

'Dit Liv – Din Sundhed' - forskningsprojekt i samarbejde med Aarhus Universitet.

Projektets titel: 'Dit Liv – Din Sundhed'

Sundhedsudvikling og Folkesundhed Aarhus (FSAa) har i samarbejde med Institut for Folkesundhed udarbejdet nedenstående beskrivelse af det fælles projekt 'Dit Liv – Din Sundhed'.

Sagsfremstilling og forventet virkning

Institut for Folkesundhed, AU, henvendte sig til Sundhed og Omsorg (MSO), Aarhus Kommune i 2011 med henblik på en forskningsansøgning til det Strategiske Forskningsråd. Forskningsprojektet omhandler forebyggende helbredsundersøgelser, der tidligere er afprøvet til alle 30-49-årige med succes i Ebeltoft og som AU pt. efterprøver i Randers. Formålet med projektet i Aarhus er at afprøve forebyggende helbredsundersøgelse til en gruppe i høj risiko for hjertekarsygdom og diabetes i kombination med tiltag målrettet livsstilsændringer - særligt i forhold til fysisk aktivitet. Indsatsen skal målrettes til den aldersgruppe af borgere, som er i højst risiko, det vil sige borgere i alderen 45-69-år. Det Strategiske Forskningsråd tildelte ikke projektet støtte, men AU arbejder videre med projektet og søger forskningsmidler andre steder. På mødet mellem AU og MSO i oktober 2012 blev projektet diskuteret. I denne forbindelse tilkendegav dekan Allan Flyvbjerg, AU, at pengene til forskningsdelen af projektet bliver fundet.

MSO's omkostninger til projektet indgik ikke i forskningsansøgningen, men har i forbindelse med budget 2013 fået tilført 3 mio. kr. årligt i en 3 årig periode fra medio 2013 til medio 2016.

Overordnet er de forventede virkninger af projekt og samarbejde mellem Aarhus Universitet (AU) og Folkesundhed Aarhus (FSAa):

- Skriftlig kontakt til 10.000 borgere i socialt udfordrede bydele og i forøget risiko for at udvikle diabetes (type 2) og/eller hjertekarsygdom.
- Forebyggende helbredsundersøgelser til forhåbentlig 5.000 af disse borgere.
- Tidlig opsporing af kronisk sygdom hos cirka 20% af de fremmødte borgere.
- Mulighed for at opfordre højrisiko-borgere blandt de 80% af borgerne, der kommer til en forebyggende helbredsundersøgelse, men som ikke har en kronisk sygdom, til at benytte sundhedsfremme og forebyggelsestilbud.
- Samlet forventes en stor sundhedsmæssig gevinst for borgerne – både de med en kronisk sygdom og de raske, som får fokus på vigtige elementer i egen sundhed.
- Styrket samarbejde med almen praksis om borgere med kroniske sygdomme.
- Nye målrettede tilbud til borgere med kronisk sygdom og borgere med forstadier til kronisk sygdom i Folkesundhed Aarhus, samt kompetenceudvikling af medarbejdere i Folkesundhed Aarhus.
- Styrket samarbejdet med civilsamfundet om indsatser målrettet borgere med kroniske sygdomme.
- Samarbejde med Aarhus Universitet om højtprofileret forskningsområde og udvikling af indsats i det nære sundhedsvæsen.
- Viden generering lokalt, nationalt og internationalt. Mulighed for at få vurderet indsatsen lokalt med henblik på at videreføre virkningsfulde dele. Bidrage til viden på landsplan i forhold

