EMIL projektet

Digital støtte til livsstilsændringer hos mænd med prostatakræft

Dorthe Furstrand, MD, MSc
E-sundhedsobservatoriet 2019

UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Danish Cancer Society

Med støtte fra TrygFonden

EMIL-teamet

Dorthe Furstrand, MD , MSc of Health informatics
Ph.d. studerende hos Kræftens Bekæmpelse
og Inst. for Folkesundhed, KU

Katrine Iven Strømsted, BS Sociology
Medhjælp på EMIL projektet, Kræftens Bekæmpelse

Prof. Anne Tjønneland, MD, Ph.d.
Leder af Kost, Gener og Miljø, Kræftens Bekæmpelse

Assoc. Prof. Lars Kayser, MD, Ph.d.
Center for Health, Informatics and Innovation, Inst. for Folkesundhed, KU

3 spørgsmål at besvare

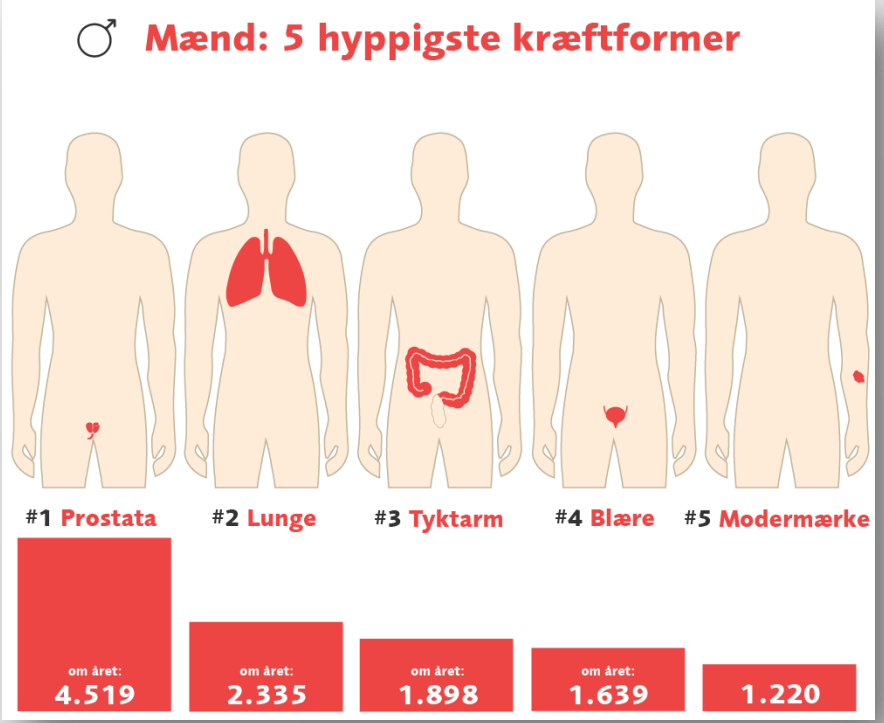
Hvilken indflydelse fik det på designet af et system, at brugerperspektivet blev inddraget gennem hele processen?

Hvordan kan man oversætte fra brugergruppens præferencer til en digital platform?

Klubhuset kom til at afspejle en række af mændenes ønsker og understøtte deres tilgang til livsstil – kom forbi og se, hvordan det så ud i praksis

Prostatakræft er hyppigt

- 4500 nye tilfælde hvert år i Danmark
- 5-års overlevelse: 84%
- Ca. 40.000, der lever videre efter diagnosen.
- Behandling er operation, stråling, medicin eller blot opfølgning



Hvorfor får så mange mænd prostatakræft?

- Øget risiko med alderen
- Øget risiko jo højere du er
- Øget risiko ved fedme

- Jo mere fysisk aktiv, jo bedre overlevelse
- Jo sundere kost, jo bedre overlevelse

