

Förändrade kost och motionsvanor efter gruppintervention (pilotprojekt).

Catharina Parkner, Anna-Lena Krohn

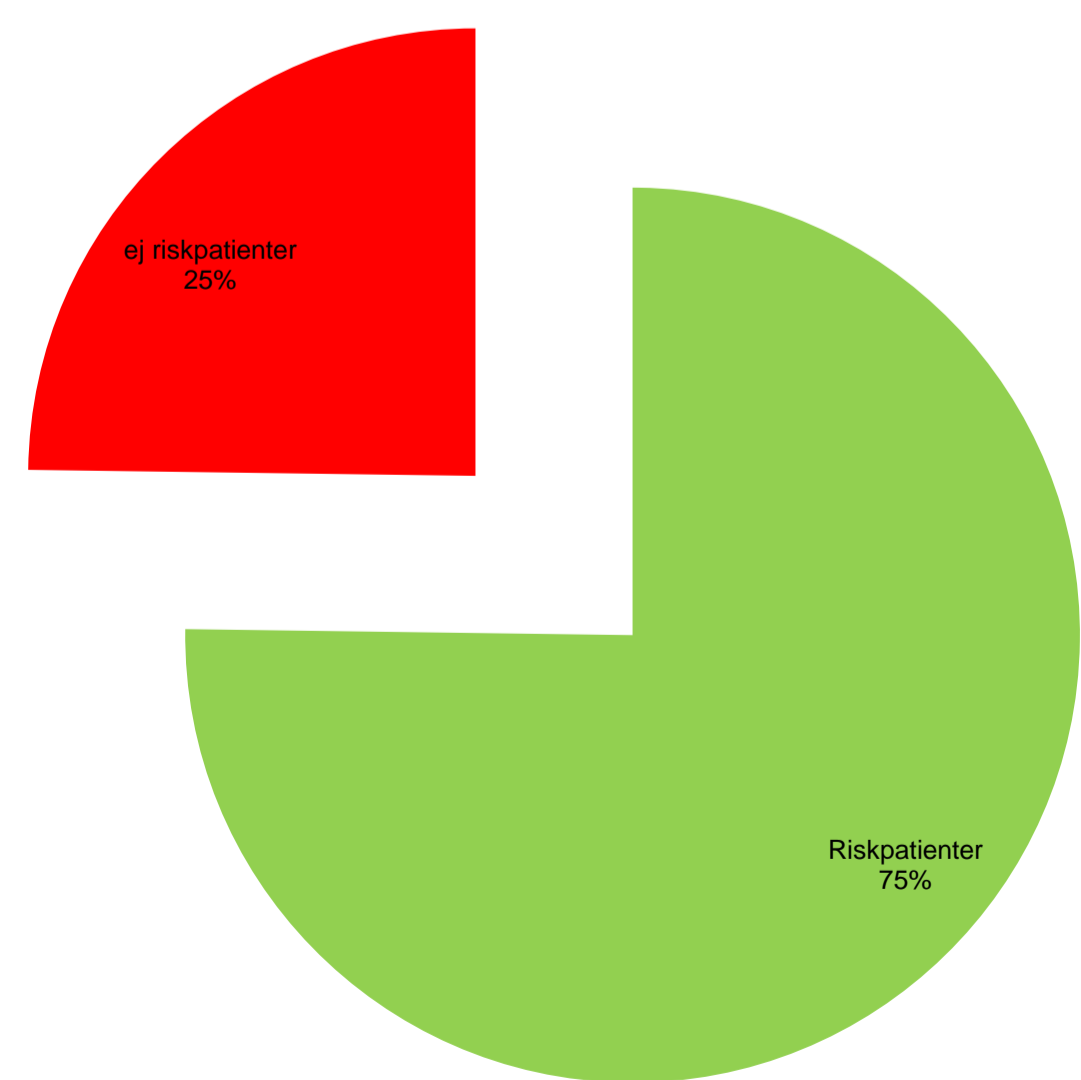
Deltagare i en 8 veckors interventionsgrupp fick ökad kunskap vilket stimulerade till ett förändrat beteende.

