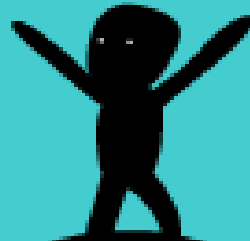


Stressmestring via app?

Resultat fra en studie



Elin Børøsund – Seniorforsker, RN, PhD (1)
Lise Solberg Nes – Senterleder og forskningssjef, LP, PhD (1, 2, 3)

- (1) Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning, Med. klinikk - Oslo universitetssykehus HF
- (2) Mayo Clinic, Minnesota, USA
- (3) Universitetet i Oslo, Det Medisinske fakultet, Institutt for klinisk medisin

Senter for Pasientmedvirkning og Samhandlingsforskning; TVERRFAGLIG HELSEFAGLIG FORSKNING

Sykdomsmestring for
pasienter med kroniske
og alvorlige langvarige
sykdommer

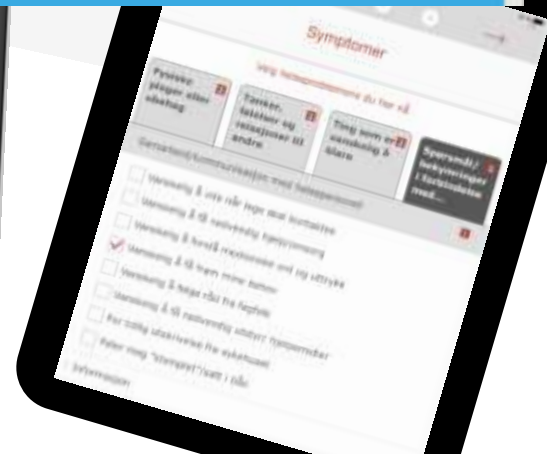


Forskere, postdoktorer, stipendiater, masterstudenter, informasjonsmedarbeidere, designer, systemutviklere, administrasjon og erfaringskonsulenter/brukere



www.sps.research.no

Bedre helse på den enkeltes premisser



Stressmestringsstudien

Bakgrunn



- Kreftrelatert stress
 - Bekymring, usikkerhet, angst, depresjon
- Forbygging via opplæring i mestringsstrategier

Clark et al. (2013). Randomized controlled trial of maintaining quality of life during radiotherapy for advanced cancer. *Cancer*,

Schou et al. (2008). Psychosocial intervention as a component of routine breast cancer care – who participates and does it help? *Psycho-Oncology*,

Andrykowski & Manne (2006). Are psychological interventions effective and accepted by cancer patients? I. Standards and levels of evidence. *Annals of Behavioral Medicine*,

Hensikt

- Utvikle og teste effekten av et stressmestringsverktøy som har som hensikt å redusere stress hos mennesker som lever med kreft



Fase I – Utvikling og pilot
2015-2016

Fase II – RCT
2017-2019

Hva er stress?





