

DIGITALE REDSKABER TIL HÅNDTERING AF OVERVÆGT

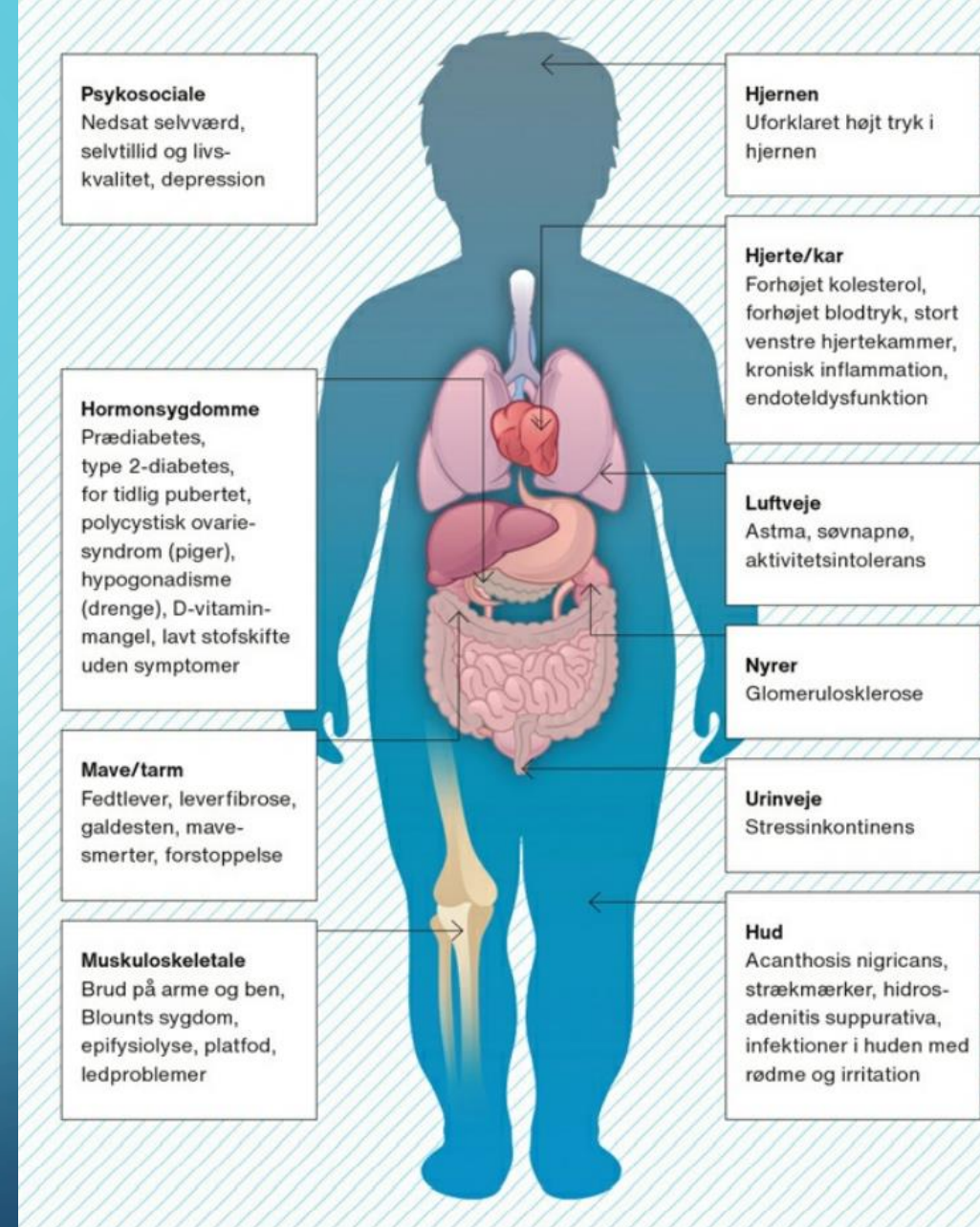
CILIUS ESMANN FONVIG

LÆGE, PH.D.



