



Af: Marianne Rosendal, ph.d., seniorforsker, speciallæge i almen medicin, AUH, Lisbeth Frostholt, professor, ledende psykolog, ph.d., AUH, og Mette T. Rask, seniorforsker, cand.scient.san., ph.d., AUH - marose@rm.dk

Længerevarende symptomer



Et nyt digitalt selvhjælpsprogram kan hjælpe både patienter og praksis.

Mange patienter med længerevarende symptomer søger hjælp i almen praksis. 'Mine symptomer' er et nyt digitalt program, som kan hjælpe patienterne til at få en bedre livskvalitet. Læger, der har anvendt programmet, oplever, at deres værktøjskasse er blevet udvidet med et ekstra redskab, der hidtil har manglet. Vil du også gerne tilbyde dine patienter programmet? Så læs mere her!

Vi kender det alle sammen. Patienten står der igen med hovedpine, rygsmerter, svimmelhed, træthed eller maveproblemer. Måske er der sket noget nyt, og patienten skal undersøges nærmere. Men hvordan hjælper vi patienten med symptomerne her og nu?

En række faktorer kan være med til at vedligeholde eller endda forvær-

re symptomer, når først de opstår. Det gælder f.eks., hvis man udelukkende søger løsninger ved at gå efter en somatisk årsagsforklaring som læge eller som patient. Eller hvis patienten fastlåses i at skulle aflastes og være passiv frem for at tage aktivt del i sin behandling.

Forskning viser, at patienter med

længerevarende symptomer ønsker at få en behandlingsplan af deres praktiserende læge, herunder information om, hvad de selv kan gøre for at få det bedre. Mange patienter efterspørger desuden relevante forklaringer på deres symptomer og ikke kun en generel forsikring om, at der ikke er noget alvorligt galt.

www.mine-symptomer.dk



VIL DU VIDE MERE?

Skriv til os på:
mine.symptomer.info@auh.rm.dk
Eller ring til 2147 6826 og tal med
en af os fra projektledelsen.

Lægen fortæller



Biologiske og psykosociale faktorer

De seneste 10-15 års forskning har givet os ny viden på området også i forhold til, hvordan vi kan hjælpe patienterne til at få det bedre og blive mindre generet af deres kropslige symptomer. Det er særlig vigtigt, at de får en god forståelse af, hvorfor symptomer opstår og varer ved. Denne forståelse vil ofte kunne berolige kroppens alarmberedskab og kan derved i sig selv være med til at mindske symptombelastningen.

Nye forklaringsmodeller inkluderer både biologiske og psykosociale faktorer. Gode forklaringer kombineret med ændrede kognitive strategier og dermed adfærd er forhold, man har arbejdet intensivt med i sekundærsektoren og i den internationale forskning. Der foreligger derfor behandlingsstrategier, som man med fordel vil kunne iværksætte på et tidligere tidspunkt, end det sker i dag, dvs. i almen praksis. Ved at sætte tidligere ind, vil man forventeligt kunne forebygge udvikling af kronisk sygdom og langvarige sygdomsforløb hos en stor del af patienterne.

Kan aflaste den praktiserende læge

Ny behandling udvikles løbende og er sammen med opgaveglidningen fra andre sektorer en udfordring for almen praksis, der allerede er hårdt belastet.

Det kræver tid at tilegne sig nye færdigheder, og det tager tid at levere en ny behandling – måske især, når behandlingen rummer nye forståelser for både læge og patient. Netop derfor har vi taget alle de gode nye behandlingselementer, der er relevante for længelevende symptomer, og lagt dem ind i et internetbaseret program.

Det nye program hedder "Mine Symptomer" og er et selvhjælpsprogram, som patienterne kan arbejde med derhjemme. Programmet leverer forklaringer på en række hyppige symptomer, og patienten får redskaber til at skabe forandring i hverdagen. Dermed bliver opgaven for praksis minimeret til at motivere patienten til at bruge programmet. Programmet er desuden designet, så man kan starte op med det allerede tidligt i forløbet – også inden evt. nødvendige undersøgelsesresultater foreligger. På den måde holdes patienten aktiv i hele sygdomsforløbet.

Består af 8 moduler

Mine Symptomer består af i alt 8 moduler. Patienten skal ikke igennem alle moduler, men vælger selv de relevante temaer. Programmet ordineres af egen læge, og patienten har derefter 8 uger til at arbejde i det parallelt med evt. opfølgning hos egen læge. Efter 3 mdr. lukkes programmet for patienten for at undgå unødigt opbevaring af data.

De 8 moduler er koblet til 4 værktøjer, der hjælper patienten med at ændre adfærd: Hver dag, Måltrapper, Symptomschema og Notesbog. Bag modulerne gemmer sig ud over tekst bl.a. animationsfilm med symptomforklaringer, videofilm med fysioterapiøvelser, lydfiler med patienthistorier og korte mindfulnessøvelser og eksempler på brug af de nævnte værktøjer.

Sådan får du adgang til programmet

Mine Symptomer udbredes aktuelt som led i et forskningsprojekt. Indtil videre deltager 40 læger aktivt i projektet. Du kan også komme med og bruge programmet til dine patienter.

Deltagelse indebærer, at du – evt. sammen med dine kolleger – afvikler en times introduktionsmodul til Mine Symptomer i egen klinik ud fra et tilsendt materiale (svarende til indholdet i et KGE-modul). Du kan derefter frit ordinere programmet til dine patienter i alderen 18-65 år. Som deltager i projektet vil du blive anmodet om at besvare tre korte spørgeskemaer. ●

OM MINE SYMPTOMER

Selvhjælpsprogrammet er udviklet af en tværfaglig gruppe ved Aarhus Universitetshospital i tæt samarbejde med forskningsenhederne i Aarhus, Odense, Aalborg og København og sammen med patienter og praktiserende læger.

Projektet er finansieret med 22 mio. kr. af Innovationsfonden, TrykFonden, Region Nordjylland, Helsefonden, KEU i Region Midtjylland, KEU i Region Syddanmark og Fonden for Almen Praksis.

Fordi det er et projekt, kan man som praksis kun tilmelde sig til udgangen af 2025. Man kan fortsætte med at ordinere programmet til patienter frem til sommeren 2026.