



Healthylane

by Certico AB

GUIDE

DET HÄR ÄR E-HÄLSA

De digitala hälsotjänster och verktyg som används för att förbättra hälsan och ge bättre, mer effektiva och personligare vårdinsatser samlas under termen e-hälsa.

I den här guiden ska vi gå igenom vad e-hälsa innebär, exempel på hur den används i praktiken, vad som är för- och nackdelarna med e-hälsa samt hur vården, privatpersoner och arbetsgivare kan förbättra hälsan med digitala lösningar.

VAD ÄR E-HÄLSA?

E-post, e-faktura, e-sport - när vi sätter ett e- framför ett tidigare bekant ord innebär det att det sker elektroniskt. E-posten är ett digitalt meddelande som skickas elektroniskt mellan till exempel datorer. Samma sak med digitala e-fakturor. E-hälsa innebär alltså att elektroniska lösningar används för att förbättra hälsan. Socialstyrelsens har beskrivit e-hälsa så här: "Med hälsa menas fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. E-hälsa är att använda digitala verktyg och utbyta information digitalt för att uppnå och bibehålla hälsa."

De områden inom vården som främst påverkas av e-hälsa i dag är:

- **Kommunikation.** Digitala lösningar förbättrar kommunikationen mellan vårdtagare, vårdgivare och andra i vårdkedjan. Det blir också enklare att koordinera insatser inom vården när kommunikationen sker digitalt.



- **Verksamhet.** Via digitala lösningar får vårdpersonalen snabb tillgång till aktuell och relevant information. Det leder till en säkrare och mer effektiv vård. Administrationen kan ske digitalt vilket avlastar personalen och ger dem mer tid till att hjälpa vårdtagarna. Informationen som samlas i systemen ger beslutsfattarna tillgång till korrekt och relevant data som hjälper dem att ta bättre beslut.
- **Demokrati och tillgänglighet.** Vårdtagarna får en mer tillgänglig och individcentrerad vård där de själva kan vara med och påverka, välja, jämföra etc. Det blir möjligt att träffa läkare m.fl. utan att befinna sig på samma plats.

Användandet av tjänster för e-hälsa har ökat snabbt, och enligt Internetstiftelsen använde 77 procent av de svenska internetanvändarna någon form av e-tjänst inom vården under 2020.

E-hälsa hittas inte bara inom vård och omsorg. Det är ett brett begrepp som i dag involverar många aktörer, verktyg och tjänster. E-hälsa kan användas även av privatpersoner och företag för att förbättra hälsan. Exempel på det här är:

- Appar och tjänster för till exempel stresshantering, mindfulness, coaching kring kost och aktiviteter, förbättra sömn och träffa psykolog online.

- Bärbar teknik för självmonitorering, till exempel att själv kunna kontrollera sin puls, blodtryck, temperatur och EKG.
- Digital hantering av till exempel sjuk- och friskanmälan för anställda och arbetsgivare, rapporter och analyser av sjukfrånvaro och systemstöd för det systematiska arbetsmiljöarbetet.
- Hälsoplattformar som organisationer och företag kan använda för bland annat hälsokartläggningar, proaktiva hälsoinsatser och hälsorådgivning.

Det finns alltså ingen riktig entydig definition av vad e-hälsa är mer än att den gemensamma nämnaren är att IT används på olika sätt för att förbättra vården och hälsan ur alla inblandades perspektiv.

EXEMPEL PÅ HUR E-HÄLSA ANVÄNDS

De första stegen mot e-hälsa handlade om att digitalisera processer som tidigare sköttes manuellt, till exempel digitaliserade journaler och e-recept. Sedan dess har e-hälsan flyttat fokus från att underlätta administrationen till att se till människans behov och att öka kvaliteten och effektiviteten inom vården för att förbättra hälsan.

De praktiska användningsområdena av e-hälsa varierar beroende på om den används inom vården, av privatpersoner eller av arbetsgivare.

EXEMPEL PÅ E-HÄLSA INOM VÅRD OCH OMSORG:

- Vårdtagarna kan göra virtuella vårdbesök och behandlingar utan att behöva åka någonstans. Det går till exempel att träffa läkare och annan vårdpersonal online via video eller chatt. Det är även möjligt att delta i olika former av terapi online.
- Flera olika aktörer kan samverka utan att behöva befinna sig på samma plats, till exempel kan en läkare konsultera på distans med en expert vid en undersökning av en patient.
- E-journaler och sammanhållen journalföring ger vårdpersonalen tillgång till information hos andra vårdgivare. Något som underlättar diagnos och vård.
- Uppkopplad medicinteknisk utrustning för användning vid övervakning i operationsalar (hjärtrytm m.m.)
- Egenmonitorering, det vill säga att patienter själva kan mäta värden som till exempel blodtryck eller blodsocker hemma och skicka informationen digitalt till vårdgivaren. En metod som blir allt vanligare för patienter med KOL, hjärtsvikt, diabetes eller högt blodtryck.
- Robotkirurgi - att använda robotsystem vid kirurgiska ingrepp gör att det går att ta sig förbi den manuella kirurgins begränsningar samtidigt som ingreppen sker snabbare och säkrare. Tekniken gör det också möjligt att för kirurgerna att livesända operationen till andra i utbildningssyfte.
- Digitala lösningar som gör att vårdtagarna kan boka tid, förnya recept, se sin journal och göra andra vårdärenden online utan att behöva besöka och belasta vården.

