

Tät.nu – från forskning till implementering av appar vid inkontinens

Karin Stenzelius, klin.lektor

Forskningsledare: Eva Samuelsson
Professor, Institutionen för folkhälsa och
klinisk medicin



UMEÅ UNIVERSITET

Disclosure

Ingen av forskarna inom tät.nu har några ekonomiska intressen i apparna eller i något av de andra programmen.

Namnet Tät (mobilappen) och loggan Tät.nu är registrerade som ordmärken/varumärken av Patent- och registreringsverket för Eva Samuelsson, Umeå universitet.



UMEÅ UNIVERSITET

Tät.nu (eContinence)

Syfte

att **utveckla, utvärdera, och implementera** behandlingsprogram för urininkontinens via Internet, smartphone och läsplatta





Forskare och medarbetare

**Eva Samuelsson**

Forskningsledare och huvudansvarig för tät.nu, professor, specialist i allmänmedicin, Institutionen för Folkhälsa och klinisk medicin, Allmänmedicin, Umeå universitet

**Göran Umefford**

Med dr, specialist i allmänmedicin, universitetslektor vid Institutionen för Folkhälsa och klinisk medicin, Allmänmedicin, Umeå universitet

**Malin Sjöström**

Med dr, specialist i allmänmedicin, Institutionen för Folkhälsa och klinisk medicin, Allmänmedicin, Umeå universitet

**Ina Asklund**

Specialist i allmänmedicin, doktorand vid Institutionen för Folkhälsa och klinisk medicin, Allmänmedicin, Umeå universitet

**Susanne Johansson**

Projektkoordinator, FoU-koordinator vid FoU-enheten, Region Jämtland Härjedalen

**Emma Nyström**

ST-läkare, doktorand vid Institutionen för Folkhälsa och klinisk medicin, Allmänmedicin, Umeå universitet

**Towe Wadensten**

Läkare, doktorand vid Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin, Allmänmedicin, Umeå universitet

Ytterligare medarbetare i TätII-studien



Karin Franzen

Med dr, specialist gynekologi och obstetrik, universitetslektor vid Institutionen för Medicinska Vetenskaper Örebro Universitet, Överläkare Kvinnokliniken Universitetssjukhuset Örebro



Karin Stenzelius

Sjuksköterska, uroterapeut, PhD, klinisk lektor vid Malmö högskola, Hälsa och Samhälle samt vid Urologiska kliniken, Skånes universitetssjukhus.



Johanna Thomtén

Docent, leg. Psykolog, universitetslektor vid Avdelningen för Psykologi, Mittuniversitetet, Östersund



