



MINE SYMPTOMER

eHealth & praksis-assisteret program for længerevarende symptomer

Mine Symptomer

En digital fordør til bedre egenmestring af længerevarende symptomer

MARIANNE ROSENDAL, PH.D., SENIORFORSKER, SPECIALLÆGE I ALMEN MEDICIN

LISBETH FROSTHOLM, PROF., LEDENDE PSYKOLOG

METTE TRØLLUND RASK, PH.D., SENIORFORSKER, CAND.SCIENT.SAN.

OLIVER RØNN CHRISTENSEN, MSC I TEKNOANTROPOLOGI

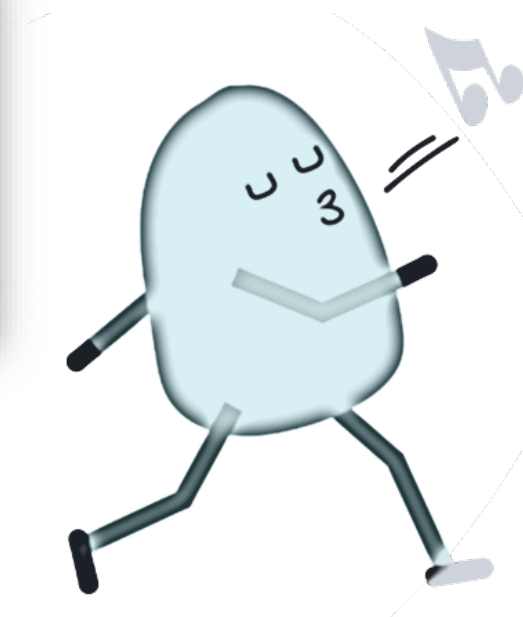
Overblik

➤ Problemstilling

➤ Værdiskabelse

➤ Programudvikling

➤ Potentialiet



Problem for patienter, sundhedsvæsen og samfund

- 10 % af befolkningen har en funktionel lidelse
- 2 % af befolkningen har FL i svær grad
→ 10 x øget risiko for førtidspension
- 17 % i almen praksis har multiple symptomer og påvirket funktionsniveau
 - Halvdelen har kontakt til AP > 12 x årligt
- Behandlingskapaciteten på specialistniveau nationalt = 1500 patienter per år

Der mangler indsatser, viden og færdigheder i sundhedsvæsenet!

SUNDHEDSSTYRELSEN 2018

Stepped care model



Funktionelle lidelser

♥ + ●
Anbefalinger til udredning, behandling, rehabilitering og afstigmatisering

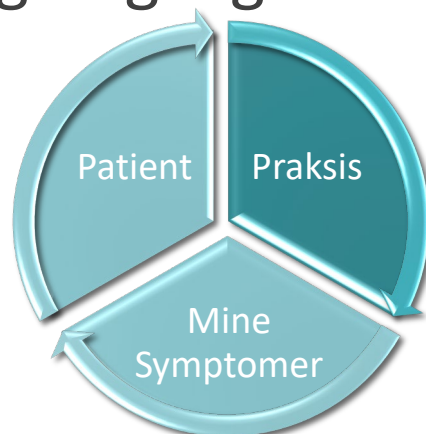


Mål

Vores mål er at forebygge funktionel lidelse ved at tilbyde hjælp til håndtering af længerevarende symptomer – som selvhjælp eller med støtte fra almen praksis

MINE SYMPTOMER - HVAD

- Forklaringer om længerevarende symptomer
- Redskaber til håndtering
- Flexibelt og tilgængeligt for 'alle'



