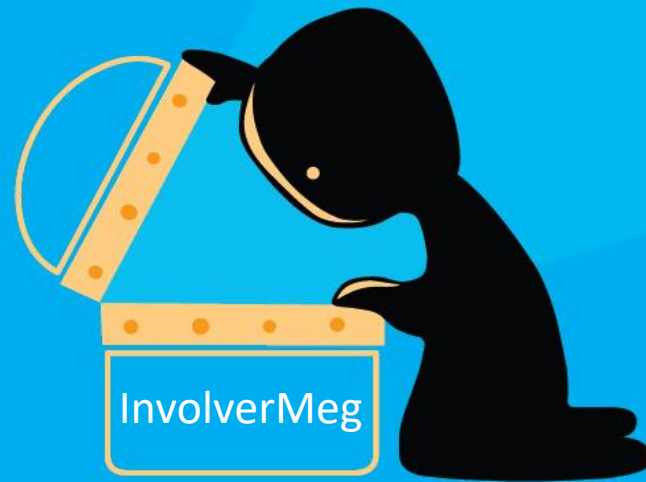


# Mestring og eHelse



Berit Seljelid

Phd-stipendiat/sykepleier

Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning

Medisinsk klinikk

Oslo universitetssykehus

Sykdomsmestring for  
pasienter med  
langvarig og alvorlig  
sykdom



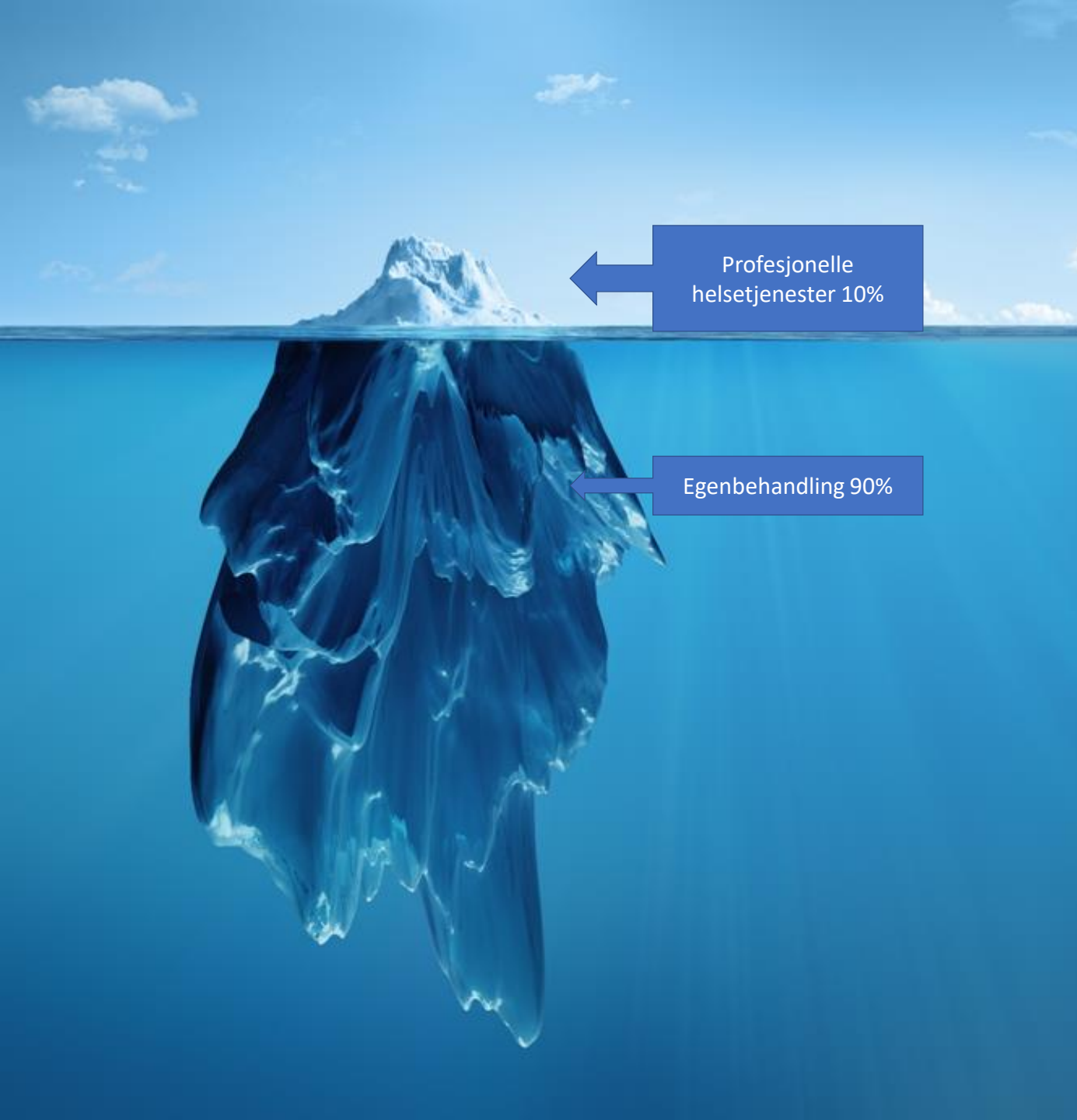
Forskere, systemutviklere, informasjonsarbeidere, designer,  
erfaringskonsulenter, administrasjon

