

Titel: Mine Symptomer – en digital fordør til bedre egenmestring af længerevarende symptomer

Oplægsholder: Marianne Rosendal, seniorforsker, ph.d., speciallæge i almen medicin, Aarhus Universitetshospital og Forskningsenheden for almen praksis, Aarhus

Øvrige bidragsydere:

Oliver Rønn Christensen, IT-konsulent, MSc i Teknoantropologi, Aarhus Universitetshospital

Mette Trøllund Rask, seniorforsker, MHSc, ph.d., Aarhus Universitetshospital

Lisbeth Frostholt, professor, ph.d., ledende psykolog, Aarhus Universitetshospital

Keywords: Digitalt først, egenmestring, længerevarende symptomer

Resumé:

Selvhjælpsprogrammet Mine Symptomer (mine-symptomer.dk) fungerer som en digital fordør til behandling af længerevarende symptomer og som et redskab til egenmestring af hyppigt forekommende symptomer som fx træthed, svimmelhed og smerter. Dette nationale initiativ sigter mod udvikling af internetbaserede programmer målrettet symptomer frem for diagnoser samtidigt med, at der drives frontlinjeforskning på internationalt niveau.

Programmerne tilbyder kvalificeret rådgivning om længerevarende symptomer og yder hjælp til selvhjælp i form af indbyggede digitale værktøjer, der understøtter adfærdsændringer. Projektet er banebrydende ved, at man kan få hjælp og en handleplan tidligt i forløbet - evt. i samarbejde med egen læge/praksis. Herved kan ressourcerne i sundhedsvæsenet udnyttes bedre og kroniske tilstande kan forebygges.

Der er aktuelt udviklet to programmer, et til voksne og et til unge. Derudover er nye initiativer på vej. Programmerne er udviklet i samarbejde med brugere, hvoraf nogle har søgt læge i forbindelse med deres symptomer, samt med praktiserende læger for at sikre deres relevans og integration med arbejdet i primærsektoren. Bag initiativet står et tværfagligt forskningsteam bestående af læger, psykologer, antropologer, sundhedsøkonomer, sundhedstjenesteforskere, statistikere og eksperter i telemedicin og brugerinddragelse.

Ved at integrere en digital fordør i sundhedsvæsenet og fokusere på egenmestring kan Mine Symptomer allerede tidligt i forløbet tilbyde evidensbaseret behandling, som i øjeblikket kun tilbydes på specialistniveau på fx centre for funktionel lidelse. Den nye tilgang understøttes af de teknologiske fremskridt der, ud fra princippet "digitalt og teknologisk først", gør behandlingstjenester mere tilgængelige uden behov for henvisning til specialiserede behandlingsmiljøer.

Kort præsentation af oplægsholder:

Marianne Rosendal har tidligere arbejdet som praktiserende læge. Hun har desuden arbejdet med forskning i symptomer og funktionelle lidelser siden 1999 og med digital udvikling i almen praksis igennem mange år.