Enligt WHO skall minst 90 % av all diabetes, 80 % av alla hjärtinfarkter, 30 % av all cancer kunna förhindras via sunda levnadsvanor. Socialstyrelsen påtalar att personer med kort utbildning och ekonomiska problem har sämre matvanor och är mindre fysiskt aktiva, jämfört med de som har lång utbildning och god ekonomi. Vi ville prova om ett 8 veckors interventionsprogram förändrade de deltagandes kost och motionsvanor.

Syfte och mål

Att fånga upp patienter som tillhör riskgrupp enligt hälsokurvan och att erbjuda dem information och kunskap som prevention. Mål: Att 50% av de deltagande skulle sänka sin högriskgrad med ett steg enligt kost och motion. Att öka välbefinnandet med ett steg utifrån mätning före interventionen.

117 hälsokurvor 2014
ohälsa definierad via hälsokurva (kost och motion)
Vetlanda vårdcentral



Metod

Utifrån hälsokurvan identifierades de personer som ligger på högrisknivå 3-4 gällande kost och motion. Under 2014 gjordes 117 Hälsokurvor på Vetlanda vårdcentral och utav dessa var 88 i riskzonen avseende kost och motion. Dessa bjöds in till vårt hälsoprojekt. Hälsoprojektet innebar en gruppintervention med totalt 10 tillfällen varav 2 var uppföljningar. Interventionen innehöll både teoretiska och praktiska moment inom områdena kost och motion. Utvärdering av interventionens effekt gjordes genom patientenkät, kostmätning, fettintag, motionsmätning, skattning av välbefinnande samt mätning av blodtryck. Vg se nedanstående bilder och diagram.

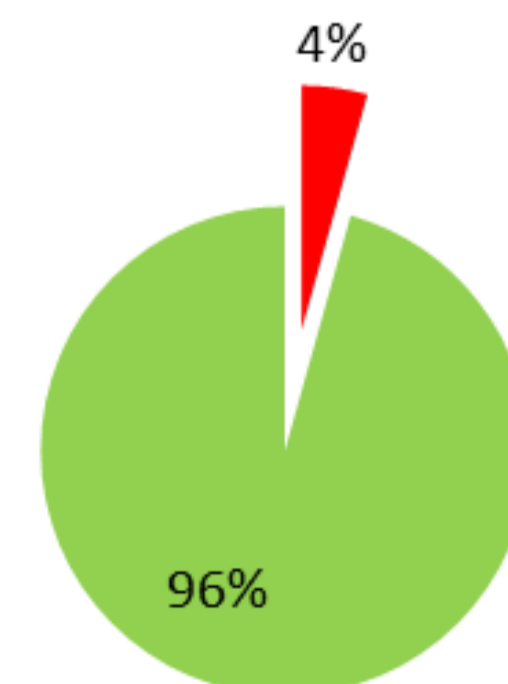
Resultat

Av 88 inbjudna personer tackade 4 personer ja till att delta i interventionen. 100% av dem som deltog ökade sin fysiska aktivitet. 1 av 4 deltagare minskade sin riskgrad med ett steg vad gäller kost. 50% av deltagarna skattade sitt välbefinnande högre efter interventionen. 75% minskade sin fettprocent 100% av deltagarna hade målbloodtryck 140/80 under interventionen. Deltagarna minskade tillsammans med 9.3kg i vikt vilket motsvarar 3%. Utvärderingen visade att deltagarna var nöjda med interventionen och de delar som de värderade högst 8-10 var föreläsning av dietist, föreläsning av läkare, butiksvandring samt prova på träning hos Friskis och Sveltis.



Hälsoprojektet pågår 20150409-20150827

■ 4 st som tackade ja att medverka i hälsoprojektet
■ 88 st inbjudna till hälsoprojektet



Slutsatser

Antalet deltagare blev färre än förväntat. För att få fler deltagare till projektet så tror vi att nedanstående förändringar behöver genomföras: Inbjudan på annat sätt – involvera övriga mottagningar som möter patienter som tillhör riskgruppen samt utöka målgruppen – vikt mottagning diabetiker, hjärtsvikt och hypertoner. Längre svarstid- påminnelse skall skickas ut. Specificerat program gällande innehåll. Disposition av programmet – längre tid mellan aktiviteterna. Sänka högriskgrad med ett steg enligt hälsokurvan gällande kost och motion.

