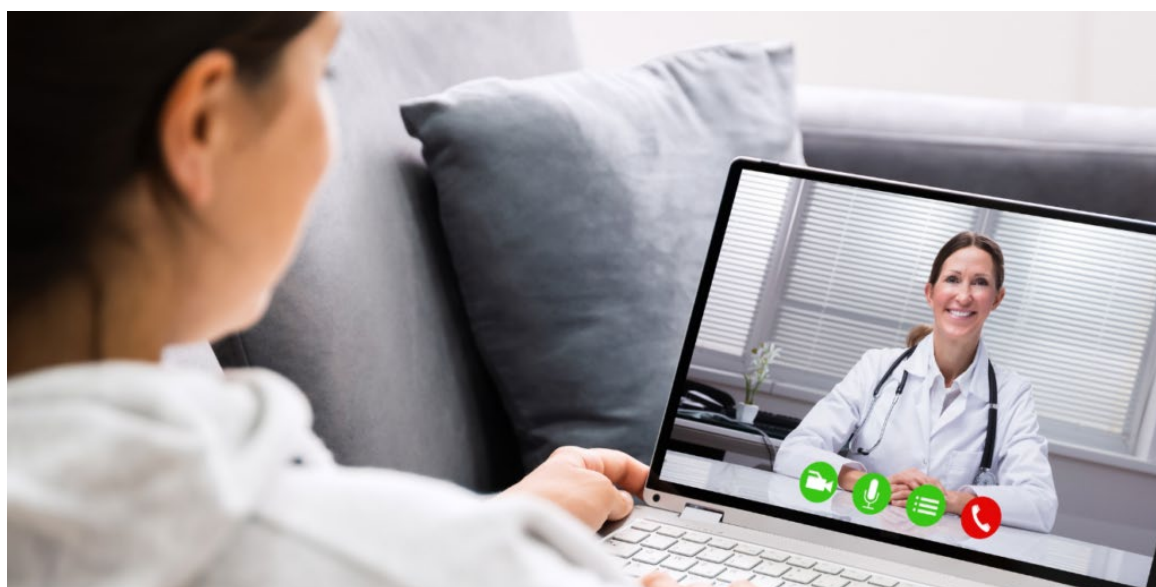


Ekstern pleje: sådan passer du godt på dit helbred ved hjælp af digitale værktøjer

I dette faktaark gennemgår vi, hvordan digital teknologi ændrer sundhedspleje, og hvad det betyder for dig.



Hvordan ændrer digital teknologi sundhedspleje?

Fremskridt inden for digital teknologi ændrer den måde, sundhedspleje foregår på. Digital teknologi er elektroniske hjælpemidler og systemer, der fungerer online.

Onlineplatforme, videoopkald, enheder, som du har på (wearables), og apps er blevet metoder, som de fleste af os bruger til at holde øje med vores helbred. I medicinalbranchen kaldes dette ofte for "telemedicin" eller "telesundhed". I praksis betyder dette, at sundhedspleje forgår via fjernadgang. Det er her, at lægen og patienten kommunikerer ved hjælp af digital teknologi.

COVID-19 gjorde det nødvendigt at sætte skub i denne ændring. Under pandemien foregik sundhedspleje ofte digitalt. Målet var at holde smitten nede under pandemien og samtidig give folk den nødvendige hjælp.

Hvad betyder disse ændringer?

Under COVID-19 var både læger og offentligheden nødt til at tilpasse sig ændringerne i sundhedsplejen. Dette betød i mange tilfælde en samtale med læger via telefon og videoopkald.

Smittetallet falder, og tjenesterne er ved at blive normale igen, men de digitale værktøjer kan stadig benyttes. Dette kan betyde, at du i de kommende år får mulighed for at vælge, om du vil tale med din læge personligt, eller om sundhedsplejen skal foregå via fjernadgang. Der forskes mere i, hvor effektive disse tjenester er, og hvordan de bedst kan udføres, og derfor kan der komme flere ændringer i fremtiden.

Hvordan kan jeg holde øje med min tilstand ved hjælp af digitale værktøjer?