Lars Malmberg

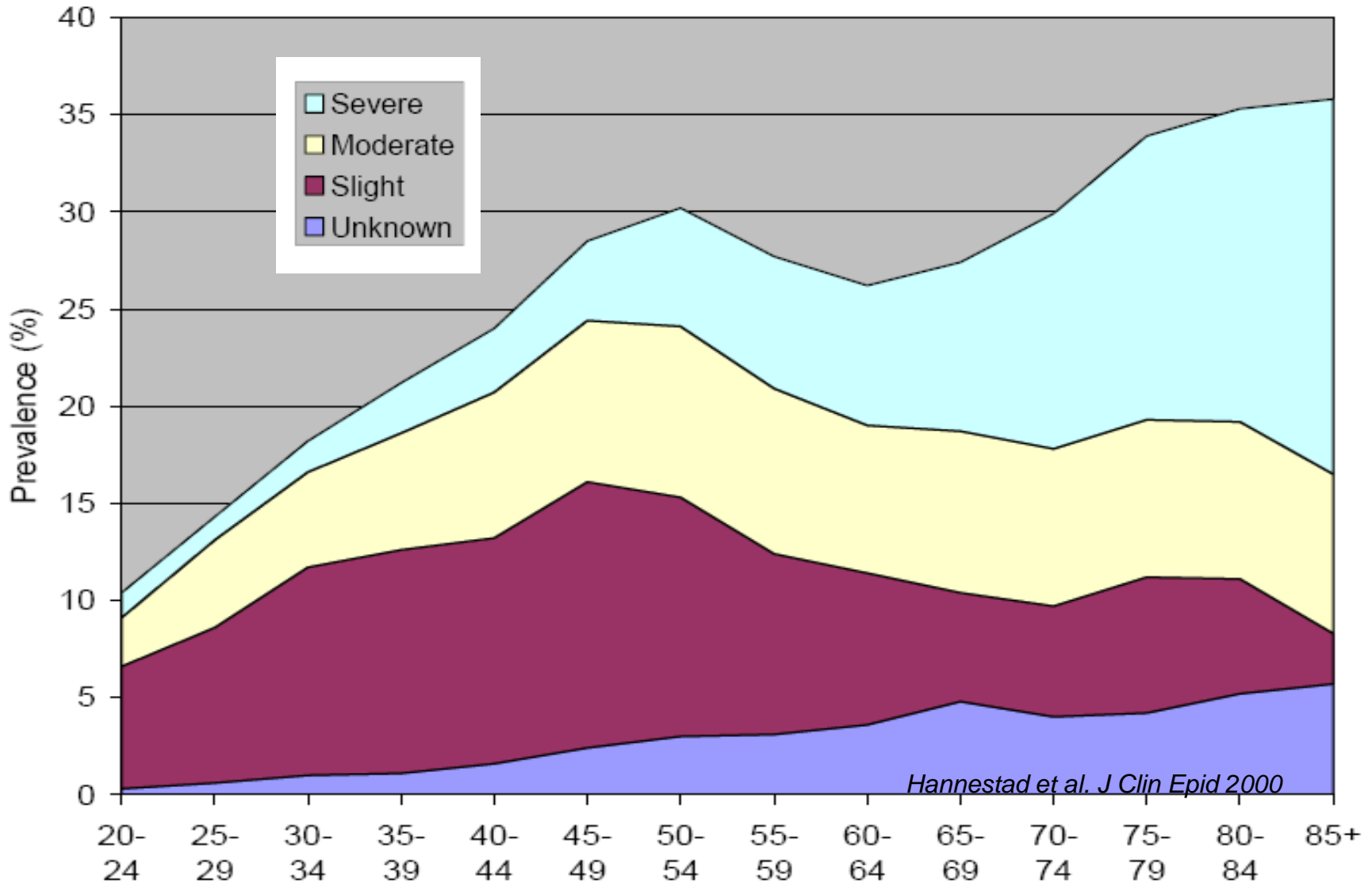
Med dr, överläkare, verksamhetsområde Urologi, Skånes universitetssjukhus, Malmö/Lund



Elisabet Wasteson

Fil.dr, Leg. Psykolog, Universitetslektor i klinisk psykologi, Avdelningen för psykologi, Mittuniversitetet

Inkontinens hos kvinnor



Ansträngningsinkontinens

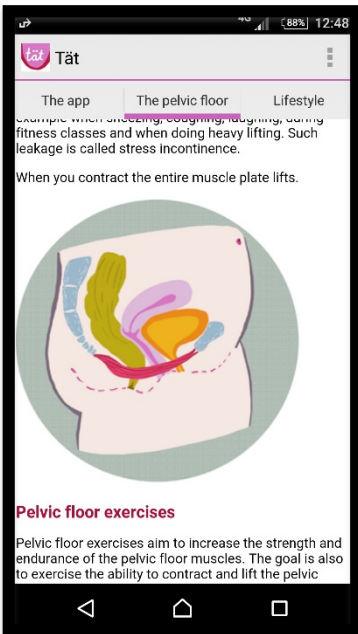
- 10-20% av kvinnor har besvär av urinläckage i samband med hosta, hopp och nysning
- Många söker inte hjälp. Tillgång till vård varierar.
- Första linjens behandling är livsstilsråd och bäckenbottenträning.
- Två tredjedelar blir förbättrade eller bra.
- Behandling kan påbörjas utan initial undersökning
- Internet och appar kan öka tillgången till första linjens behandling.

