



Foto: Remi Aure Reksten

Digital hjemmeoppfølging

Bydel Frogner

Januar 2023



Oslo

InnoMed



Innhold

1. Bakgrunn og metode
2. Forløpet
3. Oppsummering av innsiktsarbeid
4. Oppsummering av gevinstarbeid
5. Anbefalinger for veien videre
6. Nyttige lenker
7. Vedlegg



Foto: Remi Aure Reksten

Sammendrag

Bydel Frogner har siden mai 2022 arbeidet med oppstart av digital hjemmeoppfølging (DHO) for personer som deltar på kurs på Frisklivssentralen. Prosjektet har satt i gang pilotering av tjenesten og følger jevnlig opp gevinster.

Målet med prosjektet er å få kunnskap og erfaring med digital hjemmeoppfølging som verktøy for å forebygge funksjonsfall for personer med livsstilssykdommer. Innsikt og erfaring fra dette prosjektet skal tydeliggjøre behov for en varig tjeneste, utvidet til flere brukergrupper.

Rapporten beskriver prosjektet og presenterer de viktigste erfaringene fra deltakere og frisklivsveiledere ved å benytte tjenesten. Rapporten beskriver også hvordan det har blitt jobbet med gevinster, og presenterer foreløpige resultater fra utprøvingen.

InnoMed har bistått prosjektet med innsiktsarbeid, gevinstrealisering, forankringsarbeid og arbeid med tjenesteforløp. Innsikten og gevinstarbeidet har blitt sammenstilt og presenteres i denne rapporten.

Rapporten som presenteres inneholder erfaringer og gevinster etter ca. 6 måneder i drift. Erfaringer og anbefalinger fra dette prosjektet kan bistå andre som ønsker å sette i gang med lignende prosjekter og prosjektgruppen ser derfor en verdi av å dele foreløpige erfaringer. Innsikten viser positive gevinster og tendenser som blir spennende å følge videre.

Forventede effekter og gevinster:

- **For deltakere:** Enkel og sikker kommunikasjon med frisklivsveiledere. Tett oppfølging av frisklivsveilederen som er lett tilgjengelig.
- **For frisklivsveiledere:** Enkel og sikker kommunikasjon med frisklivsdeltakere. Frisklivsveilederen har enkelt oversikt over deltakeres utførelse av handlingsplanen, og følger tett opp deltakere som faller av opplegget.
- **For tjenesten:** En sikker plattform for kommunikasjon som tilbyr individualisert frisklivsoppfølging til deltakere.

Ordforklaringer

Digital hjemmeoppfølging, DHO (tidligere: medisinsk avstandsoppfølging)	«Avstandsoppfølging omfatter de aktiviteter/handlinger som muliggjør at pasienten, utenfor de tradisjonelle arenaer hvor pasienter møter helsepersonell, kan tilegne seg, registrere og dele klinisk relevant informasjon om sin helsetilstand elektronisk, med formål om å gi informasjon eller veiledning til pasientens egenmestring, og/eller gi beslutningsstøtte til diagnostisering, behandling eller oppfølging for helsepersonell».
Gevinst	«Gevinster er nyttevirkninger, fordeler eller positive effekter som forventes oppnådd ved et prosjekt eller tiltak. Gevinster er ønskede og planlagte, og helst forhåndsdefinerte, men kan også oppstå som ikke-planlagte virkninger underveis og i etterkant av prosjekter».
Frisklivssentral	Frisklivssentral er en kommunal forebyggende helsetjeneste som gir deltakere støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer, og følger opp en brukergruppe som er utsatt for livsstilssykdommer.
Frisklivsveileder	Frisklivsveileder er en ansatt ved Frisklivssentralen som følger opp deltakerne både individuelt og i grupper og tar utgangspunkt i deltakerens behov og det de ønsker å oppnå.
Deltaker	I denne rapporten brukes benevnelsen «deltaker» for personer som deltar på Frisklivssentralen og mottar digital hjemmeoppfølging.
Dignio	Dignio er leverandør av tjenesten Frisklivssentralen benytter for å tilby digital hjemmeoppfølging til deltakere. Frisklivssentralen benytter Dignio som en web-app for Frisklivssentralen og en pasientapp (MyDignio) for deltakere.

1

Bakgrunn og metode

Prosjektet er et pilotprosjekt i regi av Bydel Frogner

Høsten 2022 gikk Bydel Frogner i gang med å teste ut digital hjemmeoppfølging (DHO) som en kommunikasjonsplattform for personer som får veiledning og oppfølging fra Frisklivssentralen. Ved å innføre digital hjemmeoppfølging ønsket Frisklivssentralen å benytte digitale hjelpemidler til å motivere deltakerne, og samtidig øke tilgjengeligheten til tjenesten gjennom en sikker meldingstjeneste, og på den måten oppnå bedre etterlevelse.

Formålet med prosjektet har vært å få kunnskap og erfaring med å teste ut digital hjemmeoppfølging som et verktøy for å forebygge funksjonsfall for personer med livsstilssykdommer. Innsikt og erfaring fra dette prosjektet skal tydeliggjøre behov for en varig tjeneste, utvidet til flere brukergrupper.

Prosjektets tjenestemodell innebærer at personer med livsstilssykdommer kan ta i bruk digital hjemmeoppfølging for å få en tettere oppfølging og enkelt få tak i sin frisklivsveileder når de har spørsmål og når de trenger motivasjon. Frisklivsveileder vil kunne holde oversikt over at deltakerne følger handlingsplanen som er satt opp og vil kunne kalle inn til samtale dersom de ser at deltakeren har mistet motivasjon eller ikke følger opplegget. Deltakerne vil ved hjelp av plattform for fjernpleie kunne bli enda mer individualisert, da en selv kan være med på å bestemme hvor mye kontakt man ønsker og har behov for av sin frisklivsveileder.