Digitale værktøjer har indflydelse på alle aspekter af sundhedsplejen. Dette omfatter konsultationer via fjernadgang og overvågning i hjemmet samt wearable-enheder og sundhedsapps. Her er nogle eksempler på, hvordan teknologi bruges i sundhedsplejen:

Videopkald til konsultationer

Du får en e-mail eller en SMS fra din læge, hvis du har aftalt en videokonsultation. De er en bekræftelse på en dato og et klokkeslæt for aftalen og indeholder en vejledning til, hvordan du får adgang til videopkaldet. Du kan få adgang til din konsultation på din smartphone, tablet eller computer. Du vil muligvis blive tilbudt en konsultation via fjernadgang, hvis din læge ikke skal undersøge dit helbred på nuværende tidspunkt. I afsnittet nedenfor kan du læse, hvordan du forbereder dig til disse møder.

Deling af fotos eller videoer

Du kan blive bedt om at dele et foto eller en video af din lidelse eller bestemte symptomer, før du taler med en læge. Din læge vil sende dig en vejledning til, hvordan du gør dette. Fotos og videoer sendes typisk som SMS'er, e-mails eller sikre overførsler til en onlineplatform. På den måde får din læge lettere ved at forstå mere om din lidelse. Din læge kan også vælge at dele filer eller videoer med dig. Dette kan f.eks. være dokumenter med oplysninger eller videoer med en vejledning til medicinsk udstyr.

Virtuelle hospitalsgange og overvågning i hjemmet

I visse tilfælde kan patienter blive udskrevet fra hospitalet og blive overvåget i hjemmet. Et godt eksempel på dette var under COVID-19. Der var hårdt brug for hospitalssenge, og derfor kunne patienter med stabile symptomer sendes hjem. De fik stadig ilt, og deres symptomer og iltniveauer blev overvåget af læger via fjernadgang.

Rehabilitering og aktiviteter online

Hvis du er blevet bedt om at deltage i aktiviteter eller rehabilitering for at holde symptomerne nede eller blive rask efter en sygdom, kan dette foregå via onlineundervisning eller -vejledning. Undervisningen kan foregå med videosamtaler,

hvor mange patienter deltager direkte. Du kan også få tilsendt en optagelse, så du kan gøre det, når du har tid.

Onlinedagbøger, -journaler eller spørgeskemaer

Du kan vælge at føre dagbog over dine symptomer i en onlinedagbog eller -journal, så du kan holde styr på, hvordan du har det i løbet af en periode. Det kan være nyttigt at have en personlig oversigt med til din næste konsultation.

Onlinespørgeskemaer kan give et overblik over din tilstand i løbet af en periode. Din læge kan spørge dig om dette, før du møder op til konsultationen. Du får muligvis tilsendt et spørgeskema, som du kan udfylde via e-mail eller SMS, før du skal til konsultation.

Wearable-enheder

Enheder, som du har på, f.eks. smart-ure, kan hjælpe dig med at holde styr på en række målinger af din krop. Det kan være puls, stressniveau, søvnadfærd samt ilt- og aktivitetsniveau. Disse enheder er typisk forbundet med en app på din smartphone eller tablet. En app – en forkortelse for "applikation" – er et program, som du kan installere på din smartphone eller tablet. Denne app indsamler oplysninger og skaber en oversigt over dit helbred med tiden.

Disse systemer er som regel ikke direkte forbundet med din læges system. Men oplysningerne kan være gode at have med, når du skal til konsultation hos din læge.

Sundhedsapps

Der findes mange apps, som kan holde øje med dit helbred. Nogle af dem viser dig, hvordan du skal håndtere din lidelse. Andre minder dig om, at du skal tage din medicin, eller gør det muligt at holde øje med, hvad medicinsk udstyr registrerer.

Du kan selv downloade og bruge de fleste apps, hvis du vil. Hvis din læge gerne vil have tilsendt registreringer fra dit medicinske udstyr, vil vedkommende gennemgå det med dig. Din læge kan fortælle dig, hvilken app eller platform du skal bruge, da den skal forbindes til et hospitalssystem.

Hvilke fordele er der?