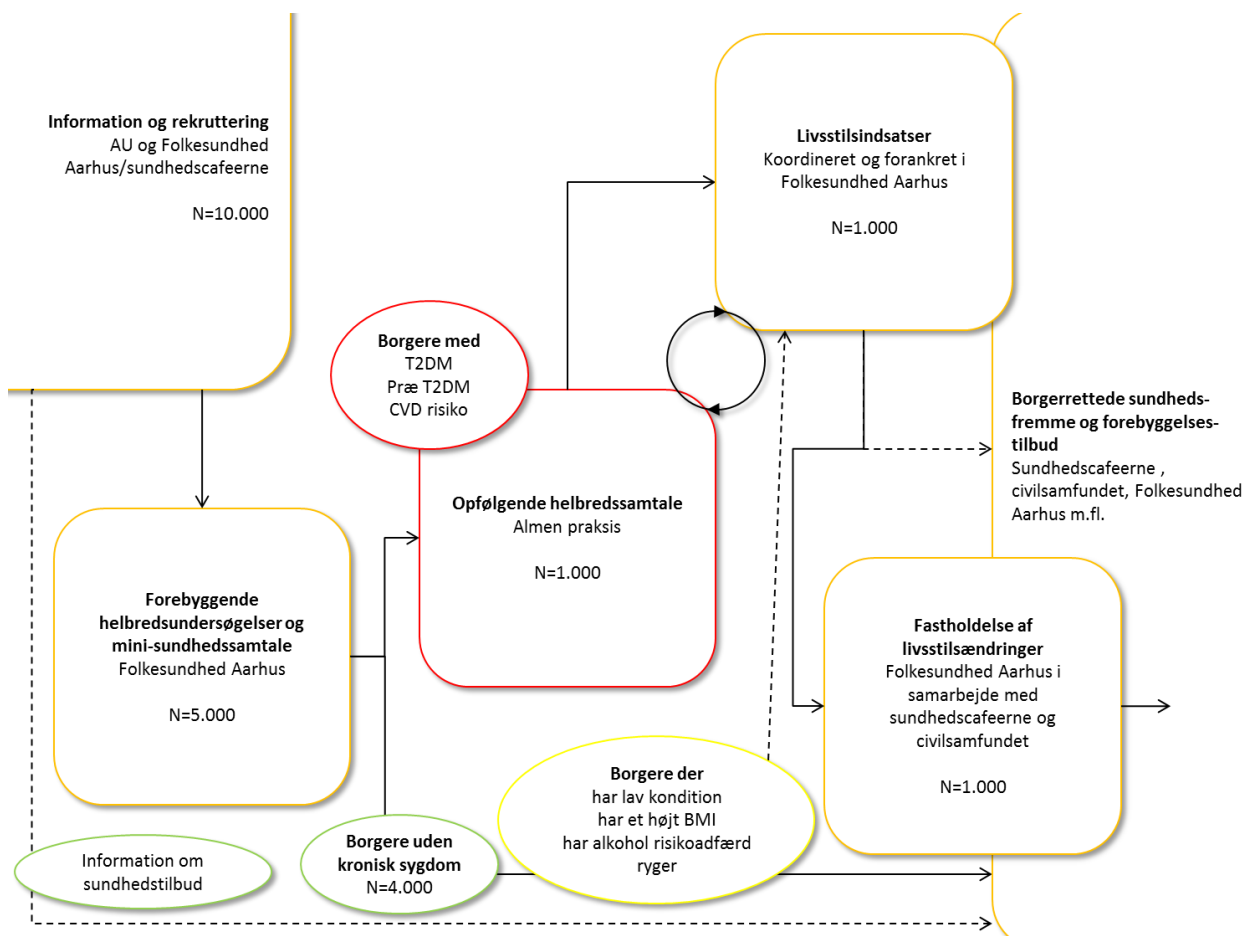
til en indsats målrettet borgere i udsatte bydele. Bidrag til internationale videnskabelige publikationer.

- Forskningsprojektet sigter mod at vurdere virkningen af indsatsen i forhold til borgernes sundhedstilstand. Hertil kommer en sundhedsøkonomisk analyse.
- Bidrag til og medansvar for forskning og udvikling.

Information, rekruttering og samarbejde med almen praksis

AU er ansvarlig for forskningsprojektet og påtager sig opgaven at invitere både praktiserende læger og borgere til projektet. FSAa medvirker til at understøtte rekrutteringen fx gennem samarbejde med Sundhedscafeerne og Det Boligsociale Fællessekretariat.

AU står for information og rekruttering af borgere mellem 45 og 69 år i de udvalgte boligområder, samt samarbejdet med de praktiserende læger. Invitationen, som bliver sendt hjem til borgeren, kommer fra Folkesundhed Aarhus, som tilbyder en 'Gratis Forebyggende Helbredsundersøgelse'. AU kan desuden bidrage med generel projektstøtte i forhold til opstart og fremdrift, samt konkret hjælp i forhold til indkøb af måleapparatur mm. AU stiller desuden software, der sikrer kommunikation fra de kommunale sundhedsenheder til de praktiserende læger i forhold til måling af blandt andet kolesteroltal, HbA1c og kondital til rådighed.