Vi har nått målet uppsatt gällande fysisk aktivitet med 100%. När det gäller riskgrad gällande kost har vi tyvärr endast uppnått 25%, målet var 50%. Vi fann att 50% av deltagarna har ökat sitt välbefinnande. (Var god se diagram). Vi kommer under hösten 2015 att bjuda in samtliga personer som genomgått Hälsokurvan 2015 samt utöka målgruppen med riskpatienter där man identifierat riskgrad 3 och 4 gällande kost och motion. Vi kommer att fortsätta vårt förbättringsarbete med hälsoprojektet under 2016. Ett samarbete utarbetas med Friskis och Sveltis när det gäller fysisk aktivitet.

Vetlanda vårdcentral.

Fortsättning.

Vetlanda Vårdcentral bjuder in till

Hälsoprogram kring Din Hälsa och Ditt Välbefinnande!
Välkomna till plan 4 Vetlanda Vårdcentral

Träff 1. Vecka 15 den 9/4 kl 15.30 – 17.30

Presentation av Bra Liv och vårdcentralen!
Varför gör vi detta! Mål och syfte!
Vägning, blodtryck, fylla i formulär gällande kost, motion och välbefinnande.

Träff 2. Vecka 16 den 15/4 kl 15.00 - 16.30

Föreläsning om kost, dietist medverkar

Träff 3. Vecka 17 den 20/4 kl 15.30 – 17.30

DanWenzel, psykolog föreläser om beteendeförändring kopplat till
livsstilsförändringar/stress/inre motivation.

Träff 4. Vecka 18 den 29/4 kl 08.00 – 09.30

Butiksvandring Maxi

Träff 5. Vecka 19 den 7/5 kl 15.00 – 17.30

Läkarföreläsning om metabola syndromet/rörelseapparaten, smärta m.m.
Fysisk inaktivitet och dess konsekvenser

Träff 6. Vecka 20 den 12/5 kl 08.00 – 09.30

Träff på Friskis & Sveltis. Genomgång av lokaler, maskiner.

Träff 7. Vecka 21 den 21/5 kl 14.30 – 17.30

Pröva på Vattengymnastik

Träff 8. Vecka 22 den 26/5 kl 14.30 – 17.30

Avslutning med uppföljning av individens resultat samt nya kontroller.

Vi satsar på dig – tillsammans med dig!

Vid frågor kontakta Catharina Parkner på 0383-73 20 48 måndag och
onsdag klockan 08.00 -09.00 eller 0383-73 20 10 alternativt via e-mail.
catharina.parkner@rjl.se

Utvärdering Hälsoprojektet

Skala 1-10 där 1 är mycket dåligt, 5 är ok, 10 är mycket bra

Kostföreläsning med dietist Erika samt SSK Catharina

- Vad det lagom tid? _____
- Var det lagom nivå? (skala 1-10) _____
- _____
- Var det lagom många i gruppen? _____
- Blev du motiverad till att förändra något? (skala 1-10) _____
- _____

Föreläsning om beteendeförändring med Ebbe Lundgren

- Vad det lagom tid? _____
- Var det lagom nivå? (skala 1-10) _____
- _____
- Var det lagom många i gruppen? _____
- Blev du motiverad till att förändra något? (skal 1-10) _____
- _____

Butiksvandringen på Maxi

- Vad det lagom tid? _____
- Var det lagom nivå? (1-10) _____
- _____
- Var det lagom många i gruppen? _____
- Blev du motiverad till att förändra något? (skala 1-10) _____
- _____

Läkarföreläsningen med Jojo

- Vad det lagom tid? _____
- Var det lagom nivå? (skala 1-10) _____
- Var det lagom många i gruppen? _____
- Blev du motiverad till att förändra något? (skala 1-10) _____

Besöket på Friskis & Sveltis

- Var det lagom tid? _____
- Var det lagom nivå? (skala 1-10) _____
- Var det lagom många i gruppen? _____
- Blev du motiverad till att träna mer? (skala 1-10) _____

Vattengymnastik

- Var det lagom tid? _____
- Var det lagom nivå? (skala 1-10) _____
- Var det lagom många i gruppen? _____
- Blev du motiverad till att träna mer? (skala 1-10) _____

