

# Sund Mand

**Et forebyggelses- og egenomsorgsprojekt målrettet mænd i et samarbejde mellem Ringkøbing-Skjern Kommune og Region Midtjylland**



Ringkøbing-Skjern Kommune

sundhedscenter *Yest*  
sammen om sundhed

**midt**  
regionmidtjylland

**Indholdsfortegnelse:**

<b>Baggrund for projektet</b>	<b>Side 3</b>
- Baggrund for valg af målgruppe	Side 3
- Forundersøgelser	Side 4
o <i>Resultater af litteraturstudie</i>	Side 4
o <i>Resultater fra fokusgruppeinterview</i>	Side 4
<b>Valg af indsats</b>	<b>Side 5</b>
- Helbredstjek	Side 6
<b>Indhold i projekt 'Sund-Mand'</b>	<b>Side 6</b>
- Stratificering	Side 7
- Målgruppe	Side 7
- Kommunale opfølgende tilbud	Side 7
- Formidling af tilbud	Side 8
<b>Evaluering</b>	<b>Side 8</b>
<b>Økonomi</b>	<b>Side 9</b>



## Baggrund for projektet

Region Midtjylland og Ringkøbing-Skjern Kommune blev i maj 2011 enige om, at lave et projekt om egenomsorg i forbindelse med etableringen af Ringkøbing Sundhedshus.

Sundhedsstyrelsen definerer egenomsorg som: *At udøve egenomsorg betyder, at det enkelte individ tager bedst muligt vare på sig selv.*

Egenomsorg kan bl.a. ske ved at inddrage patienten eller borgeren i beslutninger om den sundheds- og socialfaglige indsats. Egenomsorg handler således om at inddrage patienten eller borgeren i indsatsen og få ham/hende til at tage medansvar for egen sundhed.

For at opnå mest mulig sundhed for pengene er det nødvendigt at udforske og udvikle egenomsorgen.

Med et afsæt i et fælles økonomisk fundament, ønsker Region Midtjylland og Ringkøbing-Skjern Kommune sammen at sætte fokus på sundhed og styrkelse af egenomsorgen hos borgerne i Ringkøbing-Skjern Kommune.

## Baggrund for valg af målgruppe

Ringkøbing-Skjern Kommune har ca. 58.000 borgere. Af Sundhedsprofilen 'Hvordan har du det 2010' fremgår det, at 7 % af den voksne befolkning i Ringkøbing-Skjern Kommune har diabetes (Type 1 og 2) svarende til 2.300 borgere. Dette er en stigning på 3% fra 2006. Andelen af borgere med diabetes er signifikant større end i hele befolkningen i Region Midtjylland.

I Ringkøbing-Skjern Kommune er 39 % af befolkningen (14.000) moderat overvægtige, hvilket er en stigning på 2 % siden 2006. Ligeledes er andelen af svært overvægtige steget fra 14 til 17 % (6.200). Overvægt kan medføre forøget risiko for en række kroniske sygdomme. Bl.a. diabetes.

Endvidere ønsker 19 % af den del af befolkningen, der er moderat overvægtige "i høj grad" at tabe sig, og 53 % af svært overvægtige ønsker "i høj grad" at tabe sig.

Graden af overvægt har bl.a. en sammenhæng til kost og motion. I Ringkøbing-Skjern Kommune vil 57 % af befolkningen gerne være mere fysisk aktiv. I dag dyrker 46 % af befolkningen idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, svarende til at befolkningen i Ringkøbing-Skjern Kommune 4,1 dage om ugen er fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen.

Der har været et politisk ønske i Ringkøbing-Skjern Kommune om at fokusere på mænds sundhed. Mænd lever kortere og mere usundt end kvinder. Samtidig er det en udfordring, at rekruttere mænd til traditionelle livsstilsinterventioner.

Målgruppen for dette projekt er mænd i alderen 40-50 år. Indsatsen skal fokusere på at rekruttere og understøtte mænd, der har behov for at ændre livsstil, men som ikke helt kan motivere sig selv. Hvilket tilbud skal der til for at hjælpe dem i gang med at leve sundere og yde bedre egenomsorg?

## Forundersøgelser - Litteraturstudie og Fokusgruppeinterview.

For at kvalificere og sikre at projektets indhold målrettes behovet og efterspørgslen, blev det tidligt i projektfasen besluttet at udarbejde et litteraturstudie og afholde et fokusgruppeinterview med mænd i den erhvervsaktive alder.



