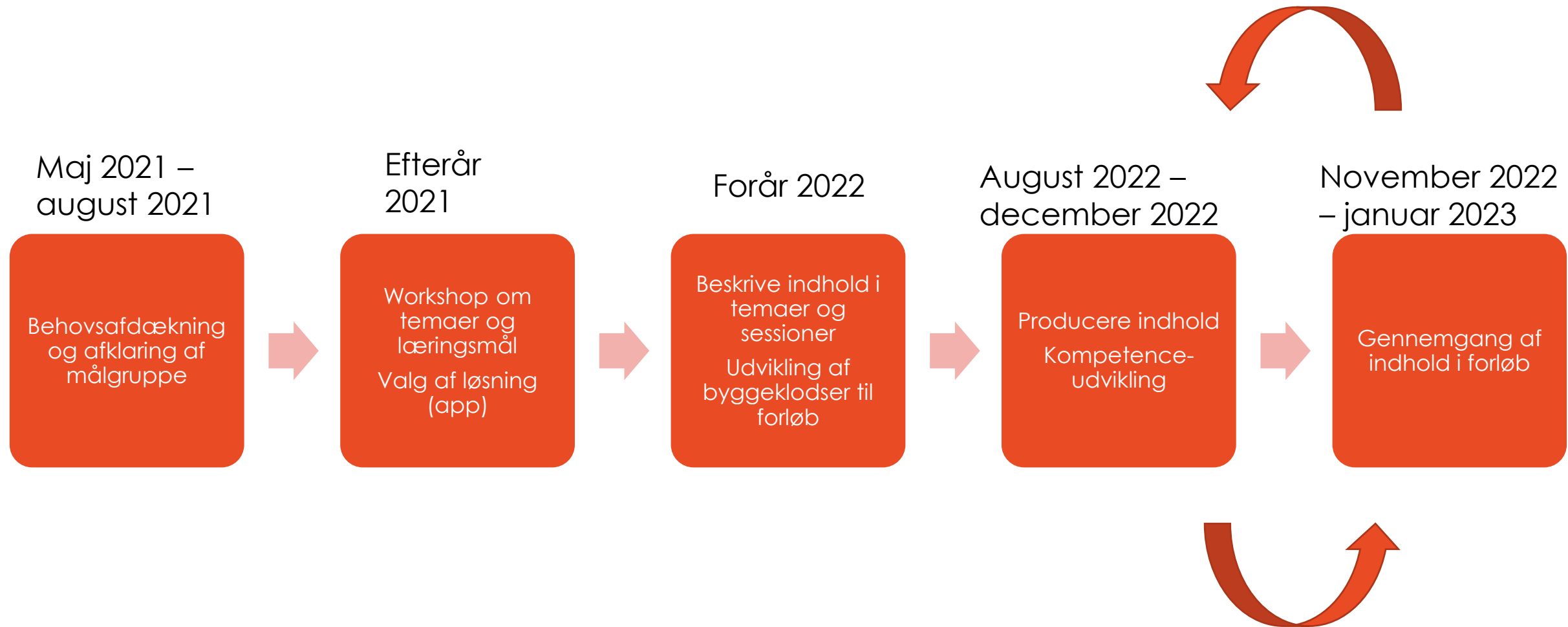
 Under udvikling

 Tværgående fokusområder

 Tværgående metoder



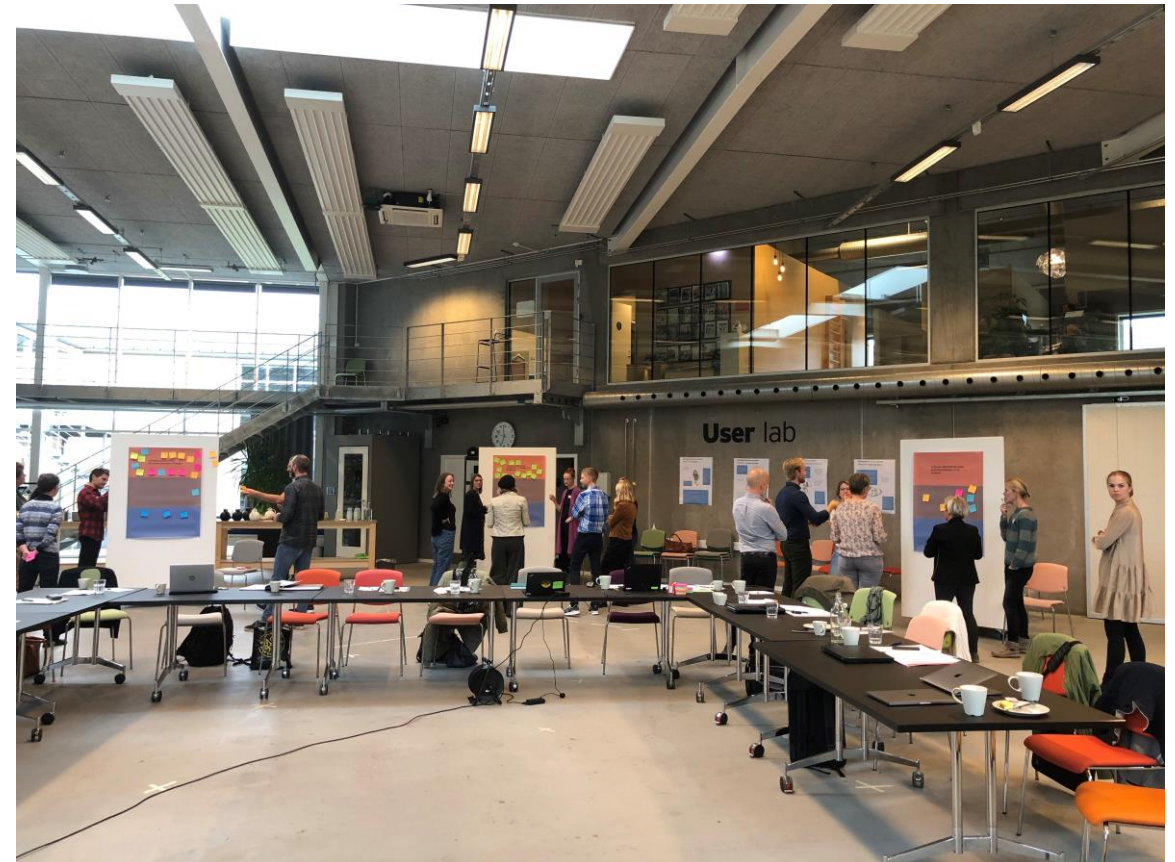
# Processen for udvikling af forløb





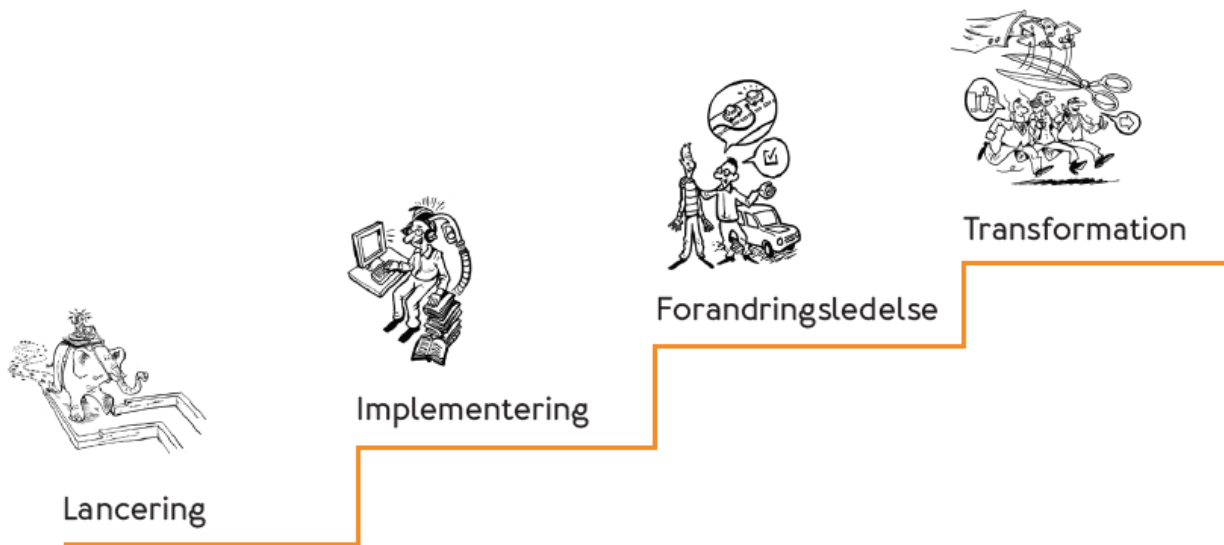
# Metoder til brugerinddragelse

- Interviews og fokusgruppe (på sundhedscenter, online, telefon mv.)
- Tænke-højt-test på materialer vi deler fysisk eller virtuelt
- Spørgeskemaer
- Samskabelse sammen med udviklere og fagpersoner