BAGGRUND

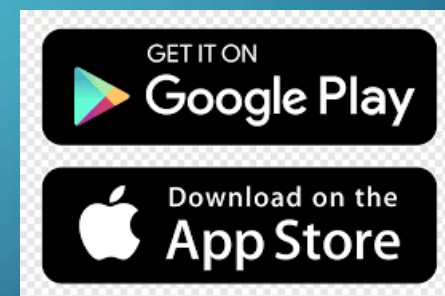
- GLOBALT:
- ~ 2 mia. voksne med overvægt (2016)
- ~ 380 mio. børn med overvægt (2016)
- Multiple komplikationer
- Få og utilstrækkelige behandlingsmuligheder



BAGGRUND

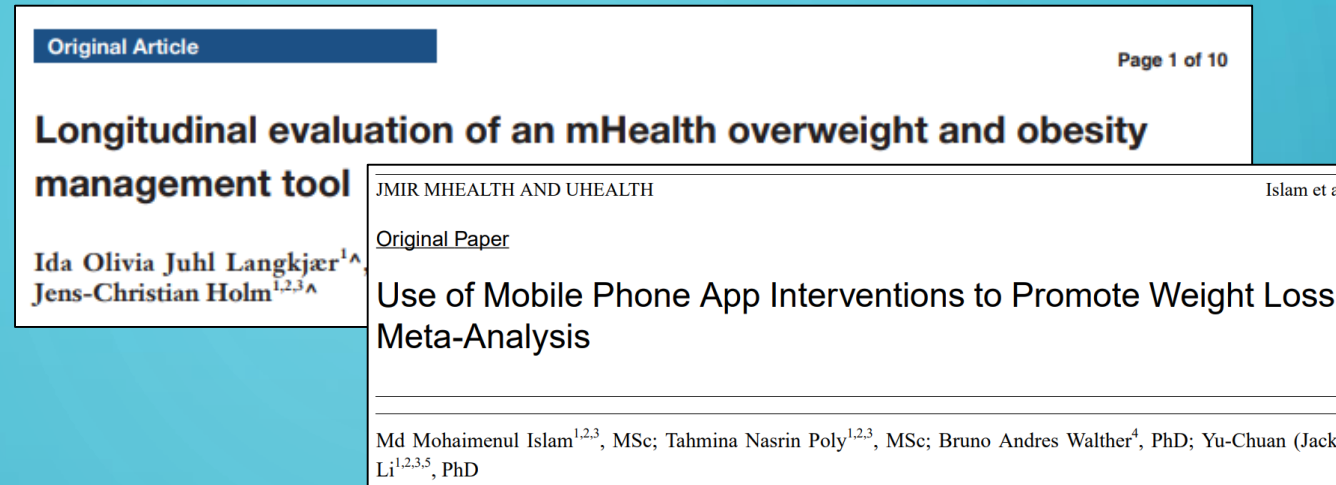
- Stort marked for digitale løsninger
 - Behovet er stort både for private og sundhedsprofessionelle
- Ureguleret marked
- Mangel på involvering af eksperter
- Mangel på evidens
- Ny praksis kræver evidens og dokumentation: Tyskland ([DiGA-Verzeichnis \(bfarm.de\)](#)), NHS England, Google og Apple
 - "Medicinske værktøjer" vs "fitness og wellness apps"

- Holzmann SL. *J. Pers. Med.* 2019, 9, 31; doi:10.3390/jpm9020031



RESULTATER

- DrHolmApp.dk



	DrHolmApp.dk (aug. 2021)	Meta-analyse 2020
Antal deltagere	940	792 (12 studier)
Køn	♀ ~92%	♀ ~92%
BMI forskel	-0.63 (95% CI: -0.70 to -0.57, P<0.001)	-0.45 (95%CI: -0.78 to -0.12, P=.008)
Fys.akt. ændring	1.5 d/uge, P<0.001	Ingen ændring, P=.88