Litteraturstudiet fokuserede på den nyeste videnskabelige litteratur om sundhedsinterventioner rettet mod erhvervsaktive mænd i risiko for at udvikle type 2 diabetes.<sup>1</sup>

Fokusgruppeinterviewet blev foretaget som semistruktureret interview med fokus på, hvad målgruppen (ressourcestærke mænd) forstår ved sundhed og hvad der motiverer dem til at leve sundt.

### **Resultater af litteraturstudie**

Litteraturstudiet blev udarbejdet af KORA i foråret 2013.

Undersøgelsesspørgsmålet i forbindelse med litteraturstudiet var:

*Hvilke interventioner med god effekt for erhvervsaktive mænd beskrives i den videnskabelige litteratur?*

Det overordnede formål med litteraturstudiet var at skabe et anvendeligt overblik over den nyeste forskning omkring sundhedsinterventioner mod diabetes og overvægt med særlig fokus på erhvervsaktive mænd.

Konklusion på studiet viste, at der mangler viden om effekten af interventioner for mænd. Der findes ikke evidens for, at interventioner rettet specifikt mod mænd har bedre effekt for mænd, end interventioner rettet mod hele befolkningen. Selvhjælps-manualer, video og andet informationsmateriale synes at være brugbare når det omhandler rygestop. I forhold til kostændringer og fysisk aktivitet ved man også at kombinationen mellem kostvejledning og kolesterolmåling, reducere effektivt fedtindtaget for mænd.

Der ligger følgende anbefalinger fra studiet:

- Målinger af kolesterol i kombination med ændring af ernæring og motion ser ud til at virke godt for mænd, adfærdsændringsværktøjer i forhold til diabetes og vægttab og ligeledes internetbaserede vægttabsinterventioner som indeholder adfærdsændringsværktøjer ser også ud til at være oplagt for mænd.
- Arbejdspladsinterventioner, hvor både fysisk aktivitet, ernæring og miljø indgår samtidig har større effekt end interventioner, hvor blot en eller to interventioner anvendes.
- Konkrete, nedskrevne sundhedsmål i en virksomheds sundhedspolitik med opfølgning vil muligvis kunne vise effekt.

På kort sigt ved man at følgende virker:

- Arbejdsplads sundhedsinterventioner med fokus på forbedring af mænds ernæring har en mindre, men ret sikker effekt på kort sigt.
- Arbejdsplads sundhedsinterventioner med fokus på forbedring af mænds fysiske aktivitet har en mindre, men ret sikker effekt på kort sigt.

### **Resultater fra fokusgruppe interview**

Fokusgruppe interviewet blev afholdt i maj 2013, ud af 14 tilfældigt udvalgte erhvervsaktive mænd blev 7 mænd mellem 38 og 60 år interviewet.

Interviewet blev afholdt af udviklingskonsulenter fra Det nære Sundhedsvæsen i Region Midtjylland og Sundhedscenter Vest Ringkøbing-Skjern Kommune.

Hovedemnerne og analyserne i interviewet fremgår i nedenstående:

<sup>1</sup> Sund mand - litteraturstudiet



- Det sunde liv;

Handler om at nyde livet, komme ud i frisk luft, få et glas vin, føle sig godt tilpas og få afklaret ting som stresser en. At få afladet, det vil sige at have fokus på den mentale sundhed. Der var enighed om, at man selv har et ansvar for egen sundhed, men at det offentlige har et overordnet ansvar med henblik på struktur, information m.m.

- Motivation – til ændring af sundhedsadfærd;

Flere mænd "øver" sig hjemme i at ændre adfærd med henblik på kosten, motivation til at ændre adfærd på motionsområdet ligger for flere i, at de bliver kendt med at de er i risikogruppe for evt. livsstilssygdomme, det der virker er at de "får pistolen for panden" fra lægen. Opbakning hjemmefra ex. ægtefælle betyder rigtig meget i forhold til fastholdelse af ny adfærd.

- Kost – og motionsvaner;

Kosten siges der ikke så meget om – alle forsøger at leve sundere via kosten. Generelt er der enighed om at motion skal man motiveres til at lave med et skjult formål ex. vandretur med fortælling, storbyferie, hvor man går meget, geocaching m.m.