VÆRDI

Patienterne

- Livskvalitet ↑
- Symptombyrde ↓
- Risiko funktionel lidelse/kronisk sygdom ↓

Sundhedsvæsen

- Ydelser ↓
- Ny mulighed i praksis - arbejdsglæde ↑

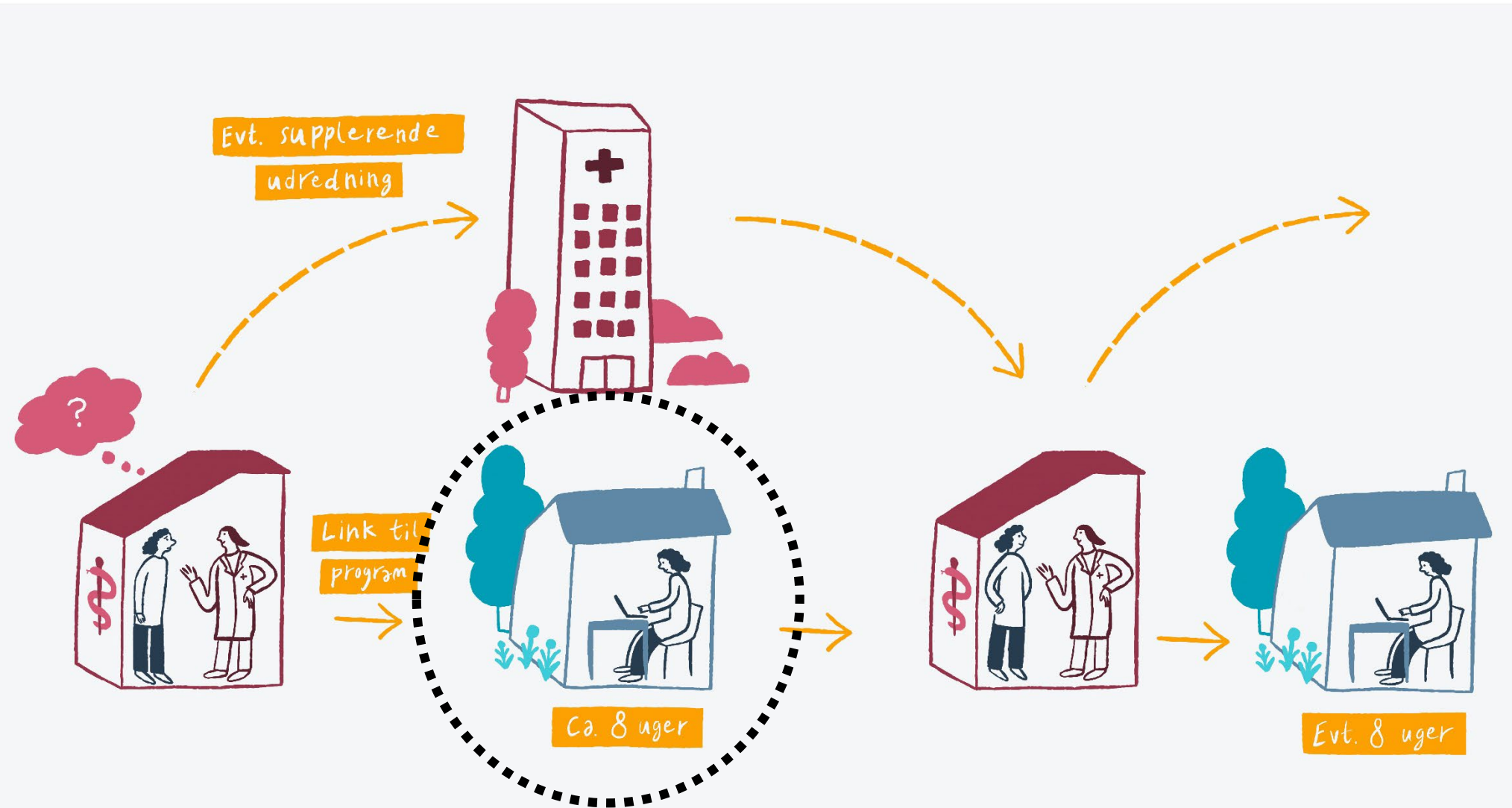
Socialvæsen

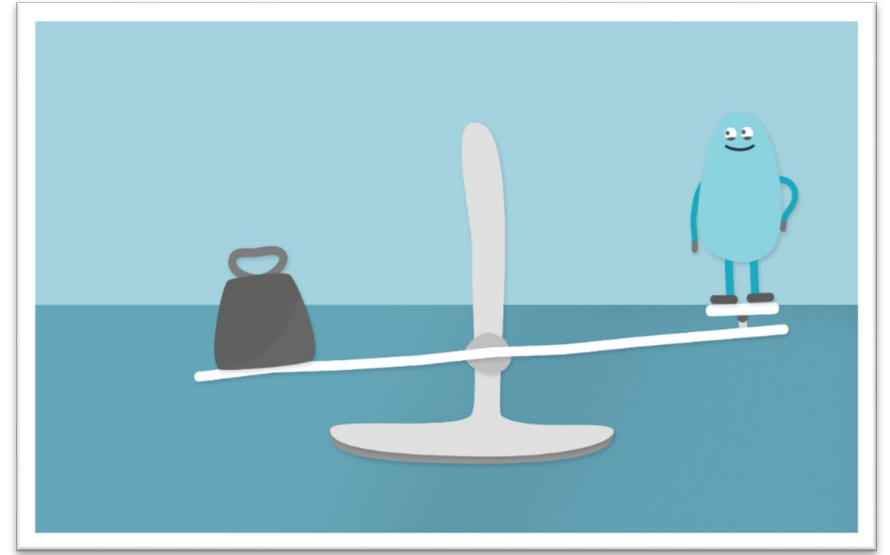
- Sygefravær og førtidspensioner ↓



MINE SYMPTOMER

Patientens rejse





Mine Symptomer

PROGRAMMET

Udvikling af programmet

Behovsafdækning:

- Praktiserende læger
- Patienter fra praksis

Evidens om symptom-epidemiologi

Evidens + ekspertviden om behandling af funktionel lidelse

Systematisk review af adfærdsændrende teknikker og deres effekter

2018-2020
Udvikling af indhold
Iterative forbedringer

2020-2022
Design af digital
struktur og
programering

2022
Mine Symptomer
prototype, v. 1.0

Bruger-feedback
Interviews, fokusgrupper,
workshops:
raske, patienter, læger

Feedback fra kliniske
eksperter (almen praksis
og sekundærsektor)

Usability tests
Interviews: raske,
patienter, læger

Velkommen til mine-symptomer.dk.
På denne side finder du programmer til behandling af længerevarende symptomer. Behandlingen foregår over internettet og kræver henvisning fra din læge. Aktuelt sker henvisning kun som led i forskning med det formål at