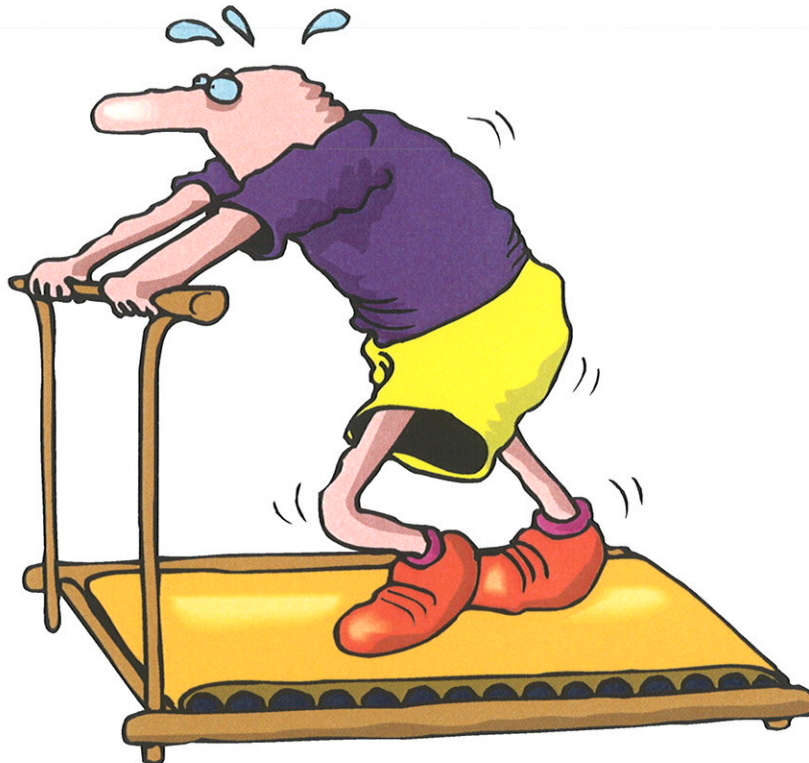




Skibotn Rehabilitering
En del av LHL Helse

”Ikke gi deg no!”



- oppfølging og likemannsarbeid i en nettbasert løsning

Sluttrapport

Prosjektnummer: 2008.3.0135

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Søkerorganisasjon:

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

Prosjektleder: Hanne Hoaas

Skibotn Rehabilitering

Prosjektet "Ikke gi deg no"/ www.ikkegideg.no

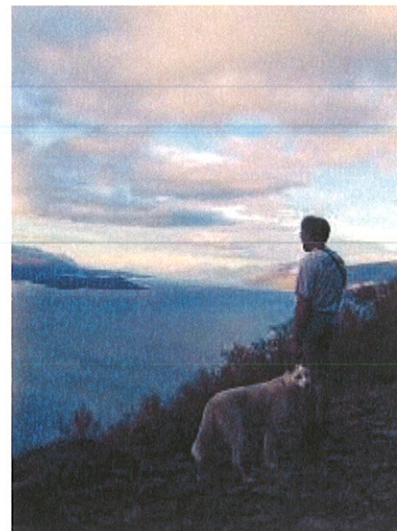
- oppfølging og likemannsarbeid i en nettbasert løsning

FORORD

Dette er en sluttrapport for rehabiliteringsprosjektet "Ikke gi deg no! – oppfølging og likemannsarbeid i en nettbasert løsning". Prosjektet har vært støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering og har hatt en varighet på 3 år (2009 – 2011) inkludert sluttår. Prosjektet har vært drevet av sykepleiere og fysioterapeuter ved Skibotn Rehabilitering, tidligere kalt Skibotnsenteret. Skibotn Rehabilitering er en del av LHL Helse A/S og er en godkjent opptreningsinstitusjon med tilbud spesielt tilrettelagt for 4 ukers rehabilitering av hjerte- og lungesyke i hele Nord- Norge. Prosjektleder har vært Hanne Hoaas.