- Alkoholvaner

Alkohol synes ikke at være et problem blandt informanterne, de holder sig indenfor SST anbefalinger, men er dog enige om at alkohol bliver brugt i sociale sammenhænge og der drikke mere alkohol i weekenden end til hverdag.

- Hvordan skal et tilbud til mænd se ud?

Der skal være et formål med motion, det skal være socialt relateret. Tilbud til mænd, skal etableres i samarbejde med eksisterende foreninger – det skal ikke være kommunale tilbud (kommunens opgave er at støtte foreningslivet). Motionstilbud er godt, hvis det appellerer til samme målgruppe eksempelvis overvægtige mænd, "at man ligner hinanden" i gruppen. Der bliver foreslået kommunale arrangementer som fælles cykelture, vandreture og tilbud, som henvender sig til børn, der kan tage deres fædre med. Markedsføringen skal fokuseres der, hvor mændene færdes, lokalaviser, genbrugspladsen, maskinhandleren, tømmerhandleren, bilforhandlerne m.m. Madlavningskurser er en god ting – generelt skal kurser hedde noget med "på den fede måde" eller andet med en skæv vinkel.

## Valg af indsats

På baggrund af ovenstående undersøgelser er det besluttet, at sætte fokus på motivationen for livsstilsændringer hos de 40 til 50-årige mænd i Ringkøbing Skjern Kommune samt arbejde videre med at udvikle tilbud specielt til målgruppen med særligt fokus på samarbejde med foreninger.

De fleste mænd mellem 40 og 50 år er i fuld gang på arbejdsmarkedet og andre i fuld gang med et karriere forløb, derfor kan fokus på egen sundhed være et uopmærksomt område. Derudover ved vi også, at mænd, ligesom kvinder i alderen mellem 40 – 50 år har risiko for en form for overgangsalder, som kan medføre ændring af stemningsleje, nedsat energi og træthed og risiko for eksempelvis hjertesygdomme.

Fokusgruppeinterviewet fortæller, at de mænd, der ikke selv kan finde motivationen til at leve sundt giver udtryk for, at de har brug for en 'pistol for panden'. Det betyder, hvis de får bevis for, at de er i risiko for at udvikle kroniske sygdomme vil de selv tage fat og ændre deres livsstil.



Der er derfor i dette projekt valgt en model, hvor de 40-50 årige mænd tilbydes et helbredstjek i Sundhedshuset (Ringkøbing). Hvis resultaterne af testen viser, at mændene er i risiko for at udvikle en kronisk sygdom bliver de bedt om at kontakte deres læge med henblik på en opfølgende samtale. Samtidig arbejdes der med at tilrettelægge kommunale tilbud til målgruppen, lave en målrettet kommunikation omkring kommunens tilbud, samt skabe samarbejde med relevante lokale foreninger.

### Helbredstjek

Der er gjort erfaringer med anvendelse af helbredstjek i "Tjek dit Helbred" i Randers Kommune, som har rødder i Sundhedsprojekt Ebeltoft.

Ebeltoft kommune gennemførte fra 1991 et projekt med forebyggende helbredssamtaler / undersøgelser for borgere i Ebeltoft kommune.

Projektet omfattede 30-49 årige borgere, som igennem helbredsundersøgelser i sundhedscenteret fik klarlagt om de var i risikogruppen for at udvikle livsstilssygdomme så som KOL, diabetes og hjertekarsygdomme. Formålet var, at man så tidligt som muligt kunne påbegynde omlægning af livsstil eller initiere behandling og på den måde undgå at symptomerne udvikle sig. Økonomisk set kunne der være penge at spare, idet forebyggende indsatser ofte er billigere end behandling og en yderligere gevinst kunne være højere livskvalitet for borgerne.

### Indhold i projekt 'Sund-mand'

Alle mænd i Ringkøbing-Skjern Kommune i alderen 40 – 50 år inviteres af kommunen til en helbredsundersøgelse i Sundhedshuset i Ringkøbing. Mændene inviteres hvert 5. år, når de fylder hhv. 40, 45 og 50 år.

Med invitationen udsendes link til udfyldelse af elektronisk spørgeskema inden undersøgelsen. Spørgeskemaet indeholder spørgsmål om selvvurderet helbred, mental sundhed samt kost, rygning, alkohol og motionsvaner.