Der kan være mange fordele ved at bruge digitale teknologier i sundhedspleje. Her er nogle eksempler på, hvordan digitale værktøjer kan være en fordel for enkeltpersoner:

Mindre behov for transport

Hvis du kan deltage i en konsultation via fjernadgang, er transport ikke nødvendig. Det betyder, at du sparer tid og penge, og desuden er det godt for miljøet.

Bedre adgang til læger

Video- og telefonopkald via fjernadgang kan gøre det lettere at komme i kontakt med alle læger uden behov for transport til konsultationer.

I nogle tilfælde kan det også blive svært for dig at møde hos din læge på grund af din lidelse, fordi vedkommende arbejder på et specialisthospital og ikke dit lokale hospital. Konsultationer via fjernadgang kan gøre det lettere at få den slags pleje, uanset hvor du bor.

Bedre samarbejde og flere muligheder

Når du gør noget for at tjekke dit helbred derhjemme, får du en bedre forståelse for din tilstand. Dette kan give dig en bedre fornemmelse af at have kontrol over situationen og mulighed for at bidrage til samtaler om dit helbred. Det kan også hjælpe dig med at huske at tage din medicin. Dette er især nyttigt, hvis du har svært ved at overholde den anbefalede behandlingsrutine.

Du vælger selv omgivelserne

Nogle kan blive utrygge ved at være på hospitaler eller klinikker og foretrækker at få en konsultation i deres eget hjem. For nogle kan det være nyttigt at give deres læge en idé om, hvordan det er at leve med deres tilstand derhjemme.

Videoopkald via fjernadgang kan gøre det muligt at være derhjemme, hvilket nogle foretrækker. Især hvis de får en dårlig nyhed.

Infektionskontrol

Konsultationer via fjernadgang forhindrer smitte. Hvis du har smittesymptomer, er det bedre, at du bliver hjemme i stedet for at møde op på en klinik eller et hospital, hvor du kan risikere at smitte andre. Dette betyder også, at andre med smittesymptomer, som du møder i venteværelset eller offentlig transport, ikke kan smitte dig.

Hvad er udfordringerne?

Efterhånden som digitale platforme bliver mere udbredte, er der mange ændringer, der stadig er nødvendige i forbindelse med sundhedspleje. Her er nogle af de udfordringer, som sundhedssystemer og offentligheden står overfor:

Ændringer i strukturen inden for sundhedspleje

Nye systemer og ændringer i arbejdsadfærden er nødvendige inden for sundhedspleje. Hvis grupper af patienter f.eks. får apps til at registrere deres symptomer, er det nødvendigt, at disse oplysninger kontrolleres af sundhedspersonale ved skriveborde. De kan handle ud fra de oplysninger, de modtager, hvis der er "farlige" symptomer, der kræver opfølgning. Det kan også blive nødvendigt at uddanne medarbejderne, så de kan lære folk at bruge nye digitale værktøjer og besvare spørgsmål via fjernadgang.

Adgang og kurser

Mange af disse værktøjer kræver en smartphone, tablet eller bærbar computer og en pålidelig internetforbindelse, hvis de skal bruges derhjemme. Det er ikke alle, der har adgang til disse enheder eller ved, hvordan man bruger dem. Nogle er måske ikke i stand til at betjene dem. Efterhånden som teknologien ændrer sig, er det vigtigt at sikre, at alle kan blive ved med at få adgang til sundhedspleje. Tjenester med personlig betjening bør være tilgængelige, hvis de er nødvendige eller foretrækkes.

Datasikkerhed

Det er nødvendigt at have systemer, der kan håndtere personoplysninger sikkert. Hvis du f.eks. har delt et foto med din læge, skal dette foto gemmes korrekt i henhold til datasikkerhedslovgivningen i dit land. Du kan finde flere oplysninger om dette i [ELF's faktaark om deling af data](#).

Medicinsk etik og medicinske forhold

Det er etiske standarder inden for medicin. Disse afgør, hvordan læger skal opføre sig. Nogle er i tvivl om, hvorvidt disse standarder kan overholdes i forbindelse med disse ændringer. Vil konsultationer via fjernadgang f.eks. påvirke forholdet mellem patient og læge? Sundhedssektoren har høje standarder for beskyttelse af personlige oplysninger – kan dette fortsætte på digitale platforme?