Prosjektet ble utvidet til Frisklivssentralen på grunn av et behov for en bedre kommunikasjonsplattform

InnoMed har gitt prosessveiledning til Bydel Frogner tidligere, hvor digital hjemmeoppfølging ble testet ut som et forebyggende tiltak hos et begrenset antall personer med lungesykdom.

Les prosjekterfaringen her:

[Prosjekterfaring: Digital hjemmeoppfølging lungesyke i Oslo kommune](#)

Prosjektet med digital hjemmeoppfølging ble utvidet til å omfatte Frisklivssentralen i Bydel Frogner ettersom de opplevde en mangel på en kommunikasjonsplattform som er både lett tilgjengelig for deltager og behandler, og som krever mindre ressursbruk.



Prosjektet har bestått av en prosjektgruppe og en styringsgruppe

Prosjektet har vært basert på ressurser som allerede er ansatt i drift. I tillegg fikk prosjektet en midlertidig prosjektressurs som i oppstarten var 100% dedikert til prosjektet.

Involverte samarbeidspartnere har blant andre vært leverandør (Dignio), Bydel Ullern, spesialisthelse-tjenesten (Diakonhjemmet sykehus) og Helseetaten. Fastlege og fysioterapeuter med driftsavtale henviser brukere til Frisklivssentralen.

Prosjektgruppen	
Gina Kornelia Bruun Torvik	Velferdsteknologikoordinator
Remi Aure Reksten	Sykepleier ved oppfølgingssenteret
Maria Reksen	Fysioterapeut ved Frisklivssentralen
Sigrid Stormoen-Huuse	Sykepleier ved oppfølgingssenteret
Styringsgruppen	
Tone Trønnes Jevnaker	Seksjonsleder hverdagsmestring
Annebeth Johansen	Enhetsleder, enhet mestring og rehabilitering

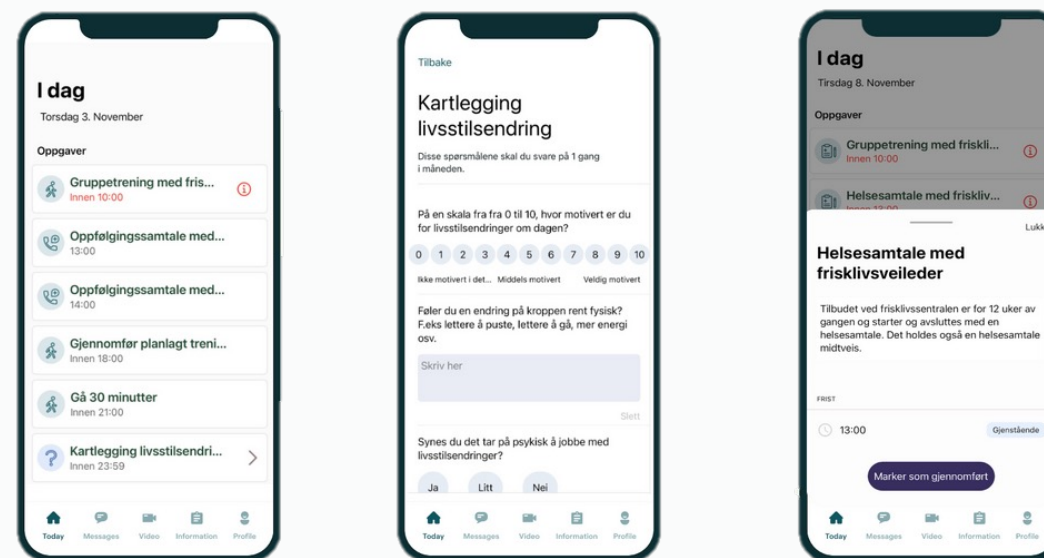
En web-app for Frisklivssentralen og pasientapp for selvrapporing

Frisklivsveiledning med digital hjemmeoppfølging

Frisklivssentralen benytter Dignio som kommunikasjonsplattform med deltakerne. Dignio er en web-app for Frisklivssentralen og pasientapp for selvrapporing.

De ansatte på Frisklivssentralen legger inn hva som skal følges opp hos den enkelte deltakeren i pasientappen MyDignio, samt oppgaver og spørreskjema som kan brukes til oppfølging. Deltakerne har gjennom appen tilgang og oversikt over sine oppgaver, hvor de også har mulighet til å sende melding og ha videosamtale med de ansatte på Frisklivssentralen.

Frisklivsresepten gir deltakerne oppfølging på Frisklivssentralen i 12 uker og med pasientappen MyDignio får deltakeren 12 uker utvidet oppfølging digitalt, totalt 6 måneder.



Eksempel på oppgaver og spørreskjema som kan brukes ved oppfølging i appen MyDignio.

En kombinasjon av dybdeintervjuer og spørreskjema har blitt brukt som metode for gevinst- og innsiktsarbeid

InnoMed har bistått prosjektet med gevinstrealisering og innsiktsarbeid.

Ved hjelp av intervjuer har prosjektet hentet inn innsikt fra to deltakere og to frisklivsveiledere. Intervjuene ble holdt over telefon, og hadde til hensikt å få utypede svar rundt bruken av Dignio som kommunikasjonsplattform.

Ved hjelp av spørreundersøkelser ble data om gevinster ved bruk av digital hjemmeoppfølging hentet inn fra en testgruppe på 9 pasienter og deres frisklivsveiledere gjennom hele perioden på Frisklivssentralen. Spørreskjema til deltakere ble sendt ut via Dignio, og spørreskjema til frisklivsveiledere ble sendt ut via Microsoft Forms.

Resultatet er analysert av InnoMed og presenteres i kapittel 3 og 4.

Begrenset utvalg: Innsikten som presenteres i denne rapporten er en oppsummering av de fire intervjuene som er foretatt og utgjør et eksempel som Frisklivssentralen kan benytte til videre innsiktsarbeid. Innsikten som fremkommer gir dermed et innblikk i de intervjuedes opplevelse av tjenesten, men utgjør ikke et stort nok grunnlag til å kunne trekke konklusjoner.