I forbindelse med dette prosjektet har Skibotn Rehabilitering hatt et samarbeid med Silje Wangberg, Konstantinos Antypas og Håvard Pedersen ved Nasjonalt senter for telemedisin og samhandling (NST) i Tromsø.

Prosjektleder vil med dette rett en takk til våre deltagere på hjerte- og lungerehabiliteringskurs som har vist interesse for prosjektet og kommet med konstruktive innspill.



SAMMENDRAG

Med bakgrunn i tilbakemeldinger fra tidligere kursdeltagere ved Skibotn Rehabilitering om at de følte seg alene om å mestre gjennomføringen av livsstilsendringer, og at de ønsket en bedre mulighet til å holde kontakten seg i mellom etter hjemkomst fra rehabilitering, ble det opprettet en internettside som inneholdt en del fakta opplysninger om aktuelle helsetemaer samt ulike dialogforum på domenet www.ikkegideg.no. Målsettingen var å få til et aktivt likemannsarbeid og økt brukerstøtte for kursdeltagerne, dekke et sosialt behov samt etablere et medium der ansatte ved Skibotn Rehabilitering kunne legge ut oppdatert kunnskap som man tenkte kunne være til hjelp for de tidligere deltagerne.

I løpet av den foreløpige driftsperioden på to år har nettsiden har vært relativt lite besøkt og det har vært få innlegg på diskusjonsforumene. Årsakene til dette er nok sammensatte. Et lite antall på brukergruppen, høy gjennomsnittsalder blant brukerne, lav allmennkunnskap om bruk av internett til innhenting av helseopplysninger og tidligere erfaring med bruk av sosiale

medier, samt få individuelle skreddersydde interaktive funksjonaliteter på siden er trolig hovedårsakene til at siden ikke er blitt brukt så mye som man ønsket.

Prosjektet videreføres med egne midler. Det er opprettet samarbeid med Nasjonalt senter for telemedisin og samhandling (NST) om videreutvikling av prosjektet og forskning på bruk av internett som oppfølging etter hjerterehabilitering.

1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

Skibotn Rehabilitering fikk tilbakemelding fra mange av sine kursdeltagerne om at de følte seg alene om å mestre gjennomføringen av livsstilsendringene etter hjemkomst fra rehabilitering. I Nord-Norge er det mye vær og lange avstander mellom folk. Våre deltagere har derfor ofte langt til nærmeste likesinnede, helsetjenester og oppfølging i egen hverdag.

Tidligere har oppfølgingen fra Skibotn Rehabilitering bestått av telefonoppfølgingen tre og seks måneder etter rehabilitering. Både deltagere og fagpersonellet opplevde denne samtalen som utilstrekkelig i forhold til å kunne gi hver enkelt god nok støtte og oppfølging for å klare å opprettholde livsstilsendringer.

Flere deltagere ytret også ønske om en bedre mulighet for å holde kontakten seg i mellom etter endt rehabiliteringsopphold. Mange utvekslet telefonnummer og e-postadresser, men denne kommunikasjonsmuligheten begrenser seg til "en-til-en" kontakt, og man opplevde at noen falt utenfor. Deltagerne etterlyste også et sted å legge ut bilder m.m. som de har tatt under oppholdet, for å kunne dele dette med de andre de hadde vært på kurs sammen med.

Ut fra dette formet det seg en ide om å etablere en internettside med et dialogforum, linket fra Skibotn Rehabiliterings hjemmeside, der deltagere kunne holde kontakt med hverandre etter endt rehabiliteringsopphold. Tanken var at deltagere her kunne snakke med hverandre, gi hverandre støtte på utfordringer de møtte etter endt kursopphold og utveksle erfaringer. Etablering av dialogforum ville også gi mulighet til å legge ut både bilder og tekst.

Ønsket var at en slik nettbasert kommunikasjonsform også ville gi de ansatte på rehabiliteringsavdelingen mulighet til fortløpende å legge ut faglige tips og råd om livsstilsendringer som for eksempel oppskrifter, treningsbrosjyrer og treningsvideoer. Intensjonen var at de som trengte ekstra veiledning og oppfølging fikk mulighet til dette gjennom prosjektet.