* Shamlıyan T, Wyman J, Kane RL. Nonsurgical treatments for urinary incontinence in adult women: diagnosis and comparative effectiveness [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2012 Apr. (Comparative Effectiveness Reviews, No. 36.)





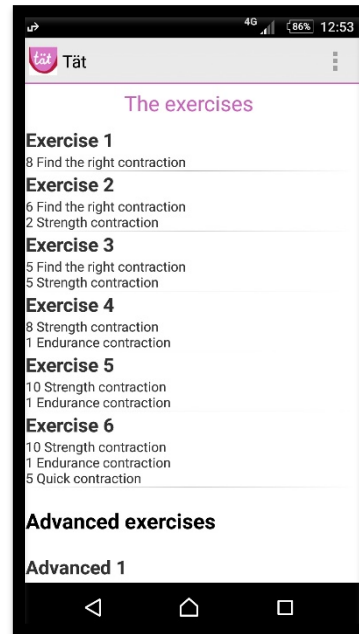
The app Tät®



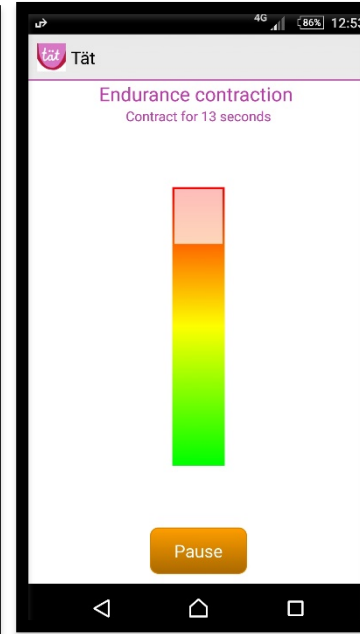
information



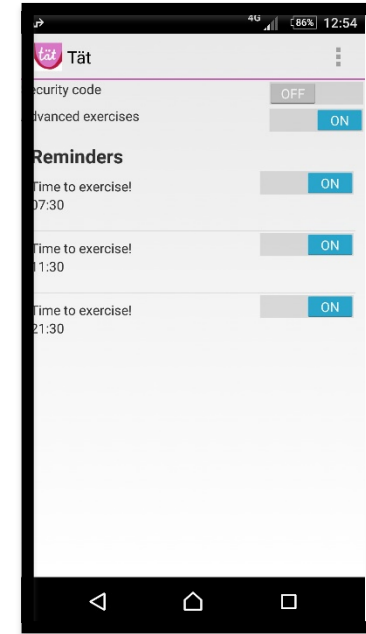
livsstil



eträning



grafisk support



påminnelse



Bäckenbottenträning

hitta rätt muskler

styrka
(knip så hårt Du kan 2-5 sek, upprepa)

uthållighet
(knip hälften av max så länge Du kan, upprepa)

snabbhet
(knip innan Du lyfter, hostar)

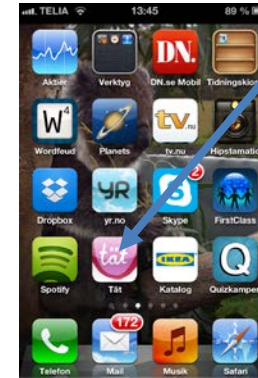
Minst 3x8 enl NICE

E-hälsa

- Sänker **barriärer** för att söka hjälp
- Ökar **tillgången** till behandling
- Bidrar till **empowerment**



Vad har vi gjort hittills?



- Utvecklat tre olika behandlingsprogram för ansträngningsinkontinens hos kvinnor
- Utvärderat effekten av behandling via **Internet och broschyr** i en randomiserad kontrollerad studie (RCT) med 250 kvinnor.
- Utvärderat effekten av behandling via en **app** i jämförelse med fördröjd behandling i en RCT med 123 kvinnor.
- Gjort appen Tät®, broschyren och Internetprogrammet **tillgängliga** utan kostnad.