Dybdeintervju	Antall
Deltakere	2
Frisklivsveiledere	2

Spørreskjema	Antall
Deltakere	9
Frisklivsveiledere	4

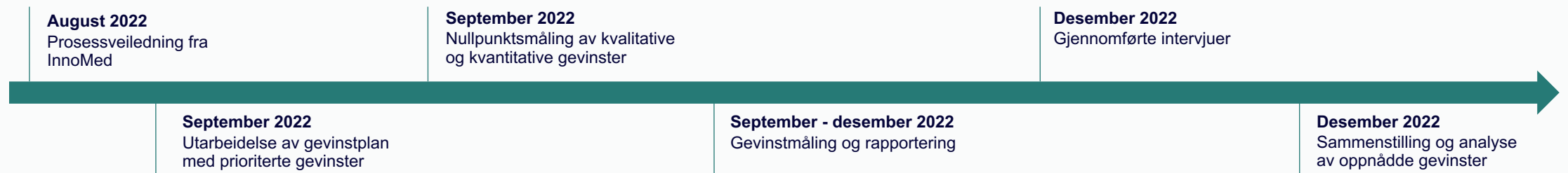
Måling av gevinster pågikk fra september 2022 til desember 2022

Prosjektet har gjennomført målinger av både kvalitative og kvantitative gevinster. Kvalitative gevinster er målt ved bruk av intervjuer, mens de kvantitative gevinster er dokumentert gjennom spørreskjema og datauttrekk.

Følgende kvantitative og kvalitative gevinstene har blitt prioritert:

- Økt kommunikasjon mellom frisklivsveiledere og deltakere
- Spart tid på oppfølging av deltakere
- Bedre oppfølging av deltakere
- Økt deltagelse – flere gjennomfører hele frisklivsresepten
- Økt digital kompetanse
- Forbedring i gangtest

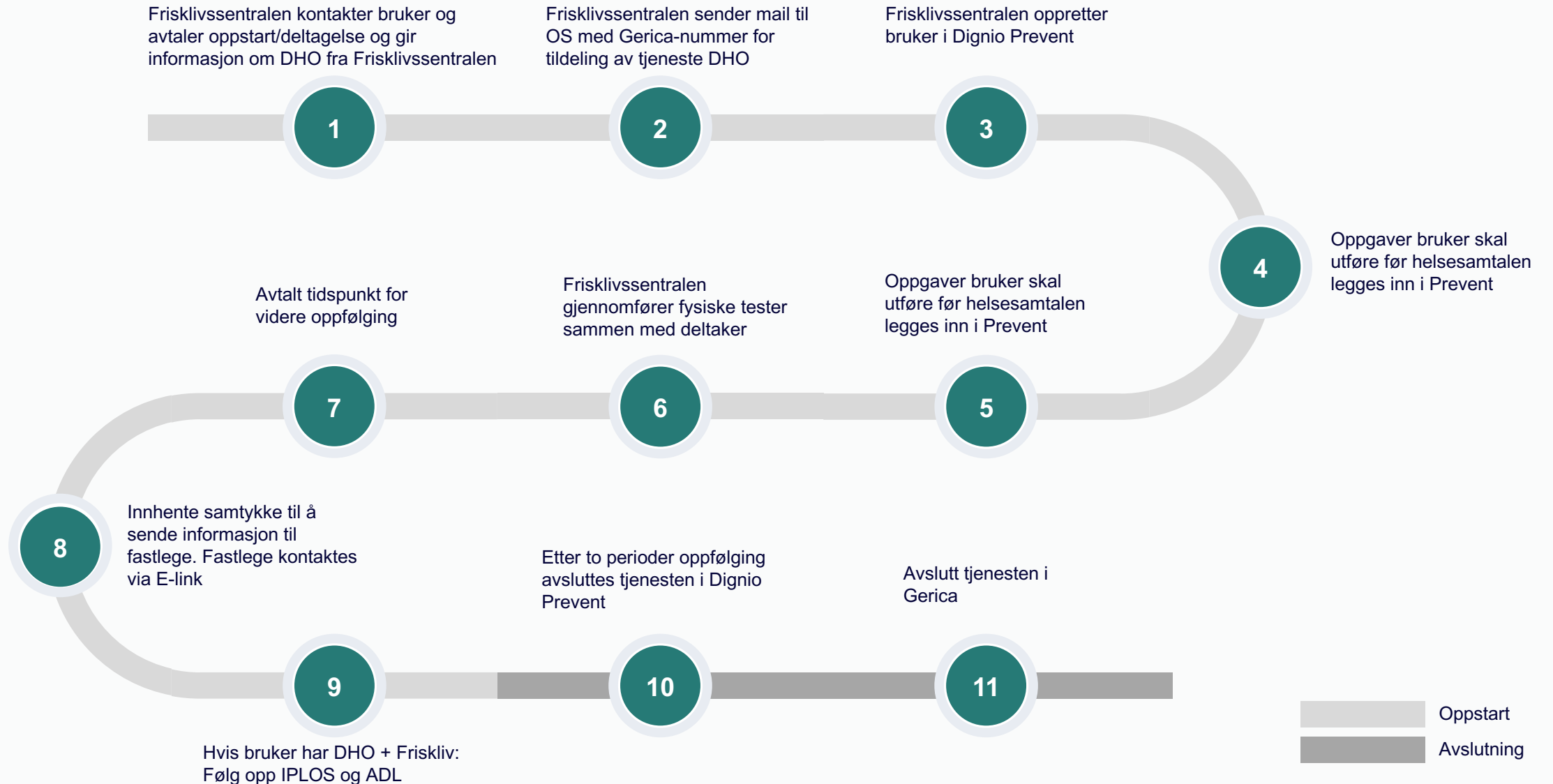
Gevinstarbeidet har foregått i henhold til prosessen illustrert nedenfor:



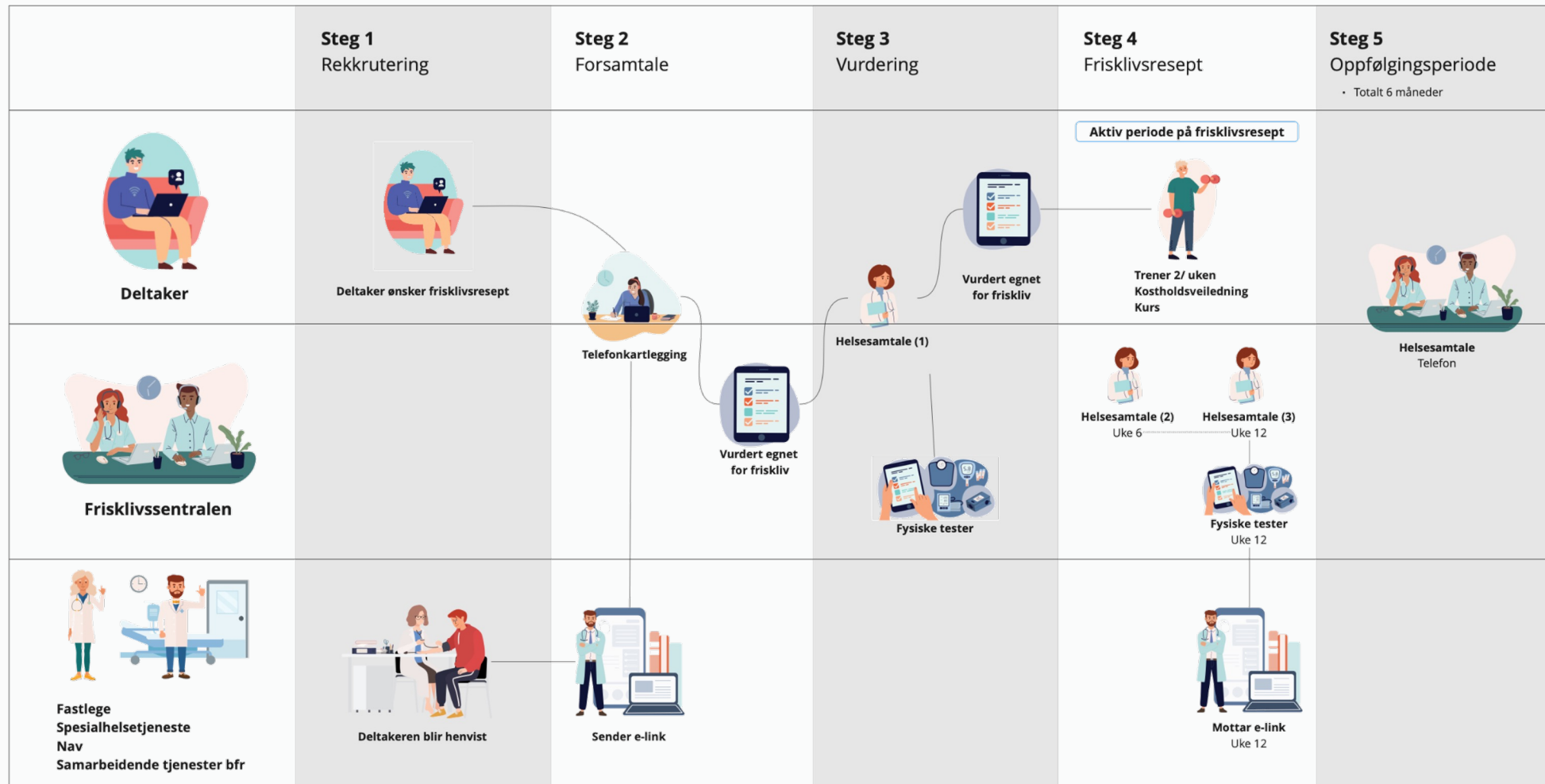
2

Forløpet

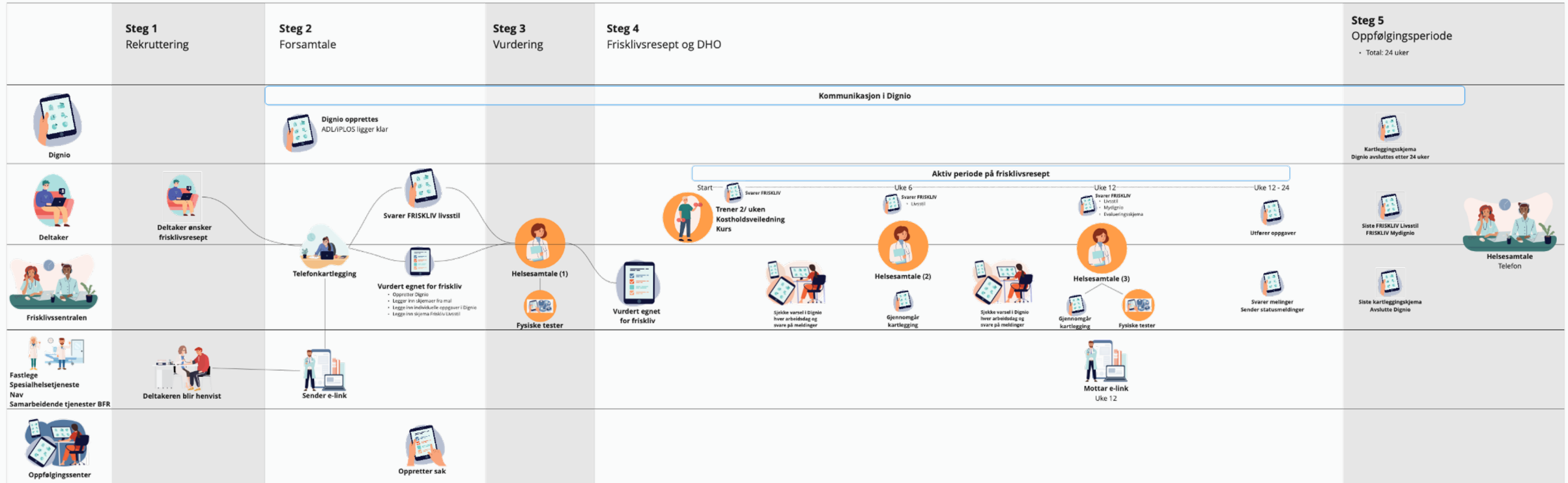
Stegene for oppstart og avslutning av digital oppfølging