EXEMPEL PÅ E-HÄLSA FÖR PRIVATPERSONER:

- Det går att få pålitlig hälsorådgivning och svar på hälsorelaterade frågor via telefon eller dator, till exempel via 1177 och liknande tjänster.
- Det är möjligt att komma åt sin egen journal online, bli mer delaktig i sin vård och få fler valmöjligheter.
- Få elektroniska påminnelser om medicinering, till exempel via SMS.
- Hälsoappar, till exempel för att få hjälp att sluta röka, lägga om sin kost, aktivera sig, få hjälp med avkoppling och meditation, stresshantering och få terapi online.
- Bärbara enheter, exempel smarta klockor och armband, som kan mäta puls, blodtryck, temperatur, hjärtrytm, sömn etc.

EXEMPEL PÅ E-HÄLSA FÖR ORGANISATIONER OCH FÖRETAG

- Onlinetjänster för sjuk- och friskanmälan.
- Möjlighet för anställda att få kontakt med sköterska via telefon eller online vid sjukskrivning, till exempel för rådgivning och uppföljning.
- Möjlighet för arbetsgivaren att få ut hälsostatistik och rapporter om hälsoläget hos personalen.
- Digitala plattformar som kan användas till systemstöd i det proaktiva hälsoarbetet och det systematiska arbetsmiljöarbetet.
- Automatisk övervakning att regler och rutiner för arbetsmiljöarbetet följs.
- Systemstöd för rehabilitering.
- Appar och tjänster för att stimulera till aktivitet och ett sunt leverne, till exempel stegtävlingar, stresshantering och rökavvänjning.



- Digitala hälsokartläggningar av personalens mående.
- Möjlighet för de anställda att komma i kontakt med exempelvis företagshälsovård, hälsocoach och terapeut online.

VAD ÄR FÖR- OCH NACKDELARNA MED E-HÄLSA?

E-hälsa ses om ett sätt att förbättra hälsan genom att höja kvaliteten och säkerheten inom vården samtidigt som vårdresurserna går att använda mer effektivt och jämlikt. E-hälsa ses också som ett verktyg för att kunna arbeta mer proaktivt och förebyggande med hälsan, både för privatpersoner och inom arbetslivet. Så här ser vinsterna med e-hälsa ut:

- Med hjälp av digitala vårdtjänster får individen en mer tillgänglig och personlig vård med mer inflytande. Det blir till exempel lättare att kunna träffa en läkare (och behålla samma läkare) när det går att göra vårdbesök online.
- E-hälsotjänster gör det enkelt att komma åt tillförlitlig information om hälsa och vårdmöjligheter. Individer kan själva hämta information för att göra självuppskattningar om sin hälsa, vilket kan minska onödiga besök till vården samt hjälpa enskilda att upptäcka hälsoproblem tidigt.
- Vården blir mer demokratisk när geografin inte längre begränsar vilken typ av vård varje person kan få tillgång till.
- E-hälsa kan förbättra vården för kroniskt sjuka, personer med folksjukdomar och äldre. De här grupperna har ett mönster som är lättare att förutspå tack vare den återkommande kontakten med vården. Det bidrar med ett omfattande dataunderlag som kan användas för att förbättra vården och öka underlaget för forskningen.
- Vårdpersonalen kan arbeta mer effektivt och säkert samtidigt som det blir mer tid över för vårdtagarna. När behovet av att besöka vården fysiskt minskar blir arbetsmiljön bättre och stressen minskar hos vårdpersonalen.

- Det blir lättare att komma åt och dela kunskap och information mellan olika vårdroller och aktörer. Det blir också lättare för olika vårdinstanser att kommunicera och samordna sina insatser.
- Beslutsfattarna inom vården får ett mer korrekt och relevant beslutsunderlag som hjälper dem att planera och fördela resurserna på ett bättre sätt.
- Privatpersoner kan använda bärbar medicinsk utrustning (smarta klockor, armband etc.), appar och information online för att få en bättre bild av sin hälsa. Det blir enklare för enskilda att mäta sitt mående och att agera förebyggande kring sin personliga hälsa.
- Arbetsgivare kan använda digitala lösningar för att förenkla och effektivisera administrativa hälsouppgifter som exempelvis sjuk- och friskänmälan. Den här typen av tjänst går dessutom att kombinera med hälsorådgivning från sjuksköterska och annan vårdpersonal.
- E-hälsa kan även förenkla rådgivning och stöd för de anställda på samma sätt som det gör för vårdtagare som kan få hjälp digitalt inom vården. Varje medarbetare kan enkelt komma i kontakt med exempelvis en professionell hälsocoach för stödsamtal, livsstils- och hälsorådgivning eller stresshantering. Det gör det möjligt för varje anställd att ta hand om sitt mående och sina vanor innan det påverkar deras hälsa.
- Systemstöd ger ett underlag för hälsostatistik som ger en tydlig bild av hela företagets och medarbetarnas hälsa. Det hjälper arbetsgivaren att hela tiden överblicka hälsostatusen i organisationen, upptäcka eventuella problem så tidigt som möjligt och gå in med hälsofrämjande insatser.