Motsvarade detta projektet dina förväntningar? _____

Vad kunde ha varit annorlunda? _____

Sågade du något? _____

Kommer du att rekommendera dessa informationsträffar till
andra? _____

Var bedömer du ditt välbefinnande ligger på nu? Skala 1-10 _____

Vad tycker du har varit viktigast med dessa träffar? _____

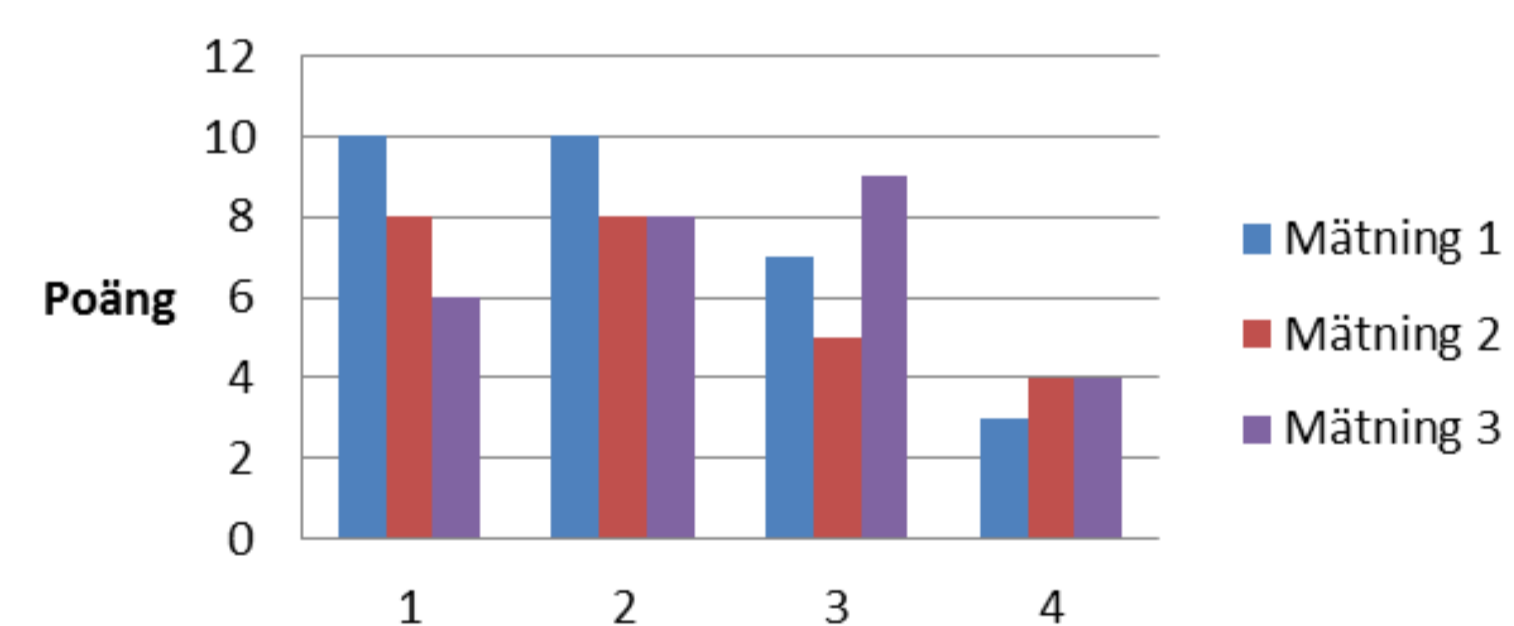
Utvärdering Hälsoprojektet 2015-05-26

Föreläsning:	snittsiffra:
-Kost	8
- Beteendeförändring	6,3
-Butiksvandring	8,5
-Läkarföreläsning	9
- Friskis & Sveltis (testa på)	10
- Vattengymnastik	9,3