INKONTINENS

BEHANDLING

FORSKNING

OM TÄT.NU

PUBLIKATIONER

KONTAKT



Illustrationer: Kati Mets

Tät.nu – forskning om behandling av urininkontinens

Var fjärde kvinna har besvär av urininkontinens och behandling har effekt oavsett ålder. Två av tre förbättras genom information, råd och olika träningsprogram.

Vi har utvecklat appen Tät@, ett internetprogram och en broschyr för kvinnor med **ansträngningsinkontinens** (läckage vid hosta, hopp och motion). Vår forskning har visat att behandlingen är effektiv och uppskattad. Vi har publicerat data från en långtidsuppföljning (två år) som visar fortsatt goda behandlingsresultat. Hälsoekonomiska utvärderingar har visat att programmen är kostnadseffektiva som första linjens behandling. Behandlingsprogrammen finns tillgängliga utan kostnad och vi följer användningen i implementeringsstudier.

Appen Tät@II är en ny komplex, interaktiv app, utvecklad för kvinnor med **trängningsinkontinens** (läckage i samband med trängningar) och **blandinkontinens** (läckage i samband med trängningar och vid ansträngning). Effekten av behandling via appen Tät@II utvärderas i en pågående studie. [Läs mer](#) och [anmäl dig här!](#)

Utveckling av nya behandlingsprogram för inkontinens hos män och äldre pågår.

Tät.nu är ett forskningsprojekt vid Umeå universitet med anslag från Forte, Kampradstiftelsen, Visare Norr och Region Jämtland Härjedalen.

AKTUELLT

Fortsatt goda behandlingsresultat efter två år

Vi följde upp de kvinnor som använt appen Tät@ för behandling av ansträngningsinkontinens efter två år. Förbättringen i symtom och livskvalitet jämfört med före behandling var statistiskt säkerställd och på samma nivå som efter tre månader. Långtidsresultaten ger stöd för att appen Tät@ kan användas som första linjens behandling. [Läs mer här](#) (sammanfattning på engelska).

4 Aug 2017

Hälsoekonomisk analys av appen Tät@

En hälsoekonomisk analys av appen Tät för behandling av ansträngningsinkontinens har nyligen publicerats i tidskriften Journal of Medical Internet Research. Slutsatsen av studien är att appen är ett nytt, kostnadseffektivt första behandlingsalternativ, som kan öka tillgången till vård för dessa kvinnor på ett ekonomiskt hållbart sätt. [Läs mer här](#).

21 Maj 2017

Forskningsanslag från Kampradstiftelsen till Tät.nu

Eva Samuelsson har av Kampradstiftelsen beviljats 3,9 miljoner kronor i anslag för projektet "E-behandling vid urininkontinens hos kvinnor, män, äldre och sköra äldre", [länk](#).