Forløp uten bruk av digital hjemmeoppfølging



Forløp med bruk av digital hjemmeoppfølging



Hendelser i forløpet som foregår fysisk

3

Oppsummering av innsiktsarbeidet

Oppsummeringen av funnene trekker frem positive erfaringer samt utfordringer tilknyttet digital oppfølging

Positive erfaringer

- Løsningen utgjør en enkel og lavterskel måte for deltakerne og frisklivsveiledere å ha kontakt, som også opprettholder personvernet.
- Ved bruk av digital oppfølging kan frisklivsveilederen gi deltakeren ansvar for egen veiledning og skape en større trygghet ved at de kan fange opp deltakeren tidligere.
- Ved at oppgaver og informasjon er tilgjengelig digitalt, kan det være enklere for deltakere å gjennomføre opplegget etter at fysisk oppfølging er ferdig.
- Digital oppfølging bidrar til at frisklivsveiledere kan strukturere oppfølgingen og spare tid på å kontakte deltakere.
- Frisklivsveiledere følger deltakerne aktivt opp digital gjennom hele frisklivsveiledningen, dette kan ha en effekt på at bruk av DHO blir godt forankret i oppfølgingen.

Utfordringer

- Bruk av digital hjemmeoppfølging fungerer som en god kommunikasjonsmetode med deltakere med god compliance. Ved lav compliance kan det skape merarbeid for frisklivsveilederne å forsøke å nå deltakere både digitalt og via telefon.
- Basert på egne behov og bakgrunn ser ikke alle deltakerne nytten av å benytte løsningen for digital oppfølging aktivt, og kan ende med å slå av varsler eller slette appen.
- Det er en utfordring å få deltakerne til å ta i bruk løsningen. Det er grunnet ulike årsaker noe som gjør det utfordrende å innføre bestemte tiltak.
- Det oppleves som tidkrevende å følge opp deltakere som ikke ønsker å bruke løsningen for digital hjemmeoppfølging.

Deltakere

Beskrivelse av funn

- Løsningen oppleves som brukervennlig og utgjør en enkel måte for deltakerne å ta kontakt med sin frisklivsveileder.
- Det oppleves som nyttig å ha informasjon og treningsopplegg lett tilgjengelig digitalt på et sted ettersom det blir enklere å følge med på opplegget og gjennomføre øvelsene i praksis.
- Deltakerne opplever at Frisklivssentralen prioriterer bruken av DHO, både for å kontakte deltakerne og for å legge inn informasjon. Dette gjør at Frisklivssentralen får deltakerne til å bruke løsningen aktivt.
- Deltakerne mener deres deltakelse i stor grad påvirkes av den gode jobben som trenerne som er involvert i opplegget gjør, den digitale løsningen i seg selv oppleves kun som et fint supplement.
- En deltaker ser på det som positivt å fortsatt ha tilgang til løsningen og treningsopplegget etter at den fysiske treningen er over.
- En deltaker opplevde at tilgangen på helsedata i appen gjør at man kan følge med på egen progresjon digitalt, noe som absolutt påvirket motivasjonen. En annen deltaker mente derimot at appen hadde vært mer nyttig og aktuell å ta i bruk i hverdagen dersom den inneholdt mer data. Deltakeren syntes det mangler en funksjonalitet som viser hvor godt en har gjort det på trening. Dersom dette hadde vært tilgjengelig ville det vært en stor motivasjon og en nyttig funksjon for andre deltakere som ikke er vant til å kartlegge sin egen trening.
- For å få notifikasjoner fra appen må deltakeren godkjenne at appen kan sende notifikasjoner og at appen kan brukes på mobilnett. Det er ikke alle som ønsker å godta dette. En deltaker ønsket ikke dette ettersom en har mange apper og det oppleves som forstyrrende å få varsler. Ved avslåtte varsler må deltakeren aktivt gå inn i appen og sjekke om de har mottatt nye meldinger. Ettersom dette er en løsning deltakeren kun bruker midlertidig under perioden på Frisklivssentralen var det ikke ofte deltakeren kom på å sjekke appen. Frisklivsveilederen måtte derfor sende tekstmeldinger for å be deltakeren sjekke meldingene som hadde blitt sendt i appen. Deltakere som ikke benytter seg av apper blir dermed tidkrevende å følge opp.
- Dersom løsningen hadde hatt mer funksjonaliteter mente en deltaker at den ville blitt brukt mer aktivt, da det hadde utgjort et større insentiv til å anvende. Funksjonene som nå ligger inne anser ikke deltakeren som attraktive for at hen ønsker å ta i bruk løsningen aktivt.

«Gjennom DHO har man direkte tilgang til de som jobber på Frisklivssentralen og trenger dermed ikke bruke mye tid på å ta kontakt»

«Jeg er fornøyd med at vi får opplegget digitalt, det gjør det enklere for meg å gjennomføre opplegget i praksis»

«Jeg bruker kun løsningen som en meldingstjeneste. Etter det fysiske opplegget er ferdig kommer jeg til å slette appen»

Viktig å ta med seg videre

- Løsningen som brukes for digital hjemmeoppfølging oppleves som brukervennlig og utgjør en enkel måte for deltakerne å ta kontakt med sin frisklivsveileder.
- Det antas at basert på egne behov og bakgrunn ser ikke alle deltakere nytten av å benytte løsningen aktivt. Deltakere som ikke benytter seg av løsningen blir mer tidkrevende å følge opp.
- Frisklivssentralen må fortsette å kartlegge årsaker til at deltakerne ikke anvender løsningen for å forstå eventuelle utfordringer, og om hensiktsmessig justere tjenesten etter dette.