Man så også for seg at spørreundersøkelser på nettsiden kanskje kunne si noe om langtidsvirkningen/effekten av rehabiliteringsopplegget vårt over tid.

Opprettelse av forumet ble i tillegg sett på som en mulighet til å nå og inkludere de pårørende til rehabiliteringsdeltagerne på en bedre måte. Tanken var at de pårørende kunne få et innblikk og større forståelse i hva deres nære og kjære hadde deltatt på gjennom å se bilder, lese erfaringsutvekslinger og faktaopplysninger på forumet. Dermed kunne kanskje de også føle seg tryggere på situasjonen til den som har vært gjennom rehabilitering, og være en bedre støttespiller i fortsettelsen av arbeidet med å opprettholde livsstilsendringene i hverdagen hjemme.

Vårt inntrykk har vært at spesielt de yngre kursdeltagerne, ikke føler for å møte opp på ordinære likemannsgrupper og møter lokallagene innenfor Landsforeningen for hjerte og lungesyke (LHL) avholder. Disse gruppene drives ofte av eldre og har lavere tempo og et annet innhold i samtalen enn de yngre ønsker. Dessuten er det etterspurt og ”inn i tiden” å drive helseopplysning via internett og nettbaserte løsninger, da en økende andel av befolkningen har tilgang til internett hjemme, via jobb eller et bibliotek.

Nettbaserte tilbud med brukerstøtte har vist seg å gi gode resultater for å påbegynne, gjennomføre og opprettholde livsstilsendringer for den enkelte og dessuten gi støtte til å mestre egen situasjon. Spesielt røykesluttprogrammet ”Opptur” på www.slutta.no har hatt gode resultater.

1.2. Målsetting med prosjektet

Hensikten med prosjektet har vært å tilby de som har vært på lunge- eller hjerte-rehabiliteringskurs ved Skibotn Rehabilitering bedre oppfølging etter endt opphold gjennom et nettbasert kommunikasjonsforum. Vi ønsket å finne ut om deltagerne ville og kunne benytte muligheten til likemannsarbeid gjennom et internettforum under våre hjemmesider. Vi ønsket at prosjektet skulle fremme økt aktivitet for deltagerne og virke positivt i forhold til motivasjon for å holde på gode vaner. Målsetninger med prosjektet har vært:

- Få til et aktivt likemannsarbeid og økt brukerstøtte for våre kursdeltagere i etterkant av et rehabiliteringsopphold
- Dekke et sosialt behov
- Etablere et medium hvor rehabiliteringsavdelingen raskt og med minimale kostnader kan gi våre tidligere kursdeltagere oppdatert kunnskap om det de allerede har lært under oppholdet hos oss.

Tanken var at man ut fra spørsmål og diskusjoner som deltagerne tok opp på forumene, samt gjennom spørreundersøkelser, kunne få nyttig informasjon om hva de sliter med etter et rehabiliteringsopphold.

1.3 Finansiering og opprinnelig fremdriftsplan

Prosjektet ble støttet med 407.000,- av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for opprettelse og to års drift. Da det var penger igjen etter 2 års drift ble det søkt om å få bruke et ekstra sluttår. Prosjektet har derfor pågått over 3 år totalt.

Opprinnelig fremdriftsplan, som skissert nedenfor, er blitt forsøkt fulgt:

- Knytte til seg ekstern IT- kompetanse på oppbygging av hjemmesider/forumsider.
- Kontakte andre som har erfaring med forumløsninger/nettbasert oppfølgingstjenester, som for eksempel en av initiativtakerne til det nettbaserte røykeslutteprogrammet "Opptur" v/ Silje Wangberg ved NST.
- Samarbeide med innleid IT-kompetanse for å finne gode forumløsninger.
- Utarbeidelse av forumsidene og kvalitetssikre informasjonen man legger ut.
- Inkludere og lære opp resten av rehabiliteringsavdelingen i bruk av forumet.
- Sette av minimum to klokketimer i måneden for organisert opplæring i bruk av forumet for deltagerne før de reiser hjem.
- Ukentlig/daglig oppsyn av forumaktivitet på sidene, samt svare på henvendelser. Motivere og organisere innmeldingstjenester for aktiviteter som deltagerne kan gjøre hjemme.
- Etter 3, 6, og 12 måneder bes brukerne svare på en evaluering/spørreundersøkelse som omfatter blant annet hvordan de har brukt forumet, i hvilken grad de føler at forumet har vært til hjelp og støtte i forhold til livsstilsendringer og sosial støtte, om de har opprettholdt de livsstilsendringene de har satt seg som mål m.m.
- Bearbeide svarene fra spørreundersøkelsene for å finne ut om vi trenger å forandre noe på innholdet i vår rehabilitering som gjør at deltagerne står enda mer styrket for å mestre hjemmesituasjonen, med jobb og fritid etc.
- Oppdatere sidene på faglige informasjon, tips og råd.

