

Det Digitale Sundhedscenter

En digital læringsrejse
E-sund 2023

Anna-Britt Krog
Syddansk
Sundhedsinnovation

www.detdigitalesundhedscenter.dk





Partnerskabet bag Det Digitale Sundhedscenter

- 20 kommuner
- 5 patientforeninger
- Region Syddanmark

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

Diabetesforeningen
Lungeforeningen

Hjerteforeningen
Gigtforeningen

FAKS (smerter)

- Syddansk Sundhedsinnovation
- Steno Diabetes Center Odense
- Tværsektorielt Samarbejde



Digital Patientuddannelse

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

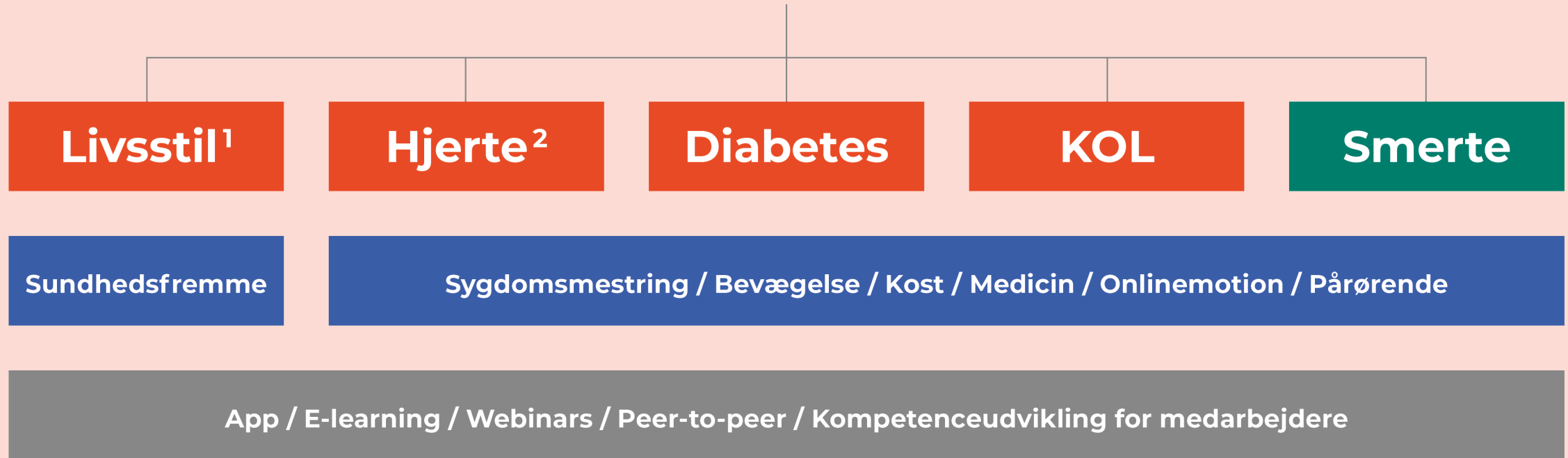
Støttet af Sygeforsikringen Danmark



"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
Hjerterytmie

 Er udviklet

 Under udvikling

 Tværgående fokusområder

 Tværgående metoder

Personas



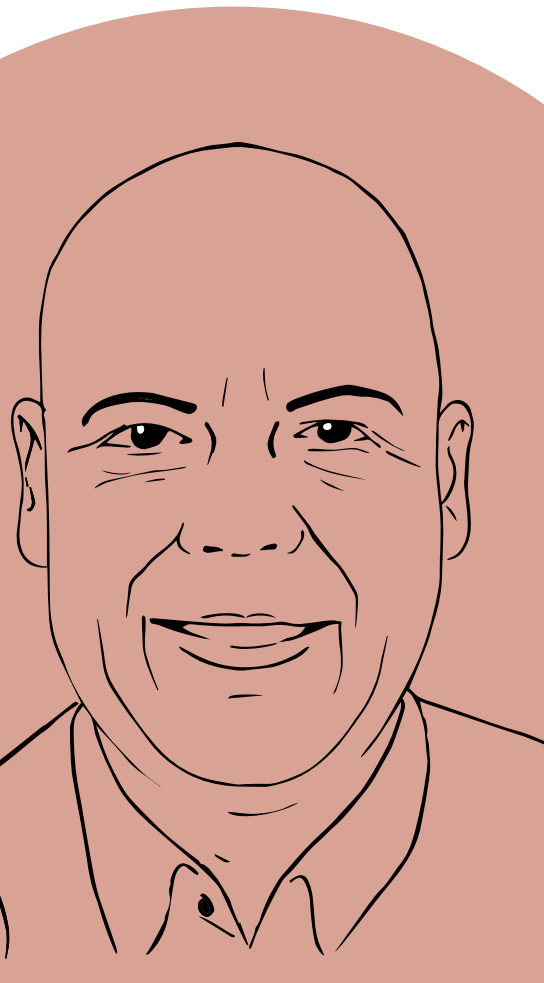
Social angst



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.