Frisklivsveiledere

Beskrivelse av funn

- Frisklivsveilederne opplever løsningen for digital hjemmeoppfølging som en god plattform å benytte for å ha kontakt med deltakerne, samtidig som de opprettholder personvern. Spesielt opplever frisklivsveilederne at kommunikasjon via melding har vært en fordel for deltakere som ikke er komfortabel med å snakke i telefon.
- Løsningen har bidratt til at frisklivsveiledere kan strukturere oppfølgingen og spare tid på færre henvendelser ved å sende meldinger i stedet for å ringe. Deltakerne har ofte mange spørsmål hvor flere av spørsmålene blir stilt gjentatte ganger. Ved at frisklivsveilederne kan sammenfatte og sende svaret via melding sparer de tid og deltakerne kan gå tilbake å se dersom de igjen lurer på det samme ved en senere anledning.
- Ved at frisklivsveilederen kan legge inn oppgaver deltakeren skal utføre, slik som treningsøkter eller måltider, opplever de å gi deltakerne mer ansvar i sin egen veiledning. I tillegg gjør dette at frisklivsveilederen kan følge med på om deltakeren utfører oppgavene og kan ta kontakt dersom oppgaver ikke blir utført. Dette fører til at frisklivsveilederen fanger opp deltakeren mye tidligere, noe som skaper en trygghet for begge parter.
- Frisklivsveilederne opplever det som utfordrende å få deltakerne til å ta i bruk løsningen. Årsakene er varierende, enkelte har opplevd tekniske problemer, noen har lav digital kompetanse, noen er skeptiske til internett og ønsker ikke at personlig informasjon skal ligge i appen, noen ønsker ikke å få varslinger fra appen, mens andre logger seg aldri inn.
- For å få deltakere til å benytte seg av løsningen har Frisklivssentralen gitt informasjon ved oppstart, tatt i bruk brosjyrer med informasjon og fremsnakket fordelene. Frisklivsveilederne bruker også løsningen aktivt for å få deltakerne til å ta den i bruk og se nytten ved å anvende den.
- Ser tendenser til at det kan være en sammenheng mellom de som ikke er aktiv på gruppetrening og de som ikke aktivt bruker løsningen.
- Frisklivsveilederne opplever at bruken av DHO ikke har effekt på deltakernes deltagelse under gruppeopplegget. De som er aktive med DHO ville antagelig også vært aktiv uten. Frisklivsveilederne antar derimot at det kan ha en effekt på deltagelsen etter at gruppetreningen er ferdig ettersom deltakerne får oppgaver og lettere kan ta kontakt med sin frisklivsveileder.
- Innføring av DHO opplevdes som tidkrevende ved oppstart fordi det tok tid å bli vant til å benytte et nytt system, men etterhvert som de ble vant til løsningen og dens funksjonaliteter oppleveres det som et godt verktøy som sparer de for mye tid.

«Jeg opplever at det tar tid ved oppstart av en ny gruppe å sette deltakerne inn i bruken av DHO, men når man først har kommet i gang er det et godt verktøy»

«DHO bedrer kvaliteten på oppfølgingen blant annet fordi vi får fulgt opp deltakerne mer dag til dag»

«Store fordeler med DHO er den økte muligheten til informasjonsdeling som kan gi deltakerne mer kunnskap om aktuelle tema samtidig som de kan oppleve mer ansvar for egen endringsprosess. Det gjør det også lettere å støtte deltakere i deres endring ved bruk av meldingsfunksjonen»

Viktig å ta med seg videre

- Digital hjemmeoppfølging gjør at frisklivsveilederne kan gi deltakerne bedre, helhetlig, strukturert og tettere oppfølging.
- Det kan være en utfordring å få deltakere til å ta i bruk løsningen og det er tidkrevende å følge opp deltakere som ikke tar den i bruk. Frisklivsveileder må derfor fortsette å informere godt om fordelene ved løsningen og bruke den aktivt i sin frisklivsveiledning. En slik prioritering utgjør en viktig faktor for at deltakerne aktivt benytter seg av den digitale løsningen.
- Det kan være aktuelt å utforske nye funksjonaliteter som kan benyttes i oppfølgingen for å gi deltakerne et enda bedre helhetlig tilbud.

4

Oppsummering av gevinstarbeidet

Mål og gevinstindikatorer

Prosjektet har definert tre overordnede målsetninger for arbeidet med digital hjemmeoppfølging:

- 1) Effektiv og sikker kommunikasjonsplattform
- 2) Forebygge funksjonsfall
- 3) Bedre oppfølging av deltakere

Basert på dette er det definert seks konkrete gevinster som måles og følges opp:

Gevinster	Resultatindikatorer	Hvordan måle og rapportere
Økt kommunikasjon	Brukers subjektive opplevelse av kommunikasjon med deltaker/frisklivsveileder	Kartlegges gjennom spørreskjema.
Spart tid på oppfølging av deltakere	Brukers subjektive opplevelse av tidsbesparelser ved bruk av løsningen.	Kartlegges gjennom spørreskjema.
Bedre oppfølging av deltakere	Brukers subjektiv opplevelse av hvor lett det har blitt å måle fremgang/følge med på endringer.	Kartlegges gjennom spørreskjema.
Økt deltagelse	Antall deltakere som gjennomfører hele frisklivsresepten.	Antall som gjennomfører hele frisklivsresepten med og uten bruk av digital oppfølging.
Økt digital kompetanse	Brukers subjektive opplevelse av digital kompetanse.	Kartlegges gjennom spørreskjema.
Forbedring i gangtest	Resultat på fysisk test.	Fysisk test ved oppstart og ved slutten av frisklivsperioden.