EMIL projektet

e-støtte til mænd med prostatakræft for en sundere livsstil

Etnografisk studie	Design studie	Feasibility studie

Det etnografiske studie – tilgang

- Indledende og afsluttende interview
- Participant observation

- Tematisk analyse
- NVIVO

- Induktiv tilgang
- Undersøger nu teorier der støtter fund

Det etnografiske studie – data

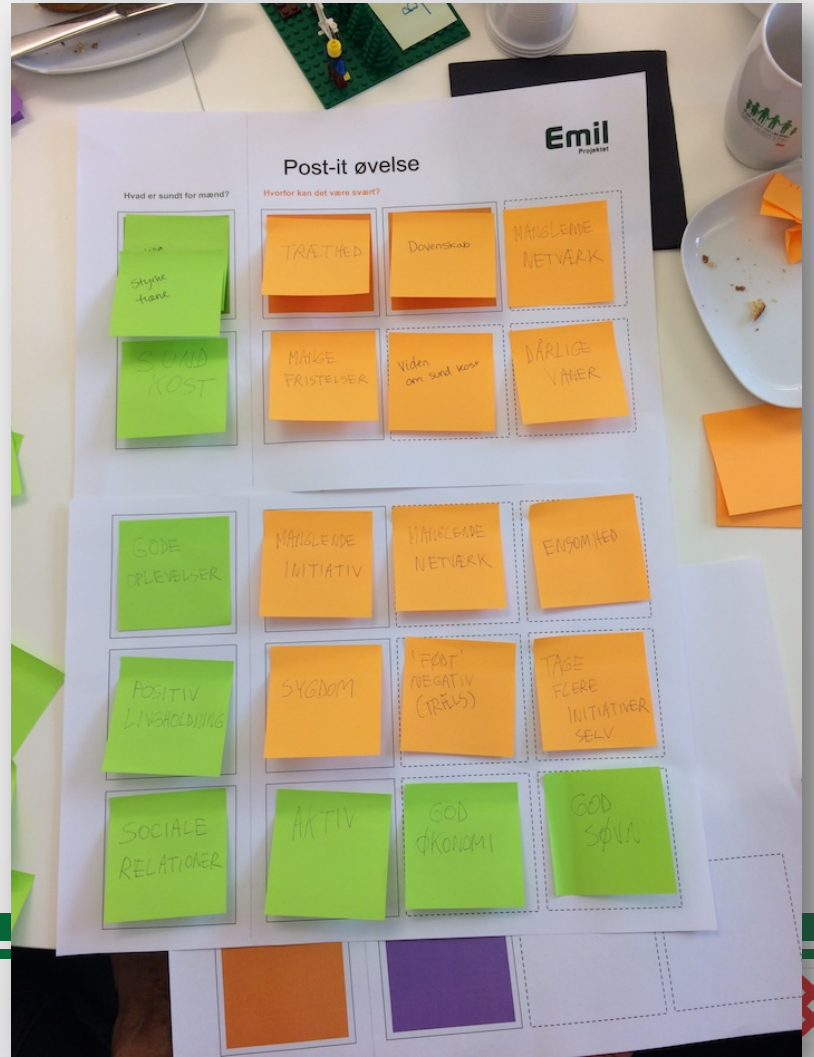
- 10 mænd i studiet
- 18 interviews
  - 10 indledende, 8 afsluttende
  - 43 timer i alt
- 28 instances of observation
  - 2 - 5 gange pr. deltager
  - 1,5 - 8 timer ad gangen
  - 144 timer i alt
- 433 billeder og artefakter