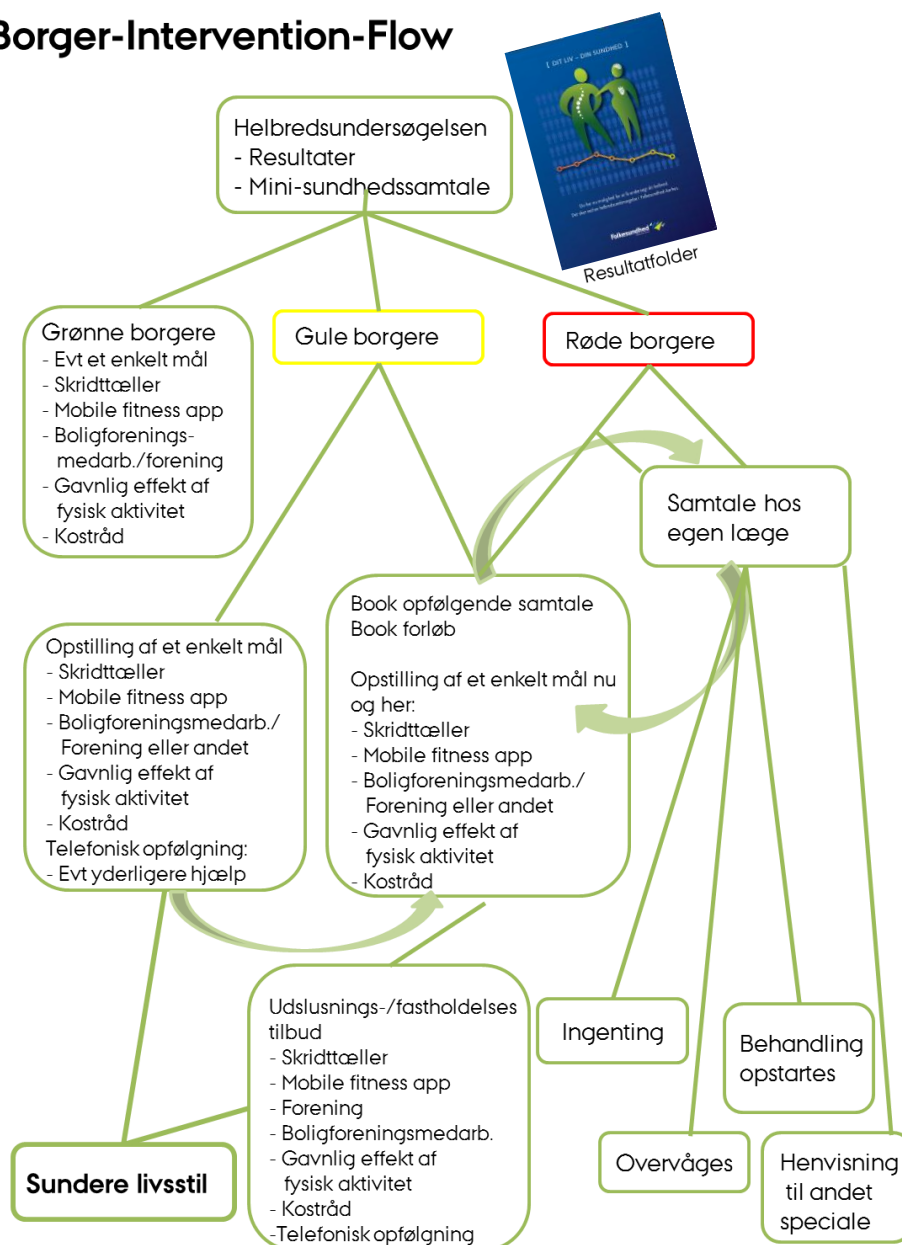


Figur 1. Skematisk oversigt over elementer i projektet og flowet af borgere.