Prova appen tät



Hämta broschyr



Prova internetprogrammet

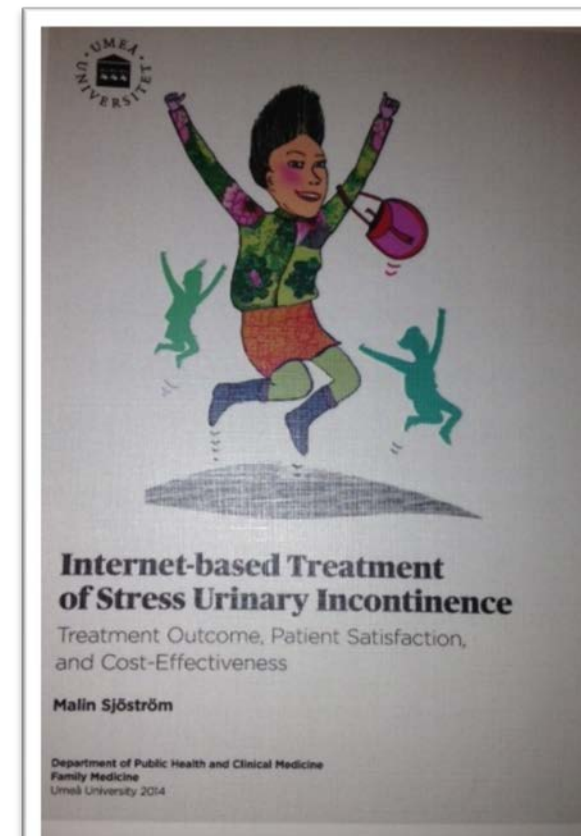


Anmäl dig till studie

Studie 1. Internet-based treatment of stress urinary incontinence

Malin Sjöström

Att behandla ansträngningsinkontinens via **Internet** är ett nytt, effektivt och uppskattat behandlingsalternativ, som skulle kunna öka tillgången till vård för denna patientgrupp på ett ekonomiskt hållbart sätt.



ICIQ-UI SF

- International Consultation on Incontinence Modular Questionnaire (ICIQ) urinary incontinence Short form
- Utvärderar symptom som hur ofta, hur mycket och hur besvärad man är av läckaget.
- Score 0 to 21

ICIQ-UI SF _{Inklusion} - **ICIQ-UI SF** _{uppföljning}

- En minskning av score med 2,5 motsvarar en kliniskt relevant förbättring



Resultat från Tät[®] app studie

Tre månader

App grupp
n=62

Kontroll grupp
n=61

Follow-up
n=61

Follow-up
n=60

Inklusions
kriterier: Ålder \geq
18 år
Läckage \geq
1/vecka

Outcome	Grupp	Baseline n=123	Follow-up n=121	p-värde*
ICIQ-UI SF Max 21	App grupp	11.1 (3.0)	7.0 (3.5)	<0.001
	Kontroll grupp	11.0 (2.6)	10.2 (3.2)	

*one way ANCOVA

Mobile app for treatment of stress urinary incontinence: A randomized controlled trial

Ina Asklund^{1*} | Emma Nyström¹ | Malin Sjöström¹ | Göran Umefjord² |
Hans Stenlund² | Eva Samuelsson²



Konklusion: App-behandling var effektiv för kvinnor med ansträngningsinkontinens och medförde kliniskt relevant förbättring. Denna app kan öka tillgången till första linjens behandling och öka följsamhet till bäckenbottenträning.



Studie 2, 3

Appen är ett nytt, **kostnadseffektivt** första behandlingsalternativ, som kan öka tillgången till vård för kvinnor med ansträngningsinkontinens på ett ekonomiskt hållbart sätt.

Sjöström M, Lindholm L, Samuelsson E. Mobile app for treatment of stress urinary incontinence: A cost-effectiveness analysis. J Med Internet Res 2017

2 årsuppföljning

Egen-behandling av ansträngningsinkontinens med stöd av appen Tät® hade signifikanta och kliniskt relevanta **långtidseffekter**. Appen kan verka som första linjens behandling.

Hoffman V, Söderström L, Samuelsson E. Self-management of stress urinary incontinence via a mobile app: 2-year follow-up of a randomized controlled trial. Acta Obstet Gynecol 2017



Vilka använder appen Tät och vad blir resultatet?

- Appen Tät tillgänglig gratis på App Store och Google Play sedan maj 2015 med en inkorporerad enkät. På engelska från 2016.
- I pågående implementeringsstudie jämför vi data från användare efter att appen släpptes fri med data från användare i den randomiserade kontrollerade studien.
- I en randomiserad kontrollerad studie har man stränga kriterier för vilka som får vara med. Hur blir effekten av behandling med stöd av appen när alla kan vara med? .