[www.spsresearch.no](http://www.spsresearch.no)

# Kan en ehelseløsning bidra til mestring?

- eHelse her er symptomkartlegging og bruk av sikker epost
- Tidligere forskning
- Forskningsprosjektet InvolverMeg





Profesjonelle  
helsetjenester 10%

Egenbehandling 90%

# Skjulte «helsetjenester» ved kroniske tilstander

## Håndtering av sykdommen

medisiner, diett, livsstil, smerte, samhandling med helsetjenester med mer.

## Håndtering av roller

ektefelle, foreldre, arbeid, skole

## Håndtering av emosjoner

sinne, bekymringer, depresjon med mer.

Lorig K, et al: *Living a Healthy Life with Chronic Conditions*, 2000

# Forskningsresultater

tidligere studier fra

Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning

- Fremmer kommunikasjon mellom pasient og helsepersonell
- Fanger opp problemer som ellers lett blir oversett
- Mer effektiv– rett på sak
- Signifikant reduksjon av symptomer/plager gjennom behandlings- og rehabiliteringsforløpet
- Bedrer livskvalitet og mestring
- Øker bevisstgjøring og innsikt i egen helsetilstand
- Øker forutsigbarhet og styrker opplevelse av å ha kontroll
- Pasientens rolle endrer seg – tar mer ansvar



# Kreftleger om de største forskningsfunnene

Få med deg noen av de viktigste nyhetene fra kreftkonferansen ASCO i denne oppsummeringen.

Publisert: 2017-06-06 13.59

## Overraskende nett-funn

– Dette er overraskende og veldig spennende resultater som kan si oss noe om hvordan vi kan organisere helsevesenet fremover. Det er mye å gjøre på onkologiske poliklinikker, og dersom oppfølging kan gjøres på en enklere måte, ved hjelp av elektroniske verktøy og sykepleiere, er det bra for helsevesenet, sier Sundstrøm.

Stor studie om **webbasert** symptomoppfølging blant kreftpasienter(766 deltagere). Det hadde effekt på livskvalitet og overlevelse. Førte også til færre sykehusinnleggelser. De med minst erfaring på bruk av pc hadde størst utbytte av oppfølgingen.

[J Clin Oncol. 2016 Feb 20;34\(6\):557-65. doi: 10.1200/JCO.2015.63.0830. Epub 2015 Dec 7.](#)

## Symptom Monitoring With Patient-Reported Outcomes During Routine Cancer Treatment: A Randomized Controlled Trial.

[Basch E<sup>1</sup>](#), [Deal AM<sup>2</sup>](#), [Kris MG<sup>2</sup>](#), [Scher HI<sup>2</sup>](#), [Hudis CA<sup>2</sup>](#), [Sabbatini P<sup>2</sup>](#), [Roqak L<sup>2</sup>](#), [Bennett AV<sup>2</sup>](#), [Dueck AC<sup>2</sup>](#), [Atkinson TM<sup>2</sup>](#), [Chou JF<sup>2</sup>](#), [Dulko D<sup>2</sup>](#), [Sit L<sup>2</sup>](#), [Barz A<sup>2</sup>](#), [Novotny P<sup>2</sup>](#), [Fruscione M<sup>2</sup>](#), [Sloan JA<sup>2</sup>](#), [Schrag D<sup>2</sup>](#).



