

App i allmennpraksis

■ MARTIN HOTVEDT • Medisinstudent



Smarttelefonen har sin berettigede plass også på allmennlegekonto- ret. Medisinske apper kan gi rask og tilpasset informasjon i en hektisk hverdag.

En applikasjon (app) er et lite tilleggsprogram man kan installere på en smarttelefon eller nettbrett. En smarttelefon er en mobiltelefon som i tillegg til å ringe, kan spille av musikk, ta bilder og video, bruke internett og som har kart og GPS. Noen apper er avhengige av kontakt med internett for å hente ned informasjon, mens andre apper kommer «ferdigfylt» med informasjon og innhold.

Vil en allmennpraktiker ha nytte av apper?

Utvilsomt! Appene er som regel konstruert for å hjelpe brukeren til raskt å få oversikt over et tema, følge retningslinjer, regne ut medikamentdoser eller forklare sykdomsprosesser til pasientene. De er enkle i bruk og gir som oftest korrekt informasjon, og mange apper gir flotte tredimensjonale bilder av anatomiske strukturer.

Min personlige kjepphest er at appene ikke skal sees på som en konkurrent til lærebøkene, men som et supplement i en hektisk hverdag med behov for rask informasjon. Her synes jeg utviklerne ofte går i fellen ved å prøve å stappe en hel bok inn i appform. Da er litt av poenget borte. Appene bør være oversiktlige, konsise og presise. I tillegg må informasjonen være kvalitetssikret. Det er variasjon i kvaliteten på appene, og vi som brukere må velge å laste ned/kjøre de appene som kommer fra kjente utviklere og forlag.

En viktig utfordring er at det rett og slett ikke ser bra ut om legen midt i konsultasjonen tar opp en mobiltelefon for å undersøke eller regne ut noe. Mobiltelefonen forbinder vi gjerne med noe privat. Min lille erfaring så langt er at det er større aksept

for bruk av nettbrett, altså små datamaskiner med berøringsskjerm. Kanskje forandrer dette seg med tiden.

Nyttige apper

Dette er appene som jeg oftest brukte i den kliniske hverdag under min utplassering i allmennpraksis:

- **LEGEVAKTHÅNDBOKEN** > Den kjente håndboken som er digitalisert og omgjort til en pen og ryddig applikasjon. Kompakte tekster om symptomer, funn, differensialdiagnoser og tiltak om vanlige tilstander man kan møte. Innholdet er delt inn etter: Når det haster, Symptomer og sykdommer, Skader og Administrative forhold. Dette er veldig praktisk. I tillegg kan du søke gjennom alt innholdet på appen om det er noe spesifikt du leter etter. Appen er gratis (bra!), og du trenger ikke være tilkoblet Internett for å lese innholdet (kjempebra!).
- **FELLESKATALOGEN** > Utvilsomt en av de mest nyttige norske medisinske appene tilgjengelig i dag. Dette er gode gamle Felleskatalogen, digitalisert. Her kan du søke etter medikamenter, se bilder av piller, legge medisiner til i snarveier, finne nærmeste apotek og selvfølgelig lese alt du vil om medikamenter. Den store fordel er at appen oppdateres automatisk med jevne mellomrom, og at du sparer tid på å søke opp medikamentet i stedet for å bla i en bok. Appen er dessuten gratis og tilgjengelig uten Internett-tilgang.
- **TURNUS ABC** > En norskprodusert og rimelig komplett app som inneholder vanlige tilstander som du kan møte på vakt. Primært rettet mot sykehuspraksis, men man får likevel mange gode råd. Her får du symptomer, behandling, differensialdiagnostikk og flere kalkulatorer som er kjekke å ha (GFR, BMI, CHADS₂ og så videre). Gipsteknikk og tips for røntgentolkning følger også med. Dette er en konsis blanding av Turnuslegehåndboka og Metodebok i skadebehandling, i tillegg til noen andre kilder. Ulempen er at

den på visse områder ikke går nok i dybden, og at den koster over 100 kroner.

- **VISIBLE BODY** > Et helt fantastisk anatomisk atlas i 3D som gir deg en suveren oversikt over kroppens oppbygning. Fin å bruke når sykdomsprosesser skal forklares.

Hva skjer i fremtiden?

Fremtiden for medisinske apper er veldig spennende. I dag finnes det over 20 000 (!) tilgjengelige medisinske apper bare i Apples nettbutikk, og flere nye legges til hver eneste dag. Vi kommer nok bare til å se mer av dette. Dessuten finnes det allerede i dag apper som samarbeider med ekstrautstyr, som blodtrykksmålere, blodsuktermålere, pulsoksymetre, pulsmålere og så videre.

Et viktig moment er at det nok ikke er lenge til vi som leger vil møte pasienter som bruker slike apper til overvåkning av egen helse. Slike er allment tilgjengelige i dag, og ganske billige. Dette kan ha positive og negative sider. Positivt fordi det informerer pasienten, kan oppmuntre til tett oppfølging av egen helse og compliance i forhold til medikamentbruk, negativt fordi det kan skape unødvendig helseangst og i visse tilfeller være direkte feil i informasjonen. Jeg tror ikke det er lenge til vi møter pasientutsagn som: «Doktor, appen min mener jeg har gått med skadelig høyt blodsukker i en måned nå – stemmer det?» eller «Doktor, jeg diagnostiserte utslettet mitt med denne appen og behandlet det i henhold til det appen anbefalte – hvorfor fungerte det ikke?» Dette må vi være klare for å møte.

■ MARTIN_HOTVEDT@HOTMAIL.COM

Martin Hotvedt er 25 år, sjettede års legestudent ved Universitetet i Tromsø og journalist i NRK. Han skrev hovedoppgave om bruk av video-konferanse ved hjelp av smarttelefoner i akuttmedisinske situasjoner. Han er for øvrig lidenskapelig opptatt av medisinske apper, og har pr. i dag 120 slike apper på iPhone.