RESULTATER

- Præcis som hos børn og unge

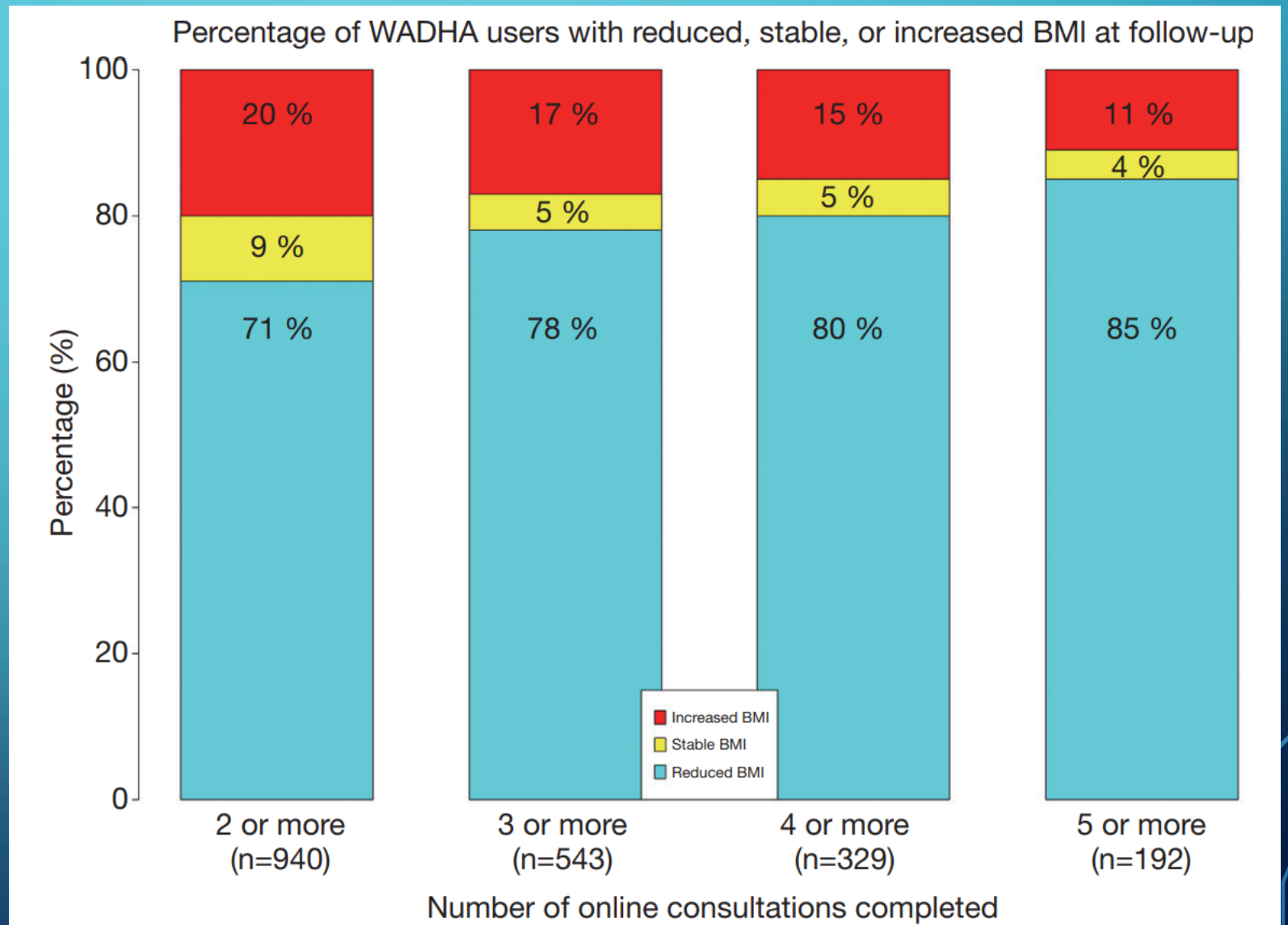
Table 2 Characteristics of the 940 WADHA users