1.3.1 Opprinnelig budsjett

Lønnskostnader, første år:

- Innleie av vikar for prosjektleder i 40 % stilling

- Innleie av ekstern kompetanse på oppbygging av nettverksbaserte løsninger:
ca. 390 timer (tilsvarende 20 % stilling)

Lønnskostnader, andre år:

- Innleie av vikar for prosjektleder i 20 % stilling
- Innleie av ekstern IT- kompetanse

Driftsutgifter:

- Kjøp av ferdige forumløsninger som tilpasses til prosjektet
- Kjøp av domene og leie av web-hotell
- Oppgradering av PC- programvare
- Telefonbruk

Reiseutgifter:

- Reiseutgifter knyttet til IT -kompetanse i prosjektet og samarbeid med prosjektleder og rehabiliteringsavdelingen.
- Reiseutgifter knyttet til samarbeidsmøte med andre som har drevet med nettbaserte løsninger for livsstilsendringer.

2. PROSJEKTGJENNOMFØRING

Domenet www.ikkegiddeg.no, som er en slagordformet nettadresse basert på prosjektittelen "*Ikke gi deg no*" ble opprettet. Forumet og annen informasjon ble etter hvert lagt til denne siden. Adressen www.likemannsnett.no ble også kjøpt opp, men er foreløpig ikke benyttet. Sistnevnte ble kjøpt med tanke å kunne utvides til andre brukergrupper innen LHL på sikt. "*Ikke gi deg*" - sidene ble i tillegg linket fra hjemmesiden til Skibotn Rehabilitering.

I januar 2009 begynte arbeidet med å knytte til seg IT- kompetanse. Seks ulike firma ble kontaktet med forespørsel om tilbud om pakkeløsninger i forhold til målsettingen og prosjektbeskrivelsen. To av disse gav ikke noen tilbakemelding på forespørselen. Ett firma svarte de ikke hadde anledning til å gi tilbud. Tre firma sa de kunne levere reduserte tilbud. Ulike forumløsninger, nettsider om helseinformasjon, samt andre mer sosiale nettverk som allerede var opprettet ble gjennomgått. Silje Wangberg ved NST ble kontaktet for erfaringsutveksling i forhold til hennes arbeid med det nettbaserte røykesluttprogrammet "*Slutta.no*". Etter innspill fra dette møtet startet arbeidet med å spesifisere innholdet på sidene for å kunne komme med en mer konkret henvendelse til de tre IT- firmaene som hadde sagt seg interessert i å ta oppdraget med å utarbeide nettsidene. Spesifikasjonene ble tatt opp på møter på rehabiliteringsavdelingen for innspill.

Parallelt ble det søkt om vikar som kunne ta prosjektleders plass i det daglige arbeidet i avdelingen. Vikar var ikke på plass før i april 2009.

I løpet av februar 2009 kontaktet Wangberg Skibotn Rehabilitering med forespørsel om videre samarbeid i forlengelse av nettside-prosjektet "Ikke gi deg". NST sa seg villige til å gi et tilbud om utarbeidelse av nettsidene og funksjonalitet på sidene. NST ønsket å knytte et PhD-prosjekt opp mot "ikke gi deg", og dermed utvide funksjonaliteten på sidene til å inneholde også mer skreddersydde tilbakemeldingsfunksjoner utover det prosjektleder hadde sett for seg. Sammen med Konstantinos Antypas, den aktuelle PhD- kandidaten, og webdesigner Håvard Pedersen ble det holdt et fokusgruppeintervju med brukergruppen ved Skibotn Rehabilitering omkring deres behov.