forbedre behandlingen af længerevarende symptomer. Kun læger, der deltager i forskningsprojekterne, kan derfor henvise til programmerne. Du kan læse mere om de enkelte programmer nedenfor.

MINE SYMPTOMER



Selvhjælpsprogram for længerevarende symptomer

Log på

OM PROGRAMMET

Mine Symptomer er et internetbaseret selvhjælpsprogram, der tilbyder patienter viden om symptomer, forklaringer på, hvorfor symptomer nogle gange varer ved, og hjælp til at få det bedre. Programmet bliver aktuelt testet i et videnskabeligt forsøg bl.a. ved brug af spørgeskemaer. Formålet er at finde ud af, hvor godt programmet virker.

INFORMATION TIL PATIENTER

MINE SYMPTOMER UNGE

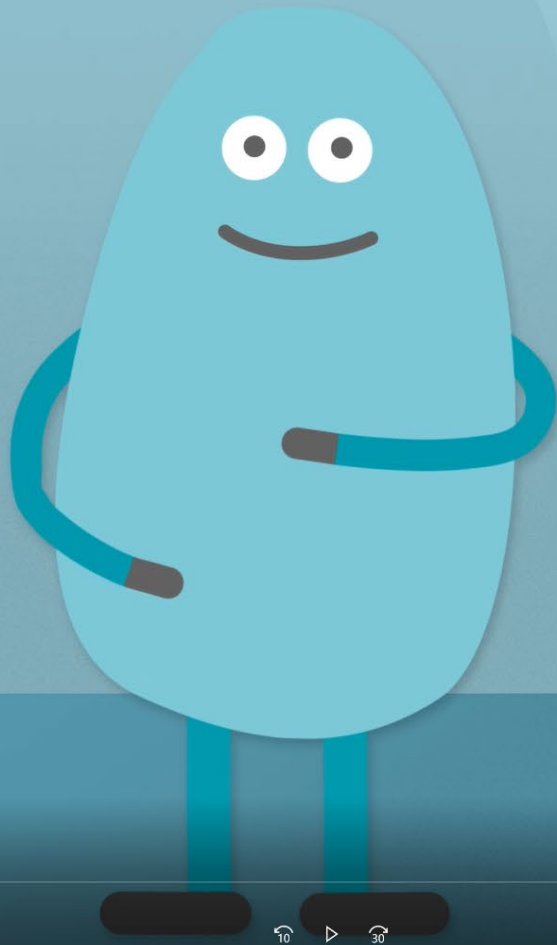


Selvhjælpsprogram til unge med længerevarende symptomer

Log på

OM PROGRAMMET

Mine Symptomer Unge er et internetbaseret selvhjælpsprogram, der tilbyder unge med fysiske symptomer viden om symptomer, forklaringer på, hvorfor symptomer nogle gange varer ved, og hjælp til at få det bedre. Udviklingen sker i samarbejde med praktiserende læger, børnelæger og unge mennesker. Udviklingen af Mine Symptomer Unge er støttet med 2 mill. fra Den fælles regionale pulje til forskning i forebyggelse og KEU-syd.



