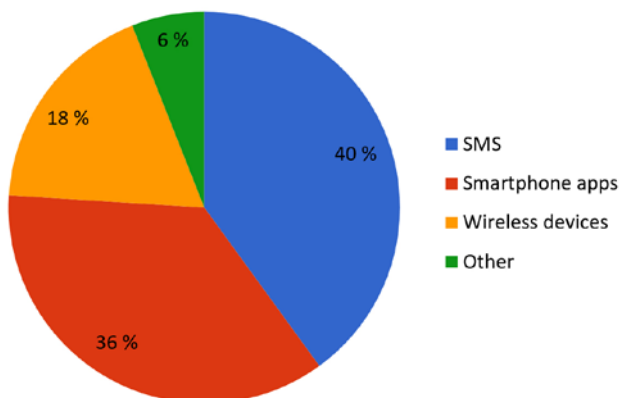


M-helse og pasienters egenmestring av kronisk sykdom

Forfattere: Saadatfard O, Årsand E.

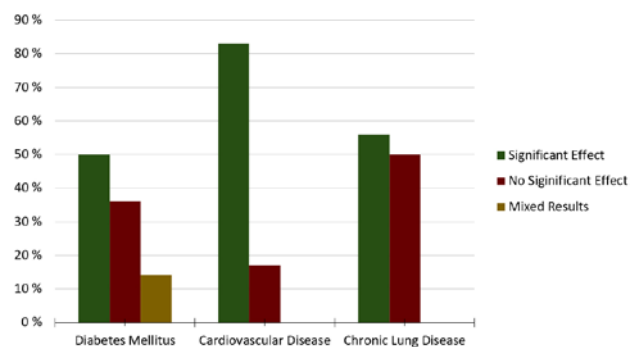
Behandling av kronisk sykdom legger et betydelig press på pasienter og helse- og omsorgssystemer i hele verden. Av den grunn anbefaler internasjonale kliniske retningslinjer fokus på egenmestring som en integrert del av behandlingsrutinene for denne sykdomsgruppen. Pasienter som deltar i programmer for egenmestring oppnår ofte en positiv helseeffekt. Den senere tids utvikling av helseapper kan bidra til å etablere en plattform som kan tilby fleksible og lett tilgjengelige egenmestringsprogrammer til lav pris [1].



Mobile verktøy brukt i behandling av kroniske sykdommer.

En systematisk litteraturstudie fra 2015 evaluerte m-helseeffekter i forhold til pasienters mestring av kronisk sykdom. En av konklusjonene var at tekstmeldinger (SMS) pr i dag er det mest brukte mobile verktøy for å motivere til egenmestring [2]. Kroniske lidelser inkludert i denne studien var blant annet diabetes mellitus, hjerte-karsykdom og kronisk lungesykdom. Resultatene viste videre at m-helseverktøy har potensiale til å legge til rette for pasienters egenmestring av kronisk sykdom, men funnene som støtter effekten pr i dag er blandede [2].

Potensialet for m-helseverktøy er stort. Litteraturstudier konkluderer likevel med at implementering av løsninger for pasienters egenmestring har hatt blandede resultater. Mer forskning er nødvendig for å forstå hva som skal til for at pasienter i større grad selv skal følge opp behandling og mestre kronisk sykdom.



Effekten av m-helse i behandling.

Kartlegginger av m-helseverktøy/funksjoner som brukerne foretrekker, og som dermed kan bidra til varig bruk, konkluderer slik: [3]:

Spare tid: Brukerne vil ha helseapper som er tidsbesparende. De ønsker konkrete råd og slippe å bruke tid på å tolke hva som skal til for å oppnå et ønsket helse mål. De vil i tillegg ha umiddelbar tilgang til å se sin egen fremgang til enhver tid.

Eksport av data: Brukerne forstår verdien av å dele informasjon med legen via helseapper, og verdsetter tidsbesparende løsninger der man unngår å sende e-poster til legen eller bruke tid på å formidle prøveresultater som må kopieres inn i pasientjournaler.

Brukervennlighet: Brukerne verdsetter helseapper som er effektive, intuitive og som gjør det enkelt å legge til informasjon.



Referanser

1. Whitehead L, Seaton P. The Effectiveness of Self-Management Mobile Phone and Tablet Apps in Long-term Condition Management: A Systematic Review. *J Med Internet Res* 2016;18(5):e97. URL: <http://www.jmir.org/2016/5/e97>. DOI: 10.2196/jmir.4883. PMID: 27185295. PMCID: 4886099
2. Hamine S, Gerth-Guyette E, Faulx D, Green BB, Ginsburg AS. Impact of mHealth Chronic Disease Management on Treatment Adherence and Patient Outcomes: A Systematic Review. *J Med Internet Res* 2015;17(2):e52. URL: <http://www.jmir.org/2015/2/e52>. DOI: 10.2196/jmir.3951. PMID: 25803266. PMCID:4376208
3. Mendiola MF, Kalnicki M, Lindenauer S. Valuable Features in Mobile Health Apps for Patients and Consumers: Content Analysis of Apps and User Ratings. *JMIR Mhealth Uhealth* 2015;3(2):e40. URL: <http://mhealth.jmir.org/2015/2/e40>. DOI: 10.2196/mhealth.4283. PMID: 25972309. PMCID: 4446515

For mer informasjon, kontakt:

Eirik Årsand, Professor

992 43 592

eirik.arsand@ehealthresearch.no