NST startet i mars 2009 med prosjektsøknad og mulige finansieringsmuligheter i forhold til Antypas' doktorgrad. På Skibotn Rehabilitering ble det jobbet videre med spesifikasjonene for nettløsningen. Det ble videre hentet inn innspill fra erfarne likemenn og andre ansatte i LHL som jobbet mye opp mot lokallagene av LHL og som kjente brukergruppen nettsidene var ment for. Nettløsningene ble også "luftet for" brukergruppene som var inne til rehabilitering og tilbakemeldinger ble notert.

I begynnelsen av april 2009 ble spesifikasjonene for "ikke gi deg" - sidene oversendt til Pedersen på NST og utarbeidelsen av de tekniske løsningene/plattformen for nettsiden og forumene begynte. I samarbeidsavtalen som ble opprettet var det planlagt av nettsidene skulle ferdigstilles i desember 2009.

I følge spesifikasjonene fra Skibotn Rehabilitering skulle "ikke gi deg"- sidene inneholde:

- "Logg inn funksjon"
 - Oppretting av brukernavn og passord.
 - Spørsmål om demografiske data som alder, kjønn, rehabiliteringskurstype (hjerte/lunge).
 - Spørreskjema om deltagelse/utførelse, selvopplevd mestringsgrad og mestringstro i forhold til opprettholdelse av fysisk aktivitet, sunne kostvaner, arbeidsliv samt fritid og familieliv.
- "Kameratsjekken"
 - Statistikk over hvordan brukerne av siden som helhet har svart på en del utvalgte spørsmål fra spørreskjemaene i innloggingsdelen.

- ”Min side”
 - Treningsdagbok.
 - Treningsforslag.
 - Ut fra brukerens svar på innloggingsspørsmålene om utført fysisk aktivitet i antall minutter per uke og om brukeren tilhørte hjerte- eller lungekurset, skulle et treningsprogram samt råd og oppmuntringer en tenkte kunne passe hans aktivitetsnivå generes automatisk.
 - Egne score på ”kameratsjekken”
 - Oversikt over hvordan brukeren selv hadde svart i forhold til de andre brukerne på spørsmålene om deltagelse/utførelse, opplevd mestringsgrad og mestringstro i forhold til fysisk aktivitet fra spørreskjemaene i innloggingsdelen. Tanken er at en slik oversikt kan gi et positivt gruppepress for å øke grad av fysisk aktivitet.
- Aktuelle tema
 - Faglige tips og råd om livsstilsendringer, treningslære, kosthold, mestring etc.
 - Informasjon om likemannsarbeidet i LHL, oversikt over treningsgrupper og kontaktpersoner i lokallagene av LHL i Nord – Norge.
- ”Ukas utfordring”
 - Hver uke skulle brukerne utfordres til å utføre en aktivitet hjemme (gåtur, intervalltrening etc). Etter utført aktivitet skulle de registrere sin deltagelse. Oversikt over antall deltatte vises også her.

I løpet av sommeren 2009 ble ”ikke gi deg – prosjektet” lagt frem for prosjektgruppa ”Fremtidens hjerterehabilitering” i Bergen. Dette i et forsøk på å bygge nettverk og undersøke om andre brukergrupper enn de på Skibotn Rehabilitering kunne ha nytte av en slik nettløsning. Prosjektet ble godt mottatt og interessen for samarbeid var tilstede. NTS ønsket ikke å inkludere prosjektgruppen ”Fremtidens hjerterehabilitering” i det videre arbeidet da de ville gjøre forskning på dette området selv.