Forebyggende helbredsundersøgelser i kommunalt regi

Forventeligt skal der, særligt i udfordrede boligområder, påregnes et vist frafald fra invitation til fremmøde til den forebyggende helbredsundersøgelse. Således skal der inviteres omkring 10.000 borgere for i bedste fald at få 5.000 borgere til en forebyggende helbredsundersøgelser. Indsatsen i projektet består af følgende dele (se figur 1):

Borger-Intervention-Flow



Figur 2. Oversigt over flowet af borgere fra helbredsundersøgelsen, over konkrete tiltag til en forhåbentlig sundere livsstil.

Forventningen til helbredsundersøgelserne er blandt de fremmødte borgere at identificere omkring 20%, der har en udiagnosticeret diabetes, præ-diabetes, eller forøget risiko for hjertekarsygdomme. Disse 20% opfordres til at gå til egen læge for yderligere udredning (røde

borgere – figur 2). De resterende 80% af de fremmødte borgere, der ikke har en udiagnosticeret lidelse, gøres opmærksomme på kommunale og øvrige sundhedsfremmende tilbud såfremt de er målgruppen for tilbuddene. I den forbindelse vurderes det, at der skal være særligt fokus på følgende grupper: borgere med lavt kondital, overvægtige, rygere, og borgere med et højt alkoholforbrug (gule borgere – figur 2).

Aarhus Kommune kommer til at foretage de forebyggende helbredsundersøgelser i Folkesundhed Aarhus, Skovvangsvej 97, 8200 Aarhus N. AU udarbejder forskningsprotokollen, hvori projektets målinger beskrives. På nuværende tidspunkt drejer det sig om følgende målinger, der skal foretages i Folkesundhed Aarhus:

- Spørgeskema (Livsstilsskema, SF-12 til vurdering af helbredsrelateret livskvalitet)
- Blodtryk
- Kolesteroltal
- Langtidsblodsukker (HbA1c)
- Antropometri (vægt, højde, og taljeomkreds)
- Registrering af fysisk aktivitet (måling af kondital ved Åstrands 1-punkts test)

Foreløbige erfaringer fra projektet i Randers (Tjek Dit Helbred) har vist, at man med to fuldtidsmedarbejder kan foretage cirka 2.000 forebyggende helbredsundersøgelser årligt. Der er i Randers afsat 45 minutter til hver undersøgelse, men her i Aarhus sætter vi 60 minutter af og så får borgerne en 'mini-sundhedssamtale' i forbindelse med helbredsundersøgelsen. Borgerne tildeles en tid i forbindelse med udsendelse af invitation, som de så enten kan bekræfte eller ændre på en booking-hjemmeside oprettet til formålet eller telefonisk hos en administrativ medarbejder.

Livsstilsforløb i kommunalt regi

Aarhus Kommune skal stille livsstilsforløb til rådighed for den del af borgerne, der diagnosticeres med diabetes, præ-diabetes, eller forøget risiko for hjertekarsygdom. Desuden skal Aarhus Kommune sikre borgerne opfølgende tilbud, der støtter den enkelte i at fastholde deres livsstilsændringer. Ved helbredsundersøgelse afklares det med borgeren om Folkesundhed Aarhus har relevante tilbud. Målet med mini-sundhedssamtalen er at finde det rigtige tilbud. Hvis helbredsundersøgelsen viser det nødvendigt at konsultere egen læge opfordres borgere til at bestille tid hos lægen, evt. med fremtidig henblik på henvisning til forløb ved Folkesundhed Aarhus. Disse livsstilsforløb skal udvikles yderligere på baggrund af eksisterende tilbud og viden, samt på baggrund af målgruppens særlige behov. Samarbejde med civilsamfundet bl.a. idrætsforeninger foreslås afprøvet.

Mulige elementer ved opstilling af enkelte mål:

- **Skridttæller:** Download som app. Opstilling af mål (fx 10.000 skridt/dag) og udvikling (fx øgning med 400 skridt/uge) for antal skridt pr. dag. Log bog fx i form af postkort, der sendes til Folkesundhed Aarhus, eller som elektronisk løsning.

- **Mobile Fitness app** (<http://www.mobilefitness.dk/>): Aarhus Kommune har fået mulighed for at give samtlige borgere adgang til Mobile Fitness app'en, der er udviklet i samarbejde med bl.a. Steno Diabetes Center og Københavns Universitet. App'en giver bl.a. mulighed for skræddersyet støtte til livsstilsændringer som fysisk aktivitet, sociale elementer, fysiske tests, samt træningsregistrering og -planlægning. Folkesundhed Aarhus har udformet korte manualer til et komme i gang med app'en.
- **Boligforeningsmedarbejder / sundhedscafeerne:** Tanken er at skrive et telefonnummer til den boligforeningsmedarbejder borgeren kan ringe til eller kontakte for at få hjælp til fx at komme igang med lokalt forankrede tilbud i foreningslivet eller lignende:
 - **Fodbold fitness:** Konceptet er udviklet i samarbejde mellem Københavns Universitet og Dansk Boldspil Union: Der spilles udendørs, på mindre baner og med hele kroppen i gang. Der er ikke nødvendigvis nogen træner, og holdet er ikke tilmeldt en turnering. Det gør træningen mere fleksibel, og giver dig mulighed for at træne så ofte – eller sjældent – du ønsker. Træningen skal forankres i lokale foreninger.
 - **Gå-grupper:** Lokalt forankrede grupper, der mødes på bestemte tidspunkter hver uge. Grupperne ledes af frivillige evt. med support fra Folkesundhed Aarhus. Kombinerbart med fx skridttællere.
 - **Andre foreningstilbud i lokalsamfundet.**
- **Gavnlig effekt af fysisk aktivitet:** Folder udviklet af AU med de gavnlige effekter af fysisk aktivitet. Gennemgå relevante dele med borgeren og evt. give nogle af borgerne den med hjem.
- **Kost- og motionsråd:** Hvis relevant snakkes om de 10 kost- og motions råd og evt. give nogle af borgerne kostrådene med hjem.

Herudover er de forløb som Folkesundhed Aarhus tilbyder alle borgere i Aarhus Kommune (www.folkesundhedaarhus.dk)

- Rygestop – individuelt eller i grupper
- Sund livsstil
- Aarhus Kommunes alkoholbehandling
- Sundhedssamtale med fagspecifikt personale
- Sundhedsforløb (for borgere med diagnosticeret KOL, diabetes eller hjertesygdom)
- Kræft
- Lænderyg hold
- Stress- og depressionforløb
- Aktiv Smertehåndtering

Fastholdelse af livsstilsændringer

Efter afsluttet livsstilsforløb udsluses borgerne til de sundhedsfremmende og forebyggende tilbud, der eksisterer i kommunalt og civilsamfundsmæssigt regi. Samtidig opretholdes en løbende kontakt mellem det kommunale livsstilsforløb og borgerne med henblik på at fastholde (og udvikle) de opnåede livsstilsændringer. Konkret foreslås følgende tilbud:

Igangværende:

- Motiverende samtale ved afslutning
- Opfølgende telefonkontakt (hver 3. måned)

Under udvikling:

- Folder vedrørende de gavnlige effekter af fysisk aktivitet
- Kost- og motionsråd
- Mobile Fitness app
- Ugentligt SMS kontakt
- Månedligt nyhedsbrev
- Adgang til telefonsupport og personlig support
- Hjælpeværktøjer og konkrete forslag til at være mere fysisk aktiv i hverdagen
- Inddragelse af familie og netværk
- Oversigt over lokale tilbud

Borgerrettede sundhedsfremme og forebyggelsestilbud

Alle borgere i Aarhus Kommune har adgang til en lang række tilbud om fysisk aktivitet. Dette drejer sig både om uorganiseret motion og fysisk aktivitet bl.a. i grønne områder, træningsudstyr i det fri, muligheder for aktiv transport mm. Herudover findes en lang række tilbud i foreninger, aftenskoler, oplysningsforbund mm. Aarhus Kommunes rolle i forhold til målgruppen i *'Dit Liv – Din Sundhed'* er fortrinsvis at skabe overblik over de mange tilbud og sikre, at borgerne ved, hvor de kan finde oplysninger om aktivitetstilbud, der passer til dem. Aarhus Kommunes tilbud gøres synlige og tilgængelige gennem bl.a. hjemmesideløsninger.