# InvolverMeg

## E-helseløsning for pasienter med ikke-hormonproduserende hypofysesvulst

### Utvikling I

- Kartlegge symptomer, plager, utfordringer hos pasientgruppen
- Tilpasse innhold til løsningen
- Utvikling av prototype
- Metoder:  
Litteraturgjennomgang, intervjuer og workshop med pasienter (5) og helsepersonell (5).
- Bruker-testing
- Pasient representant

### Implementering II

- Hva fremmer og hva hemmer bruken av løsningen i praksis
- Implementeringsplan

### Klinisk studie III

- Undersøke:
- Bruk av løsningen
- Pasientresultat
- Endret oppfølging av pasientene

**I samarbeid med Seksjon for spesialisert endokrinologi, Rikshospitalet**



## Om digital kommunikasjon:

*”Det hadde vært så mye bedre, i hvert fall for meg, hvis jeg bare kunne sendt noe elektronisk og visst at det sitter noen i andre enden, for da har jeg på en måte sporbarheten selv også...”*

- Er veldig ønsket
- Mail hadde vært fint
- Slippe å ringe rundt (telefonkø)
- **Bra for de som bor langt unna og har mange symptomer**
- Trygghet i at ting går elektronisk (sporbarhet)
- Kan gjøres på et lite stressfylt tidspunkt og omgivelser
- Tettere dialog mellom møtetidspunkt (hvis det er behov for det)
- Trygghet for aleneboende



*”...terskelen for å ringe banken og stille spørsmål om enkle ting er jo kjempehøy! Da vet jeg at jeg må sitte i kø i timesvis og høre på dårlig musikk...”*

**Funn og sitat(er) fra intervjuer med pasienter i InvolverMeg**

## Om elektronisk symptomkartlegging

*”Jeg tror dere må hjelpe folk litt i gang med å vite, altså, for det er ikke alltid at man vet hva man lurer på”.*

- Synliggjør endringer i symptomer
- Symptomliste kan hjelpe pasienter på vei (til å stille spørsmål)
- Gir mulighet til å møte forberedt (begge parter)
- Symptomer er subjektivt, men nå kan de bli synlige
- *”Å føle seg dårlig selv om blodprøvene er fine”*
- *”når jeg har det bra, trenger jeg ikke så mye oppfølging”* trenger ikke fysisk konsultasjon om de vet de er på radaren.



**Funn og sitat(er) fra intervjuer med pasienter i InvolverMeg**

# Symptomer og problemområder

Funn fra litteratur, intervju og workshops med pasienter og helsepersonell

**Elektronisk  
symptomkartlegging;  
involvering av pasienter  
og helsepersonell i  
utviklingen av en  
eHelseløsning**

NSF eHelse Konferanse  
2018



- Stort informasjonsbehov
- Utmattelse, endret konsentrasjon/hukommelse, smerter (hodepine), engstelse, humørsvingninger, synsforstyrrelse og endret sexlyst, endret vekt, endret appetitt, kvalme og svimmelhet.
- Sensitivitet for stress, vansker med arbeidssituasjon og bekymring for fungering som foreldre til mindreårige barn.
- Symptomene/problemene varierer etter hvor i forløpet pasienten er, og pasientens livssituasjon.



















# Kan en ehelseløsning bidra til mestring?

*”...bare det å kunne ha litt mer dialog mellom alle de her behandlingene og innkallingene... for dere så er dette her liksom veldig dagligdags og plankekjøring, men for meg så har det vært mitt livs største krise, ikke sant? Jeg har fryktet for livet mitt, og trodd jeg skulle dø, eller ikke bli meg selv igjen eller bli grønnsak”*