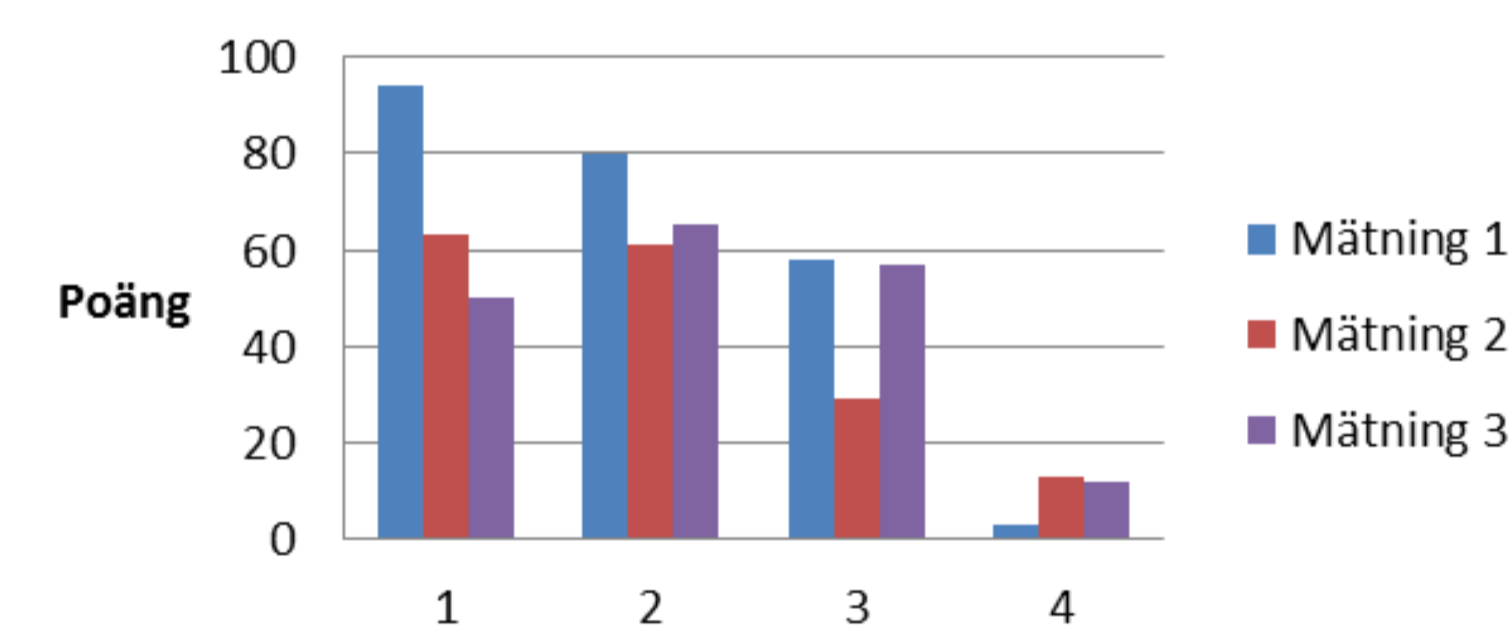
(Skala 1-10, där 1=mycket dåligt, 5=ok, 10=mycket bra)

Alla skriver att de skulle rekommendera dessa informationsträffar till andra.