00:00:02



00:02:18



Mine Symptomer: Brugerflade

HEJ MARIANNE

Vælg det modul du vil arbejde med nedenfor.

MINE SYMPTOMER



→

MIN FYSISKE ENERGI




→

MIN HVERDAG




→

MINE VÆRDIER



→

MINE TANKER



→

MINE FØLELSER



→

MIN SELVOMSORG



→

AFSLUTNING OG STATUS TIL DIN LÆGE

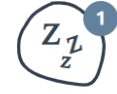


→

MARIANNE - DAGSLOGIN



Hver dag ? 📅 +



Sengetid

Måltrapper ? 📅 +



Svømning

SYMPTOMSKEMA ? 📅 +



Smerter i ...

NOTESBOG ✎

Find modulet om søvn igen. Jeg fik ikke...

2024-09-26 15:45

MINE SYMPTOMER



Generelt om symptomer



Smerter fra muskler og led



Svimmelhed



Mavesmerter og urolig mave



Ubehag i øvre del af maven



Hovedpine



Træthed



Hvad tænker lægen?



Patienthistorier



MINE SYMPTOMER



Smerter fra muskler og led

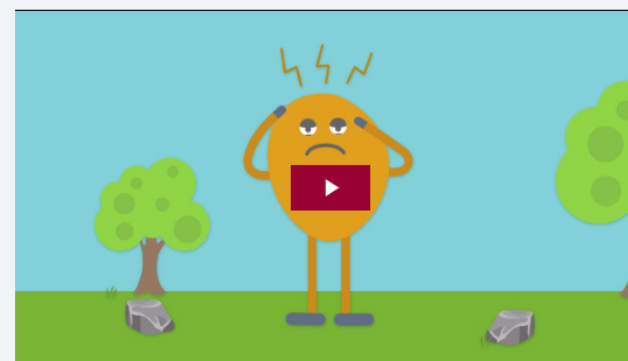


SMERTER FRA MUSKLER OG LED

— LÆR MERE OM DINE SMERTER

På denne side kan du lære mere om smerter fra muskler og led. Du kan starte med at se videoen "Hvordan kan jeg forstå smerter?", som handler mere overordnet om smerter. Den varer 2:31 minutter.

Længere nede kan du læse mere specifikt om smerter fra muskler og led. På næste side kan du finde ud af, hvordan du kan arbejde med smerter fra muskler og led.



TEKSTEN TIL VIDEOEN



Generelt om smerter fra muskler og led

Smerter er typisk noget, der kommer og går over tid.

Rygsmarter er hyppigst. I løbet af en måned opleves rygsmarter af 3 ud af 10 personer i befolkningen.

Hos 80-90 % af patienterne med rygsmarter finder man ingen specifik årsag til smerterne. 90 % af nyopståede nakke- eller rygsmarter bedres betydeligt i løbet af 6-12 uger.

Skanning og røntgen

Medmindre din egen læge finder tegn på fysisk sygdom, frarådes skanning og røntgen. Det er der flere grunde til:









- Røntgenundersøgelser og skanninger vil næsten altid vise tilfældige forandringer, fordi vi alle får forandringer i bevægeapparatet med alderen. Disse forandringer har sjældent noget med symptomerne at gøre, men kan tværtimod give anledning til unødigt bekymring og i nogle tilfælde unødvendige ekstra undersøgelser.
Undersøgelserne skaber derfor ofte usikkerhed frem for sikkerhed.
- Røntgenundersøgelser og skanninger vil sjældent kunne forklare symptomerne, og behandlingen vil som regel være den samme, uanset hvad disse undersøgelser viser.



