

Ætla að hjálpa þjóðinni að sigrast á sykrunum

Talið er að lífsstílsbreytingar geti gagnast einum þriðja þjóðarinnar sem sé með forstigs-sykursýki 2 eða þjáist af þessum lífsstílstengda sjúkdómi. Tryggvi Þorgeirsson og SidekickHealth eru meðal þeirra sem standa á bakvið árveknisherferð gegn sjúkdómnum í janúar

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

Ætla má að yfir 80.000 landsmanna séu með hækkaðan blóðsykur sem þó hefur ekki náð greiningarviðmiðum fyrir sykursýki af tegund 2; það sem erlendis er nefnt forstig að sykursýki (*pre-diabetes*). Á hverju ári þróa um 5-10% þess hóps með sér sykursýki og bætast í hóp þeirra 23.000 Íslendinga sem talið er að séu með sykursýki. Stefnt er að árveknisherferð í janúar að bandarískri fyrirmynd til þess að finna þessa einstaklinga í von um grípa inn í ferlið. Tryggvi Þorgeirsson, annar stofnenda heilbrigðistækni fyrirtækisins SidekickHealth, sem sett hefur á markað lausn undir sama nafni, segir að takist að finna þessa einstaklinga megi spara heilbrigðiskerfinu mörg hundruð þúsund krónur á hvern þann sem breyti um lífsstíl. Tölurnar taki mið af mati Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar.

„86% allra dauðsfalla á Vesturlöndum og 70-80% af heilbrigðiskostnaði er vegna lífsstílstengdra langvinnra sjúkdóma,“ segir Tryggvi. „Þess vegna skýtur það svo skökku við að við verjum aðeins 1,6%

heilbrigðisútgjalda í forvarnir. Við erum alltaf að slökkva elda og gleymum að fyrirbyggja þessa sjúkdóma,“ segir hann þar sem við sitjum á skrifstofu hans á starfstöð frumkvöðlafélagsins á mótum Smiðjustígs og Laugavegar í miðbæ borgarinnar.

Vilja sigrá sykrun

Árveknisherferðin í janúar er einmitt til forvarna og verður undir merkjum Sigráðu sykrun. SidekickHealth stendur að henni ásamt Heilsuborg, SÍBS og Samtökum sykursjúkra. Þau hafa fengið styrk frá Lýðheilsusjóði til að þýða og aðlaga bandaríska meðferð til að fyrirbyggja sykursýki (*National Diabetes Prevention Program*) að íslenskum aðstæðum.

„Það er ekki aðeins flóðbylgja af lífsstílstengdum sjúkdómum á Vesturlöndum heldur einnig á heimsvísu. Langvinnir lífsstílstengdir sjúkdómar valda 68% allra dauðsfalla í heiminum,“ segir Tryggvi og að sykursýki 2 sé ein birtingamynd þessa.

„Við vitum að fyrir nokkrum áratugum voru 100 milljónir með sykursýki 2, nú eru þær 420. Það er gríðarleg fjölgun og hefur beina tengingu við lífsstílstengda þætti eins og mataræði og holdafar,“ segir Tryggvi. Í Bandaríkjunum er talið að yfir 80 milljónir manna séu með forstig sykursýki, eða um einn af hverjum þremur fullorðnum.

Hegðun betri en lyf

„Árið 2002 kom út grein í *New England Journal of Medicine* sem sýndi að ef þú finnur fólk með hækkaðan blóðsykur sem ekki er komið með sykursýki og grípur inn í lífsstílinn, má draga úr hættunni á að fá sykursýki um 60 til 70%. Það er sem sagt gríðarlega árangursrík meðferð,“ segir hann og bendir á að slíkt lífsstílsinngríp sé áhrifaríkara en lyf. „Það er tvöfalt áhrifaríkara en metformin samkvæmt sömu rannsókn,“ segir Tryggvi en lyfið er notað við sykursýki 2.

Tryggvi segir að þessum bandaríska hópi hafi verið fylgt eftir og að inngrípið fyrir 15 árum hafi enn áhrif á heilsu fólksins. „Eftir að þessar rannsóknir lágu fyrir í Bandaríkjunum var ráðist í sykursýkisforvarnarverkefni þar árið 2012. Smit-sjúkdóma- og forvarnarstofnun Bandaríkjaanna, CDC, hélt utan um verkefnið. Fleiri þjóðir réðust í svipað prógramm árið 2016 og þau eru í undirbúningi víða um heim,“ segir hann.

„Fyrirtækið okkar hefur unnið á þessum forvarnarmarkaði í Bandaríkjunum og kynntist þessu verkefni þar. Fyrir mér sem lækni og lýðheilsufræðingi er þetta flottasta forvarnarprógramm sem ég hef séð fyrir þessa lífsstílstengdu sjúkdóma,“ segir hann. „Mér fannst strax augljóst að þetta ætti við hér,“ segir Tryggvi sem tók mastersgráðu í lýðheilsuvísindum í

Ólíkur lífsstíll android og iPhone notenda

SidekickHealth hefur komið sér upp gagnabanka með yfir 50 milljón gagnapunktum um heilsu og athafnir notenda sinna. „Notendur okkar hafa gert margar milljónir heilsueflandi mælinga og í hvert skipti sem þeir gera æfingar sjáum við hvernig síma þeir eru með, hvar þeir er staddir, hvað þeir gerðu í síðustu viku. Við lærum mikið um hegðun,“ segir Tryggvi Þorgeirsson annar tveggja stofnenda fyrirtækisins. Upplýsingarnar séu um margt áhugaverðar.

„Ef þú ert iPhone notandi ertu 60% líklegri til að standa við skrifborðið en android notandi, þú ert líklegri til að fara í jóga, á skíði eða hestbak en android notendur eru líklegri til að gera armbeygjur, fara í sund, gera öndunaræfingar eða stunda amerískt rugby.“

Tryggvi segir að með gervigreind sem nái yfir þá 50 milljón gagnapunkta sem fyrirtækið hafi safnað sé hægt að miða heilsueflandi æfingarnar við stöðu hvers og eins. „Þannig getum við tryggt að við finnum það sem hentar þér best í þínum aðstæðum. Við verðum betri og betri eftir því sem gagnabankinn stækkar. Appið okkar verður því betra með hverjum deginum sem líður.“



Tryggvi Þorgeirsson hefur ásamt Sæmundi Oddssyni unnið að heilsusmáforritinu SidekickHealth frá árinu 2013. Þróunin hefur skilað þeim fjölda samninga, þar á meðal við lyfjarisann Pfizer. Mynd/aðsend

þurfi til stórra hópa. „Miðað við að 100.000 manns hér á landi hafi hag af svona meðferð verðum við að nýta tæknina til að ná utan um hópinn. Við getum ekki sent alla á heilsugæsluna í svona meðferð sem tekur marga mánuði,“ segir Tryggvi og vonar að í framtíðinni muni lækna geta ávísað aðgang að lausninni í stað lyfja.

Vilja ávísa appi í stað lyfja

„Ég ímynda mér að það taki nokkur ár í viðbót þar til kerfið er tilbúið í slíkar breytingar en við sjáum hreyfiseðilinn sem mikilvægt skref í þessa átt, þar sem lækna getur ávísað annarri meðferð en lyfjum. En það sem er öðruvísi hjá okkur er að við tæklum vandann heildstætt og tökum á hreyfingu, næringu og streitu,“ segir Tryggvi.

Lausn SidekickHealth heyrir til stafrænnar heilbrigðis meðferðar (*digital therapeutics*) sem hann segir glænýtt svið sem er skýrt aðgreint frá almennum heilsuöppum eins og Fitbit.

„Við erum í gagnreyndri meðferð til þess að grípa inn í sjúkdómsferli með sérstakri áherslu á lífsstílsjúkdóma. Í þeim geira eru nokkur fyrirtæki. Þar höfum við náð að skera okkur úr með nálgun okkar og góðum árangri. Þess vegna erum við núna hratt að ná eyrum stórra lyfjafyrirtækja og tryggingafélaga erlendis,“ segir hann.

„Tæknin gefur okkur ótalmarga snertifleti við fólk. Hún gefur möguleikann á að hafa varanleg áhrif. Fólk er með símann á sér öllum stundum,“ segir hann. „Ég sé fyrir mér að við náum að hafa jákvæð áhrif á fleiri með þessum hætti en við náum inni á spítölunum. Skalinn á þessum langvinnu lífsstílstengdu sjúkdómum er orðinn svo umfangsmikill að það þarf tækni til að ráðast á vandann.“

Lýðheilsuskóla Harvard 2010-2011 með sérstaka áherslu á heilsuhegðun.

Grunnur forvarnarverkefnisins sigraðuskykurinn.is er að fólk svari sjö spurningum sem meta hvort einstaklingurinn sé í aukinni áhættu. Sé svo geti hann kynnt sér úrræði í kjölfarið og þar á meðal þessa nýju meðferð til að breyta lífsstílnum.

Gagnasöfnun skilar árangri

Tryggvi og Sæmundur Oddsson stofnuðu frumkvöðlafyrirtækið SidekickHealth fyrir 5 árum og nú hafa 25.000 einstaklingar hérlendis og ytra notað lausnir fyrirtækisins. Milljónir heilsutengdra upplýsinga hafa safnast. Segja má að rétt eins og deCODE aflar gagna og rannsakar erfiðirnar og sjúkdóma tengdum þeim, nýti Sidekick gögn til að rannsaka lífsstílinn og afleiðingar hans. Félagið er nýbúið að semja við lyfjarisann Pfizer og erlend tryggingafélög hafa sýnt fyrirtækinu áhuga. Með átakinu fá fleiri landsmenn

tækifæri til þess að prófa þetta áhugaverða íslenska hugvit.

„Við sjáum fólk ná góðum árangri með lausninni. Að meðaltali gerir fólk 8 heilsueflandi æfingar í dag; dag eftir dag í marga mánuði. Að meðaltali eru 80% enn virkir notendur appsins á fjórða mánuði, sem er gott í okkar bransa,“ segir Tryggvi en lausninni er ætlað að taka á offitu, sykursýki og háþrýstingi með því að hvetja til lífsstílsbreytinga. „Með þessu nýja samstarfi við lyfjafyrirtæki færum okkur einnig yfir í aðra sjúkdómaflokka – út fyrir hjarta- og æðasjúkdómasviðið,“ segir Tryggvi.

Hann segir að fólk sé allt að þrisvar sinnum líklegra til að ná markmiðum sínum um þyngdartap með því að nota SidekickHealth. „Við sjáum mikil áhrif og höfum unnið með mismunandi sjúkingahópum erlendis. Allt frá börnum til aldraðra.“

Tryggvi segir stafræna heilbrigðis meðferð sem þessa framtíðarlausn þegar ná