Utover sommeren og høsten 2009 ble det jobbet med å skrive innholdet i temaartikler til nettsidene. Det ble også jobbet med innloggingsspørsmål/spørsmål til spørreskjema/brugerundersøkelser. Funksjonaliteten med innloggingsspørsmål/ spørreundersøkelser var tenkt å gi svar på hvordan tidligere deltagere hadde brukt forumet, i hvilken grad de følte forumet har vært til hjelp og støtte i forhold til livsstilsendringer og sosial støtte, om de klarte å opprettholde de livsstilsendringene de har satt seg som mål etc. Disse funksjonalitetene er i midlertidig ikke satt i gang da NST ønsket å ”spare” dette til forskningsprosjektet.

Bakgrunnen var at de ønsket at innloggingsspørsmålene og spørreskjemaene som ble brukt skulle være standardiserte, noe de ”hjemmelagde” løsninger våre ikke var.

I forhold til sikkerhetsløsninger og risikoanalyser av personvern på nettsidene ble vi enige om å bruke de samme løsningene som NST hadde brukt ved lignende sider som www.slutta.no. Disse løsningene har tidligere blitt godkjent av personvernombudet. Siden NST skulle gjennom en søkeprosess til Regional Etisk Komitè i forbindelse med PhD søknaden, sa de seg samtidig villig til å søke for ”Ikke gi deg-prosjektet”.

I innstillingsbrevet fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering ved innvilgning av støtte ble det kommentert at prosjektleder måtte være oppmerksom på kronikersatsningen i Helse Nord RHF. Audhild Høyem som jobber med kronikersatsningen ble derfor kontaktet. Ved ferdigstillelse av sidene kunne hun ta nyheten med i nyhetsbrevet fra Helse Nord til aktuelle mottakere, legge ut nyheten på kronikersidene og lage lenke til ”ikke gi deg”- sidene fra Helse Nord sine nettsider. Dette er ikke blitt gjort fordi ”ikke gi deg” - sidene ikke er åpnet for andre enn de som har gjennomgått hjerte- eller lungerehabilitering ved Skibotn Rehabilitering. I telefonsamtalen med Høyem ble det ikke avklart om ”ikke gi deg” kunne brukes i kronikersatsningen før øvrig, men at man ved ferdigstillelse kunne vurdere andre bruksmuligheter.

I desember 2009 skulle plattformen for nettsidene etter planen vært ferdigstilt. Noe de ikke var på grunn av forsinkelser fra NST sine underleverandører. Først i mars 2010 var plattformen for nettsidene ferdig. Det var fortsatt en del tekniske problemer knyttet til plattformen, men det faglige innholdet ble lagt ut og de første brukerne fikk tilgang til nettstedet. En del av de tekniske problemene ble etter hvert løst, men de mer interaktive funksjonene som innloggingsspørsmålene, ukas utfordring der brukerne skulle melde inn aktivitet, automatisk genererte treningsforslag og kameratsjekken er heller ikke iverksatt ved prosjektslutt. Funksjonen med treningsdagbok er til en viss grad iverksatt.

Siden mars 2010 har alle som har vært på hjerte- eller lungerehabilitering fått informasjon og veiledning i bruk av nettstedet. Totalt er dette rundt 450 personer. Etter hvert viste seg at få faktisk brukte nettstedet. Rekrutteringsarbeidet ble intensivert ved at vi gav informasjon og opplæring i to bolker a 45 min i stedet for en som vi startet opp med. Rekrutteringen ble også forsøkt økt ved å tilby tilgang til nettsidene og eget diskusjonsforum for nyutdannede triminstruktører i etterkant av et av LHLs triminstruktørkurs for likemenn som ble avholdt på Skibotn Rehabilitering. Man kontaktet også Øystein Bjørnes som var ungdomskontakt i LHL for å undersøke om ungdommene kunne være interessert i å bruke nettstedet. Denne

kontakten har dessverre ikke blitt fulgt opp. I prosjektbeskrivelsen var det beskrevet at Skibotn Rehabilitering hadde 10-12 datamaskiner tilgjengelig på et eget undervisningsrom for IT-opplæring som kunne brukes til opplæring av brukere på nettstedet. I etterkant viste det seg at denne dataparken og de løsningene som fantes for internetttilknytning til disse maskinene var så pass utdatert at de ikke kunne brukes til formålet. Datamaskinene ble kassert og nye ble ikke kjøpt inn. Som en reserveløsning i forhold til opplæring, har opplæring blitt gitt på storskjerm, samt at et par bærbare laptop'er har vært tilgjengelig under opplæringen slik at flere har sett/jobbet sammen. De deltagerne som har hatt egen laptop med har i tillegg benyttet seg av denne.

