Bruk av digitale verktøy for læring og mestring

Cecilie Varsi
Sykepleier, PhD
Postdoktor

19. oktober 2018

Oslo universitetssykehus
Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning

De neste 20 minuttene...

1. Fremtiden er digital
2. EPIO
   Stressproffen
   Styrkefunn
   Videokonsultasjon
3. Brukerinvolvering
4. Implementering av digitale verktøy til klinisk praksis

Senter for Pasientmedvirkning og Samhandlingsforskning Oslo Universitetssykehus

Sykdomsmestring for pasienter med kroniske og alvorlige langvarige sykdommer

Integrert fokus på;

Brukermedvirkning

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

HVORFOR DIGITALE VERKTØY?

- Flere pasienter
- Færre og kortere sykehusopphold
- Mer aktive pasienter

PASIENTEN HAR NØKKELROLLEN

- Alternativ til tradisjonelle tjenester

De skjulte «helsetjenester» ved kroniske tilstander

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

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.

Fire verktøy

EPIO*

*etter den greske gudinne Epione («Goddess of the soothing of pain»)

Finansiering: Norges forskningsråd

Formål

Styrke rehabiliteringstilbudet til personer med langvarige smerter ved hjelp av et personsentrert eHelse-verktøy (EPIO).

Forsknings-studier

1. Pilotstudie
   50 pasienter
   November 2018

2. Randomisert Kontrollert Studie
   240 pasienter
   Vinter 2019

www.epio.no

Stressproffen

Finansiering: Kreftforeningen og OUS

Børøsund E, Mirkovic J, Clark MM, Ehlers SL, Andrykowski MA, Bergland A, Westeng M, Solberg Nes L. A Stress Management App Intervention for Cancer Survivors: Design, Development, and Usability Testing
JMIR Formativ Res 2018;2(2):e19

Oslo universitetssykehus
Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning

Kreftrelatert stress

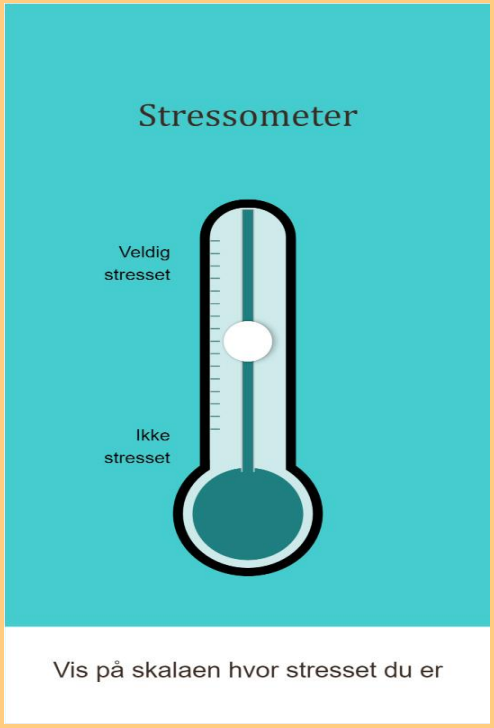
- Bekymring
- Usikkerhet
- Angst
- Depresjon

Forbygging via opplæring
i mestringsstategier

Innhold i Stressproffen

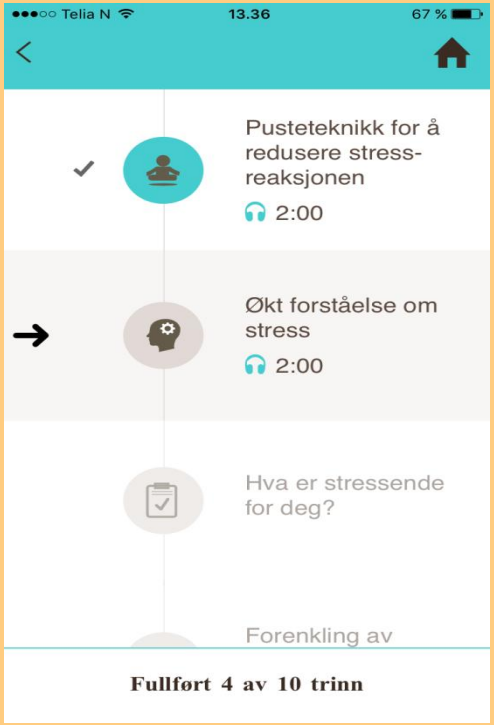
1. Stress og stressmestring
2. Stress, livskvalitet og planlegging
3. Tanker, følelser og egenomsorg
4. Tankeendring, mindfulness og visualisering
5. Mestring
6. Sosial støtte, humor og meditasjon
7. Sinnemestring
8. Selvsikkerhet, selvhevdelse og kommunikasjon
9. Helseadferd og målsetting
10. Stressmestring og oppsummering