Fase I – Utvikling og pilot 2015-2016



Involvering av brukere i alle ledd

Intervju pasienter

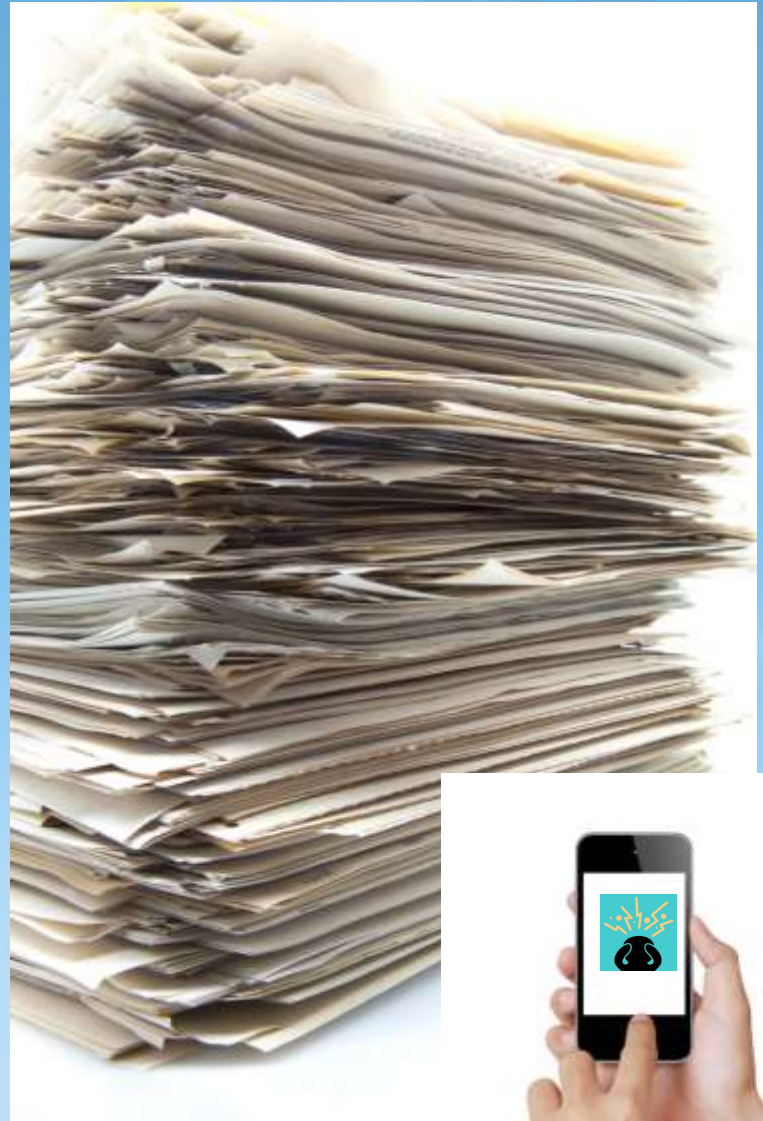
Innspill fra helsepersonell

Innhold

Evidensbasert

Bearbeidet til appformat

Brukertestet



Vi starter med et
dypt pust

Gjør deg klar

Hopp over

Stressometer



Vis på skalaen hvor stresset du er

Top status bar: Telia N, 13.35, 68% battery.

Navigation bar: Home icon, Question mark icon.

DIN STATUS

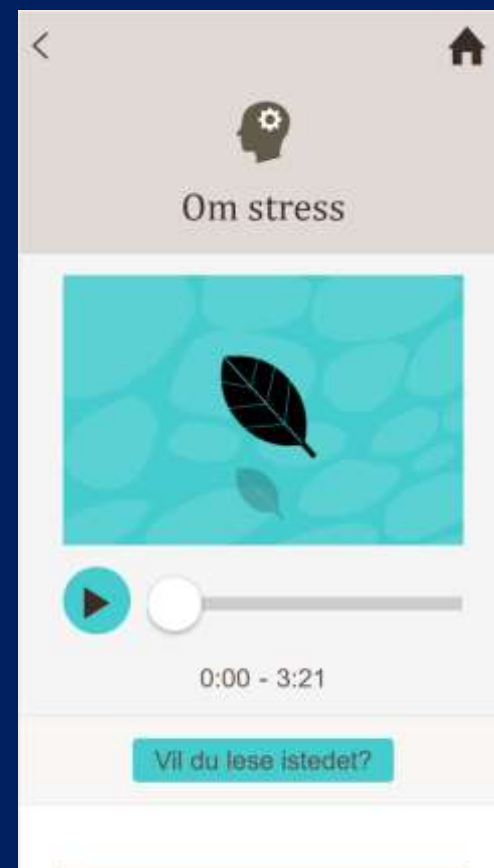
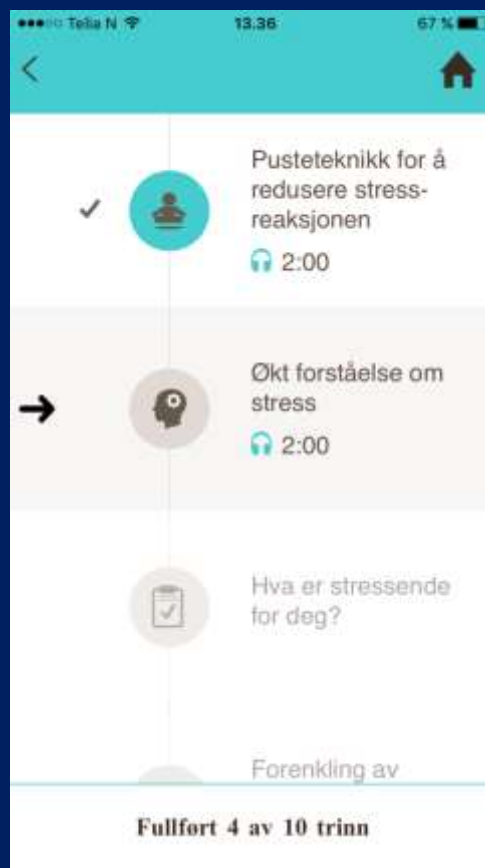
Du har en ny modul tilgjengelig!

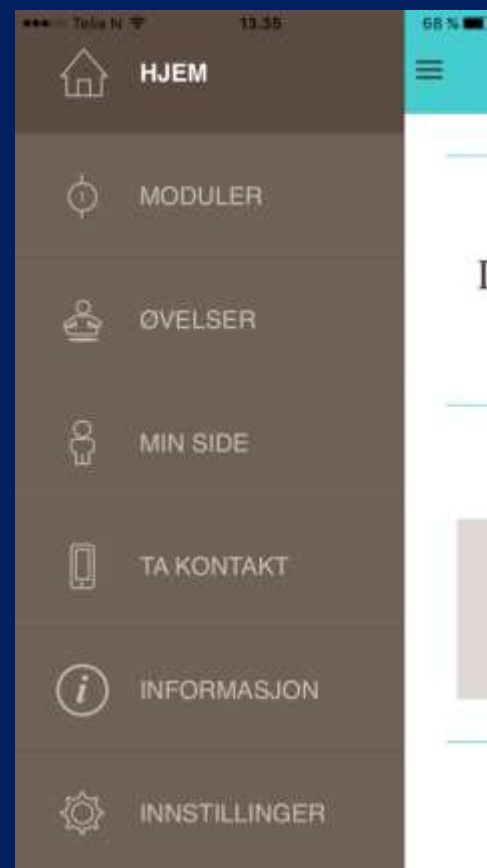
HVA VIL DU GJØRE NÅ?