Deltakelse på 12 ukers kurs høst 2022

Prosjektet har høsten 2022 kartlagt deltagelse for grupper med og uten bruk av digital hjemmeoppfølging. Basert på kartleggingen som er foretatt fremkommer det en betraktelig økning i andel oppmøtte ved bruk av digital oppfølging.

Datagrunnlaget for beregningen (oppmøte 12-ukers trenings kurs) er for lite til å trekke endelige konklusjoner. Men, dataene kan benyttes til å observere trender, noe som er tydelig å se her.

Uten digital oppfølging	
Påmeldinger /aktiviteter	114
Oppmøte	39
Andel	27 %

Med digital oppfølging	
Påmeldinger /aktiviteter	216
Oppmøte	125
Andel	57,8 %

Spørreundersøkelser av deltakere og frisklivsveiledere

- Deltakerne og frisklivsveilederne svarte på spørreundersøkelser utarbeidet av prosjektgruppen og InnoMed etter 12 uker (nullpunkt) og ved evaluering (24 uker).
- Spørreskjemaet for deltakere besto av 12 spørsmål hvor målet var å kartlegge deltakernes opplevelse av digital hjemmeoppfølging, blant annet ved å undersøke hva de syntes om oppfølgingen de har fått og hvordan det bidro til deres motivasjon og deltakelse. Til hvert spørsmål kunne deltakerne skåre mellom svært liten grad til svært stor grad.
- Spørreskjemaet for frisklivsveiledere besto av 14 spørsmål hvor målet var å kartlegge frisklivsveiledernes opplevelse av digital hjemmeoppfølging, blant annet ved å undersøke hvordan den digitale plattformen påvirket oppfølgingen og kommunikasjon med deltakerne. Til hvert spørsmål kunne frisklivsveilederne skåre mellom svært liten grad til svært stor grad.

Erfaringene fra deltakere tyder på at de er fornøyde med digital oppfølging



Spørsmål: I hvilken grad opplever du å få svar/tilbakemelding innenfor ønsket tid?

Resultat

Av 9 respondenter, opplever alle å ha fått raskt svar og de er fornøyd med å bruke løsningen som meldingstjeneste.

Spørsmål: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med å benytte MyDignio til å sende meldinger med din frisklivsveileder?

Resultat

*Av 9 respondenter, opplever 8 å være **svært fornøyd** eller **fornøyd** med MyDignio som verktøy til å sende meldinger med sin frisklivsveileder.*

Erfaringene fra deltakere tyder på at de er fornøyde med det digitale kartleggingsverktøyet



Spørsmål: Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med å bruke MyDignio til å svare på spørreskjemaer, for eksempel for å kartlegge vaner og aktivitetsnivå?

Resultat

*Av 9 respondenter svarer alle at de er **svært fornøyd** eller **fornøyd** med å svare på spørreskjema for å kartlegge vaner og aktivitetsnivå.*

5

Anbefalinger for veien videre

Anbefalinger for veien videre

Hva bør gjøres

Optimalisere tjenesten for bruken på Frisklivssentralen.

Utvidere brukergruppen, rette oppfølgingen til innbyggere med long-covid.

Del erfaringer med andre Frisklivssentraler og skalere til nye områder.

Kartlegg utfordringer og muligheter. Fortsette å kartlegge utfordringer og muligheter for bruken av løsningen som kommunikasjonsplattform. Juster tjenesten etter funn og sende inn endringsønsker til Dignio.

Videre fokus på forankring hos ansatte på Frisklivssentralen, prosjektgruppen og hos ledere.



Forslag til aktiviteter

Fortsett arbeidet videre med gevinster, både kvalitative og kvantitative, og evaluer jevnlig.

Tilføre innhentet innsikt og gevinster som samles inn over tid i erfaringsrapporten.

Drive opplæring internt på Frisklivssentralen.

Spredning av prosjekt gjennom oppdatert info på hjemmeside, planlagte nettverksmøter for Frisklivssentralene og over e-link til fastleger.

Erfaringer fra prosjektgruppen

Prosjektet har siden mai 2022 arbeidet med implementering av digital hjemmeoppfølging på Frisklivssentralen, og har hatt ny tjeneste i drift i ca. 6 måneder. I løpet av denne perioden har prosjektgruppen opparbeidet seg erfaringer som er nyttig å dele med andre som ønsker å starte opp med digital hjemmeoppfølging på Frisklivssentralen.

Prosjektgruppen trekker frem følgende faktorer som avgjørende for å sikre god implementering av digital hjemmeoppfølging:

- God forankring i bydelen bidro til prosjektets suksess. Ønsket om tjenesten kom fra Frisklivssentralens ansatte og på bakgrunn av dette ble DHO som tjeneste godt tatt imot. Samtidig var prosjektet forankret i ledelsen hele veien, en faktor som skapte godt samarbeid og støtte i hele prosjektperioden.
- Det var viktig å kontinuerlig følge opp og vurdere egnetheten blant deltakerne som fikk digital hjemmeoppfølging. På den måten fikk deltakerne rett teknologi, til rett person, til rett tid.
- Prosjektet fikk tildelt en ekstra ressurs som arbeidet inn i prosjektet 100% den første tiden. Denne ressursen gjorde et stort stykke arbeidet med å kartlegge dagens tjeneste og oversette den inn i en digital tjeneste. Ressursen jobbet tett og smidig med leverandøren av teknologien og teknologiens brukere. På grunn av dette arbeidet ble det gjennomført en effektiv og god utvikling av tjenesten. Prosjektgruppen trekker frem denne ressursens arbeid som avgjørende for at prosjektet kunne gå rett i drift.