Implementering av appen tät (första sex mån)



216 av dessa hade urinläckage vid baslinjen

Karakteristika för appanvändare

Variable	RCT n=123	Implementering n=2006	
Ålder, medel (SD), år	44.8 (9.7)	36.2 (SD10.4)	p<0.001
Universitetsutbildning ≥3 år, Antal (%)	52 (84)	1396 (70)	p<0.001
Inkontinens, %	100	76	
Ansträngnings- inkontinens, %	100	86 ¹	
ICIQ-UI SF score, medel (SD)	11.1 (3.0)	8.7 (SD3.9) ¹	p<0.001

1) Av de som hade inkontinens=1522/2006

Hur effektivt är app-behandling?

App grupp (RCT) (n=61)

förbättring ICIQ UI-SF; -3.2 (95%CI -4.3—2.1)

Fri användning (n=216)

förbättring i ICIQ UI-SF; -2.63 (95%CI -1.9—3.4)

Sammanfattning

- Många kvinnor använder appen.
- De som använder appen nu är yngre och har något lägre utbildningsnivå (fortfarande hög!) än deltagarna i RCT:n.
- Två tredjedelar av de som använder appen hade urininkontinens, besvären var i genomsnitt mindre uttalade än i RCT:n. Den resterande tredjedelen använder troligen appen i förebyggande syfte.
- **Appen Tät® var effektiv även i en oselektad population av kvinnor i Sverige.**



Vad är på gång?

- Uppdatering av appen Tät med ny design, ljudfunktion och ny statistikfunktion klar nov 2017 på svenska och engelska
- Broschyr och Tät-appen på 7 språk nov-dec 2017-gratis
 - Finska, spanska, tyska, bosnien-serbokroatiska, arabiska, kurdiska
- Håll utkik på www.tät.nu (econtenance.se)



Vad är på gång ? Forts.

- Implementeringsstudier appen Tät® (25 000 användare), internet och broschyr.
- Kvalitativ studie-hur upplever kvinnor app-behandling?
- Vad är en klinisk relevant förbättring och vilka är framgångsfaktorerna?

Utveckling av Tät-II

Är egenbehandling med hjälp av Tät2-appen effektivt vid bland-eller trängningsinkontinens hos kvinnor?

Kan eHälsa hjälpa fler? Tillgänglighet, eHealth literacy, intersektionalitet-kvalitativ intervjustudie, formativ användarstudie



Bland-och trängningsinkontinens

- Stor grupp kvinnor – högre medelålder
- Komplex
- Man kan missa sådana som borde få en riktig undersökning

Stränga urvalskriterier

- Inledande enkät + miktionslista
- De som passar in –telefonintervju av uroterapeut
- Därefter inklusion till studie



Måste du rusa till toaletten när du är kissnödig? Svårt att hålla tätt?

Vi söker kvinnor
till en forsknings-
studie som ska
utvärdera en
ny app för
behandling av
inkontinens.

Läs mer på
www.tatt.nu



Studien är godkänd av Etikprövningsnämnden i Umeå.
Ansvarig läkare: Eva Samuelsson, eva.samuelsson@umu.se
Koordinator: Susanne Johansson, telefon: 063-14 24 63.



UMEÅ
UNIVERSITET

Personliga råd Knipträning Blåsträning Psykologi(rädsla, oro) Egenvård återkoppling

Ytterligare planer

- **Män med inkontinens**

- Kan en mobilapp med information och träningsprogram påverka livskvalitet och symptom vid urininkontinens hos män som genomgått radikal prostataektomi?

- **Äldrevården**

- eBehandling vid urininkontinens finns hos äldre, sköra äldre, anhöriga och vårdpersonal? Hur används ett behandlingsprogram via läsplatta och hur kan det utvecklas?
- Hur upplever äldre med UI behandling med ett skräddarsytt behandlingsprogram via läsplatta? Hur påverkar ett tre månader långt behandlingsprogram symptom och livskvalitet vid UI?

Finansiering

- Forte 2,6 milj tom 181130
- Kampradstiftelsen 3,9 milj kr tom 2019 09 01
- Basenhets ALF Östersund
- Cancer och omvårdnadsfonden, Jämtland/Härjedalen
- Visare Norr