

Helse-chatbots kan få folk til å bli mer aktive

Forfattere: Larbi D, Gabarron E.

En chatbot er programvare eller en applikasjon basert på statistisk læring, statistisk analyse og pedagogiske teorier. Den tar sikte på å simulere en menneskelig samtale over nett. I praksis tekster (chatter) du med en chatbot som du gjør med en venn.

Matet med informasjon

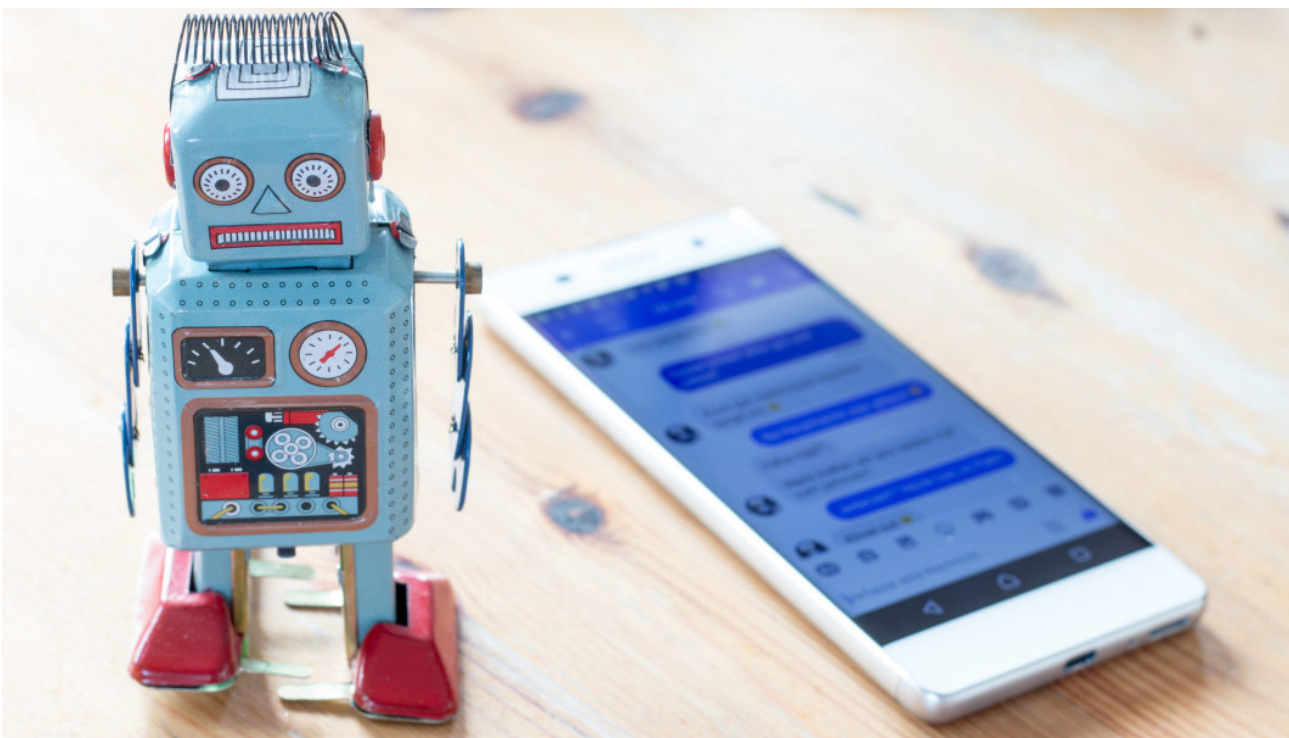
I motsetning til kunstig intelligens som lærer av sine feil og tar «egne avgjørelser», blir noen chatbots styrt av algoritmer og er på forhånd matet med alle tenkelige spørsmål og svar om et emne. Innenfor helsefeltet finnes allerede chatbots som WHO Health Alert, en chatbot fra Verdens helseorganisasjon på WhatsApp. Denne gir covid-19-relatert informasjon.

Dillys Larbi og Elia Gabarron fra Nasjonalt senter for e-helseforskning har sammen med dataforskere ved UiT Norges arktiske universitet og Bern University of Applied Sciences, oppsummert forskningen som er gjort om chatbots for folkehelsen.

Konklusjonen fra forskerne er at det er sparsomt med forskningslitteratur om chatbots og helse. Bruken er foreløpig i sin spede begynnelse.

15 studier om chatbots og helse

Forskerne fant kun 15 studier som tar for seg chatbots og folkehelse, og av dem handlet bare halvparten om å oppmuntre til livsstilsendringer.



En chatbot på sosiale medier kan for eksempel sende deg en melding om at du må huske å trene. Dillys Larbi og Elia Gabarron fra Nasjonalt senter for e-helseforskning har sett nærmere på fenomenet. (Illustrasjonsfoto: Colourbox)



Selv om bruken av chatbots innen helse er nytt, er selve teknologien langt fra ny. Folk er allerede kjent med chatbots fra kontakt med banken eller flyselskapet.

Du finner dem ofte på kundeservice på selskapenes nettsider. Her får du mulighet til å tekste med chatboten for å få hjelp, før du eventuelt kontakter firmaet på annet vis.

I et folkehelseperspektiv er potensialet stort, mener forskerne. Det er gode muligheter for å skreddersy teknologien.

Hjelp til selvhjelp

Teknologien blir i hovedsak brukt for å bidra til å løse folks helseutfordringer. For eksempel kan chatbots oppmuntre folk med type 2 diabetes til å trene. Personer som står i fare for å få en hjertesykdom på grunn av røyking, kan få påminnelser om hvor farlig røyking er. Det er mindre forskning på bruk for å bedre den generelle helsen i befolkningen, for eksempel oppmuntre de som allerede er sunne og ikke har vaner som utgjør en helserisiko, til å forbli sunne. Det kan være så enkelt som å bli minnet om å opprettholde de gode vanene via meldinger fra chatbots.

Forutsetningen for at det virker, er at folk føler at slike oppmuntrende meldinger gir dem noe. Dette er nytt for hele verden, så ennå vet verken forskere eller andre om folk flest synes dette er bra.

Referanse:

Elia Gabarron mfl.: What Do We Know About the Use of Chatbots for Public Health? Stud Health Technol Infor 2020;270:796-800.

For mer informasjon, kontakt:

Dillys Larbi, Rådgiver
909 49 760
dillys.larbi@ehealthresearch.no

Elia Gabarron, Seniorforsker
948 63 460
elia.gabarron@ehealthresearch.no