# Implementeringstrappen



- **Lancering:**
  - Information om, at den nye løsning er klar.
- **Implementering:**
  - Implementeringsguide.
  - Kompetenceudvikling.
  - Nyhedsbreve mv.
  - Buddy-ordning, sparringsmøder, ERFA-møder
- **Forandringsledelse:**
  - Lederne sætter rammer, ressourcer og tid af.
  - Implementeringsansvarlige.
  - Forvaltningen leverer statistik på anvendelse.
- **Transformation:**
  - Ændret adfærd og holdninger på organisationsniveau.
  - ERFA-gruppe for ledere





# ISKÆMISK HJERTE- SYGDOM



Mit Liv –  
min sundhed  
Sundhed og fitness

ÅBN



APPEN "MIT LIV - MIN SUNDHED"  
Hent appen i Applestore eller google play.

En app til dig, der gerne vil have viden og værktøjer til at leve et godt liv med en kronisk sygdom eller støtte til at ændre vaner.

## ISKÆMISK HJERTESYGDOM - FORLØB

I dette forløb kan du finde dine egne veje til sundhed og livsglæde, så du kan leve det bedste mulige liv med iskæmisk hjertesygdom.

Forløbet støtter dig til at mestre livet med iskæmisk hjertesygdom og opnå størst mulig livskvalitet i hverdagen.

God fornøjelse.

## ISKÆMISK HJERTESYGDOM - FORLØB

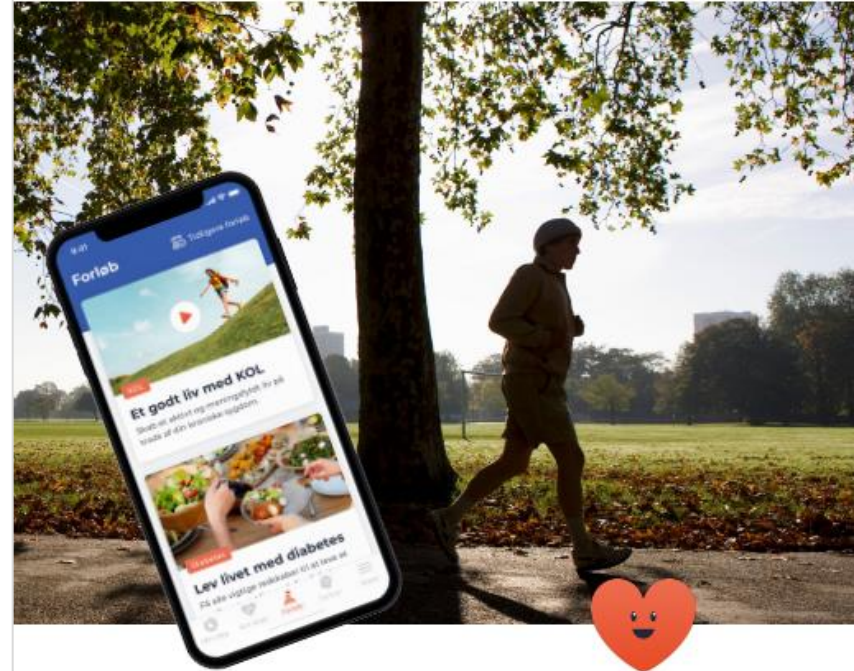
Et forløb kan indeholde:

- Introduktion
- Din hverdag med iskæmisk hjertesygdom
- Forstå din medicin
- Vaner og motivation
- Hjertevenlig mad
- Kom godt i gang med bevægelse
- Rygning
- Søvn og ro
- Tanker og følelser
- Seksualitet og intimitet
- Arbejdsliv
- Tilbud og netværk
- Afslutning



Hent Appen

# Mit liv – min sundhed



Appen er til dig med en kronisk sygdom som fx hjertesygdom, KOL eller Diabetes type 2, eller som ønsker støtte til rygestop.

