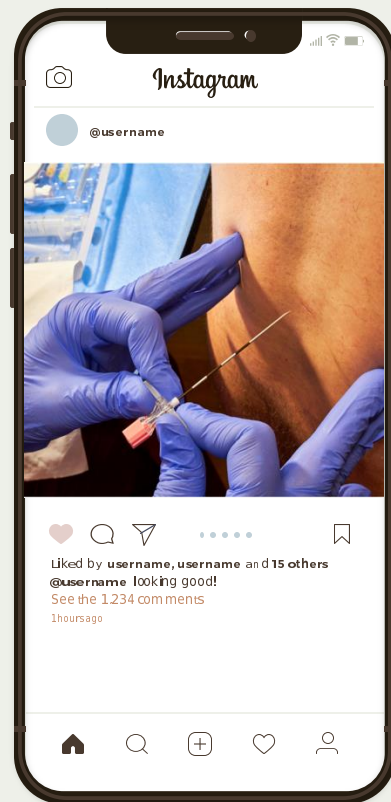


Sundhedsformidling på Sociale Medier

Om fødsel, risiko og komplikationer

Anna Grynnerup
HU-læge anæstesi, ph.d.

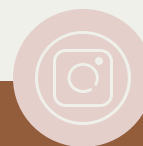


91% af danskerne (16-74 år) bruger **sociale medier** og sociale medier er det, vi bruger mest **tid** på online



Danmarks Statistik

Næsten **tre ud af fire** danskere
(ca. 3,3 mio mennesker) har søgt
helbredsrelaterede oplysninger
på internettet

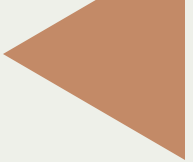


Undersøgelse af
Danmarks Statistik (2020)

32% af de adspurgte anvender
sundhedsmyndighederne som den
primære kilde til **viden** omkring
sygdom



Undersøgelse af
Mandag Morgen og Trygfonden

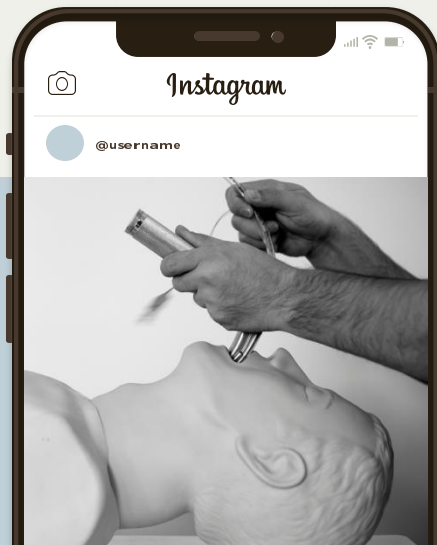


“I den her tid, hvor der findes så meget **misinformation** og decideret sundhedsskadelige oplysninger på sociale medier, kan vi kun hilse det **velkomment**, når folk med faglighed (...) støtter op om opgaven med at **formidle** brugbar viden og **saglig information** om sundhedsrelaterede emner. Den bane er virkelig stor og der er sagtens plads til **flere**”



Tina Gustavsen, pressechef i Sundhedsstyrelsen

Hvordan?



A photograph of three young women standing on a city street, smiling at the camera. The woman on the left has dark hair and is wearing a black top. The woman in the middle has blonde hair and is wearing a floral patterned cardigan over a dark top. The woman on the right has long brown hair and is wearing a white turtleneck under a black leather jacket. In the background, there is a street with a bicycle lane, parked motorcycles, and outdoor seating for a cafe.

