

# Helseapper og digitale tjenester:

**Hvordan navigerer vi trygt i dette nye faglige landskapet?**

Øystein Tveite, Seniorrådgiver i Helsedirektoratet



# Hovedbudskap

1. Gled dere til nye digitale løsninger – de vil gi dere en bedre arbeidshverdag (etter hvert) og bedre tjenester til pasienter og brukere
2. Dere er ikke og skal ikke bli eksperter på personvern, sikkerhet eller digitalisering – noen andre må hjelpe til med disse vurderingene
3. Vi har gode, godkjente og trygge helseapper på helsenorge – og håper katalogen blir større og bredere etterhvert

# «Appotek» med «reseptfrie» verktøy

Helsenorge.no

## Verktøy ?







Her finner du trygge, kvalitetssikrede helseverktøy som kan motivere og hjelpe deg. Mange nettkurs, apper og videoer kan du bruke helt fritt. Noen av verktøyene fungerer også som støtte og supplement til annen behandling.

Logg inn for å se og samle verktøy i din egen liste, og for å se og bruke verktøy du har fått tilsendt fra behandleren din.

[Logg inn for å se dine verktøy](#)

Alle verktøy tilfredsstiller nødvendige krav til helsefaglig kvalitet, personvern og sikkerhet.

### Finn verktøy

-  Livsstil og trening >
-  Tanker og følelser >
-  Graviditet og fødsel >
-  Råd og tips i hverdagen >
-  Sykdom og skader >
-  Psykisk helse >

Ung.no

## Selvhjelpsverktøy


Her finner du apper, videoer og kurs som du kan bruke til å lære og hvordan du kan håndtere ulike følelser og situasjoner i livet. Alle verktøyene er faglig godkjent og gratis å bruke.

**Ung Face It** ▼

ung face it NETTSIDE NORSK BOKMÅL


Ung Face It er et selvhjelpsverktøy på nett for deg som er ung og synes det er vanskelig å leve med en tilstand eller skade som påvirker utseendet.

**Grubl** ▼

 MOBIL-APP NORSK BOKMÅL

Grubl er en app som kan hjelpe deg å gruble mindre. Du får se en serie om stress som kan gi deg bedre kontroll over grublingen.

**Heia meg - Starthjelp til å endre livsstil** ▼

 MOBIL-APP NORSK BOKMÅL


Heia meg er en app for deg som vil endre vaner og få en sunnere hverdag. Appen

# Populære og trygge verktøy for læring og mestring

Tre godkjente og gode verktøy for svangerskap, fødsel og barseltid:

- Mamma Mia fremmer helse og trivsel for mor, barn og partner under graviditeten og etter fødselen. 12 års forskning og testing på over 4000 kvinner viser at appen øker trivsel og mestring og reduserer risikoen for fødselsdepresjon
- Prateroboten Dina gir svar på det du lurer på om kosthold, psykiske plager og andre ting som handler om svangerskapsdiabetes
- En serie samvalgsverktøy gjør det lettere for pasienten å delta i beslutninger om behandlingsvalg – blant annet smertelindring ved fødsel

LÆRING GRAVIDITET OG FØDSEL




### Mamma Mia

Mamma Mia er en app som fremmer helse og trivsel for mor, barn og partner under graviditeten og etter fødselen. 12 års forskning og testing på over 4000 kvinner viser at appen øker trivsel og mestring og reduserer risikoen for fødselsdepresjon.

[Legg til i Mine verktøy +](#) [Vis mer om verktøyet →](#)

LÆRING GRAVIDITET OG FØDSEL




### Prateroboten Dina

En økende andel gravide får diagnosen svangerskapsdiabetes. Dette innebærer en omstilling. For noen er den stor, mens den for andre er mindre. Prateroboten Dina kan hjelpe deg å mestre svangerskapsdiabetes.

[Legg til i Mine verktøy +](#) [Vis mer om verktøyet →](#)

LÆRING GRAVIDITET OG FØDSEL



### Smertelindring ved fødsel - samvalgsverktøy

Dette verktøyet hjelper deg å delta i beslutningen om hvilken form for smertelindring som passer best for deg.


[Legg til i Mine verktøy +](#) [Vis mer om verktøyet →](#)

# Kjempepopulære apper for å mestre psykiske plager

Totalt 9 ulike verktøy for forebygging og mestring av ulike psykiske plager, inkludert søvn, angst, uro, grubling og depresjon.