I et forsøk på å gjøre nettstedet mer levende har det blitt postet noen spørsmål/hilsninger og "falske" innlegg for å se om dette kunne skape en debatt på forumsidene. Aktiviteten på siden har ikke økt som følge av dette.

3. RESULTATER OG RESULTATVURDERING

Nettstedet www.ikkegideg.no har blitt opprettet i et forsøk på å finne ut om deltagerne på hjerte- og lungerehabiliteringskursene ved Skibotn Rehabilitering ville og kunne benytte seg av muligheten til likemannsarbeid gjennom et internettforum. Målsettingen var å få til et aktivt likemannsarbeid og økt brukerstøtte i etterkant av et rehabiliteringsopphold, dekke et sosialt behov blant deltagerne, samt kunne videreformidle oppdatert kunnskap til deltagerne i etterkant av rehabiliteringsoppholdet.

Etter i underkant av 2 års drift har 156 brukere fått brukertilgang til nettstedet. Det har blitt skrevet 125 hovedinnlegg på diskusjonsforumene, og kommet 213 svar til disse. En del av disse innleggene er skrevet av ansatte. Dermed har nettstedet ikke vært brukt så mye som man hadde trodd og ønsket. Vi har sett at de gruppene som aktivt begynner å prøve ut funksjonalitetene mens de er inne på rehabiliteringsopphold i større grad benytter seg av nettsiden når de kommer hjem. Men vi har også sett at flere i målgruppen mangler allmennkunnskap i forhold til å bruke internett som informasjonskilde for å få svar på helsespørsmål. På slutten av 2010 gikk alderen på de som kom til rehabilitering opp i forhold til tidligere år, spesielt på hjertekursene. Gjennomsnittsalderen på rehabiliteringskursene i 2010 og 2011 lå på 62,6 år. Vi så at mange av de eldste hadde liten erfaring med data og internett fra før av. Flere gav tilbakemeldinger om at de ikke så vitsen med å bruke internett til kommunikasjon med andre og heller ikke fikk til å bruke nettet på en slik måte.

Det at dataparken vår var så utdatert at den ikke lengre kunne brukes til undervisning, gjorde det vanskelig å gi grunnopplæring i databruk i større skala. Det er mulig en kunne fått med enda flere brukere ved å tilby opplæring i bruk av data og internett.

Blant de yngste hjertedeltagerne fikk vi tilbakemeldinger om at "hverdagen tar de" etter hjemkomst og at de dermed ikke "orket" å forhold seg til en ny ting. Disse deltagerne fortalte at det ble for mye strev med å skulle følge opp det å gå inn på nett, spesielt da de føler de ikke fikk "personlig vinning" ut av det. Vi har spurt oss om det blir et mål for de yngre hjertedeltagerne å definere seg bort fra sine likemenn? Er det mulig at de føler seg så friske etter rehabilitering at de ønsker å gå videre i livet og definere seg mer mot sitt hjertefriske nettverk? Vi har også spurt oss selv om det sosiale dekkes av andre sosiale media som www.facebook.com? Mens de er inne på rehabilitering gir mange av deltagerne tilbakemelding om at de syns ideen og prosjektet er spennende. Likevel virker det som om det for noen blir for "krevende" å bruke det, for andre blir det for "kjedelig". Det er mulig flere interaktive løsninger med tilpassede tilbakemeldinger kunne trigget interessen mer. Trolig ville dette ha økt interessen for nettstedet blant de som føler de ikke fikk "personlig vinning" ut av å delta aktivt.

