

Godt fra Start

*Self care* for forsikringskunder med nyopståede episoder  
af smerter i columna

Per Gade

Fagdirektør, Dansk Sundhedssikring



## Dansk Sundhedssikring i tal



Markedsleder med 620.000 kunder



Udelukkende sundhedshus – med over 150 autoriserede sundhedspersoner



Mere end 250.000 sager anmeldes årligt



140.000 sager behandles ved FYS & KIR årligt



Ca. 55% skyldes smerter på columna



Nyopståede smerter (<7 dg.) udgør 42% af nakke/ryg anmeldelser



### Baggrund for konceptet:

- Analyse af ikke-forbrugte BG'er
- Generel bekymring for overbehandling  
- og særligt vedr. sundhedsforsikringer
- Inkonsistens mellem evidens og praksis

---

**Godt fra Start** er udviklet i samarbejde med forskerne Morten Høgh & Diane Slater fra Aalborg Universitet, og bygger på *self care* tankegangen.

Centralt i konceptudviklingen stod analyse af barrierer hos forsikringstagere og visiterende personale (fysioterapeuter og sygeplejersker i Dansk Sundhedssikring).

# Godt fra Start: sådan fungerer det

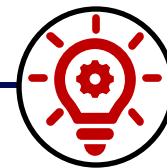
Behandlingen starter ved første kontakt og består af tryghed – vidensdeling – egenhåndtering

## Sundhedsfaglig vurdering

Vi afdækker evt. alvorlige symptomer, der bør undersøges nærmere straks. Er det ikke tilfældet (9 ud af 10), og er du tryk ved at vi sammen ser tiden an, aftales omsorgskald efter 2-3 hverdage.

## Omsorgskald

En sundhedsfaglig medarbejder kontakter dig efter 2-3 hverdage. Er symptomerne ikke væk eller som minimum reduceret markant, tilpasser vi din behandling.



**Henvendelse til  
Dansk Sundhedssikring**

## Gode råd og øvelser

Du modtager med det samme viden om din tilstand, gode råd og simple øvelser til netop din problemstilling.

# Hvem får Godt fra Start?

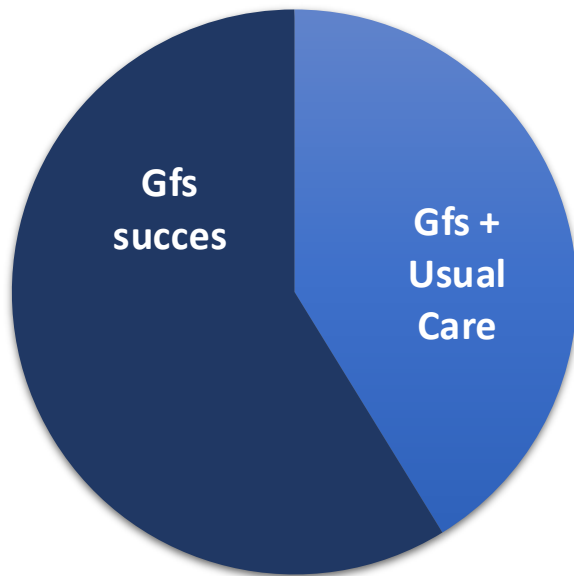
Populationen består af nyopståede gener i columna af < 7dages varighed, anmeldt 1/10-22 – 31/12-23  
Flere mænd, lavere alder og kortere skadesalder blandt dem der får Godt fra Start

Samlet population		Total	Usual Care	Godt fra Start (Andel%)
Antal		28.430	25.148	3.282 (11,5%)
Køn	Kvinde	11.458	10.218	1.240 (10,8%)
	Mand	16.972	14.930	2.042 (12,0%)*
Kundens alder (år)			44,1	42,7*
Skadesalder (dage)			3,5	1,6*
Område	Nakke	7.994	7.188	806 (10,1%)
	Brystryg	4.855	4.313	542 (11,2%)
	Lænd	15.581	13.647	1.934 (12,4%)
Subpopulation				
Antal		132	68	64
NRS			6,3	6,5
Udstråling (ja)		10	8	2
Tidl samme problematik (ja)		51	26	25

\*p<0,05; NRS: nuværende smerter ved anmeldelse 0-10 skala

# Succesraten med Godt fra Start er høj

6 ud af 10, der får Godt fra Start, får ikke behov for yderligere behandling indenfor 7 dage efter anmeldelse. Højere succes blandt mænd og lavere gennemsnitsalder blandt dem der har succes