Appen er også til dig som generelt ønsker at ændre vaner og få støtte til en sundere hverdag. Forløbene er fyldt med videoer, podcasts og øvelser.

Download appen, **Mit liv – min sundhed**, helt gratis i **App store** eller **Google Play**.



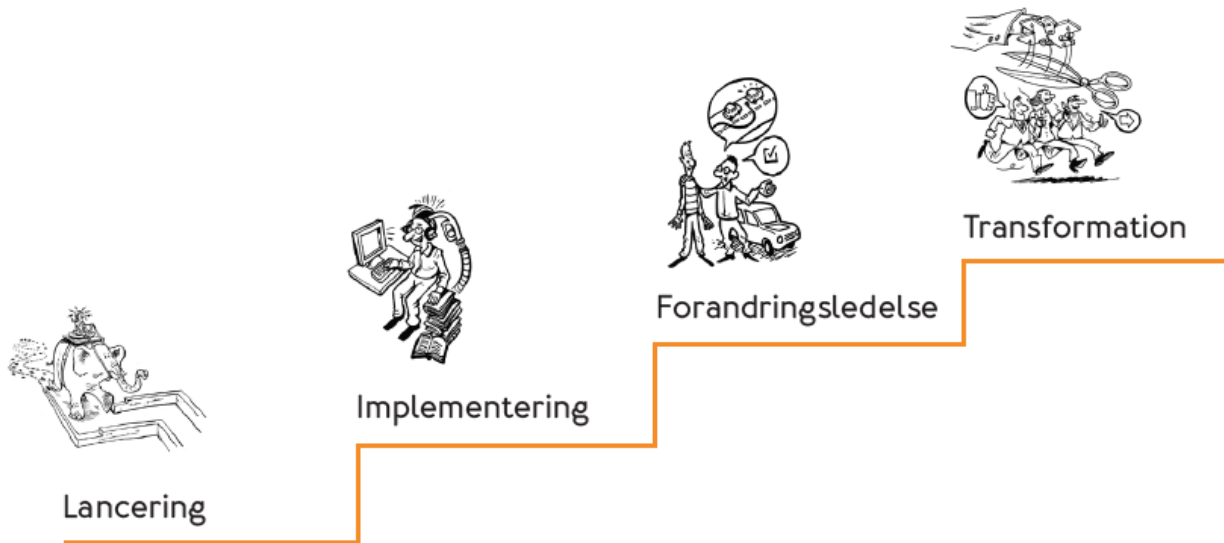
 **Det Digitale  
Sundhedscenter**

Folkesundhed 





# Implementeringstrappen



- **Lancering:**
  - Information om, at den nye løsning er klar.
- **Implementering:**
  - Implementeringsguide.
  - Kompetenceudvikling.
  - Nyhedsbreve mv.
  - Buddy-ordning, sparringsmøder, ERFA-møder
- **Forandringsledelse:**
  - Lederne sætter rammer, ressourcer og tid af.
  - Implementeringsansvarlige.
  - Forvaltningen leverer statistik på anvendelse.
- **Transformation:**
  - Ændret adfærd og holdninger på organisationsniveau.
  - ERFA-gruppe for ledere



JEG KENDER TIL  
Mit Liv - Min Sundhed

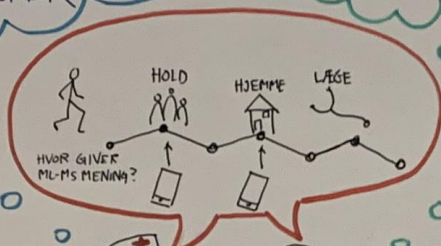


AHA!  
JEG FORSTÅR OG  
KAN BRUGE ML-MS  
OG HAR TÆNKT OVER HVORDAN  
JEG OG BØRGEREN KAN BRUGE  
LØSNINGEN



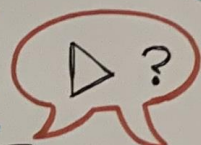
JEG HAR EN GOD FORNEMMELSE  
AF, OM ML-MS PASSEK  
TIL BØRGERENS BEHOV  
OG ØNSKER

GIVER ML-MS  
MENING  
FOR MIG?