Co-creating - metode

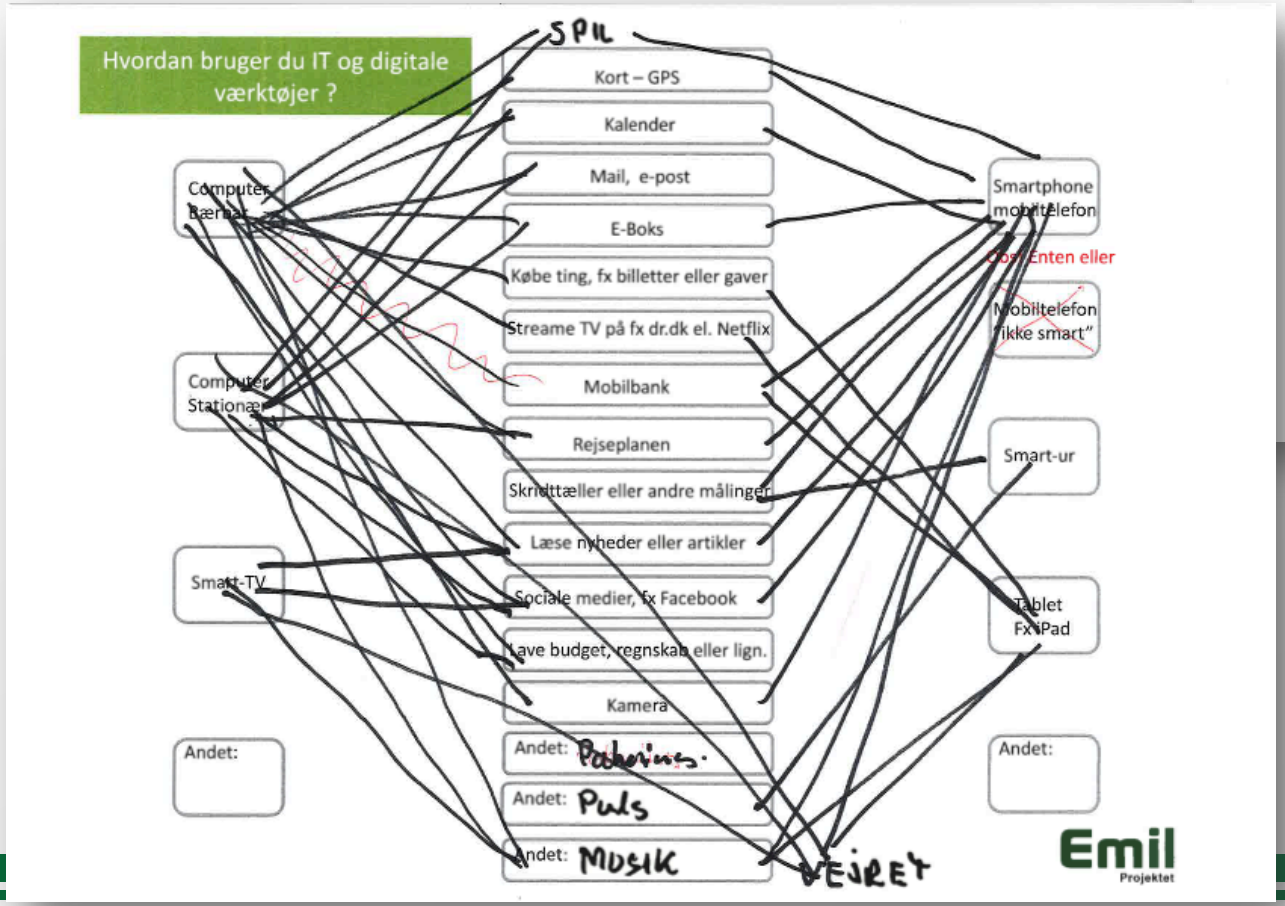
- 3 iterationer à:
  - 3 x 3-timers workshops
  - En række interviews
  - En hel masse slikog kaffe!
- I alt 46 mænd involveret

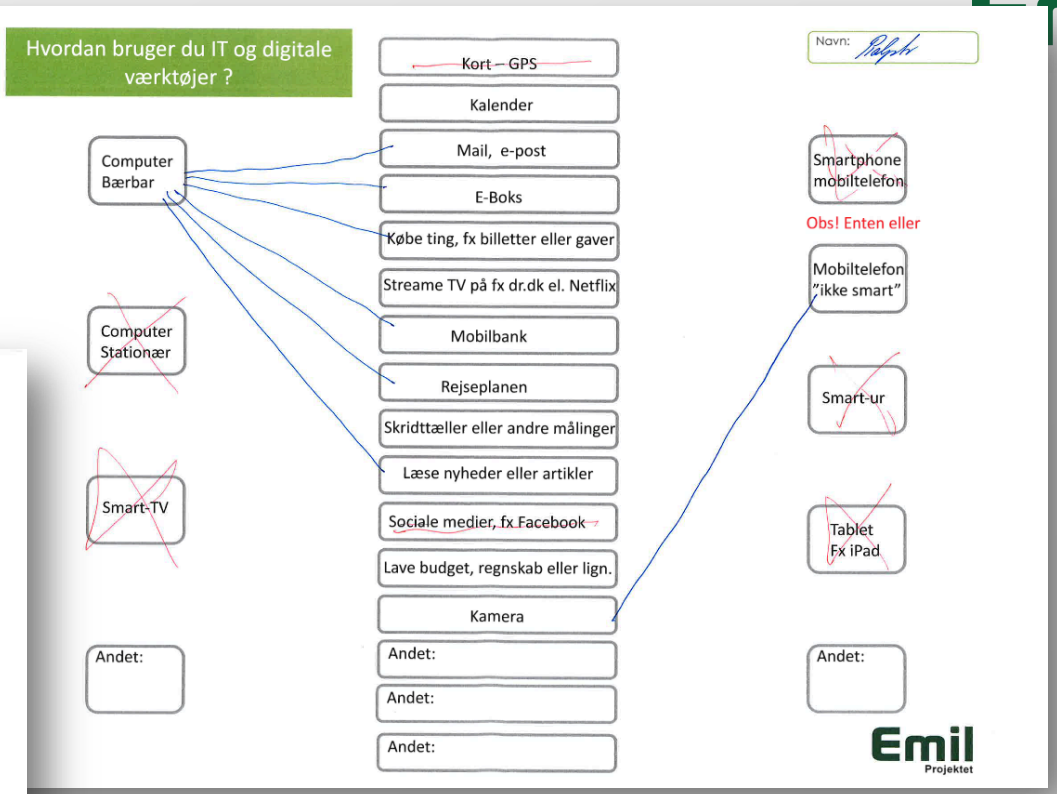
- Bredde i brugerperspektivet:
  - Land og by
  - Gruppe og individ
  - Digitalt tilgang og livsstil