Start ny modul

Gjenta øvelser

Dagens sitat







Børø Sund et al. A Stress Management App Intervention for Cancer Survivors: Design, Development, and Usability Testing. JMIR Formative Res 2018;2(2):e19 PMID:

Innhold i appen



Modul 1: Stress og stressmestring

Modul 2: Stress, livskvalitet og planlegging

Modul 3: Tanker, følelser og egenomsorg

Modul 4: Tankeendring, mindfulness og visualisering

Modul 5: Mestring

Modul 6: Sosial støtte, humor og meditasjon

Modul 7: Sinnemestring

Modul 8: Selvsikkerhet, selvhevdelse og kommunikasjon

Modul 9: Helseadferd og målsetting

Modul 10: Stressmestring, oppsummering og videre bruk

Pilot (Nov 2016-Apr 2017)



Mål

- Teste funksjon, brukervennlighet, innhold og rekrutteringsrutiner

Intervensjon

- Intro-gruppe
- Bruke appen 5-8 uker

Metode/datasamling

- Intervju, Loggdata & Spørreskjema

Utvalg

- N=25 (21 kvinner, 4 menn)
- Alder: Mean 46 år (34-71 år)
- 13 ulike diagnoser, 10/25 - brystkreft
- Tid siden diagnose: Median, 18 mnd (0,5-78 mnd)

Pilot - Bruk av appen



- 13 av 25 fullførte programmet
- Gjennomsnittlig tid på å fullføre: 45 dager

Pilot - Resultat



- **Reduksjon av stress- og angstscore**
- **Bedring av livskvalitet**

Pilot - Erfaringer



- Introduksjonsgruppe og oppfølging underveis viktig
- Enkel i bruk
- Innspill til justering av appen

Utsagn fra deltakere



«Jeg har fått en bedre forståelse for stress. Det er ikke bare et stort felt som er negativt lenger.»

Utsagn fra deltakere



«Likte ekstra godt innholdet. Øvelser. Noe man kan gjøre selv. Tenker uansett hvilken livssituasjon en er i så har en godt av å puste litt. Trenger ikke ha en sykdom for det. Har et verktøy i lomma. Trenger ikke dra til en lege eller terapeut, en kan bruke det når det passer.»

Utsagn fra deltakere



«Mest det at jeg har hatt noe fysisk. Et ikon på iPaden min som jeg bare kan trykke på. Det er tilgjengelig og jeg slipper å belaste andre for å få tak i det.»

Konklusjon pilot

- En appbasert stressmestringsintervensjon kan være en høyt verdsatt støtte for pasienter med kreft
- Den er enkel å bruke, og kan bidra til reduksjon av stress og øke livskvaliteten



Fase I – Utvikling og pilot
2015-2016

Fase II – RCT
2017-2019

Randomisert studie

- 260 deltakere (alle typer kreft)



Intervensjonsgruppen (130 deltakere)

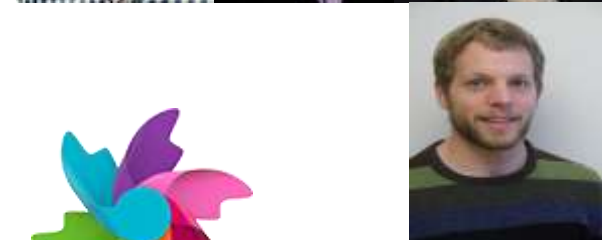
- Introgruppe om stressmestring og bruk av appen
- Tilgang til StressProffen, gjennomføre 10 moduler

Kontrollgruppen (130 deltakere)

- Vanlig oppfølgingstilbud
- Tilgang til appen etter studien

Prosjektteam og finansiering

- Prosjektleder: Lise Solberg Nes
Postdoktor: Elin Børøsund
- Utviklingsteam SPS:
 - Anne Bergland, Hilde Renate Sleveland, Marianne Westeng, Fredrik Svendsen, Yizhak Itzchaki, Stein Jakob Nordbø, Jelena Mirkovic
- Samarbeidspartnere:
 - Matt M Clark & Shawna Ehlers; Mayo Clinic, Rochester, USA
 - Michael Andrykowski, University of Kentucky, USA
- Utviklet med støtte fra Kreftforeningen





Takk for oppmerksomheten!

spsresearch.no

elin.borosund@rr-research.no

Følg oss påFacebook:

Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning