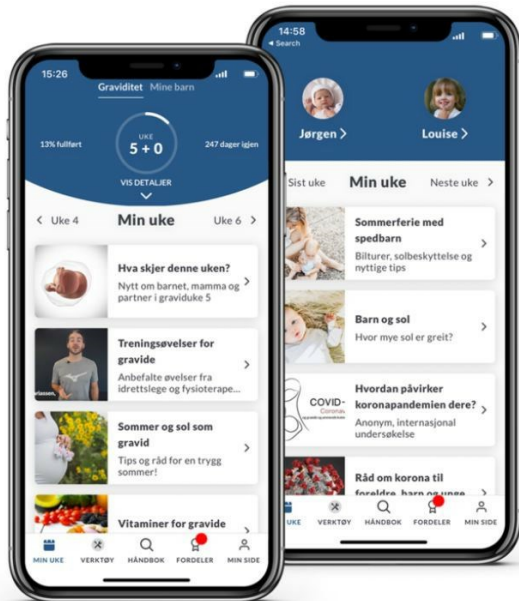


## Stort behov for digital helseinformasjon til gravide

Pålitelig digital helseinformasjon til gravide er et viktig supplement til møtene på helsestasjonen. Det mener både jordmødre, helsesykepleiere og de gravide selv.

AV ØYSTEIN RYGG HAANES | PUBLISERT 9. SEP. 2022



*Gravide opplever at denne appen gir nyttig helseinformasjon gjennom hele svangerskapet. (Foto: Helseoversikt AS)*

Gravide har et stort behov for digital helseinformasjon som er oppdatert, brukervennlig utformet og kvalitetssikret av fagpersonell. Et godt digitalt tilbud gjør at gravide er bedre forberedt til møtene på helsestasjonen og får mer ut av samtalen med jordmor eller helsesykepleier. Det blir også lettere å finne, forstå og bruke relevant informasjon, slik at de kan ta gode valg for egen og barnets helse.

Dette går frem av et forskningsprosjekt gjennomført av SINTEF Digital og selskapet Helseoversikt AS. Forskingen ble støttet av Regionale forskningsfond Oslo (RFF Oslo).

### **Svanger med tusen spørsmål**

Å bli gravid utløser gjerne et vell av spørsmål.

Hva bør jeg spise? Hva bør jeg *ikke* spise? Kan vi ha sex som før? Hvilke oppfølgingstilbud for gravide finnes der jeg bor? Er «damping» like skadelig for fosteret som vanlige sigaretter? Hva kan jeg gjøre for å forebygge svangerskapsdepresjon? Er det spesielle treningsøvelser jeg bør begynne med? Eller slutte med? Hvorfor har jeg lyst på lakris hele dagen?

- Svært mange gravide tyr til nettet for å finne svar på alt de lurer på. Der finnes det gode råd, men også mindre gode råd, og det er dessverre vanskelig å vite hva som er hva. Både helsepersonell og gravide selv mener at det er viktig med en trygg informasjonskanal som gir gode, oppdaterte og pålitelige råd, sier



seniorforsker Tone Øderud ved SINTEF Digital.

- Helseoversikt har gjort en viktig jobb med å samle og gjøre tilgjengelig nyttig helseinformasjon til gravide fra pålitelige og oppdaterte kilder, sier seniorforsker Tone Øderud ved SINTEF Digital. (Foto: SINTEF)

Oslobedriften Helseoversikt har utviklet en app som skal fylle dette behovet. Den inneholder blant annet artikler med lett forståelig helseinformasjon, videoer og illustrasjoner. Informasjonen er samlet fra rundt 40 kilder, inkludert offentlige kilder som hels norge.no og anerkjente, private kilder som Stine Sofies Stiftelse, som jobber mot vold og overgrep mot barn.

Første versjon ble lansert i 2019 med gravide og helsestasjoner i Bærum som prøvekaniner. Ifølge daglig leder, gründer og medeier Peter Gulliksen er appen i dag i bruk i nærmere 100 kommuner og har rundt 120 000 registrerte brukere. Gjennomsnittsbrukeren benytter appen fire ganger i uken, og brukerne leste til sammen 10 millioner artikler i 2021.

- Appen er mye brukt, men vi ønsker å vite om den faktisk også bidrar til økt helsekompetanse blant brukerne. Hvilken effekt har helseinformasjonen på brukernes kunnskapsnivå og aktiviteter? Vi vil også finne ut mer om hvordan samspillet mellom de gravide, den fysiske helsetjenesten og digital informasjon kan styrkes ytterligere, sier Gulliksen.

### «Mye tryggere enn Google»

Dybdeintervjuer SINTEF har gjort med jordmødre, helsesykepleiere og gravide, viser at appen oppleves som trygg, oppdatert og pålitelig.

- Både de gravide selv og helsepersonellet er samstemte om dette, og særlig jordmødrene fremhever betydningen av at informasjonen er kvalitetssikret av fagpersonell, sier Øderud.

Hun trekker frem følgende utsagn fra en jordmor som ganske typisk:

Hvis [appen fra Helseoversikt] kan være din Google i svangerskapet, så er jeg glad, for da tenker jeg at da blir du ledet til medisinskfaglige, kvalitetssikrede kilder sånn at der får du trygg informasjon. For Google generelt er jo veldig tøft for noen, og det er potensielt et tastetrykk og hele verdens angst kommer inn i stua di. Det er jo mange som jeg må rett og slett be om å la vær, for det er jo støyen fra all informasjon der ute, som gjør at man har mindre tillit til sin indre pilot som kanskje forteller deg om rett og galt.

Det trekkes også frem som positivt at appen løpende gir informasjon som er tilpasset ulike faser av svangerskapet. En som nettopp har blitt gravid, har gjerne andre spørsmål og bekymringer enn en som nærmer seg fødselen.

- Så godt som alle gravide setter pris på å følge barnets vekst og utvikling tett, og det bruker vi til å «lure» inn helseinformasjon for den relevante fasen i svangerskapet underveis, sier Gulliksen.



- Digitale verktøy kan bedre gravidens helsekompetanse og forenkle dialogen mellom gravide og den offentlige helsetjenesten, mener daglig leder Peter Gulliksen i Helseoversikt AS. (Foto: Helseoversikt AS)

En av de gravide sier det slik:

[Appen] er fin til å følge med på utviklingen gjennom graviditeten. Fint å få informasjon hver uke om hvor stort barnet er og om hva som skjer. Jeg gikk inn stort sett hver uke og fulgte med, og det var moro.

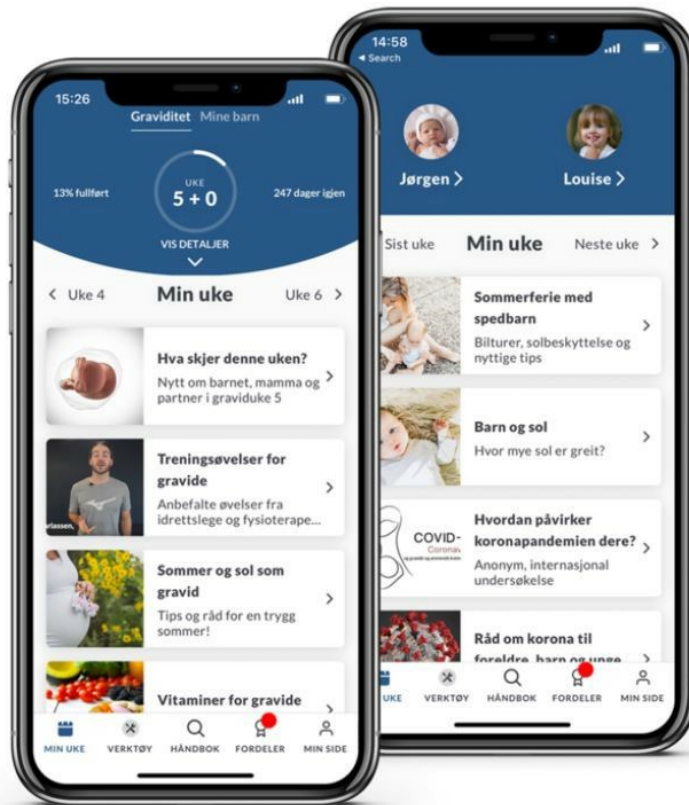
### Informasjonsbehovet er særlig stort i starten av svangerskapet

Øderud forteller at mange gravide ser ut til å ha særlig nytte av appen før den første konsultasjonen med helsevesenet.

- Behovet for informasjon er særlig stort i første del av svangerskapet, og digitale informasjon via appen gjør at mange gravide møter bedre forberedt på helsestasjonen. De får bedre utbytte av samtalen fordi de har fått tenkt igjennom ting på forhånd, og glemmer de det som blir sagt, finner de lett informasjonen igjen i appen. Den gjør det også lett å dele informasjon med partneren, sier hun.

Noen tenker også lenger frem i tid, på selve fødselen og ikke minst på tilværelsen som småbarnsforelder. Hvordan blir man for eksempel enig om oppdragelsen hvis den ene forelderen har hatt en streng oppvekst og den andre er vant med «fri oppdragelse» der det meste er greit så lenge ungene ikke tenner på huset?

- Vi samarbeider med Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet om informasjon om oppvekst, tilknytning til barnet og barneoppdragelse. Vi formidler eksempelvis også ti smarte tips til småbarnsforeldre fra Stine Sofies Stiftelse, med oppfordring til å lage en «Oh shit!»-plan for hvordan foreldre kan håndtere klassiske krisehendelser, sier Gulliksen.



### Kunnskapen er lett å finne, forstå og bruke

Det er også gjort analyser av resultatene fra en årlig spørreundersøkelse Helseoversikt gjennomfører blant brukerne av appen. Undersøkelsen omfatter både gravide og helsestasjoner, og hadde 1510 respondenter i 2022.

Resultatene viser at de gravide har stor nytte av den digitale helseinformasjonen. Mens 92 prosent oppgir at de føler seg bedre forberedt på svangerskap og fødsel, sier 82 prosent at informasjonen gjør at de blir mindre bekymret for ting som kan gå galt.

I sum oppgir 97 prosent av respondentene at de finner relevant informasjon i appen. Alle mener at informasjonen er lett å forstå, og tre av fire oppgir at tips eller informasjon i appen har påvirket valg de har tatt.

En av de gravide forteller:

Bra tiltak med bekkentrening, hadde ikke visst om det om det ikke var for appen, har hjulpet meg mye både før og etter fødsel.

- En annen gjenkjente symptomene på svangerskapskløe, tok kontakt med lege og fikk tidlig hjelp, sier Øderud.

### Videokonsultasjon og digitalt helsekort

Appen gir mulighet for videokonsultasjon med helsetjenesten, og Gulliksen forteller at dette var særlig populært da koronapandemien var på sitt verste.

- Enkelte steder er dette tilbudet fortsatt mye brukt, blant annet på Grünerløkka i Oslo, sier han.

Øderud forteller ellers at samtidig som jordmødrene ser positivt på appen, er de opptatt av at den må være et supplement til de fysiske møtene på helsestasjonen, og ikke en erstatning for disse.

Et annen funksjonalitet både jordmødre og gravide ivret for å få med i appen, var digitale helsekort. Det er lett å forstå, siden så mye som 30 prosent av de gravide mister det fysiske helsekortet minst én gang i løpet av svangerskapet.

### Behov for kvalitetssikret informasjon på flere språk

Forskningen viser ellers et stor behov for god og oppdatert helseinformasjon på flere språk.

En direkte oversettelse fra norsk er sjelden godt nok, siden blant annet helseutfordringer og kosthold kan variere mye med etnisitet og kultur. For eksempel har tidligere forskning vist at gravide fra Sørøst-Asia har større risiko for svangerskapsdiabetes, mens barn av kvinner fra Midtøsten og Nord-Afrika har økt risiko for overvekt ved fødsel.

- Det er også slik at klassiske norske kostholdsråd om å unngå blåskjell og chevre (upasteurisert geitost), oppleves som lite relevante i en del kulturer, sier Gulliksen.

Helseoversikt har derfor oversatt og bearbeidet digital helseinformasjon til gravide til arabisk og somali. Oversettere har gjort grovjobben, før helsepersonell med arabisk og somalisk bakgrunn har oppgradert innholdets kulturelle relevans for mottakerne.

- Dette er et tilbud som kan være nyttig også for norske kvinner som får barn med partnere fra andre land. Når informasjon om svangerskap og fødsel er tilgjengelig på flere språk, blir det lettere å få til de gode samtalen på hjemmebane, sier Øderud.



---

Meldinger ved utskriftstidspunkt 23. april 2026, kl. 15.05 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.