

Egenvård genom digitala kanaler



Bakgrund

För att kunna hantera den framtida belastningen på vården tror vi att digitalisering är den enskilt starkaste förändringsfaktorn i samhället. Därför jobbar vi med att utveckla och använda oss av våra sociala medier för att informera och lära ut kunskap om hur våra patienter ska kunna ta ett större ansvar för sin egen hälsa.

Syfte och mål

Det övergripande målet är att öka medvetandet hos våra patienter om hur de själva kan ta hand om kropp och själ. Vi vill att de ska kunna känna sig trygga med den informationen de får av oss via våra sociala medier. Genom ökad egenvård kan vi avlasta telefonrådgivningen och vårdpersonalen på vårdcentralen. Målet är att våra patienter ska veta vad de kan göra själva och när det finns behov av att söka vård.

Metod

Vårdcentralen har publicerat information, bilder och filmer i olika teman, där varje tema varade i 6 veckors tid. De sociala medier som vi använde var Instagram och Facebook.

Efter varje 6-veckorsperiod sammanställdes statistik över hur många personer som har nåtts av informationen och målet sattes på 150 personer per inlägg.



Bild 1: Bild från Instagram. Tema: Hypertoni



Bild 2: Film från Instagram. Tema: Hur kan psykisk hälsa främjas?

Resultat

Eftersom världen drabbades av en pandemi flyttades snabbt fokus från våra valda tema till att publicera information om covid-19 och massvaccinationen som följde.

Resultatet blev, med draghjälp av pandemin, att antal följare av våra sociala medier ökade mer än förväntat, vilket i sin tur gjorde att vi fick många fler visningar även på våra olika teman än förväntat.

Nästa steg

Vi kommer att fortsätta att utveckla vårt arbete med våra sociala medier och fortsätta att dela filmer, tips och råd både angående egenvård och annan viktig information.

Veckor	Område
6 – 11	Hypertoni
11 - 16	Fästingar, TBE, Borrelia
17 – 22	Solvanor, solskydd, värmebölja
23 – 28	Mat, fysisk aktivitet, övervikt
29 – 34	Artros
35 – 40	Rökning, alkohol
41 – 46	Hur kan psykisk hälsa främjas?
47 – 52	Kvinnohälsa/klimakteriet

Bild 3: Temaområden

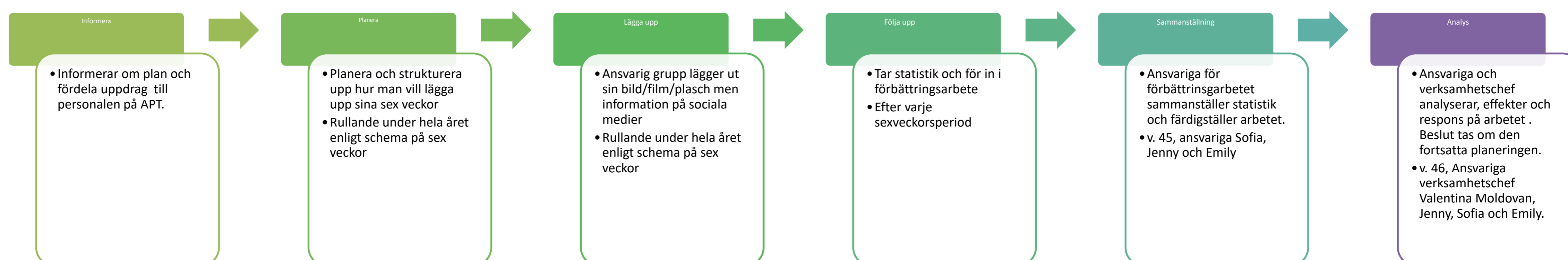


Bild 4: Genomförandeplan

Jenny Fransson Karlsson, distriktssköterska
Sofia Svahn, sjuksköterska
Emily Rosén, vårdadministratör