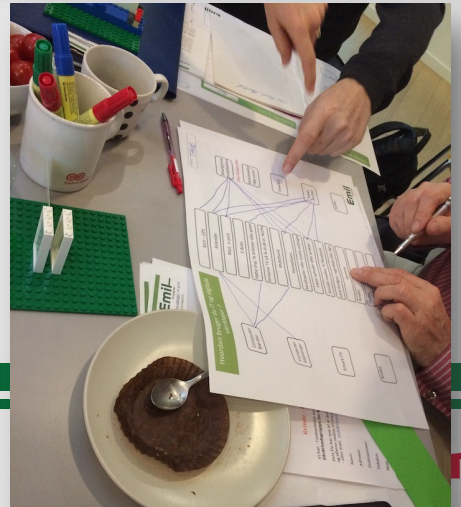
Det kræver gang i metoderne at få mænd involveret



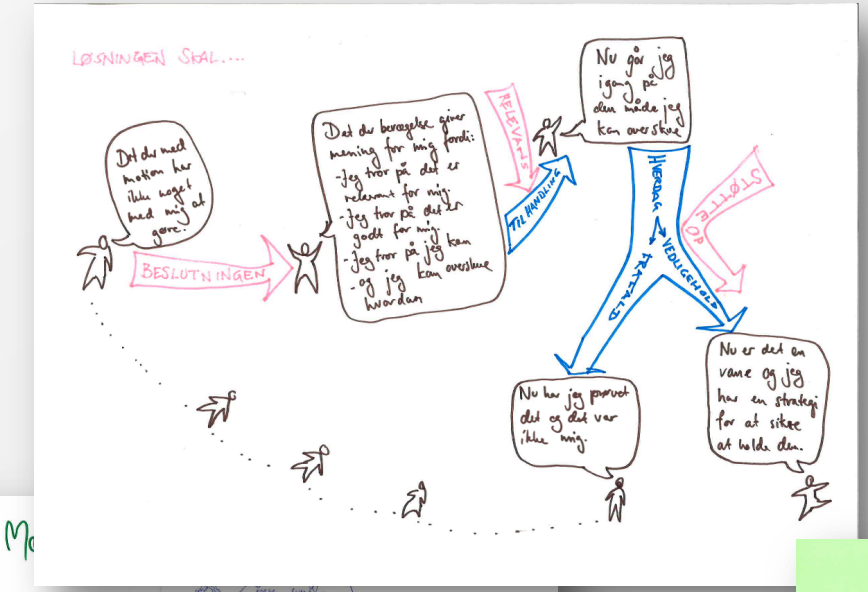
Værktøj: "IT brug"