Variables	Baseline	Follow-up	P-values
Age, years, means (SD)	49.1 (11.1)	49.4 (11.1)	<0.001
Baseline BMI, kg/m ² , medians (IQR)	33.9 (29.6–38.9)	33.3 (29.0–37.9)	<0.001
Obesity class III (≥40), n (%)	185 (19.7)	157 (16.7)	
Obesity class II (35–39.9), n (%)	219 (23.3)	208 (22.1)	
Obesity class I (30–34.9), n (%)	271 (28.8)	269 (28.6)	
Overweight (25–29.9), n (%)	243 (25.9)	268 (28.5)	
Normal weight (18.5–24.9), n (%)	22 (2.3)	38 (4.0)	
Underweight (BMI <18.5), n (%)	0 (0.0)	0 (0.0)	
Visual Analogue Scale, medians (IQR)			
Mood	6.7 (4.4–7.9)	7.1 (5.4–8.4)	<0.001
Quality of life	6.9 (5.4–8.0)	7.3 (5.9–8.3)	<0.001
Appetite	6.7 (5.2–8.2)	6.2 (3.5–7.4)	<0.001
Bullying	0.1 (0.0–1.1)	0.0 (0.0–0.8)	<0.001
Wish for weight loss	10.0 (9.8–10.0)	10.0 (8.6–10.0)	<0.001
Body image satisfaction	1.5 (0.4–3.1)	2.3 (0.8–4.3)	<0.001
Treatment duration days, medians (IQR)		52.0 (25.0–84.0)	
Number of consultations, medians (IQR)		3.0 (2.0–4.0)	

WADHA, Web Application DrHolmApp; SD, standard deviation; BMI, body mass index; IQR, interquartile range.

RESULTATER

- Privat brug
- Smartphone
- Tablet
- PC/bærbar
- Uden kontakt til sundhedsprofessionel behandler