Hvad kan appen Mit liv - min sundhed i dag?



Overblik, aktiviteter, fokus og tilpas forløb



TDC 09.27 87%

Min dag

20. maj 2022

Dagens fremskridt

Aktiviteter Tilføj fokus



TDC 09.27 87%

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



TDC 13.24 94%

Tilpas dit forløb

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 **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



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.

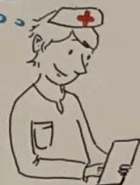
14 sessioner
Vurderet varighed: 14 dage

Gem ændringer →

JEG KENDER TIL
Mit Liv - Min Sundhed

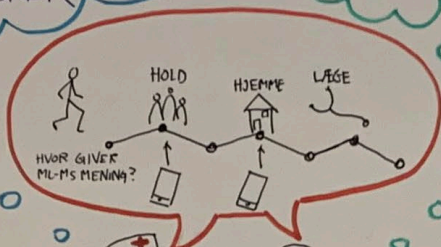


AHA!
JEG FORSTÅR OG
KAN BRUGE ML-MS
OG HAR TÆNKT OVER HVORDAN
JEG OG BORGEREN KAN BRUGE
LØSNINGEN



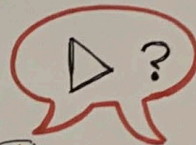
JEG HAR EN GOD FORNEMMELSE
AF, OM ML-MS PASSEK
TIL BORGERENS BEHOV
OG ØNSKER

GIVER ML-MS
MENING
FOR MIG?



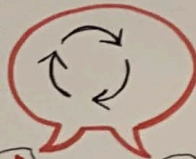
JEG HJÆLPER
BORGEREN
GODT I GANG

JEG ER TRYK
VED AT BRUGE
ML-MS



JEG STØTTER
BORGEREN 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

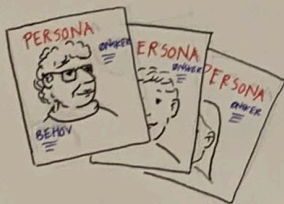
FEEDBACK & DIALOG

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.

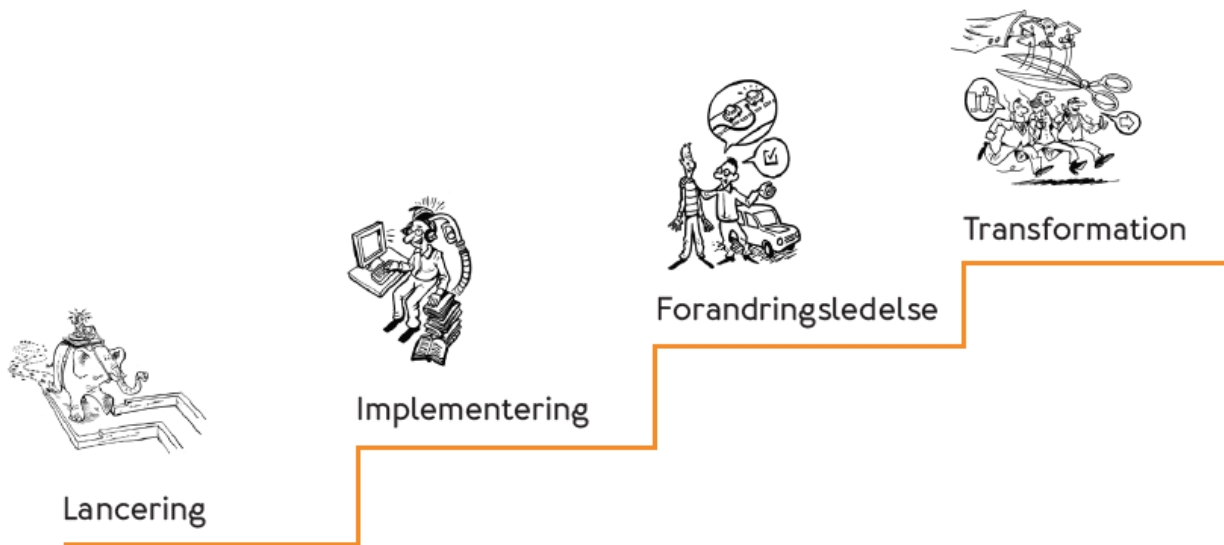
- Download
- Sætte aktiviteter op
- Sætte fokus op
- Sætte forløb op
- Lave målsætning

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?



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

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)
- Kvalitetsstander 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