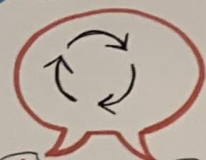
JEG HJÆLPER  
BØRGEREN  
GODT I GANG

JEG ER TRYK  
VED AT BRUGE  
ML-MS



JEG STØTTER  
BØRGEREN I AT  
FASTHOLDE  
BRUGEN AF ML-MS

JEG BRUGER ML-MS  
DER HVOR DET  
GIVER MENING  
FOR MIG



## INTRO

## AFPRØVE & REFLEKTERE

## MATCH

## GODT I GANG

## FEEDBACK & DIALOG

Sundhedsfaglig  
INTRODUCERES for  
Mit Liv - Min Sundhed (ML-MS)

- Hjemmeside
- Online intro og e-læringsvideoer
- Kompetencedag
- Folder
- Film
- Facebookopslag

Sundhedsfaglig AFRØVER ML-MS  
og reflekterer over

- muligheder og begrænsninger
- hvem løsningen kunne give værdi for



Sundhedsfaglig og borger har  
DIALOG via refleksionsværktøj:

- Sundhedsadfærd og egenomsorg
- Støtte
- Tiltro til at kunne forstå sundhedsinformation
- Digitale kompetencer og motivation
- ... for at undersøge, om ML-MS passer til borgeren.

Individuelt eller via holdundervisning  
HJÆLPER den sundhedsfaglige borgeren I  
GANG med det borgeren ønsker at benytte i  
ML-MS, fx.

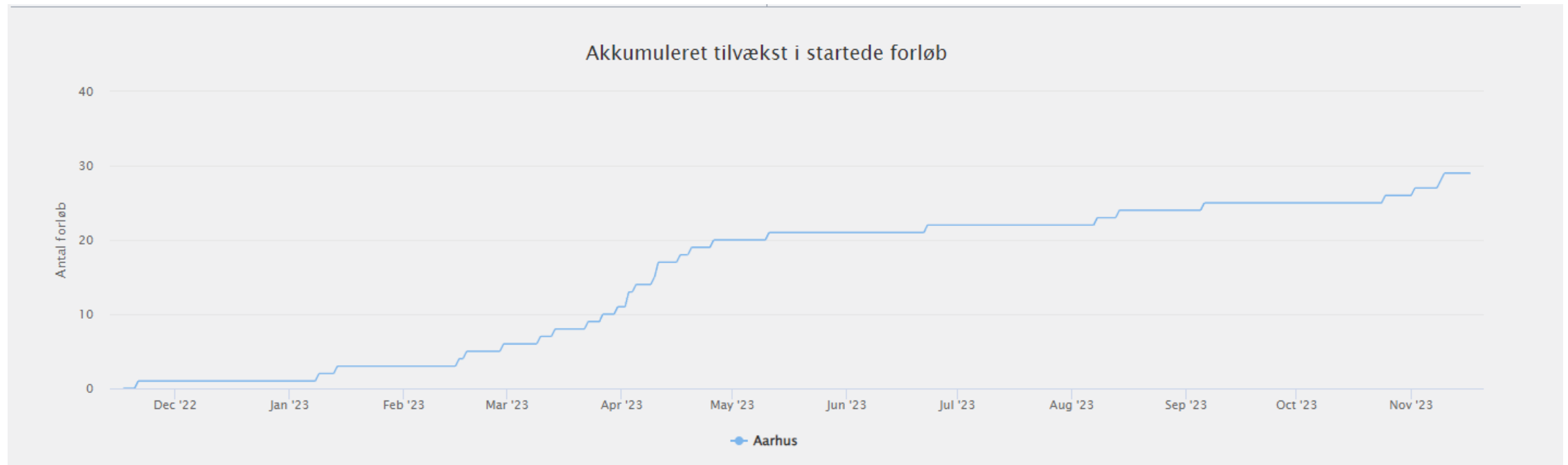
- Download
- Sætte aktiviteter op
- Sætte fokus op
- Sætte forløb op
- Lave målsætning

DIALOG om brug af ML-MS og  
om hvad borgeren har registreret  
af data:

- Får du brugt ML-MS?
- Hvad har du fået ud af at bruge ML-MS?
- Lad os tage en snak om det, du har registreret
- Skal vi opsætte nye mål?