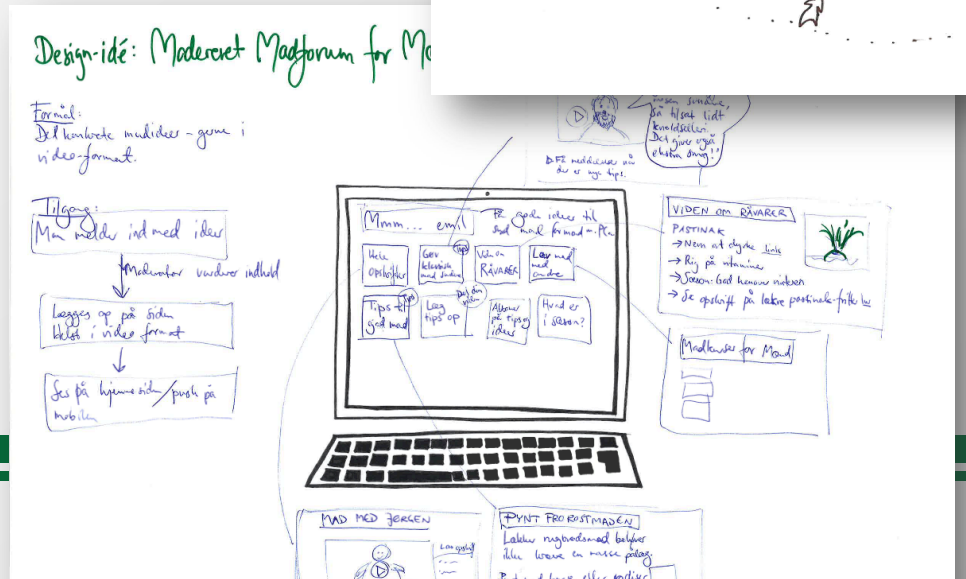


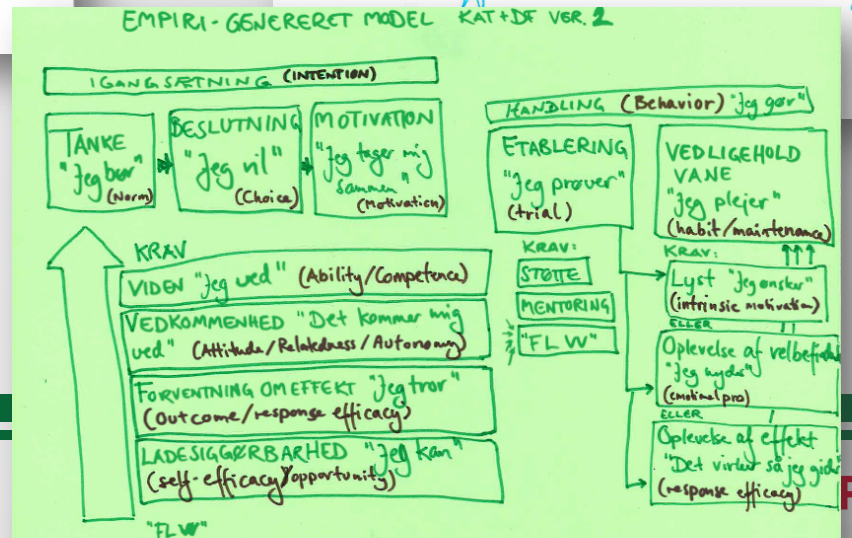




Analyser mellem hver iteration







Emil Projektet

EMIL behavior change model

Igangsætning (Intention)

Tanke
"Jeg bør..."

Beslutning
"Jeg vil..."

Motivation
"Jeg tager mig sammen"

Handling (Behaviour)

Etablering
"Jeg prøver..."

Vedligehold
"Jeg plejer..."

Fire forudsætninger for ændring

- **Viden**
  "Jeg ved"
- **Vedkommenhed**
  "Det kommer mig ved"
- **Forventning om effekt**
  "Jeg tror"
- **Ladesiggørbarhed**
  "Jeg kan"

De 4 forudsætninger for ændring

Viden

- "Jeg ved det er noget der er sundt"

Vedkommenhed

- "Det har noget med mig at gøre"

Forventning om effekt

- "Jeg tror på en ændring vil gøre mig sundere"

Ladesiggørbarhed

- "Denne ændring er mulig for mig i mit liv"

Emil Projektet

KLUBHUSET

Et sted at få og dele inspiration og information til et sundt liv for mænd med prostatakræft i bagagen.

Forside Information og inspiration Klubberne Aktiviteter Om Klubhuset Log på

Inspiration og information

Månedes tema

Tricks til at bevæge sig i hverdagen

Mød vores ekspert, Georg Gearløs, og læs om hvordan hverdagens bevægelse kan gøre en seriøs forskel for dig og din krop.

Vidensbank

Information og inspiration

Her kan du læse resultaterne fra tidligere temaer, hvor der er samlet op på både ekspertens vinkel, de gode råd fra andre mænd og links til hvordan man rent faktisk får gjort noget ved det.

Se fx sidste tema:

Bækkenbunden er en muskel, der skal arbejde

Stem på neste tema

Hvad skal vi snakke om næeste gang? Du kan stemme her.

- Sex-livet efter operation af prostata
- Hvordan man gør dansk med sundere
- Fodbold

Send

Kom med forslag til næste tema:

Send

Info

Links

Inspiration og information
Dit klubvaerelse
Begivenheder
Om Klubhuset
Kontakt

Kontakt

+45 33 44 56
Frederiksgade 8
5700 Svendborg

gFonden

De 4 forudsætninger for forandring

Viden

- "Jeg ved det er noget der er sundt"

- Månedens tema – som mændene kunne diskutere
- Modereret af ekspert
- Resulterer i en tema artikel med facts og links
- En ekspert sikrer validiteten

De 4 forudsætninger for forandring

Vedkommenhed

- "Det har noget med mig at gøre"