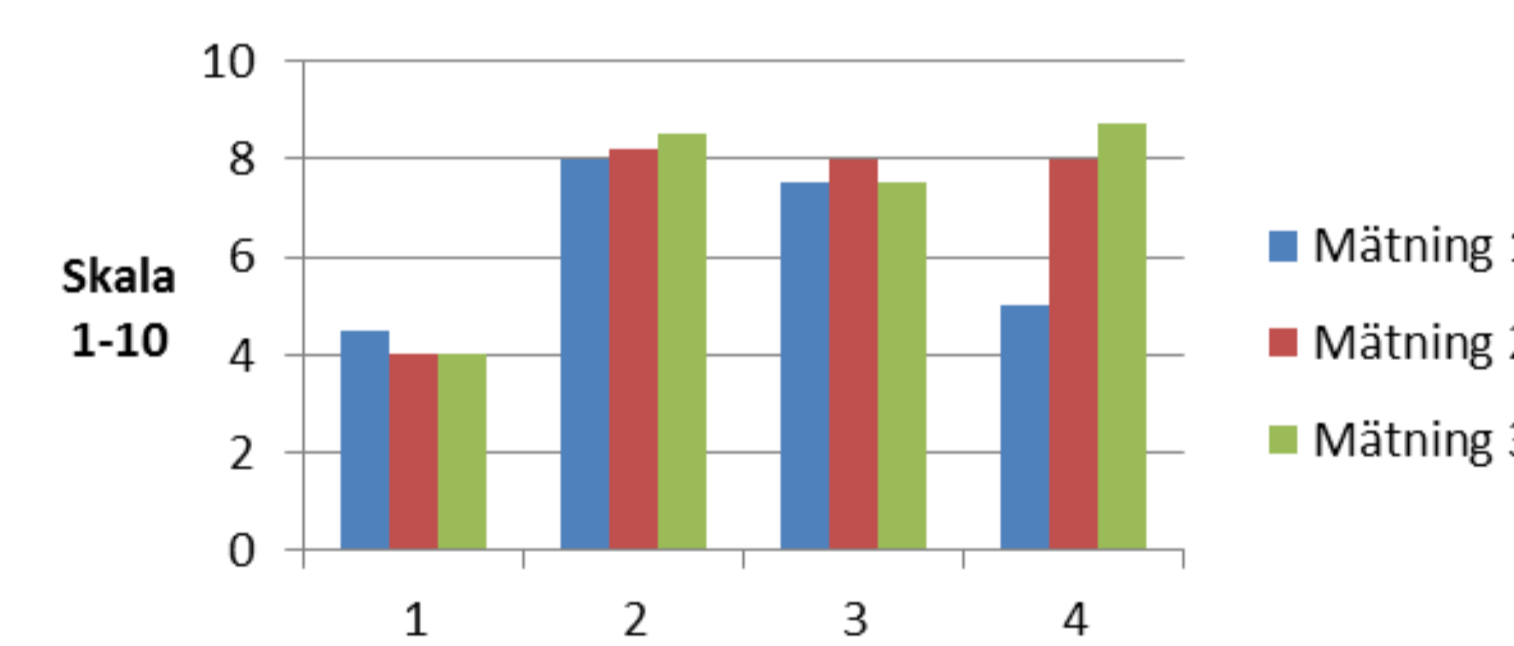
Kostmätning (poäng)



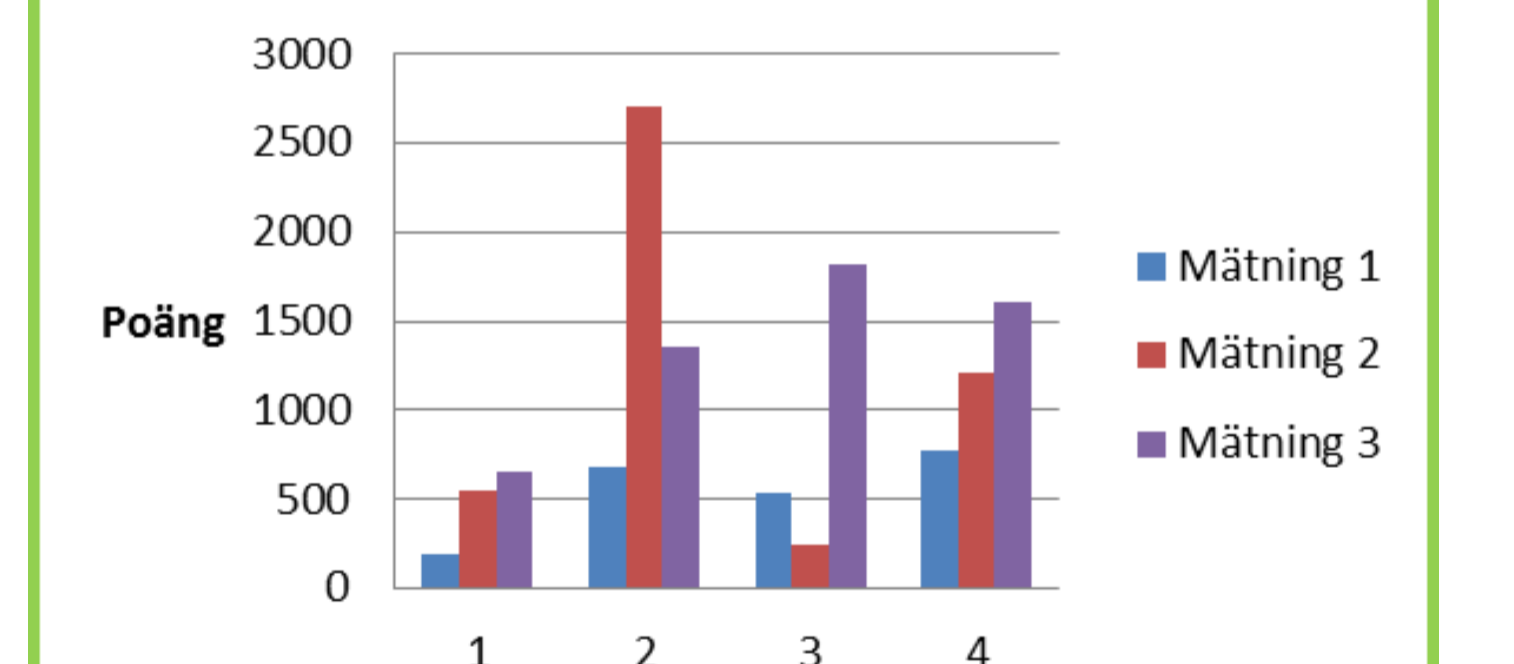
Fettintag (poäng)



