

The logo consists of three overlapping, curved shapes in shades of orange and red, forming a stylized, abstract shape that resembles a drop or a teardrop.

SUSTAINABLE INTERACTION

1 JUNI 2015

Christofer Hagstedt



MS PROGRAMMET

Internetbaserat stödprogram

Sustainable Interaction

- Sustainable Interaction har arbetat med KBT- och MI-baserade stöd- och självhjälpsprogram sedan 2003
- Alla våra produkter utvärderas
- Vi har för närvarande 4 program i drift

Bakgrund

- Under 2009 tog vi fram ett patientstödprogram för MS-patienter
- Programmet skapades av SI och byrån Navigator på uppdrag av Biogen Idec
- Programmet är i dagsläget inte tillgängligt

Ingångsvärden

- Grundproblemet
- Ökad följsamhet
- Spruträdsla
- Leva med MS

Syfte

Förse nydiagnostiserade patienter med relevant information och vägleda dem genom de känslor och tankar som uppkommer i samband med en diagnos



Programmet

Beskrivning

- Programmet bygger på en kombination av text, bilder, video och interaktiva uppgifter
- Programmet anpassas efter användarens svar på frågor om livssituation, mående och andra för området relevanta frågor

Välkommen till ditt program

Detta är startsidan för MS-programmet och det är härifrån du startar, avslutar och skriver om dina resor till öarna.



Dagbok

Här kan du skriva inlägg om hur du mår och anteckna erfarenheter och tankar som du får under resans gång. Du kan skriva hur ofta du vill men glöm inte att göra minst ett inlägg i veckan.

[Skriv i dagboken](#)



Programmet

Här är öarna du kommer att besöka! Varje ö måste vara avklarad innan du kan gå vidare till nästa, men du kan alltid resa tillbaka till öar som du en gång har besökt.

1 Är du ofta trött?

100%

2 MS och nedstämdhet

100%

3 Lär dig leva som vanligt

100%

4 Acceptans

100%

5 Anhöriga – en gemensam resa

100%

Här är du

6 Stress

100%

7 Behandling

62%

8 Oro inför att ta sprutan

100%

Lär dig leva som vanligt

Lär dig leva som vanligt

Träna och MS

Att resa

Att arbeta

Sex och MS

Uppföljning

Uppföljning



Nu när du har gått igenom denna del, hur värdefull anser du att den har varit för dig?

Inte alls

Mycket



Om du saknar något, skriv gärna ned det här så att vi kan förbättra programmet.

Vad var särskilt värdefullt för dig?

Vad kommer du att ta med dig?

Vill du dela med dig av ditt svar på övningen till de andra deltagarna?



Är du ofta trött?

Är du ofta trött?

Mer om trötthet och kognitiva besvär

Vad kan man göra?

Övning: Aktivitetsdagbok

Övning: Beredskapsplan för trötthet

Uppföljning



Är du ofta trött?

Trötthet är ett av de vanligaste symptomen vid MS och något många upplever som väldigt jobbigt.

Din trötthet kan bero på flera saker:

- vanlig trötthet orsakad av brist på sömn och mat eller ansträngning.
- trötthet i muskler på grund av ineffektiv nervledning.
- trötthet som kommer av nedstämdhet/depression.
- trötthet som uppstår till följd av frustration och uppgivenhet över svårigheter man möter.
- trötthet på grund av nedsatt kognitiv funktion.

Alla orsaker till trötthet hos personer med MS är heller inte helt kartlagda. Det kan vara olika problem som samverkar. Nedsatt kognitiv funktion, som exempelvis problem med minne och koncentration, kan ge trötthet men omvänt kan också trötthet försämra de kognitiva förmågorna. Nedstämdhet/depression kan också försämra kognitionen. Allt detta gör att det inte är så enkelt att förstå varför man känner sig trött.

I detta avsnitt ska vi titta närmare på hur tröttheten kan yttra sig, vad den kan bero på och vad du kan göra för att minimera problemen.

Hur mycket man lider av sin trötthet kan variera. Om en person ska göra något hon tycker om och sett fram emot kanske hon inte fokuserar så mycket på tröttheten utan på den trevliga aktiviteten. En annan person kanske däremot känner sig arg och besviken för att hon känner sig så trött att hon väljer att stanna hemma istället. Vissa dagar bryr man sig mindre och andra mer om tröttheten. Det kan ju bero på hur man känner sig för övrigt. Man kan också vänja sig vid



r du dina verk

vningar och en dag

r resan. När du ha

a tillbaka hit för at

r och tankar som c

1.

Dina

Här är

på de

göra c



Nytt dagboks-inlägg

Dagens datum: 2015-04-08

Logga dina känslor för dagen

Totalt missnöjd

Helt nöjd

Fysisk hälsa



Psykisk hälsa



Medicinering



Hur trivs du
med livet i stort



Spara inlägget

du mår och anteck

får under resans gå

en glöm inte att gör

Skriv i dag

Läs dagboks



Utvärdering

Korta fakta

Tillgänglighet	Svenska, finska, danska och norska
Målgrupp	Patienter och sjuksköterskor
Antal deltagare	≈ 150
Antal utbildade	≈ 100
Utvärdering	Intervjuer och inbyggda frågor

Intervjuer

Relativt nöjda med livet >5 på en 9 gradig skala

Diagnos över 3 år gammal

Nöjda med relevanta delar

Viktigt att programmet är tillgängligt över tid

Önskar mer skräddarsytt program

Erfarenheter

- Värdefull resurs för såväl för patienter som för sköterskor
- Vi missbedömde målgruppens livssituation och behov
- Brukargruppen mår ganska bra - motiverade till det som är relevant
- Innehållet måste ha väldigt hög relevans och programmen måste vara följsamma

Erfarenheter

- Patientstöd har stor potential men behöver utvecklas och utvärderas
- Internetbaserade stödprogram har stor potential men måste utvecklas till att bli mer individanpassade och tillgängligare.
- Utveckla kanalerna för att nå ut med programmen.



FRAMTIDEN

Framtiden

- Tillgänglighet i alla kanaler
- Lösningar för patient, anhörig och vårdgivare och gränssnitt inom och mellan grupperna
- Användaranpassat innehåll - inte bara interaktivt
- Mindre text, mer rörlig bild
- Kan kompletteras med terapeuter och stöd

Tack för att ni lyssnade
christofer@sustainableinteraction.se