Efterhånden som verden får nye måder at arbejde på efter COVID-19, tager regeringer og sundhedssystemer hånd om disse udfordringer.

Hvad sker der ved en virtuel konsultation, og hvordan kan du forberede dig?

Hvis du er blevet inviteret til en onlineaftale eller konsultation, kan du bruge følgende tips som hjælp, når du skal forberede dig:

Inden opkaldet

- Find ud af, hvilken enhed (computer, tablet eller smartphone) du vil bruge til din konsultation. Uanset hvilken enhed du vælger at bruge, skal du have en stabil internetforbindelse. Vær sikker på, at du ved, hvordan du tænder din mikrofon, dit kamera til videoen og lyden.
- Er det en god idé at øve sig og vælge, hvor du vil sidde, mens du er midt i opkaldet? Sørg for, at belysningen er korrekt, og øv dig på at få dit ansigt til at være midt på skærmen og på at kigge direkte på kameraet. Har du venner, familie eller naboer, der kan hjælpe dig, hvis du er i tvivl? Du kan også søge efter tips og instruktionsvideoer online.
- Find invitationen til aftalen, som indeholder en vejledning til, hvordan du opretter forbindelse til opkaldet. Husk at læse denne vejledning, og sæt dig ind i, hvad du skal gøre.
- Forbered en liste med ting, der skal drøftes. Du kan lave en kort liste med punkter om, hvad du vil tale om, så du ikke glemmer noget i løbet af opkaldet.

Under opkaldet

- Hvis du ikke kan få videoforbindelse, vil din læge formentlige forsøge at ringe til dig på det nummer, vedkommende har i systemet. Hvis din læge ikke kan få fat i dig på telefonen, vil vedkommende typisk forsøge at aftale en ny tid.
- Sørg for at have en notesblok klar eller et åbent dokument på din computer, så du kan tage noter under opkaldet. Samtidig vil din læge tage noter i din onlinejournal.
- Hvis du er i tvivl om, hvad der er blevet sagt, kan du gennemgå, hvad du har hørt, når samtalen er ved at være slut. Herefter kan lægen sige, om der er nogle ting, som du har misforstået.
- Din læge kan give dig en onlinerecept eller give dig en henvisning til yderligere behandling under et videoopkald som normalt. Hvis du er i tvivl om, hvordan du får adgang til en recept, eller hvis du vil høre om yderligere aftaler, skal du huske at spørge, før opkaldet slutter.

Yderligere læsning og oplysninger

Patientoplysninger:

- European Lung Foundation –[faktaark om deling af data](#)
- Læs personlige historier og mere om brug af digital sundhedspleje på [Verdenssundhedsorganisationens websted](#)

Videnskabelig forskning i digitale værktøjer i forbindelse med lungesygdomme:

- Denne artikel handler om den digitale pleje, der blev tilbudt under pandemien: [‘Telemedicine and virtual respiratory care in the era of COVID-19’](#)
- Denne artikel handler om, hvordan overvågning i hjemmet har hjulpet patienter med COVID-19 under pandemien: [‘Home-monitoring reduces hospital stay for COVID-19 patients’](#)



I samarbejde med European Respiratory Society fører European Lung Foundation patienter og offentligheden sammen med klinikker med henblik på at opnå bedre og rettidig diagnose, behandling og pleje til lungepatienter.

Dette faktaark er tilrettelagt i samarbejde med dr. Hilary Pinnock, Jellien Makonga-Braaksma, dr. Carme Hernández, Kjeld Hansen og Joyce Norwell.

Det er udarbejdet af European Lung Foundation i forbindelse med DRAGON-projektet. [Få mere at vide om dette projekt.](#)

DRAGON



Dette projekt er støttet af EU/EFPIA Innovative Medicines Initiative 2 Joint Undertaking – DRAGON grant n° 101005122. Du kan få flere oplysninger på: <https://www.imi.europa.eu/>

Kommunikationen er et udtryk for forfatterens synspunkt, og hverken IMI, EU EFPIA eller nogle tilknyttede partnere er ansvarlige for enhver brug af oplysningerne i dette materiale.