- Utviklet for ungdom og unge voksne men benyttes av hele befolkningen
- Videoinnhold, kunnskap, øvelser og validerte tester
- Anskaffet med strenge krav til brukervennlighet, klarspråk og faglig kvalitet

LÆRING PSYKISK HELSE TANKER OG FØLELSER




### Grubl

Vil du bruke mindre tid på grubling og bekymring, men vet ikke hvordan? Da kan Grubl være appen for deg.

[Legg til i Mine verktøy +](#) [Vis mer om verktøyet →](#)

LÆRING PSYKISK HELSE TANKER OG FØLELSER




### Selvhjelperen

Selvhjelpsverktøy for ungdom mellom 13–20 år, som inneholder både en mental helsesjekk og ulike kurs for å mestre hverdagen og egen psykisk helse.

[Legg til i Mine verktøy +](#) [Vis mer om verktøyet →](#)

LÆRING PSYKISK HELSE TANKER OG FØLELSER



### Tankevirus

Er selvtilliten frynsete og bekymringene hyppige? Kanskje du har en infeksjon? En tankevirus-infeksjon...

[Legg til i Mine verktøy +](#) [Vis mer om verktøyet →](#)

# Resultater Tankevirus

## Angst og depresjon (PHQ4)

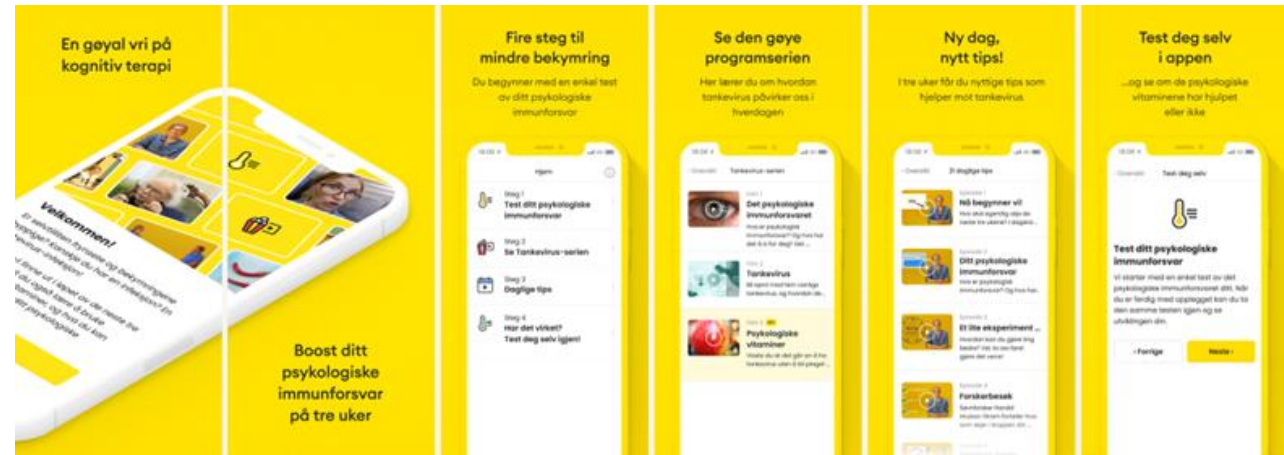
- 70% bedring
- 16% uendret
- 14% forverring