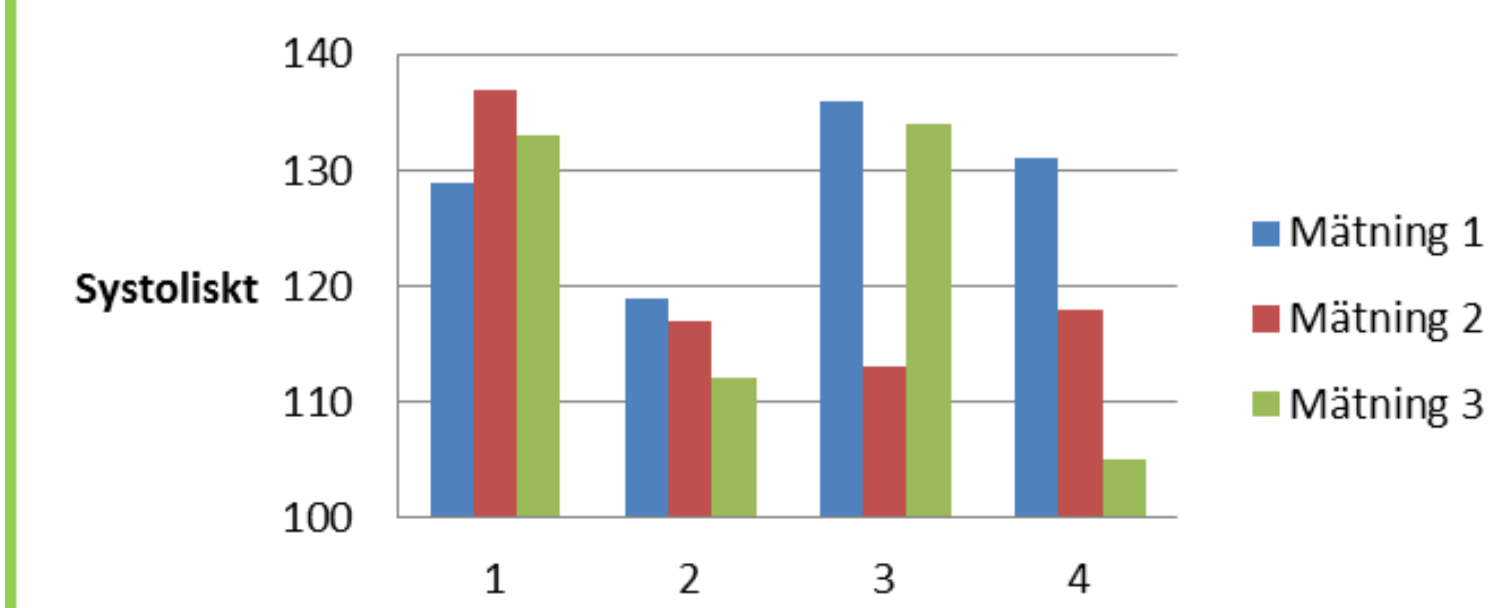
Välbefinnande



Motionsmätning



Systoliskt blodtryck under projektet



Diastoliskt blodtryck under projektet