Mine Symptomer: Brugerflade

HEJ MARIANNE

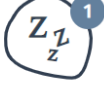
Vælg det modul du vil arbejde med nedenfor.

| | | |
|--|---|---|
| <p>MINE SYMPTOMER</p>  <p>→</p> | <p>MIN FYSISKE ENERGI</p>  <p>→</p> | <p>MIN HVERDAG</p>  <p>→</p> |
| <p>MINE VÆRDIER</p>  <p>→</p> | <p>MINE TANKER</p>  <p>→</p> | <p>MINE FØLELSER</p>  <p>→</p> |
| <p>MIN SELVOMSORG</p>  <p>→</p> | <p>AFSLUTNING OG STATUS TIL DIN LÆGE</p>  <p>→</p> | |


MARIANNE - DAGSLOGIN

M T O T F L S


Hver dag ? [calendar] +

 1
Sengetid

Måltrapper ? [calendar] +


Svømning

SYMPTOMSKEMA ? [calendar] +

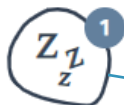

Smerter i ...

NOTESBOG [edit]

Find modulet om søvn igen. Jeg fik ikke...
2024-09-26 15:45



Hver dag



Sengetid

Måltrapper



Svømning

SYMPTOMSKEMA



Smerter i ...

NOTESBOG



Find modulet om søvn igen. Jeg fik ikke...

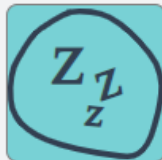
2024-09-26 15:45

Titel

Beskrivelse

Angiv længde









Vælg ikon



Mine Symptomer: Brugerflade

HEJ MARIANNE

Vælg det modul du vil arbejde med nedenfor.

| | | |
|--|---|---|
| <p>MINE SYMPTOMER</p>  <p>→</p> | <p>MIN FYSISKE ENERGI</p>  <p>→</p> | <p>MIN HVERDAG</p>  <p>→</p> |
| <p>MINE VÆRDIER</p>  <p>→</p> | <p>MINE TANKER</p>  <p>→</p> | <p>MINE FØLELSER</p>  <p>→</p> |
| <p>MIN SELVOMSORG</p>  <p>→</p> | <p>AFSLUTNING OG STATUS TIL DIN LÆGE</p>  <p>→</p> | |

MARIANNE - DAGSLOGIN

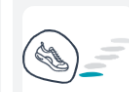


Hver dag ? 📅 +



Sengetid

Måltrapper ? 📅 +



Svømning

SYMPTOMSKEMA ? 📅 +



Smerter i ...

NOTESBOG ✎

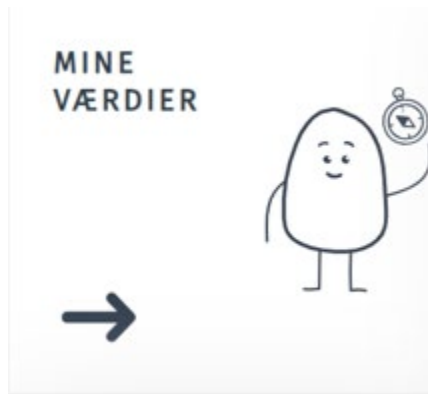
Find modulet om søvn igen. Jeg fik ikke...

2024-09-26 15:45



MINE SYMPTOMER





SÅDAN GIVER JEG VÆRDIERNE MERE PLADS

— BRUG DIT INDRE KOMPAS I HVERDAGEN

Selvom værdier ikke er mål, kan man godt sætte mål for, hvordan man vil gøre sine værdier mere tydelige, så man kan øve sig i at tage værdibaserede valg.

Du kan arbejde med dine værdier gennem *Måltrappen*  eller *Hver dag* . Nedenfor finder du eksempler på, hvordan du kan bruge disse redskaber.

Husk, at værdier ikke er pligter og forventninger fra andre men kommer fra dit eget indre kompas. Det guider dig hen mod det liv, som du gerne vil have, det menneske, du gerne vil være, og de relationer, du gerne vil have.



MINE
VÆRDIER



Eksempel på Måltrappe:

MIN MOTORCYKEL



Titel: Min motorcykel

Beskrivelse: Jeg har længe været glad for at køre nogle ture på min motorcykel med min ven hen over sommeren. Men min kone vil ikke have det, og vi har også små børn, så det bliver ikke rigtig til noget mere. Jeg er rigtig træt af det. Jeg har dog besluttet for at tage det op igen, da jeg er nødt til, nogle gange, også at gøre nogle ting, som jeg selv har lyst til.