Kanskje vil det ikke kunne forventes en større bruk av dette nettstedet enn det man faktisk har fått når en ser at antall besøk på Skibotn Rehabilitering sine nettsider er relativt få. Det at totalt relativt få personer, 450 stykker, har fått tilbudet i løpet av de siste to årene og at en høy prosent av disse er godt over pensjonsalder kan også gjøre at antall brukere av nettstedet ikke er høyere. Kanskje ville det å tilby nettløsningen til andre LHL institusjoner gitt mer aktivitet på sidene. Det er forståelig at det kan bli "kjedelig" når bare et fåtall skal holde i gang diskusjonen. Har flere mulighet til å delta så kan det komme flere innspill og diskusjonene holdes varme.

Andre mulige svar på hvorfor bruken ikke har vært høyere, er at tilbudet til en viss grad konkurrerer med andre nettsider som også tilbyr helseinformasjon på nett. Her nevnes blant andre www.lommelegen.com og www.nhi.no (norsk helseinformatikk), som har en stor brukergruppe, og som gir hurtige svar både ved at brukerne kan lete etter svar i allerede innsendte spørsmål eller stille egne spørsmål til eksperter. På "ikke gi deg" har responstiden både mellom deltagerne seg i mellom og fra de ansatte vært høyere enn det man kan finne på mer kommersielle sider som www.lommelegen.com. Vår erfaring er at det er krevende å holde nettsidene levende og oppdaterte, og at det kanskje har tatt mer tid og ressurser enn det vi trodde da vi gikk i gang.

I forhold til om ”ikke gi deg” - sidene kunne vært brukt til andre brukergrupper som for eksempel i kronikersatsningen til Helse Nord RHF, vurderer prosjektleder det slik at en utvidelse av brukergruppen mot andre enn hjerte- eller lungesyke ville kreve en helt annen ressursbruk enn det Skibotn Rehabilitering kunne stille opp med, både ut fra budsjettensyn og den kompetansen institusjonen innehar.

4. OPPSUMMERING/KONKLUSJON/VIDERE PLANER

Med bakgrunn i tilbakemeldinger fra tidligere kursdeltagere ved Skibotn Rehabilitering om at de følte seg alene om å mestre gjennomføringen av livsstilsendringer, og at de ønsket en bedre mulighet til å holde kontakten seg i mellom etter hjemkomst fra rehabilitering, ble det opprettet en internettside som inneholdt en del fakta opplysninger om aktuelle helsetemaer samt ulike dialogforum på domenet www.ikkegiddeg.no. Målsettingen var å få til et aktivt likemannsarbeid og økt brukerstøtte for kursdeltagerne, dekke et sosialt behov samt etablere et medium der ansatte ved Skibotn Rehabilitering kunne legge ut oppdatert kunnskap som man tenkte kunne være til hjelp for de tidligere deltagerne.

I løpet av den foreløpige driftsperioden på to år har nettsiden vært relativt lite besøkt, og det har vært få innlegg på diskusjonsforumene. Årsakene til dette er nok sammensatte. Et lite antall på brukergruppen, høy gjennomsnittsalder blant brukerne, lav allmennkunnskap om bruk av internett til innhenting av helseopplysninger og liten erfaring med bruk av sosiale medier, samt få individuelle skreddersydde interaktive funksjonaliteter på siden, er trolig hovedårsakene til at siden ikke er blitt brukt så mye som man ønsket.

Prosjektet videreføres likevel med egne midler. Det er opprettet samarbeid med Nasjonalt senter for telemedisin og samhandling (NST) om videreutvikling og forskning på nettsidene. I begynnelsen av 2012 inkluderes de første deltagerne i en randomisert kontrollert studie som vil se på om hjertepasienter kan ha nytte av internettoppfølgning etter rehabilitering. Studien vil være en del av PhD graden til K. Antypas. ”Ikke gi deg”- sidene vil få nytt design og helseopplysningene og diskusjonsforumene beholdes. Det inkluderes interaktive funksjonaliteter som treningsplanlegging, registrering av utført trening og muligheter for å sende treningsutfordringer til andre deltagere. Intervensjonsgruppa vil i tillegg få skreddersydde tilbakemeldinger basert på innloggingsspørsmål hver 14. dag.

Etter hvert vil det vurderes om nettsidene kan tilbys andre institusjoner innen LHL Helse A/S, eller om disse institusjonene eventuelt kan inkluderes i studien som pågår.