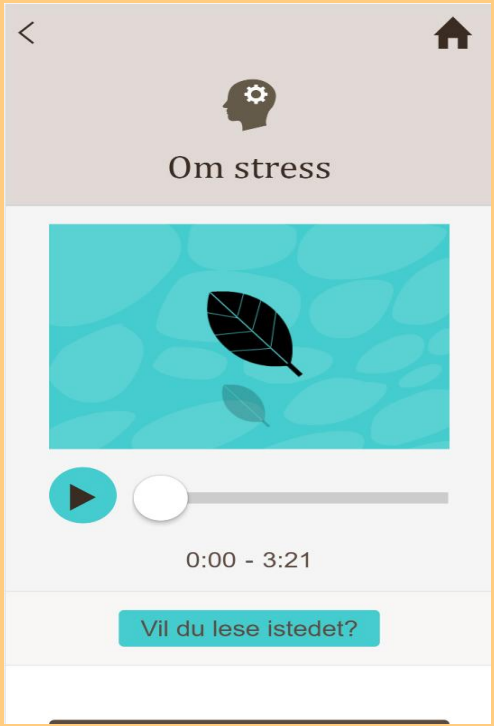
Vi starter med et dypt pust
Gjør deg klar
Hopp over


Stressometer
Veldig stresset
Ikke stresset
Vis på skalaen hvor stresset du er

Telia N
13.35
68 %
DIN STATUS
Du har en ny modul tilgjengelig!
HVA VIL DU GJØRE NÅ?
Start ny modul
Gjenta øvelser
Dagens sitat

Moduler
1
Du kan gjenta øvelser!
2
Kan åpnes når din nåværende modul fullføres
3
4


Telia N
13.36
67 %
Pusteteknikk for å redusere stress-reaksjonen
2:00
Økt forståelse om stress
2:00
Hva er stressende for deg?
Forenkling av
Fullført 4 av 10 trinn


Om stress
0:00 - 3:21
Vil du lese istedet?

Forsknings-studier

stressproffen.no

Pilotstudie:
- Reduksjon av stress og angst
- Bedring av livskvalitet

Randomisert Kontrollert Studie pågår

MyStrengths

Finansiering: Norges Forskningsråd

Oslo universitetssykehus
Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning

Formål

Utforske hvordan nyere teknologi- og design-tilnærminger (feks. gamification) kan brukes for å hjelpe og engasjere mennesker med kroniske helseutfordringer i utforskning og bruk av sine egne styrker i mestringen av livet.

Styrker

De karakteristikker mennesker bruker for å oppnå velvære og livskvalitetet

Styrker er de positive egenskapene, ferdighetene og ressursene som hjelper deg til å håndtere små og store utfordringer i livet.

Sykdomskompetanse

Jeg har kunnskap om min sykdom og behandling

JA | DELVIS | NEI

HOPP OVER

Forsknings-studier

1. Brukeropplevelse
   Evaluere engasjement og inntrykk av designet
   30 deltakere

2. Nytte
   Pilotstudie
   40 deltakere

styrke.spsresearch.no

eHelseløsning i poliklinikk

Finansiering: OUS

Oslo universitetssykehus
Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning

Formål

Teste ut bruk av videokonferanse i poliklinikk

Evaluering – kan et slikt tilbud breddes til flere poliklinikker på et senere tidspunkt?

Oslo
universitetssykehus

Forsknings-studie

Evaluere brukererfaringer og brukervennlighet

30 pasienter
10 helsepersonell

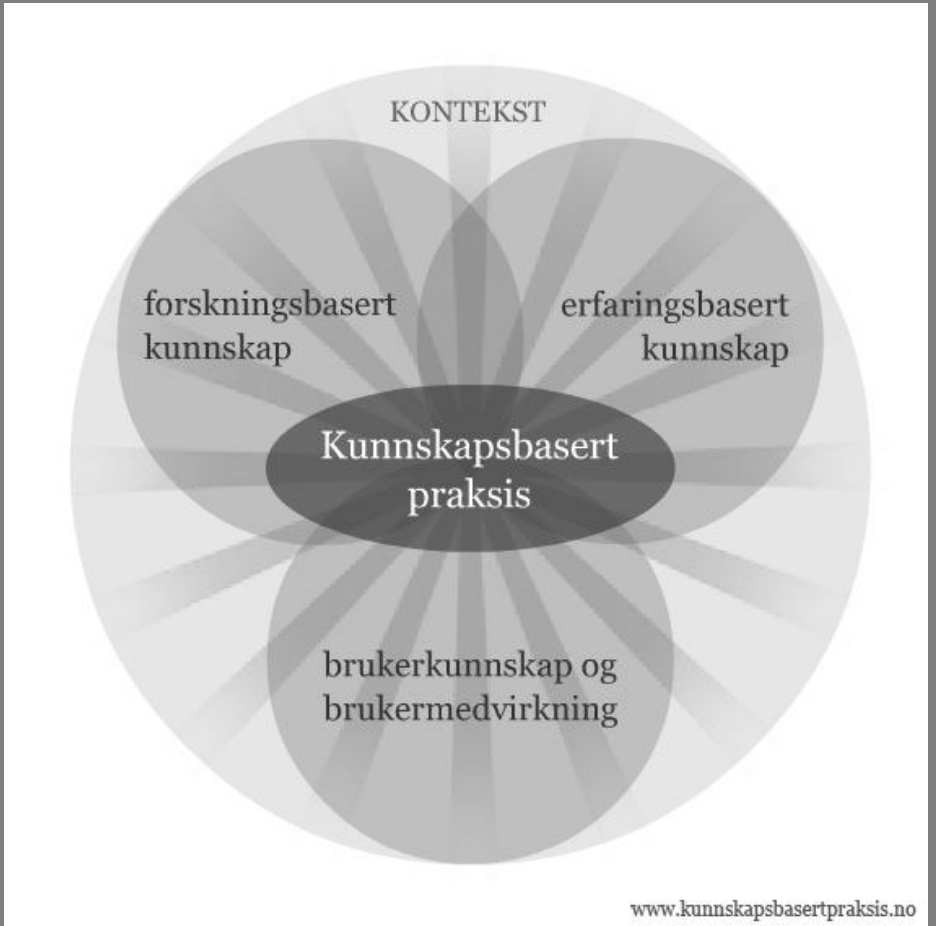
https://oushf.wordpress.com/2018/09/18/med-pasienten-pa-skjermen/