Værdi: Det betyder meget for mig, og jeg hygger mig, når vi mødes og måske kører hen og får en is ved vandet. I øvelsen valgte jeg, at jeg stræber efter indre harmoni. Når jeg er afsted med min ven på motorcyklen, føler jeg mig ligevægtig, også i et stykke tid bagefter. Og jeg ved jo godt, at min kone får lov at bestemme for meget. Så det er vigtigt, selvom hun bliver sur.

Trin:

- 1 Lave en aftale med min ven om at køre i weekenden (jeg ved, vi ikke skal noget ud over havearbejde).
- 2 Fortælle min kone det og sige, at det vil jeg, fordi det er vigtigt for mig, ligesom hendes veninder er vigtige for hende.
- 3 Få min kusine til at være bagstopper, hvis en af børnene skulle være sløje, så det ikke bliver aflyst i sidste øjeblik.
- 4 Køre lørdag eller søndag afhængigt af vejret.





Patienterne fortæller

♀, 19 år, student, BDS score 22,
humørsvingninger:

"Det var meget opløftende, det med at kunne læse om alle de forskellige symptomer og kunne nikke genkendende til, at det er sådan jeg har det. At føle sig genkendt"

♀, 24 år, læreruddannelse, BDS score 31, på barsel, rygsmerter:

"Det har fået mig i gang, i hvert fald med at prøve at røre mig lidt mere og tænke over, hvordan min hverdag er"

♀, 65 år, pensioneret SOSU, BDS score 65, kroniske smerter:

"Jeg har været rimelig tit inde i det på det sidste [...] så fik jeg en SMS og gik ind og fik skrevet på, at jeg vil cykle de næste 7 dage [...] der går jo også lidt sport i det"

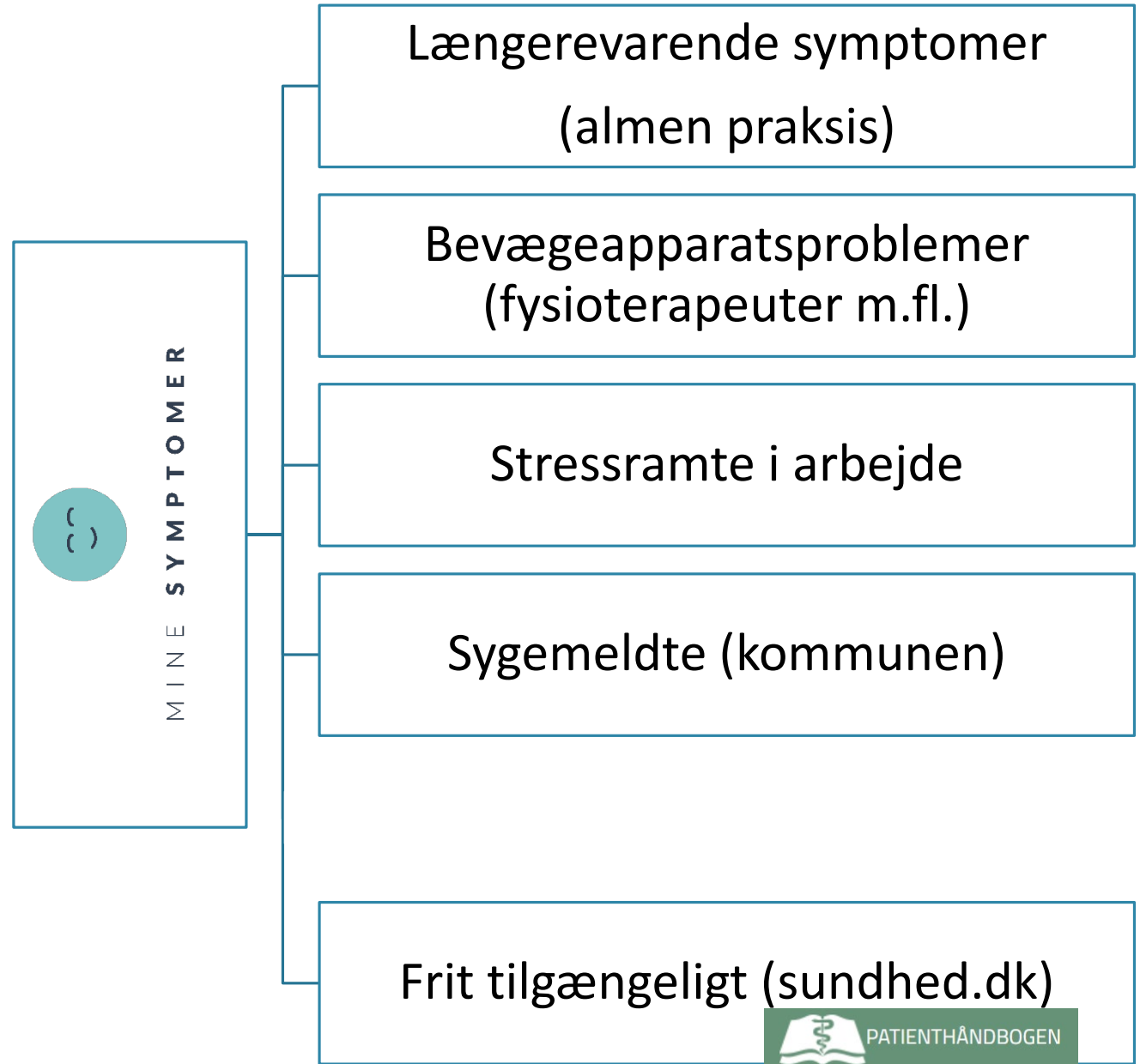
♂, 49 år, datamatiker, BDS score 15, skulderproblemer:

"De her vejtrækningsøvelser, det var egentligt meget fint, at kunne tage med. Det ville jeg godt kunne sidde lidt med på arbejde og så lige bruge der [...] dem vil jeg gerne kigge lidt på igen"



Et program med stort potentiale

- Hyppige symptomer
- Selvhjælp
- Flexibelt: vælg efter behov
- Fokus på symptomforståelse, basale livsstilsforhold og adfærdsændringer
- Støtte v. klinikpersonale under udvikling mhp. differentieret tilgang → lighed i sundhed



Udfordringer

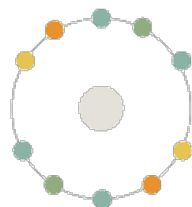


Tidsbegrænset forskningsprojekt

Finansiering dækker udvikling af applikation – **ikke**

- Drift med løbende opdateringer af programindhold og digital løsning

• Platform



Internetbehandling.dk

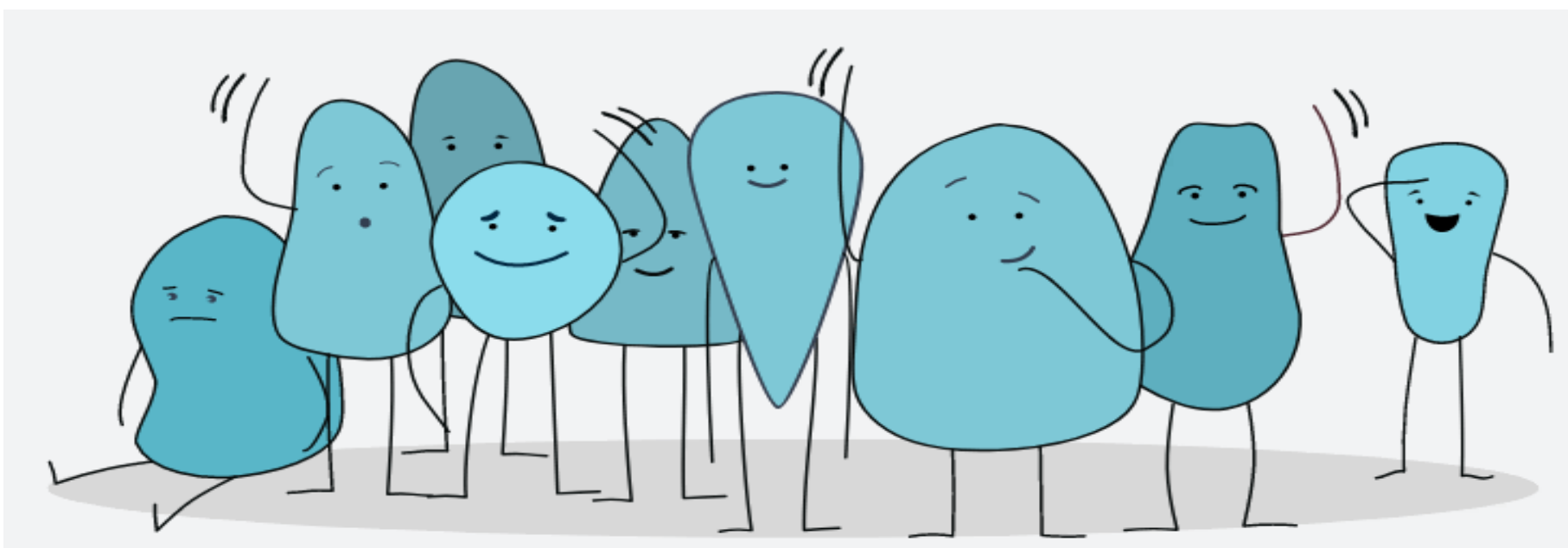
- Udstilling via sundhed.dk



Referencer

1. Andersen, J.H., Risør, M.B., Frostholt, L., Rask, M.T., Rosendal, M., Rask, C.U., 2023. Managing persistent physical symptoms when being social and active is the norm: a qualitative study among young people in Denmark. *BMC Public Health* 23, 1949.
2. Budtz-Lilly, A., Vestergaard, M., Fink, P., Carlsen, A.H., Rosendal, M., 2015. Patient characteristics and frequency of bodily distress syndrome in primary care: a cross-sectional study. *British Journal of General Practice* 65, e617-e623.
3. Christensen, O.R., Hedegaard, L., Rask, M.T., Clemensen, J., Frostholt, L., Rosendal, M., 2023. Designing and Developing an eHealth Program for Patients With Persistent Physical Symptoms: Usability Study. *JMIR Hum Factors* 10, e42572.
4. Holsting, A.F., Rask, M.T., Frostholt, L., Rosendal, M., Rask, C.U., 2021. Self-help interventions for young people with persistent physical symptoms: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research* 148, 110553.
5. Lowe, B., Toussaint, A., Rosmalen, J.G.M., Huang, W.L., Burton, C., Weigel, A., Levenson, J.L., Henningsen, P., 2024. Persistent physical symptoms: definition, genesis, and management. *Lancet* 403, 2649-2662.