# Statistik for brugen af appen 'Mit liv – min sundhed'

## - Eksempel fra Aarhus kommune



# Personas



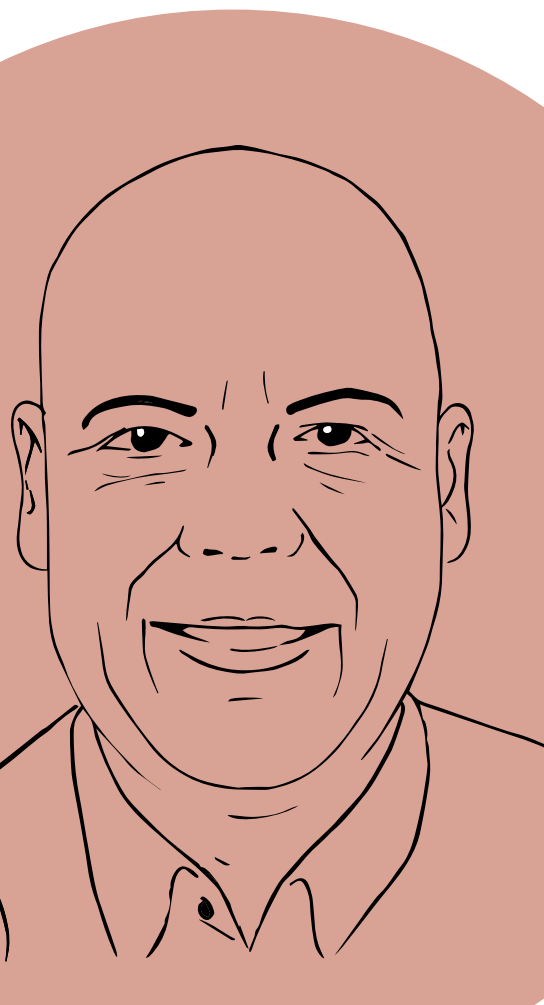
Social angst



Transport er en udfordring



Erhvervsaktive



Den travle pensionist

# Gitte 62 år – Nydiagnosticeret

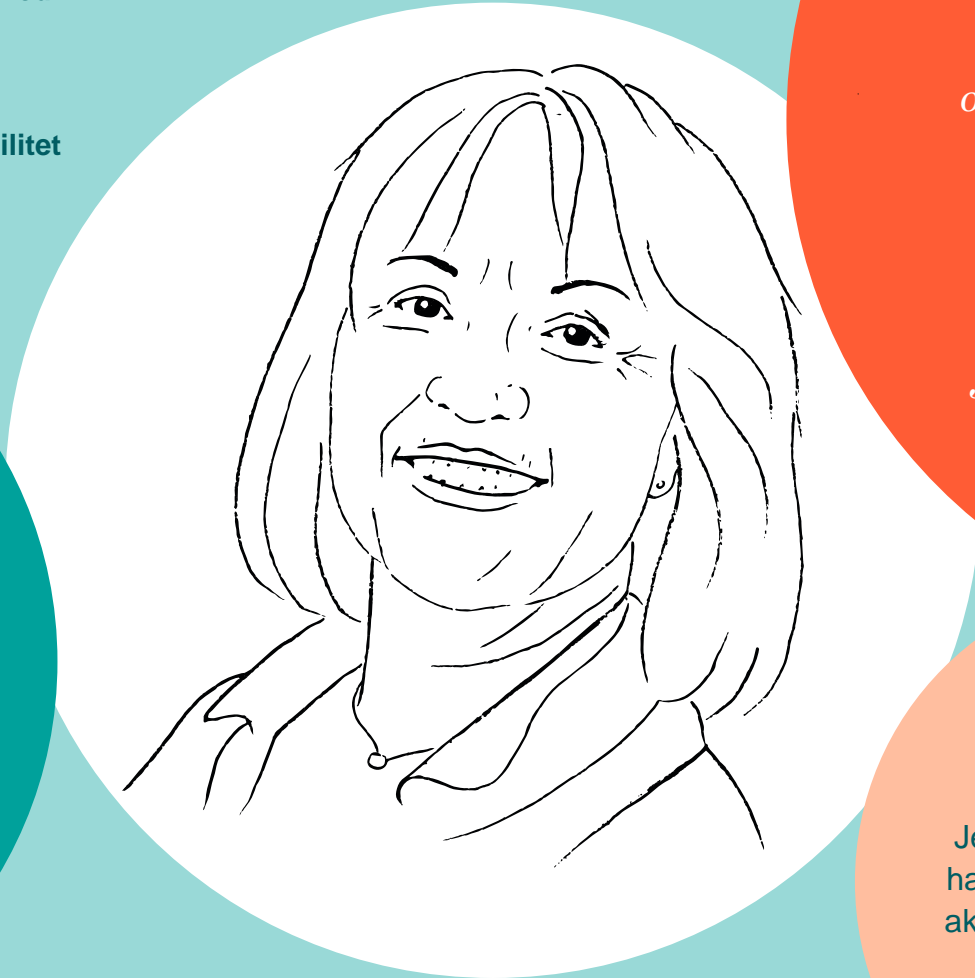
- Tager ansvar for eget helbred
- Digitale kompetencer
- Helbred
- Fleksibilitet ift. tid og mobilitet