2016

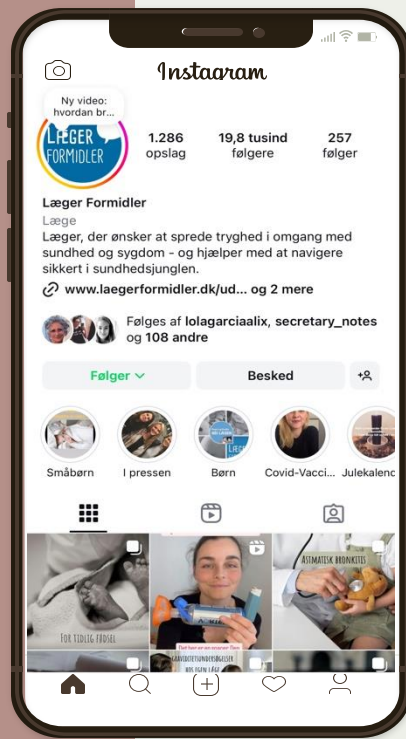
Historien om **Læger** Formidler



Se på hud og vejrtrækning







TRYKKE MAVER INFOBLOG For tidlig fødsel

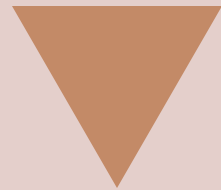
27. marts 2025

Har du en tunghedsfølelse i underlivet? Er dine plukkeveer blevet smertefulde og regelmæssige? Eller har du pludselig oplevet, at vandet er gået? Disse symptomer kan være tegn

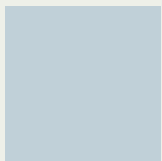
ved at gå i gang, selv hvis du er i termin. Hver dag fødes omkring 100 børn i Danmark. Selvom de fleste fødsler er en overraskende og smertefuld oplevelse for de fleste kvinder, men hvad betyder det for dig og din familie? Hvad vil det betyde for dig og din familie? En normal graviditet varer

LÆS MERE



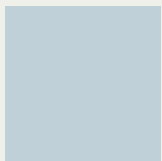


Sociale Medier

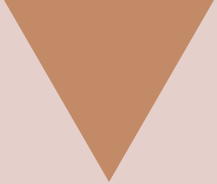


Sociale

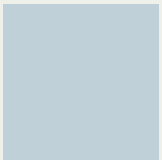
Medier



Princip # 1



Personlig



princip # 2

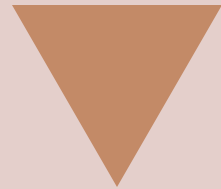
“Så ja, der kan man jo sige, at det hvert fald var ret **dumt** af mig, at jeg lyttede på **influencers** som ikke, men altså, det, det er utroligt, at man går ind og **stoler** på nogle folk som ikke engang sidder med de ting, som ikke engang læser inden for det, som ikke engang er inden for det **felt**, men alligevel så stoler man så **blindt** på dem, fordi de siger sådan nogle ting” – citat 95



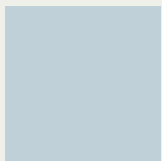
“Sundhedsrelaterede valg på de sociale medier”

Speciale afhandling, Folkesundhedsvidenskab på Ålborg Universitet

Marie Kanstrup og Kathrine Lychau Hansen



Vedligeholdende



Princip # 3

Projektet Læger Formidler vil komme misinformation om sundhed til livs. »Det kan blive starten på et nyt videnskabeligt selskab«, siger formanden for Lægevidenskabelige Selskaber, Henrik Ullum.

Unge læger tager kampen op med misinformation

Jonas Sindberg Østergaard, jsj@dadl.dk / Foto: Privat

UNGE LÆGER Danskerne bør ikke finde viden om sundhed og sygdom på heste-nettet.dk. De skal tværtimod have evidensbaseret, overskuelig information fra læger, der ved, hvad de taler om.

Det mener Anna Grynnerup, der er læge og ph.d.-studerende. I samarbejde med to andre unge læger, Laura Kverneland og Ida Biering-Sørensen, stiftede hun i 2016 projektet Læger Formidler for at skabe en bedre mulighed for at finde viden om sundhedsområdet på internettet. Målet er at lave lettilgængelig sundhedsformidling, der skal udkonurrere vidensdeling fra diverse fora på internettet.