Personsentrert design og utvikling

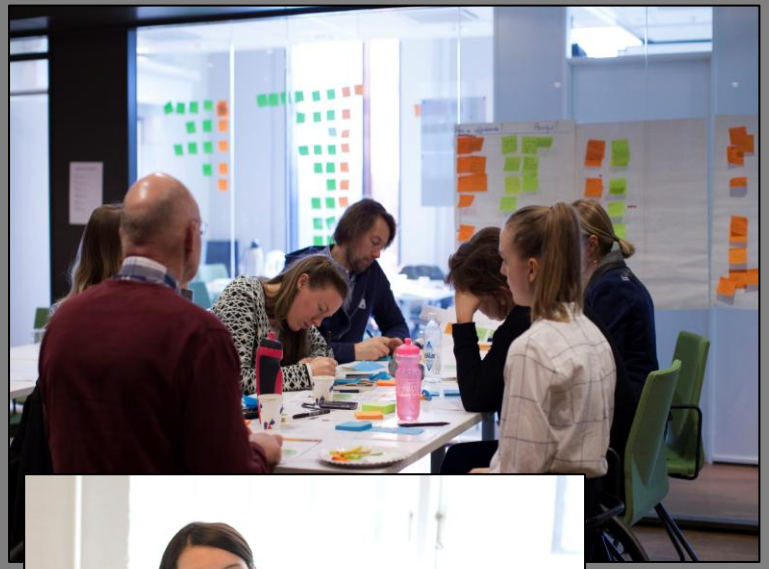
Hvorfor personsentert involvering?

- Økt ”treffsikkerhet”
- Økt brukervennlighet
- Løsningen passer konteksten

Hvordan personsentert involvering?



- Intervjuer/fokusgrupper
- Litteraturgjennomgang
- Workshops
- Brukertesting



UTFORDRINGER

- Fine løsninger, men blir de brukt?
- Teknologiske svakheter
- Nyttiggjøres den informasjonen pasientene deler?
- Vanskelig med tilgang til så mye informasjon?
- Behov for nye måter å organisere oppfølging av pasienter på?

HVORDAN LYKKES?

- Entusiasme!
- Tilpasse til pasientforløpet
- Tilpasse til organisasjonen
- Kartlegge barrierer og fasilitatorer på forhånd – og gjør noe med dem
- Lederengasjement
- Støtte fra nøkkelpersoner
- Planlegge implementeringsprosessen

Varsi, C. 2016. Implementation of eHealth patient–provider communication tools into routine practice Facilitators and barriers from the perspectives of patients, middle managers and health care providers. Doktoravhandling. Universitetet i Oslo.

HVA KAN OPPNÅS?

- Skreddersydd oppfølging
- Styrking av pasientens egen kompetanse og mestring
- Mindre behov for legebesøk og innleggelser
- Raskere rehabilitering
- Færre sykemeldingsdager
- Kvalitet og Likeverdighet!

Forskningssykehuset

Kom i gang med e-helse

4

6.10 2017 13:28

FORSKNINGSSYKEHUSET

- en blogg fra Oslo universitetssykehus
Oslo universitetssykehus

Mange har besøkt eller ligget på Oslo universitetssykehus, men få vet at vi er landets største forskningssykehus.

På denne bloggen møter du forskerne ved OUS. Her forteller vi hva vi brenner for, enten det er forskningspolitikk eller fag, og hvordan vi arbeider for å bedre liv og helse for pasienter og for å øke kunnskapen om sykdommer og behandlingen av dem.

Gi oss gjerne tilbakemelding – i kommentarfeltet under de enkelte blogginnleggene eller på e-post.

post.kommunikasjon@oslo-universitetssykehus.no
Web

Takk

cecilie.varsi@rr-research.no

www.spsresearch.no