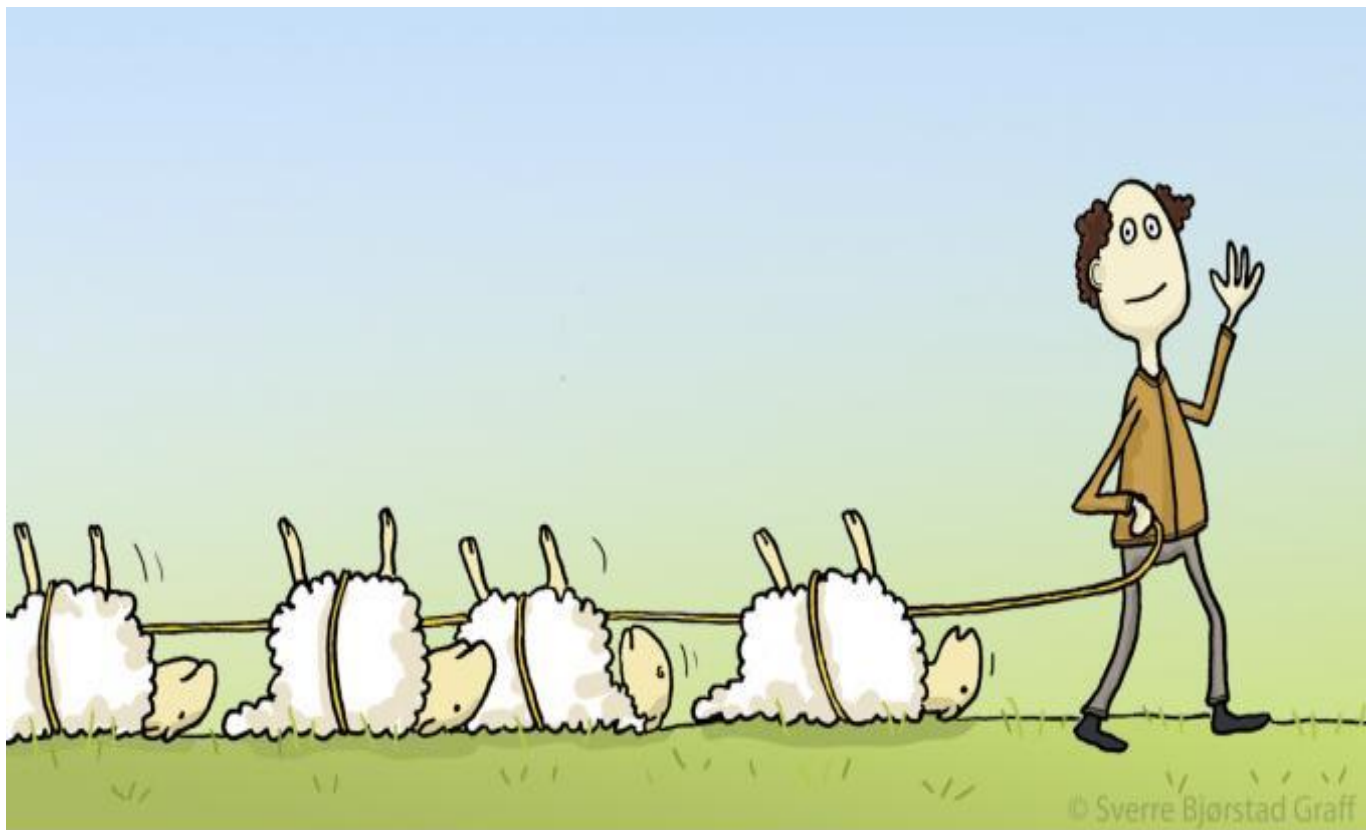
**Sitat fra intervju med pasient i InvolverMeg**

# Les mer på ulike prosjekter på hjemmesiden vår:

[www.spsresearch.no](http://www.spsresearch.no)

					
Å leve godt med langvarige smerter	Stressmestring	Styrkebasert sykdomsmestring med spillaktig design	eSupport	ReConnect	Connect Ung
					
Bruk av pasienters styrker og ressurser i behandling av kronisk sykdom	Styrker hos personer med revmatisk sykdom	Sisom 3	Implementation Research	Support for Family Care Givers	Connect 2.0
					
Sisom	Resiliency at Work (R@W)	InvolverMeg	Choice 2.0	Connect Foreldre	WebChoice 2.0

Følg oss også på Facebook 😊



Bastiansen var godt kjent for sine lange fåredrag

Nå er fåredraget slutt...

Takk for meg 😊

Berit.Seljelid@rr-research.no