- Mulighed for at stemme på næste tema
- Kan diskutere månedens tema og stille spørgsmål
- Temaartiklen bygger på disse inputs
- *Klubber* er private områder på siden hvor de kan snakke med ligesindende i fred

Forum / Månedens tema / Januar månedens tema

Åbn alle | Luk alle | Lukke | Redigere | Slette

Januar månedens tema

Udfordringer i sexlivet

Vi har brug for dit bidrag til månedens tema

Alle former for kommentarer til temaet er velkomne – skriv endelig løs her på siden. Stil alle de spørgsmål, du ønsker vores ekspert skal svare på i tema-artiklen. Og sidst men ikke mindst, så del så mange erfaringer som muligt med os. At høre om hvordan andre har gjort, kan være meget inspirerende. Vi ved, dit bidrag kommer andre til gavn.

Når man har haft kræft, kan der efterfølgende komme udfordringer med sexlivet. Det kan være sværere at finde lysten, rejsningen kan volde problemer og behandlingen kan påvirke. Det er måske ikke det første man gør noget ved i et kræftforløb. Men i årene efter, når man føler sig rask og hverdagen rammer, så er det måske tid til at gøre noget ved det, så man igen kan få det sexliv man gerne vil have.

Ny forskning har undersøgt hvad man har af udfordringer efter prostatakræft. En del oplever problemer med vandladning og tarmfunktionen, men sexlivet er faktisk det område flest har problemer med. Her ses nedsat livskvalitet hos mange, uanset behandlingstype.

Men mange af de udfordringer mænd oplever, er noget man kan gøre noget ved. Derfor giver det rigtig god mening at januars tema handler om hvilke udfordringer I har i hverdagen og hvad man kan gøre ved det.

Skriv gerne gode råd og generelle spørgsmål, mænd kan have til sexlivet efter prostatakræft, i kommentarerne herunder. Vi ved godt det hurtigt kan blive privat når det handler om sex, så husk også at bruge muligheden for at skrive ind helt anonymt. Her kan du skrive om hvad der er svært og stille alle dine spørgsmål. Så samler vi op med en tema-artikel, fuld af svar, efterfølgende.

Månedens ekspert

Bettina Juel

Bettina Juel, urologisk fysioterapeut i Københavns Kommunes Sundhedscenter i Vanløse for sundhed og genoptræning. Arbejder med vejledning i relation til inkontinens, smerter og seksualitet.

"Når mændene konsulterer mig med problemer med inkontinens eller rejsningsbesvær, så oplever jeg ofte, at de føler sig hjulpet af konkrete forslag og øvelser.".

Skriv din kommentar eller spørgsmål til temaet og/eller del din erfaring her:

Kommentér

Emil Projektet

Januars Tema: Udfordringer i sexlivet

TrygFonden

Hvad skal vi snakke om næste gang?

Du kan stemme på januar tema her:

- Brug hovedet og hold hjernen i form
- Hvordan taler man om kræft når man ikke er syg
- Udeliv

Send

Kom med forslag til næste tema:

Skriv dit forslag her:

Send

Emil Projektet

Temaartikel: Tricks til at bevæge sig i hverdagen

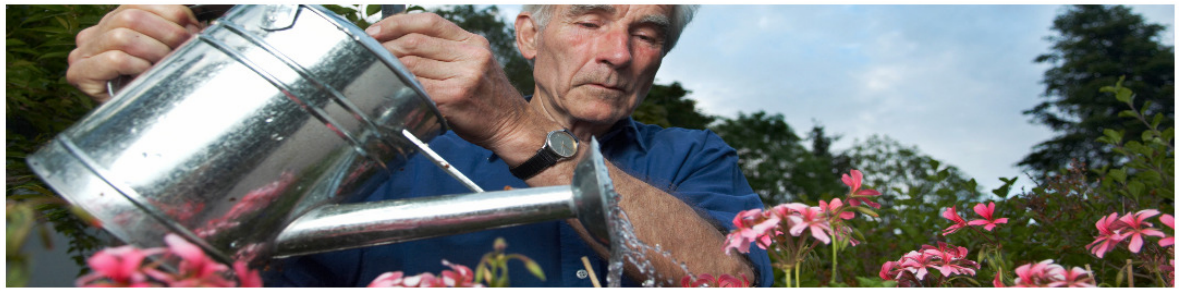
- "Klubhusets gode råd"
- "Mere viden om bevægelse"
- "Hvad kan man gøre – ideer til at være mere aktiv i løbet af dagen"

Tricks til at bevæge sig i hverdagen

Bevæg din krop i løbet af dagen. Det er der meget sundhed og velvære at hente ved, også selvom det bare er en smule. Derfor handler denne artikel om hvad der virker og hvordan man kan gøre det til en del af sin hverdag.