## Somatiske helseplager (SSS8)

- 68% bedring
- 10% uendret
- 22% forverring

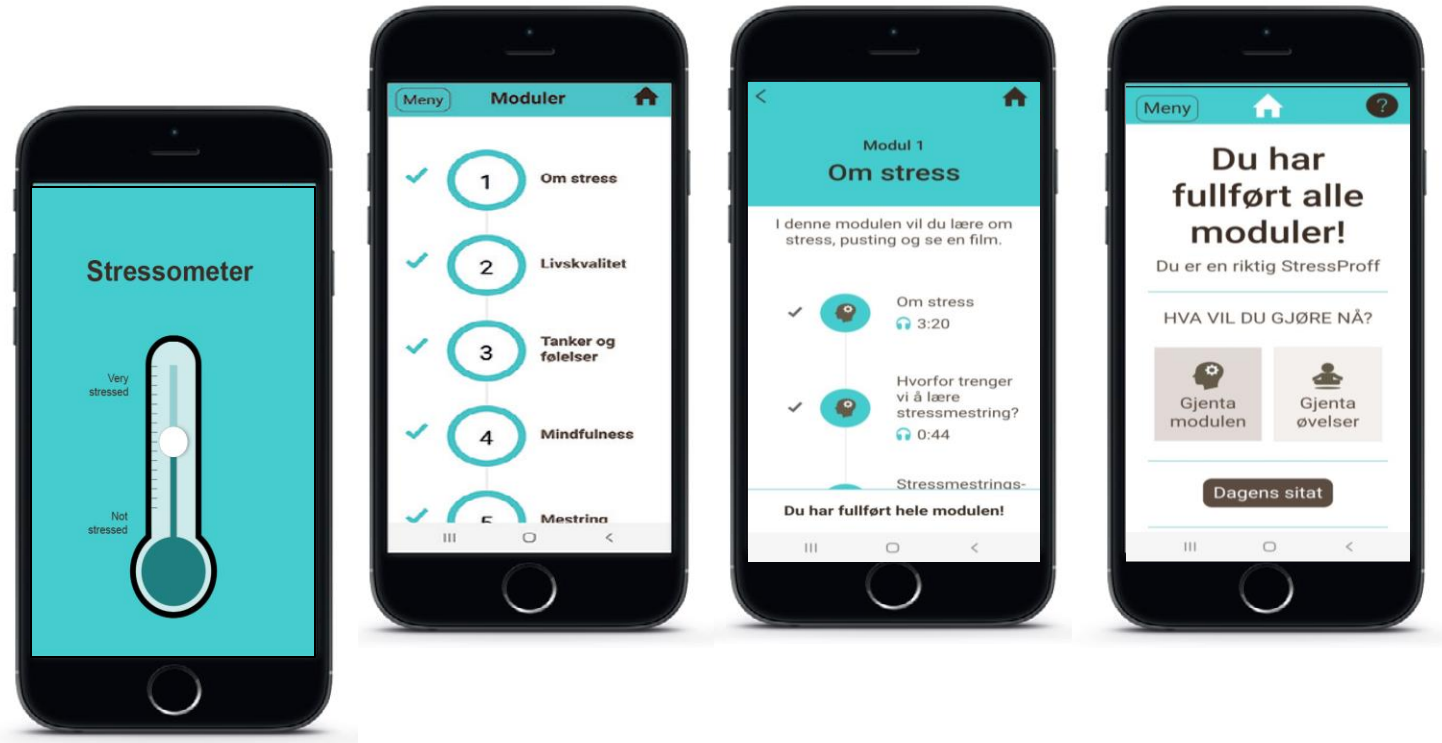
## Livskvalitet

- 65 % bedring
- 7 % uendret
- 28 % forverring



# Andre eksempler (som kanskje blir tilgjengelige): Stressproffen

- Utviklet ved avdeling for digital helseforskning ved OUS
- Signifikant reduksjon av stress, angst og depresjon for StressProffen vs. Kontrollgruppe
- Signifikant bedring i helserelatert livskvalitet og evne til å regulere tanker, følelser og adferd (self-regulatory fatigue).



# Epio: smertemestring



- Signifikant effekt i intervensjonsgruppen for;
  - Symptomer depresjon
  - Self-Regulatory Fatigue
  - Helserelatert livskvalitet



# Verktøy på «resept»: verktøyformidleren

- I dag kan helsepersonell med HPR-nummer bruke Helsedirektoratets Verktøyformidler (<https://portal.helsedirektoratet.no>.)
- Pasienten får varsel på mobil og epost og logger seg inn på Helsenorge for å ta i bruk verktøyet som er forskrevet digitalt.
- Helsepersonell, forbruker og pasient klikke seg inn på [Verktøykatalogen](#) og bli kjent med et utvalg apper/tjenester.
- Verktøyene kan være nettkurs, app eller video som gir støtte til å mestre en aktuell helse- og livssituasjon. Målet er å bygge katalogen ut til et rikholdig bibliotek av verktøy som kan løse et bredere spekter av behov.



# Ta med hjem-beskjed

1. Gjør dere kjent med relevante tilgjengelige verktøy i Verktøykatalogen. Det er lettere å anbefale noe man kjenner til.
2. Prøv gjerne Verktøyformidleren. Det er mer sannsynlig at din pasient tar i bruk digitale verktøy hvis du gir en klar anbefaling.
3. Gjør dere gjerne kjent med nye verktøy som ennå ikke har fått godkjent-stempel og plass i verktøykatalogen – men å anbefale andre verktøy betyr at dere selv må vurdere sikkerhet, personvern og kvalitet.



HelseDirektoratet