## Ansvar for eget helbred – hvad motiverer og hvad forhindrer?

Som nydiagnosticeret kroniker vil jeg gerne have information om min sygdom, som jeg kan stole på. Det er vigtigt at det er fra en troværdig kilde.

Jeg synes at jeg i store træk lever sundt, men der er sikkert nogle ting i min hverdag som kunne være godt at ændre.



## Digital løsning – Behov og forventninger

*Forsikring om, hvorvidt mine digitale kompetencer er gode nok til at deltage i uddannelsen online.*

*Grundlæggende viden om sygdommen og om hvad den betyder for mit liv. Hvad jeg kan gøre og hvad jeg kan forvente sker.*

*Min mand og børn skal også kunne deltage i nogen grad*

*Jeg vil gerne selv planlægge hvornår jeg ser materialet.*



## Livssituation

Jeg arbejder på et kontor, og har gode kollegaer. Jeg har et aktivt social liv med venner og familie.





# Før, under og efter et gruppebaseret forløb

- Ved at trække elementer af de digitale tilbud ind i et gruppeforløb
- Som fastholdelse efter et gruppebaseret forløb
- Ved ventetid før gruppeforløb





# To veje til start af et individuelt forløb

- Borgeren finder selv det digitale tilbud og starter op **uden** støtte
- Borgeren starter det digitale tilbud **med** fagperson





# Hvad kan appen Mit liv - min sundhed i dag?



# Overblik, aktiviteter, fokus og tilpas forløb



Min dag  
20. maj 2022

Dagens fremskridt

Aktiviteter Tilføj fokus



Opsæt din egen aktivitet

Giv din aktivitet en titel

Gå en tur

Tilføj beskrivelse

Gentag aktiviteten disse dage

man tir ons **tor** fre **lør** søn

Hvornår vil du påmindes?

09:27

Gem



Tilføj nyt fokus

Du kan her vælge et fokus - eller oprette dit helt eget.

Måltider Gør noget aktivt

Glas væske Gør noget sammen



Tilpas dit forløb

**Søvn**  
1 session

I dette tema får du viden om, hvad søvn er og gode råd til, hvordan du kan forbedre dine søvnvaner.

**Hold fast**  
1 session

Obligatorisk

I dette tema får du indblik i, hvad du kan gøre fremover, efter dette forløb, for at holde fast i dine vaneændringer.

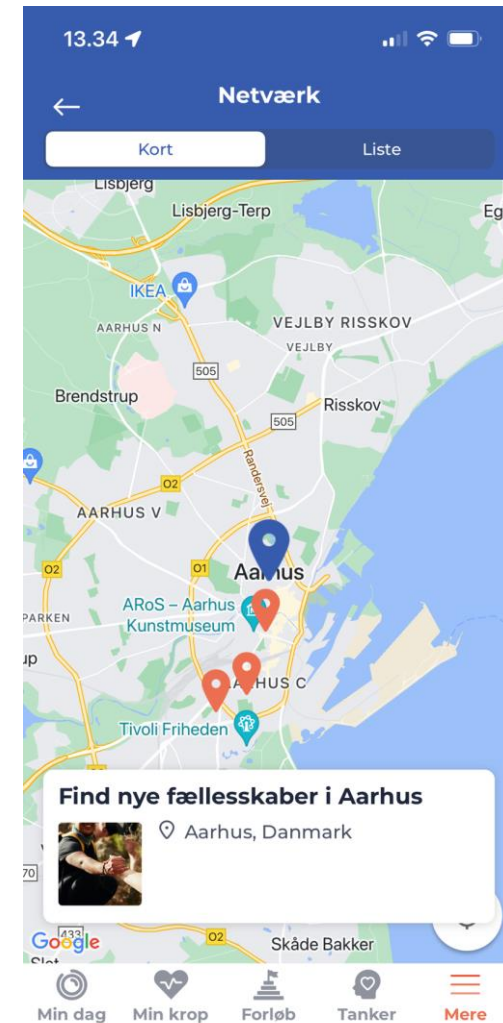
14 sessioner  
Vurderet varighed: 14 dage