Dette tema handler ikke om at dyrke sport og motion, det kommer i decembers tema. Det handler om at huske at holde kroppen lidt i gang alle de timer du ikke er i sportstøjet. For man kommer langt med lidt, når det gælder bevægelse i hverdagen.

Vi har samlet op på kommentarer fra jer mænd og bragt dem til vores ekspert. Læs med nedenfor og snak videre i Tema-klubben: Bevægelse i hverdagen.



Klubhusets gode råd

- Bevæg dig i løbet af dagen
- Køb en hund!
- Kom ud og få noget frisk luft
- At cykle er også transport
- Styrketræning i hverdagen

Månedens ekspert

Mathias Ried-Larsen, Forsker, Gruppeleder på Center for Aktiv Sundhed. Mathias forsker i fysisk aktivitet, effekt på sygdom og viden om hvordan fysisk aktivitet øges blandt syge og raske.
"Bevægelse er bevægelse og kroppen er ligeglad med om det foregår i et motionscenter eller du render rundt og får sved på panden i forbindelse med havearbejdet. Vi har vist hvis man undgår at sidde stille i mere end 20 minutter ad gangen og kommer op og går rundt et par minutter, kan det faktisk hjælpe på sundheden".

Mere viden om bevægelse

Der er forsket meget i hvilke positive effekter der er ved at være aktiv, og hvad der sker med os når vi ikke bevæger os. Så her er lidt ekstra fakta til at motivere dig.

- Uanset om du er syg eller rask, er bevægelse sundt for dig
- Kroppen har sin egen alder
- Bevægelse giver energi og velvære
- Er bevægelse og motion kun for tykke der skal tabe sig?

Nej. Alle skal være aktive og bruge kroppen for at holde sig sunde. Selv hvis man er tynd har man brug for et stærkt kredsløb, gode knogler og et klart hoved. Er man tynd og inaktiv, så har man stadig fedt. Det sidder bare inde omkring organerne.

TrygFonden

De 4 forudsætninger for forandring

Forventning om effekt

- "Jeg tror på en ændring vil gøre mig sundere"

- Hver artikel indeholder ekspertens forventning om effekt
- Hver artikel indeholder personlige erfaring fra mændene
- I *Klubberne* kan mændene udveksle erfaringer

De 4 forudsætninger for forandring

Ladesiggørbarhed

- "Denne ændring er mulig for mig i mit liv"

- Hver artikel indeholder mænds erfaringer og gode råd
- I *Klubberne* kan mændende tale sammen mere privat
- Under *Aktiviteter* kan man planlægge eller dele begivenheder i den virkelige verden

En Klubside

Tema-klub: Frugt og grønt

Medlemmer

Videos

Tilmeld klubben

Indstillinger

Beskrivelse af klubben

I denne klub diskuterer vi tema-artiklen "Gode råvarer giver god mad – Frugt og grønt" Mange tror at sund mad er noget med salater, men artiklen her beskriver noget andet. Brug denne gruppe til at fortælle hvordan du gør for at spise mere sundt, eller få gode råd fra andre, hvis du synes det er svært i praksis. Var der noget i artiklen, der overraskede dig? Håber du kan bruge den til at få mest muligt ud af artiklen.

Opslag Videos

Skriv en kommentar...

Send opslag

SejlerErik
10 måneder siden -

Det er en god ide med denne klub med fokus på frugt og grønt. Det er måske en god ide at videregive opskrifter på dejlige salater. I vores familie er vi meget begejstrede for en sund fintskåret spidskålssalat med rødløg, rød chili, citronmelisse eller koriander og en dressing af lime og syltet ingefær! Utrolig lækker og frisk - vi får denne salat 2-3 gange om ugen uden at blive trætte af den😀😀og vi kan jo ikke få kål nok!!