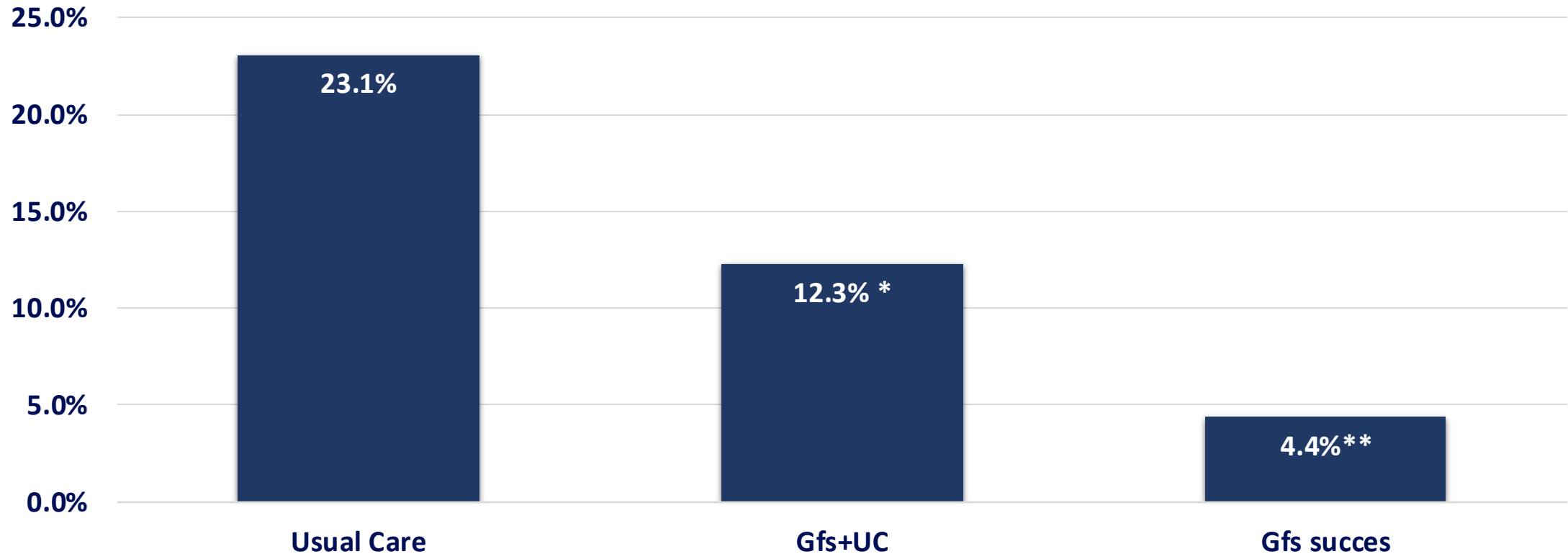


		Total GfS	GfS + Usual Care	GfS succes (Andel %)
Antal		3.282	1.353	1.929 (58,8%)
Køn	Kvinde	1.240	551	689 (55,5%)
	Mand	2.042	802	1.240 (60,7%)*
Kundens alder (år)			43,8	41,9*
Skadesalder (dage)		1,6	1,6	1,6
Område	Nakke	806	322	484 (60,0%)
	Brystryg	542	185	357 (65,9%)
	Lænd	1.934	846	1.088 (56,3%)
Team	Online	1.203	515	688 (57,2%)
	Tlf	2.079	838	1.241 (59,7%)

\*p<0,05; Gfs: Godt fra Start

# Højeste tilbagefaldsrate ved usual care

Populationen følges et år og ny anmeldelse med gene i samme område defineres som tilbagefald. Signifikant færre tilbagefald efter Godt fra Start – både succes og failure gruppen.



\*p<0,05 UC vs Gfs+UC, \*\*p<0,0001

## Perspektivering



Hvordan stiller det den manuelle tilgang, der ellers har domineret behandling af nyopståede smerter i columna?



Store muligheder for digital screening og digital / telefonisk opfølgning



Hvordan kommer fysioterapeuter til at spille en endnu større rolle i self-management?



Hvad er det der virker? Trygheden? Øvelserne? Tiden?