- E-hälsa underlättar det proaktiva hälsoarbetet på arbetsplatsen. Drygt hälften av all långtidssjukfrånvaro uppskattas vara kopplad till stress och psykisk ohälsa. Här är det viktigt att arbeta förebyggande och proaktivt. Går det att upptäcka de tidiga tecknen på att någon mår dåligt på jobbet går det också att ge rätt stöd på ett tidigt stadium innan det leder till sjukfrånvaro. Upp till 40 procent av sjukskrivningarna skulle gå att undvika om problemen upptäcktes och åtgärdades med rätt slags insatser i ett tidigt skede. Det kan ske tack vare hälsorådgivning i samband med sjukanmälan, olika former av hälsokartläggningar, digital friskvård m.m.

- Systemstöd för företagshälsa kan även underlätta och effektivisera kring rehabiliteringsåtgärder, arbetsmiljöarbete, riskbedömningar m.m.

Även om det finns många vinster med att använda e-hälsa inom vården, privat och i arbetslivet finns det även en del utmaningar med digitaliseringen av vård och hälsa:

- Vårdpersonalen behöver lära sig nya verktyg, system och rutiner.
- Det är svårare att ställa en korrekt diagnos vid ett möte online än vid ett fysiskt möte.
- Det finns delar av befolkningen som inte är vana vid att använda digitala verktyg, framför allt äldre.
- När allt mer vård sker i hemmet med hjälp av uppkopplade enheter behövs det nya sätt att arbeta kring vård och e-hälsa.
- E-hälsa innebär att både vården och arbetsgivarna hanterar känslig data i sina system, det måste ske på ett tryggt och säkert sätt.

Så ser framtiden ut för e-hälsan
Användandet av e-hälsa ökar hela tiden. Både på nationell nivå och hos enskilda personer, bland annat har regeringen tillsammans med SKR (Sveriges Kommuner och Regioner) tagit fram en gemensam vision för e-hälsoarbetet fram till år 2025. Den visionen bygger på att Sverige ska bli bäst i världen när det kommer till att använda digitaliseringens möjligheter inom hälsa och vård. Något som ska uppnås bland annat genom enhetliga regelverk, begrepp och standarder. Det här ska inte bara leda till en mer tillgänglig, personlig och effektiv vård, utan även skapa möjligheter att ta fram nya verktyg som kan effektivisera verksamheterna, bidra till nya och innovativa arbetssätt, utveckla verksamhetsprocesserna samt öka möjligheterna för forskning och utveckling.

Samtidigt sker det hela tiden stora tekniska framsteg kring bärbara enheter. Till en början kunde den tekniken huvudsakligen bara mäta steg, hastighet och kalorier, men nu kan den även mäta värden som blodtryck och EKG. Nästa utvecklingssteg för den personliga tekniken är möjlighet att mäta blodsocker, blodvärde, kroppens vätskehalt m.m. Ju mer biodata som går att mäta och sammanställa, desto lättare blir det för användaren att få en tydlig och aktuell bild av sin hälsa. Det kan leda till en sundare livsstil såväl som att det går att upptäcka begynnande hälsoproblem tidigt.

För arbetsgivarna blir e-hälsan allt viktigare i det proaktiva hälsoarbetet. Nyckeln till

att sänka sjukfrånvaron och förbättra hälsan på arbetsplatsen ligger i att arbeta proaktivt och förebyggande. Verktyg och lösningar för e-hälsa gör det enklare att mäta hälsan hos de anställda och fånga upp de tidiga tecknen på ohälsa. Det gör det också enklare för medarbetarna att själva söka rätt form av hjälp. Samtidigt kan digitala hälsoverktyg även användas för att informera och stimulera till ett sundare liv.

Tack vare de möjligheter e-hälsa för med sig kommer det att bli enklare att värna och förbättra hälsan, såväl för vården och arbetsgivarna som individen.



Healthylane

by Certico AB

Sofierogatan 3D | 412 51 Göteborg | Drottninggatan 86
111 36 Stockholm | Phone 0705 69 02 75 | elisabeth@certico.se