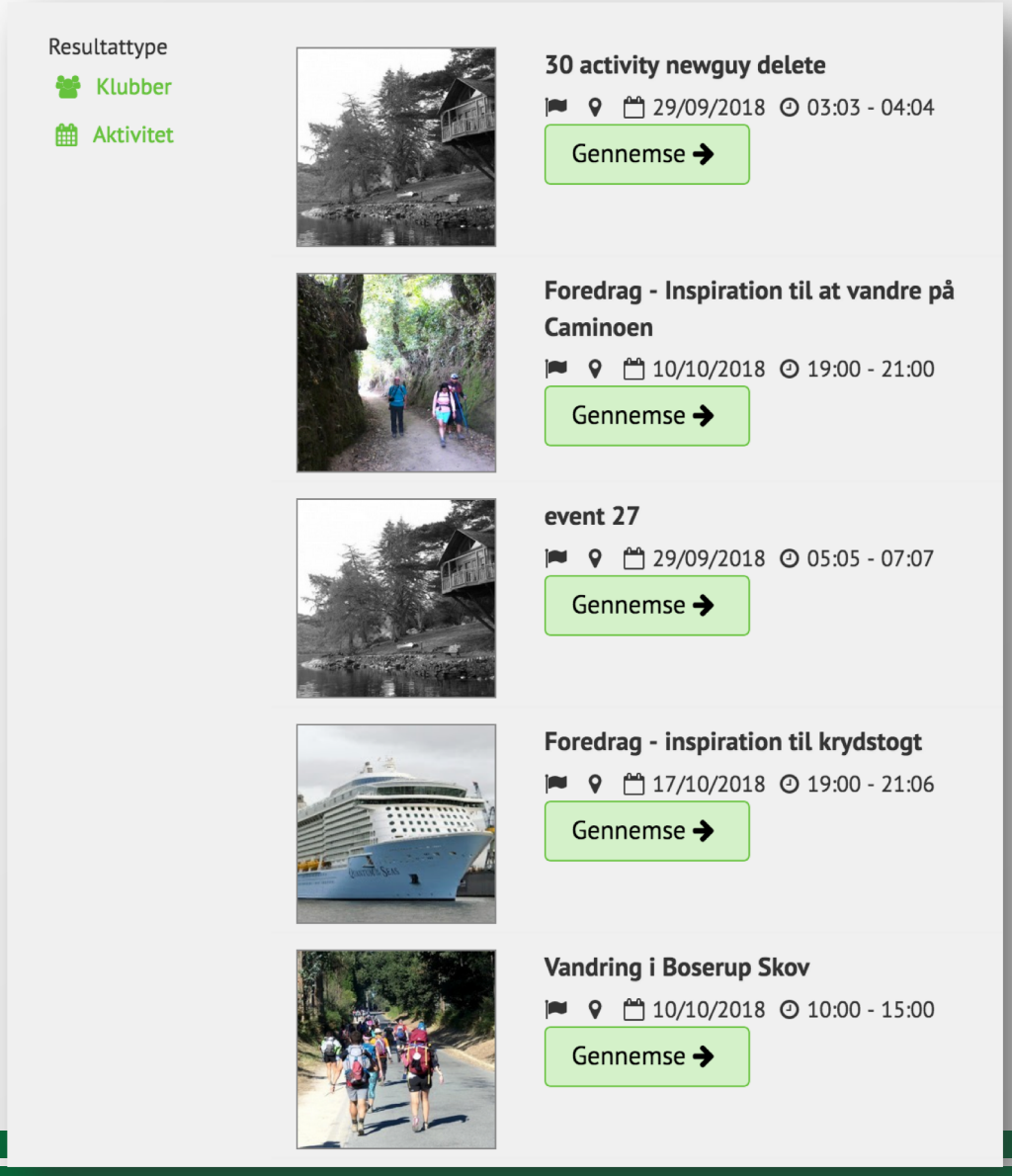
Kommentar - Like

emilprojektet Det lyder som en rigtig god ide at finde sådan en salat som lige passer i ens smag. Og der er mange muligheder med spidskål. Man kan også lave en sød version med honning-sennepsdressing og tranebær. Men man skal lige turde prøve sig frem.

9 måneder siden Like

Skriv en kommentar...

Emil Projektet



Tilføj dine egne aktiviteter eller arrangementer

TrygFonden

Kort sagt…

- Mændene er meget opmærksomme og bevidste i deres brug af digitale services
- Der er visse forudsætninger, der skal være opfyldt før der kan ske en livsstilsændring
- Disse bør inddrages fra starten, hvis de skal blive ikke bare en del af design, men også funktionalitet

Viden

- "Jeg ved det er noget der er sundt"

Vedkommenhed

- "Det har noget med mig at gøre"

Forventning om effekt

- "Jeg tror på en ændring vil gøre mig sundere"

Ladesiggørbarhed

- "Denne ændring er mulig for mig i mit liv"

Take home message

Det er ikke svært at inddrage brugeren – men det skal prioriteres.

At starte med mændene, vendte mit projekt helt på hovedet og gav mig et nyt perspektiv.

Er du sikker på at du ved alt du har brug for at vide, om dem du designer til?