Start forløbet →





# Mere – dagbog, netværk og tilpas appen



# Tekst, tegninger, film og redskaber



17.51

← Overblik

motivation Hjertevenlig mad

16 17 18. De... 19 20

## Spis hjertesundt



Gennem maden kan du gøre rigtig meget for at leve godt med din hjertesygdom og forebygge forværring.

Min dag Min krop **Forløb** Tanker Mere


18.05

← Overblik

Men det er sikkert at have sex, og faktisk er sex er god motion for hjertet. Hjertet arbejder ikke anderledes, når man har sex, end ved anden form for fysisk aktivitet.

Desuden kan intimitet og nærhed virke lindrende ved smerter, angst og anspændthed.

Hør sexolog Rikke Thor fortælle om at være bange for sex


 **Man kan være bange for sex**  
3:5

Min dag Min krop **Forløb** Tanker Mere

18.01

← Overblik

## Tegn på stress, angst og depression



De fleste oplever, at reaktionerne aftager over tid. Som regel finder man sig selv i

Min dag Min krop **Forløb** Tanker Mere

19.07

← Overblik

## Mindsk angsten trin for trin



Hvis angsten sætter grænser for dig, så du fx ikke længere tør gå tur, løbe, være alene hjemme eller rejse, så er her nogle tips til at mindske angsten trin for trin.

Hvis der ikke er en helbredsmæssig grund til at

Min dag Min krop **Forløb** Tanker Mere



# Eksempel på animationsfilm







## Refleksionsøvelse



En "dårlig" vane er svær at FJERNE, da dette ville efterlade et tomrum. MEN man kan ERSTATTE den med en ny og bedre vane!

Når du kender din "dårlige" vanes natur, så lav en plan for hvad du kan gøre i stedet.



13.38 Overblik

lave for at forberede og planlægge dit rygestop.

Som inspiration har vi samlet forskellige udsagn, der kan give dig nogle ideer til, hvad der kan være vigtigt for din rejse. Vælg de udsagn, du gerne vil arbejde med undervejs i dit rygestop.

Lave strategier til, når jeg oplever rygetrang

Lave nye vaner, der kan erstatte tobakke

Skriv eventuelt ned i dagbogen, hvordan du vil forberede dig til dit rygestop. Overvej også, hvilke erfaringer fra tidligere rygestop du kan tage med på rejsen.

Min dag Min krop **Forløb** Tanker Mere

08.35 65%

Tilpas dit forløb

Vis mere

**Søvn** 1 session Valgt

I dette tema får du viden om, hvad søvn er og gode råd til, hvordan du kan forbedre dine søvnvaner.

**Hold fast** 1 session Påkrævet

I dette tema får du indblik i, hvad du kan gøre fremover, efter dette forløb, for at holde fast i dine vaneændringer.

**14 sessioner**  
Vurderet varighed: 14 dage

**Gem ændringer** →

# ERFARINGER



## Brugererfaringer:

- Brug for visuelle hjælperedskaber til startsamtaler
- Borgerne har ofte flere forløb, så appen kan bringes i spil i forskellige arenaer og på forskellige tidspunkter og på hjemmebane
- Virker bedst med feedback og støtte
- Nyt format for både fagpersoner og borger (kræver tid og flere forsøg)
- Kvalitetsstandarder og forløbsprogrammer sætter rammer og bør inkludere de digitale tilbud

## Partnerskabserfaringer:

- Ledelsesopbakning og implementeringsansvarlige (gerne som team lokalt og sparring på tværs af kommuner)
- Implementering og udvikling sker parallelt (langsom stigning i statistik)
- Styrke i fællesskab om opbygning af fagligt indhold samt vedligeholdelse og drift



Spørgsmål







♥ :: Det Digitale  
:: Sundhedscenter

# Tak for i dag