Information om sundhed bliver, ifølge Anna Grynnerup, nemlig ikke altid formidlet på den mest forståelige måde, og det får nogle dele af befolkningen til at søge viden på andre hjemmesider – viden der ikke altid har hold i virkeligheden. Anna Grynnerup nævner som eksempel heste-nettet.dk, hvor brugerne deler viden om blandt andet sundhed, selvom hjemmesiden i bund og grund handler om heste.

»Der flourer rigtig mange personlige anekdoter og maveførmørelser på nettet, så vi håber på at bringe mere fokus på, hvad der rent faktisk er evidensbaseret. Det er okay at læse anekdoter, men det er vigtigt at have for øje, at der er forskel på en personlig historie og evidens«, siger Anna Grynnerup.

Videnskabeligt Selskab for Medicinsk Information

Læger Formidler har i dag omkring 2.000 følgere på Facebook og har haft i omegnen af 40.000 besøg på deres hjemmeside i den seneste måned. Populariteten er stor sti-

gende, og det er der, ifølge Henrik Ullum, formand for Lægevidenskabelige Selskaber, en helt særlig grund til.

»Vi har at gøre med et ægte pionærprojekt, og dets popularitet er beviset på, at det er en god idé. Læger Formidler udfylder en funktion, der har manglet, og jeg håber, at konceptet vokser og bliver mere solidt og permanent i fremtiden«, siger Henrik Ullum.

Lægevidenskabelige Selskaber har tidligere talt om Læger Formidler på sekretariatsniveau, og Henrik Ullum ser et klart potentiale i de unge lægers projekt. Derfor har han en forhåbning om at mødes med stifterne inden for den nærmeste fremtid.

»Jeg kunne godt forestille mig et Videnskabeligt Selskab for Medicinsk Information. Det kunne være spændende at kombinere os fra den gamle lægestands monoglige baggrund med deres evner for kommunikation. Så vi skal drikke en kop kaffe, lære hinanden at kende og se, om vi har fælles interesser, og om vi skal lave et samarbejde«, siger Henrik Ullum.

Opbakning fra Sundhedsstyrelsen

Anna Grynnerup og hendes medstiftere har en klar ambition om, at Læger Formidler skal fortsætte med at vokse. I fremtiden håber hun på, at projektet kommer til at spille en større rolle ved formidling af viden om sundhed og sygdom i Danmark.

Er der ikke en risiko for, at I hæmmer Sundhedsstyrelsens formidlingsarbejde ved at påtage jer deres rolle som formidler af viden om sundhed?

»Vi prøver ikke på at være et alternativ til Sundhedsstyrelsen. Vi er et supplement til formidling af sundhedsinformation og vil ikke gå imod de anbefalinger, som Sund-

FAKTA

Om Læger Formidler

- Læger Formidler blev grundlagt i sommeren 2016.
- Foreningen blev stiftet af de tre yngre læger Anna Grynnerup, Laura Kverneland og Ida Biering-Sørensen.
- Indtil videre består foreningen af 11 læger, tre medicinstuderende og en enkelt journalist – alle frivillige. Man kan læse om medlemmerne på lægerformidler.dk.
- Læger Formidler benytter de sociale medier som platform for projektet.
- Foreningen laver både blogs, videoer og podcasts med viden om sygdom og sundhed.

hedsstyrelsen har fastsat. Men selvom Sundhedsstyrelsen laver god information, er det bare ikke tilgængeligt, der hvor folk er, og så tyer folk til de sociale medier og lignende«, siger Anna Grynnerup.

I Sundhedsstyrelsen udtrykker de kun begejstring for, når tredjejerter tager initiativ til at styrke vidensdeling af sundhed.

»I den her tid, hvor der findes så meget misinformation og decideret sundhedsskadelige oplysninger på de sociale medier, kan vi kun hilse det velkomment, når folk med faglighed og indsigt i det sundhedsfaglige støtter op om opgaven med at formidle brugbar viden og saglig information om sundhedsrelaterede emner. Den bane er virkelig stor, og der er sagtens plads til flere«, siger Tina Gustavsen, pressechef i Sundhedsstyrelsen.

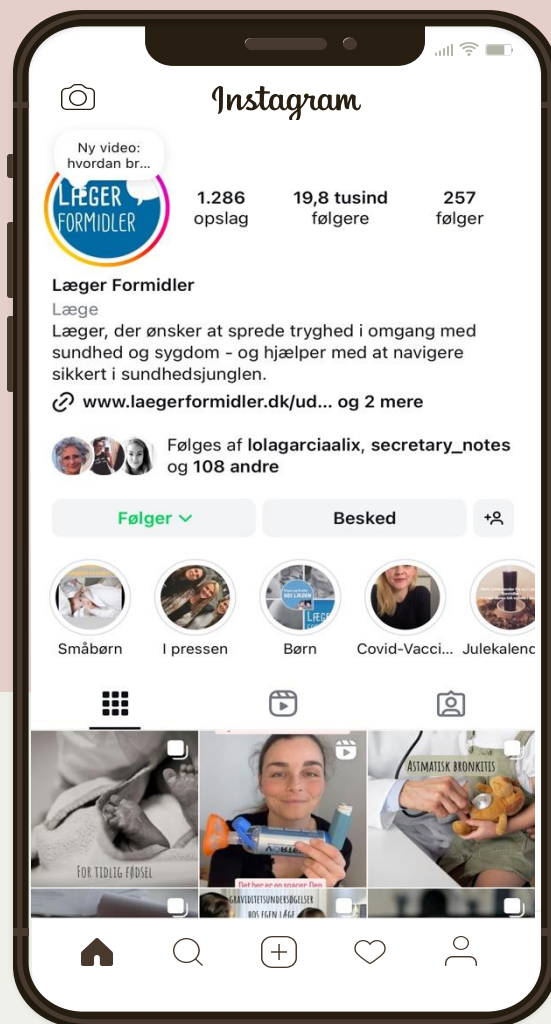
Du kan besøge Læger Formidlers hjemmeside på www.laegerformidler.dk. ♦



De tre stiftere af Læger Formidler er (fra venstre) Anna Grynnerup, Laura Kverneland og Ida Biering-Sørensen

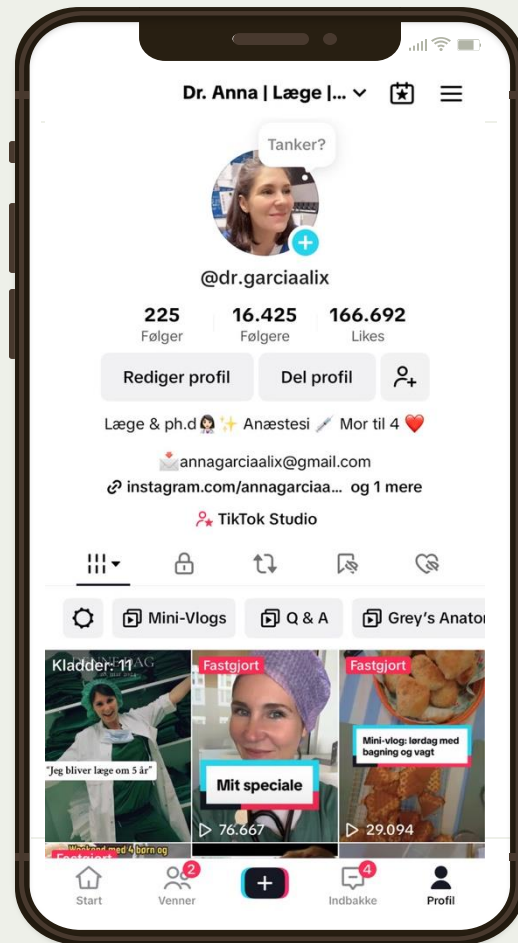
» Vi har at gøre med et ægte pionærprojekt, og dets popularitet er beviset på, at det er en god idé.

HENRIK ULLUM, FORMAND FOR LÆGEVIDENSKABELIGE SELSKABER



2023

TikTok?



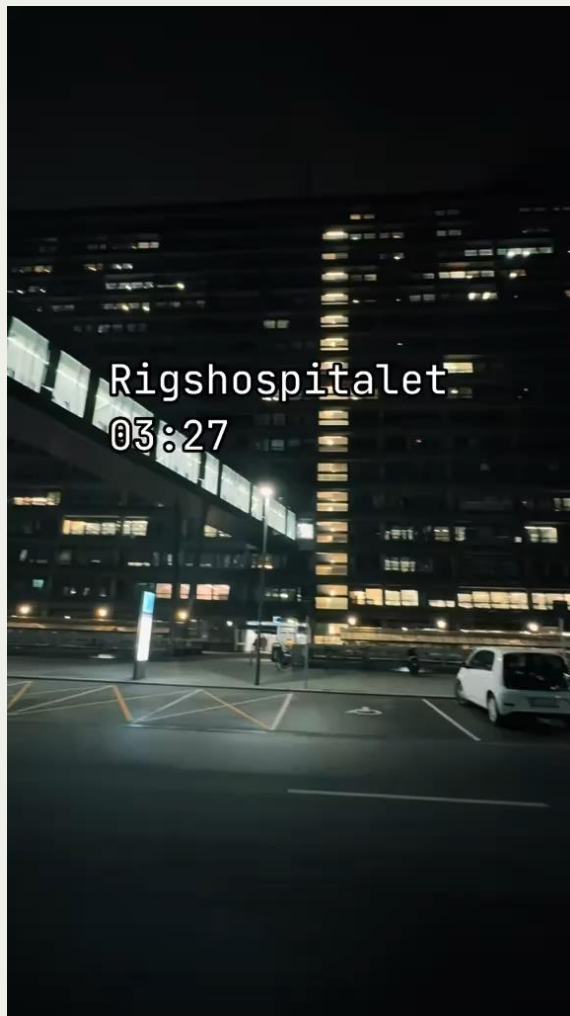
Anæstesi-lægen fortæller

Hvad er en epidural?



Rigshospitalet

03:27



*"Jeg føler mig frisk efter
nattevagt."*

*Jeg tager ud og
løber en tur inden jeg
henter børnene"*





66 kommentarer

2113 likes



Dette er så spændende!! Jeg drømmer om at læse til jordmoder ❤️ måske kan jeg starte på studiet næste år! Hvis der kommer mere så ENDELIG post- jeg lytter med store øre 🙏

2024-4-21

Svar



1



I november blev min søn født ved akut KS og var en god oplevelse fordi jeg havde en skøn anæstesilæge! Skal have KS næste gang også (pga ekstra klip i livmoderen) og det har jeg det så fint med 🙏

2024-4-17

Svar



1



Jeg fik kejsersnit for snart 12 år siden, og jeg havde en rigtig uheldig oplevelse da der skulle lægges rygmarvsbedøvelse, men synes det at se processen inden patienten kommer



14 kommentarer

515 likes



Jeg fødte i tirsdags og fik anlagt en epidural. Nøj hvor jeg tænkte på dig undervejs. Jeg synes det var ubehageligt (det 2gang jeg får den anlagt) men havde dig i mit hoved imens og fandt ro 🙏

2-16

Svar



1

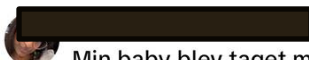


Dr. Anna | Læge | Bedøvelse

Tillykke ❤️❤️❤️ Det er jeg utrolig glad for at høre 🙏🙏

2-16

Svar



Min baby blev taget med sugekop. Jeg havde fået lagt en epidural fordi han ikke kunne komme bækkenet. Jeg er virkelig glad for mit valg om at få en epidural. Den var guld værd! 🙏

1-31

Svar

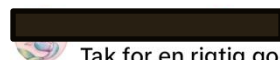


4



84 kommentarer

692 likes



Tak for en rigtig godt forklaring 🙏 Har fulgt dig i et stykke tid og jeg er helt tryk 🙏❤️

2024-6-26

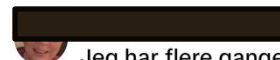
Svar



6



— Se 1 svar



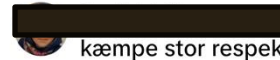
Jeg har flere gange vågnet under operationer. Det fortæller de mig efter 🙏

2024-6-26

Svar



1



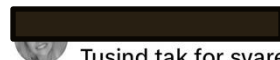
kæmpe stor respekt til dig og alle dine kollegaer! for det fantastiske stykke arbejde i gør. Tak for at i passer på os.

2024-6-25

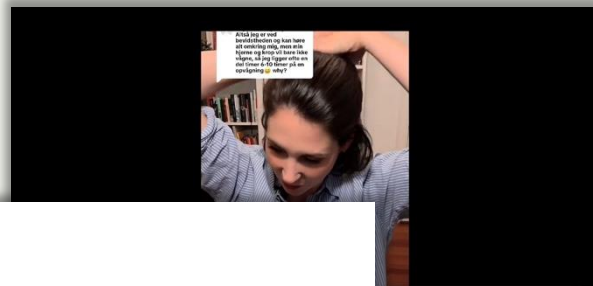
Svar



20



Tusind tak for svarerne Dr. Anna 🙏🌸



66 kommentar

Jeg fødte i tirsdags og fik anlagt en epidural. Nøj hvor jeg tænkte på dig undervejs. Jeg synes det var ubehageligt (det 2gang jeg får den anlagt) men havde dig i mit hoved imens og fandt ro 🙏

2-16

Svar



Dette er
læse til j
studiet n
ENDELIG
2024-4-21

I novemb
var en ge
anæstesi
(pga eks
det så fin

2024-4-17

Svar



Jeg fik kejsersnit for snart 12 år siden, og jeg havde en rigtig uheldig oplevelse da der skulle lægges rygmarsbedøvelse, men synes det at se processen inden patienten kommer

aring 🤔 Har fulgt
helt tryk 🤔❤️



under operationer.



kæmpe stor respekt til dig og alle dine kollegaer! for det fantastiske stykke arbejde i gør. Tak for at i passer på os.

2024-6-25

Svar



Tusind tak for svarerne Dr. Anna 🌸🙏



Dette er så spændende!! Jeg drømmer om at læse til jordmoder ❤️ måske kan jeg starte på studiet næste år! Hvis der kommer mere så ENDELIG post- jeg lytter med store øre 🥰

2024-4-21

Svar



1



2-16 Svar



Min baby blev taget med sugekop. Jeg havde fået lagt en epidural fordi han ikke kunne komme bækkenet. Jeg er virkelig glad for mit valg om at få en epidural. Den var guld værd!



1-31 Svar



4



kæmpe stor respekt til dig og alle dine kollegaer! for det fantastiske stykke arbejde i jør. Tak for at i passer på os.

2024-6-25

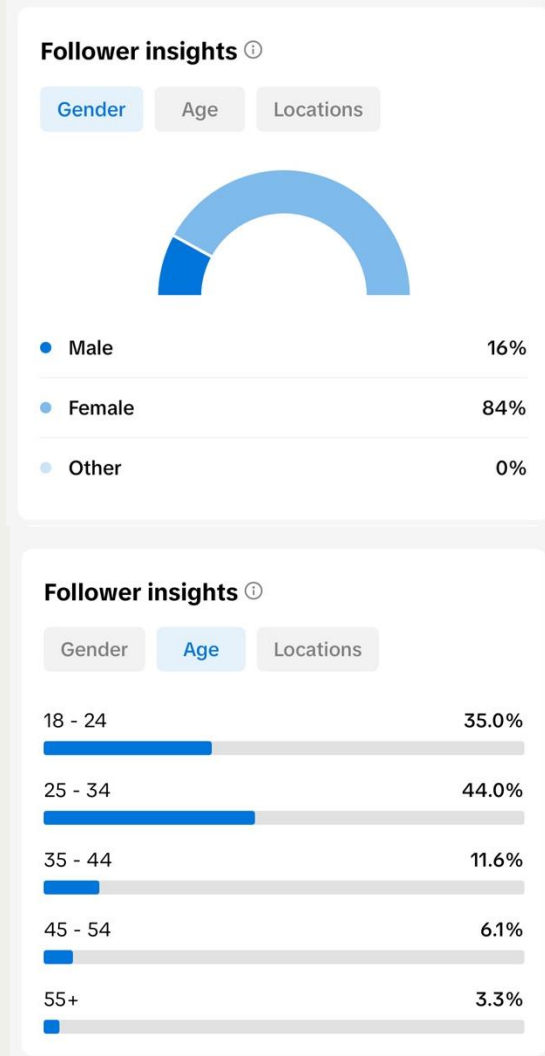
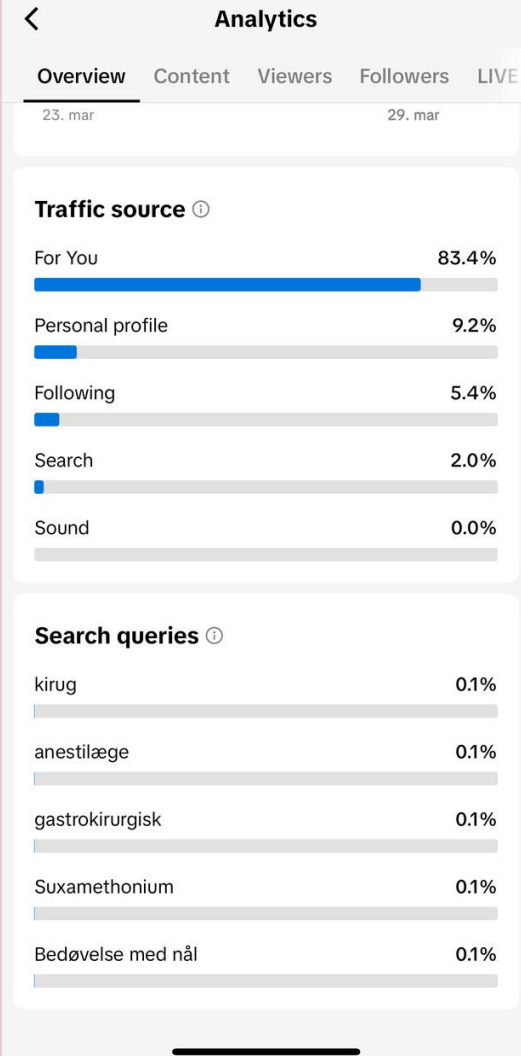
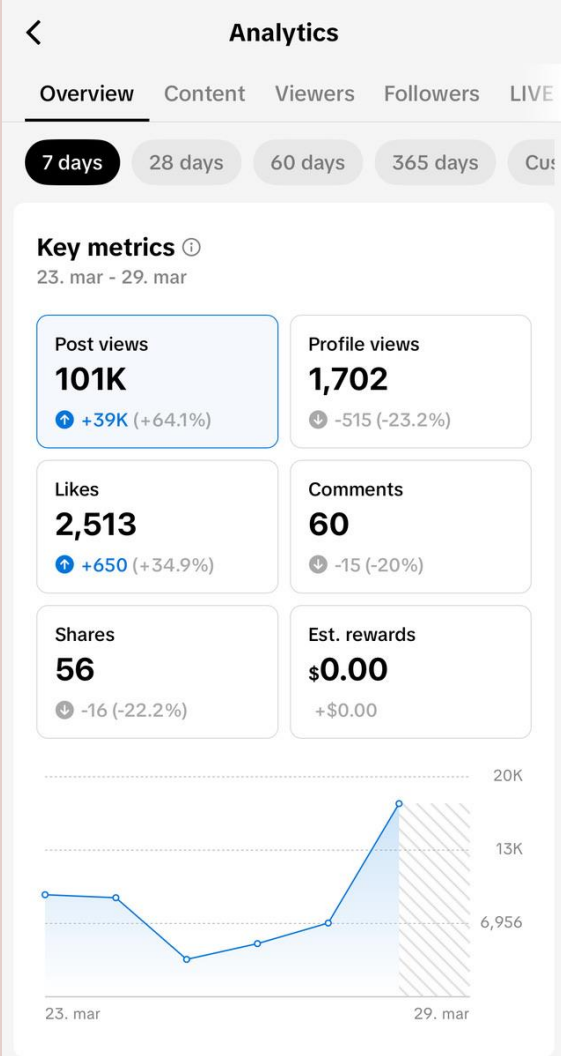
Svar



20



Tusind tak for svarerne Dr. Anna 🌸🙏



< **Beachgem10** she/her/hers  



@beachgem10 

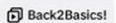
2712 Følger 2,3 mio. Følgere 73,1 mio. Likes

 Besked  

Mom of 4. PEM doc
PO Box 57
St. Pete, FL 33731
Views are my own
Venmo-Beachgem10
<https://linktr.ee/beachgem10> og 2 mere

 Abonnement

 Flooding 101  Back2Basics!  RSV Preven



< **Ladyspinedoc**   



@ladyspinedoc 

372 Følger 2,4 mio. Følgere 167,4 mio. Likes

 Besked  

Neurosurgeon mom
biz • ladyspinedoc@gmail.com
 @Shop Ladyspinedoc 
<https://linktr.ee/Ladyspinedoc> og 2 mere

 Home reno  Case studies  The OR explai



< **Doctor Mike**  



@doctormike 

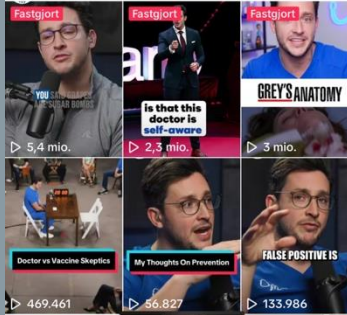
110 Følger 2,3 mio. Følgere 30,6 mio. Likes

 Følg  Besked 

Board Certified Family Medicine
www.doctormikemedia.com og 2 mere

 Debunk  Bad Doctors  Skin Care 



< **Basicdoctorshit**  



@basicdoctorshit

210 Følger 126.616 Følgere 2,4 mio. Likes

 Besked  

Dansk læge
Medical content creator
<https://linktr.ee/basicdoctor...> og 2 mere

 Abonnement  Series

 Julekaldender 2024  sketches  Rejse memo





Aktuelt

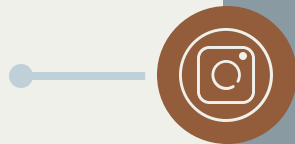
Kristian er læge på TikTok – og de unge strømmer til hans kanal

Jeg føler, at jeg hjælper folk, siger Kristian. Han er HU-læge på OUH og har en kanal på TikTok med lægefaglige videoer til unge. Og det går forrygende. På mindre end to år har han fået over 100.000 følgere. Men han er også blevet truet.



Instagram

Alder +25 år
Short form, men meget tekst
Æstetik
Hyppig post



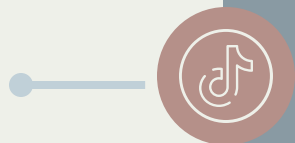
Facebook

Alder +40 år
Debat
Godt til links fx blog eller hjemmeside
Kan kobles til instagram



TikTok

Alder <25 år
Short form, meget lidt tekst
Stor eksponering
Hyppig post



Youtube /podcast

Youtube < 25 år, podcast < 50 år
Langt format (tidskrævende)
Sjældnere udgivelser
Lav eksponering



Hvilken platform skal man vælge?