FUNKTIONER

 Behandlingsplan

 Din udvikling

 Dagbog

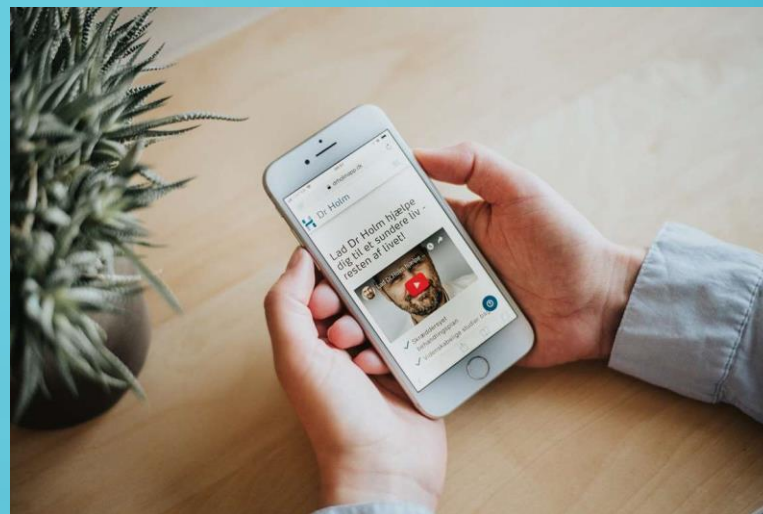
 Bibliotek 

 Sunde opskrifter

 Fysisk aktivitet

 FAQ - OSS

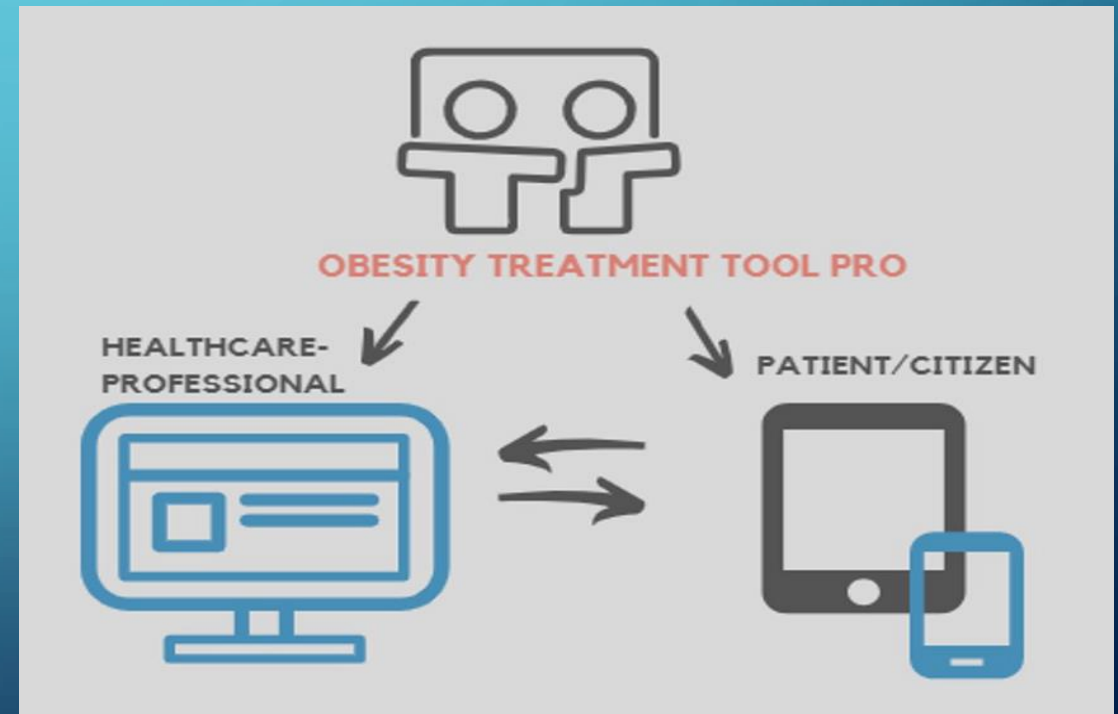
 Indkøbsguide



	Sukkerarter per 100 gram	Kostfibre per 100 gram	Fedtindhold per 100 gram
Rugbrød	Højest 5 gram	Mindst 8 gram	Højest 7 gram
Pålæg			Højest 9 gram
Morgenmadsprodukter	Højest 10 gram	Mindst 8 gram	Højest 7 gram
Mejeriprodukter	Højest 5 gram		Højest 0,5 gram
Ost			Højest 13 gram
Pasta		Mindst 6 gram	
Kød			Højest 7 gram
Fisk (uden panering)			Ingen øvre grænse
Færdigretter, frosne kartoffelprodukter			Højest 5 gram
Dressing, sauce, pålægssalater			Højest 5 gram

FOR BEHANDLERE

- Behandlerlicens Pro
 - Let arbejdsgang
 - Individuelle planer
 - Nem journalføring
 - Kvalitetssikring
 - Sparer tid
 - Support
 - Evaluering



FOR BEHANDLERE

[← Tilbage](#)

Konsultation for Frk Testpatient

Kræsen Morgen Formiddag Frokost Eftermiddag Aften Natmad Grønt/fedt Spisevaner Snacking Drikke Fys.akt Div/BMI

Er du kræsen?

Hvad er kræsenhed?

Ja

Nej

Hvad drikker du om morgenen?

Morgenmad - hvad

Nævn alt i let
og f

Hvor mange stykker frugt spiser du

Hvor mange dage om ugen spiser du slik
eller snacks?

Snacks kan blandt andet være chips, chokolade, is, kage
og kiks.

Hvor mange gange om ugen spiser du tørret
frugt eller nødder?

Hvilke(n) slags mælk drikker du?

Hvor mange liter søde drikkevarer drikker du
om ugen?

Hvor mange dage om ugen drikker du
alkohol?

Hvor mange dage om ugen er du fysisk aktiv
i sammenlagt mindst én time per dag?

Hvor mange timer i døgnet bruger du på
skærmtid?



Spørgsmål?