6. Petersen, M.W., Schroder, A., Jorgensen, T., Ornbol, E., Meinertz Dantoft, T., Eliassen, M., Benros, M.E., Fink, P., 2020. Irritable bowel, chronic widespread pain, chronic fatigue and related syndromes are prevalent and highly overlapping in the general population: DanFunD. *Scientific Reports* 10, 3273.
7. Rask, M.T., Carlsen, A.H., Budtz-Lilly, A., Rosendal, M., 2016. Multiple somatic symptoms in primary care patients: a cross-sectional study of consultation content, clinical management strategy and burden of encounter. *BMC Fam.Pract.* 17, 100.
8. Rask, M.T., Frostholt, L., Hansen, S.H., Petersen, M.W., Ornbol, E., Rosendal, M., 2023. Self-help interventions for persistent physical symptoms: a systematic review of behaviour change components and their potential effects. *Health Psychology Review*, 1-90.
9. Rask, M.T., Jakobsen, P.R., Clemensen, J., Rosendal, M., Frostholt, L., 2021. Development of an eHealth programme for self-management of persistent physical symptoms: a qualitative study on user needs in general practice. *BMC Family Practice* 22, 33.
10. Rask, M.T., Ornbol, E., Rosendal, M., Fink, P., 2017. Long-Term Outcome of Bodily Distress Syndrome in Primary Care: A Follow-Up Study on Health Care Costs, Work Disability, and Self-Rated Health. *Psychosomatic Medicine* 79, 345-357.
11. Rask, M.T., Rosendal, M., Fenger-Gron, M., Bro, F., Ornbol, E., Fink, P., 2015. Sick leave and work disability in primary care patients with recent-onset multiple medically unexplained symptoms and persistent somatoform disorders: a 10-year follow-up of the FIP study. *Gen Hosp.Psychiatry* 37, 53-59.
12. Zonneveld, L.N., Sprangers, M.A., Kooiman, C.G., van 't Spijker, A., Busschbach, J.J., 2013. Patients with unexplained physical symptoms have poorer quality of life and higher costs than other patient groups: a cross-sectional study on burden. *BMC Health Services Research* 13, 520.





Bevillinger: 22 mio. DKK (2018-2028)

Innovation Fund Denmark

TrygFonden



REGION NORDJYLLAND
– i gode hænder



midt
regionmidtjylland



www.mine-symptomer.dk