6

Nyttige lenker

Verktøy, metoder og rapporter

[Digital hjemmeoppfølging – sluttrapport fra nasjonal utprøving 2018-2021](#)

[Prosjekterfaring - Digital hjemmeoppfølging lungesyke i Oslo kommune](#)

[Eksempel på tjenesteforløp for digital hjemmeoppfølging](#)

[Eksempel på forankringspresentasjon mot kommuner og fastleger](#)

[Finansiering av digital hjemmeoppfølging](#)

[Veikart for tjenesteinnovasjon, KS](#)

** Finn flere nyttige lenker og verktøy på [InnoMeds nettsider](#)*

7

Vedlegg

Spørreskjema deltakerne fikk i dette prosjektet

1. Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med å benytte MyDignio til å sende meldinger med din frisklivsveileder?
2. Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med å bruke MyDignio til å svare på spørreskjemaer, for eksempel for å kartlegge vaner og aktivitetsnivå?
3. Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn "MyDignio er enkelt å bruke"
4. Hvor enkelt eller vanskelig synes du det var å komme i kontakt med din frisklivsveileder gjennom MyDignio?
5. I hvilken grad føler du at MyDignio bidrar til å øke din digitale kompetanse?
6. I hvilken grad opplever du å få svar/tilbakemelding innenfor ønsket tid?
7. Hvordan vurderer du den oppfølgingen du har fått fra Frisklivssentralen så langt?
8. Hvor sannsynlig er det at du vil fortsette med vanene du har fått under frisklivsresepten?
9. I hvilken grad føler du at MyDignio har bidratt til å motivere deg i frisklivsperioden?
10. Har du vært deltaker hos frisklivssentralen tidligere?
11. Dersom du har vært deltaker tidligere, hvor mange ganger har du deltatt?
12. Har du noen innspill til MyDignio eller frisklivsresepten? (valgfritt)

Spørreskjema frisklivsveilederne fikk i dette prosjektet

1. I hvilken grad fungerer Dignio som kommunikasjonsplattform med deltagere? (har telefonsamtaler/dialoger med deltakerne blitt bedre?)
2. Om du har jobbet med frisklivsveiledning tidligere uten bruk av Dignio, hvordan vurderer du kommunikasjonen din med deltakerne var da?
3. Etter bruk av Dignio, hvordan vurderer du kommunikasjonen med deltakerne har blitt? Hvorfor?
4. Hvor mye tid bruker du på å svare på spørsmål fra deltakere med bruk av Dignio? (gjsnt antall telefonsamtaler og/eller meldinger per deltaker, antall ganger per frisklivsresept)
5. I hvilken grad vil du si at Dignio har bidratt til tidsbesparelser?
6. I hvilken grad vil du si at Dignio har bidratt til å få en god oversikt over deltakere?
7. I hvilken grad vil du si at Dignio har ført til at frisklivveiledningen har blitt mer tilgjengelig for deltakerne?
8. I hvilken grad vil du si at Dignio har bidratt til bedre oppfølging av deltakere? (enklere å måle fremgang/endringer hos deltakere)
9. I hvilken grad vil du si at Dignio har bidratt til tilpasning av oppgavene du har planlagt for deltakere?
10. Sammenlignet med før Dignio, hvordan har Dignio bidratt til økt kvalitet på dokumentasjon av oppfølgingen?
11. I hvilken grad vil du si at DHO med pasientrapporterte opplysninger og målinger har bidratt til bedre beslutningsstøtte? (mtp planlegging av individuelle oppgaver osv)
12. I hvilken grad vil du si at DHO er et godt verktøy for involvering og ansvarliggjøring av deltakeren?
13. Er det andre gevinster du opplever ved bruk av DHO? Hvis ja, hvilke?
14. Andre kommentarer?

Intervjuguide deltakere

1. Bruker du Dignio i din frisklivsveiledning nå?
2. Har du vært deltager hos Frisklivssentralen tidligere?
 - a. Hvis ja: med eller uten bruk av Dignio?
3. Hva synes du fungerer bra med Dignio?
4. Syntes du Dignio er enkel å bruke? Hvorfor/hvorfor ikke?
5. Opplever du noen utfordringer ved bruk av Dignio? Hvis ja, hvilke?
6. Opplever du at du får det helhetlige behandlingstilbudet du har behov for med bruk av Dignio?
7. Hvordan opplever du bruken av Dignio påvirker:
 - a. Kommunikasjon med din frisklivsveileder
 - b. Tilgjengelighet til din frisklivsveileder
 - c. Din deltagelse
 - d. Din motivasjon
 - e. Oversikt over egen helse
8. Er det noe du tenker kunne vært bedre med bruken av Dignio?
 - a. (er det tjenester som mangler/ønskes mer eller mindre av)
9. Er det noen gevinster eller utfordringer som du tenker Dignio har medført som vi ikke har vært inne på?
10. Har du noe annet du ønsker å legge til?

Intervjuguide frisklivsveiledere

1. Fortell litt om deg selv. Hvilken stilling/rolle har du?
2. Hvor lenge har du jobbet på Frisklivssenteret?
 - a. Har du jobbet der før bruk av Dignio?
3. Hva synes du er bra med Dignio?
4. Opplever du noen utfordringer med bruk av Dignio? Hvis ja, hvilke?
5. Hvordan har Dignio påvirket ditt arbeid?
6. Hvordan synes du Dignio påvirker kommunikasjon med deltakere?
7. Opplever du at Dignio bidrar til tidsbesparelser? Evt hvordan?
8. Hvordan opplever du at bruken av Dignio påvirker oppfølgingen av deltakerne?
9. Hvordan opplever du at bruken av Dignio påvirker deltagernes deltagelse?
10. Opplever du at deltakerne mottar et helhetlig tilbud med bruken av Dignio?
 - a. Hvorfor/hvorfor ikke?
11. Er det noe du tenker kunne vært bedre med bruken av Dignio?
12. Har du fått noen tilbakemeldinger fra deltakere om hva som har fungert bra for deltakeren, og/eller om det er tjenester som mangler/ønskes mer av/er utfordrende?
13. Er det noen gevinster eller utfordringer som du tenker Dignio har medført som vi ikke har vært inne på?
14. Har du noe annet du ønsker å legge til?