Helbredsundersøgelsen indeholder:

- Højde
- Vægt
- Taljemål
- Blodtryk
- Fingerprik:
  - o Kolesterol
  - o Langtidsblodsukker
- Spiometri
- Kort konditest

Borgeren får en resultatfolder med i hånden efter endt helbredstest. Resultaterne af deres helbredsundersøgelse står i denne folder. For dem, der viser sig at være risikanter (i risiko for at udvikle en kronisk sygdom) vil der stå, at de skal tage kontakt til egen læge for at få en tid til en opfølgende forebyggende helbredssamtale.

Kommunen tilbyder opfølgende kurser ift. ex. rygestop, vægtstop/tab, motion osv. målrettet målgruppen med fokus på inddragelse af egne ressourcer og ændring af vaner.



### Stratificering risikanter/ikke risikanter

Der opstilles en række kliniske kriterier for, hvornår en deltager i helbredsundersøgelsen vurderes at være risikant og dermed bedes bestille tid til en opfølgende samtale hos egen læge:

#### Kliniske kriterier

- Sys BT > 140 eller Dia BT > 95
- Hjertescore > 5% (beregnet som 60 år)
- HbA1c > 42 mmol/mol
- totalcholesterol > 6 mmol/l
- LDL-cholesterol > 6 mmol/l
- LFU under normal niveau

### Målgruppe

Fordeling og antal mænd i alderskategorierne 40, 45 og 50 år i Ringkøbing-Skjern Kommune i 2014.

Fødselsår	Alder i 2014	Antal
1964	50 år	464
1969	45 år	401
1974	40 år	330
Antal i alt		<b>1195</b>

Hvis alle alderskategorierne inkluderes og deltagerprocenten ligger på 50%, vil der årligt skulle foretages ca. **600** helbredsundersøgelser i sundhedshuset. Et tal, der vil være faldende over årene, da årgangene bliver mindre.

### Kommunale opfølgende tilbud

Udover helbredsundersøgelsen til mændene har kommunen en række opfølgningstilbud designet til målgruppen.

Den sundhedspædagogiske tilgang til tilbuddene vil lægge sig op ad lærings- og mestringprincipperne, som har udgangspunkt i det aktive medborgerskab. Disse principper er i forvejen kendte og implementeret på Sundhedscenter Vest.

Den afklarende samtale vil være omdrejningspunktet i det kommunale tilbud. Den afklarende samtale skal støtte mændene i at få klarhed over egne behov, og være med til at starte en udviklingsproces med henblik på ændring af adfærd. Derudover får fagpersonen også en viden om den enkelte mands behov under samtalen dette kan anvendes i støtte af adfærdsændring og den viden der indsamles kan ligeledes anvendes i planlægning af tilbud målrettet mænd eksempelvis i samarbejde med foreninger m.m.

- Få styr på rygestopet:

Efter en afklarende samtale med en rygestopinstruktør, planlægges i samarbejde, hvilket rygestopforløb der passer bedst til borgeren (manden).

- Få styr på vægten:

Efter en afklarende samtale med en sundhedskonsulent afklares i samarbejde, hvilke aktiviteter borgeren skal have gang i som en del af et væggtabsforløb, det kan være et gruppeforløb eller et individuelt tilpasset forløb med fokus på kost og motion.

- Få styr på motionsvanerne:

Efter en afklarende samtale med en sundhedskonsulent får borgerne i samarbejde styr på egne fremtidige motionsvaner.



- Få styr på konditallet:

I samarbejde med en fysioterapeut kan borgeren få målt sit kondital og planlægge fysisk aktivitet i fremtiden.

- Få styr på alkoholvanerne:

Via samtaler med en forebyggelses konsulent på misbrugsområdet får borgeren vejledning til, hvordan man ændrer alkoholvaner.

Derudover skal der fokus på kommunens samarbejde med foreningsområdet, som skal styrkes. I samarbejde skal der etableres tilbud målrettet mænd med særlig risiko for at udvikle livsstilssygdomme. Ligeledes skal der planlægges kontinuerlige events i samarbejde med relevante aktører DGI, lokale foreninger, naturvejlederne m.fl. cykelløb/ture, vandreture, geocaching, som motiverer mænd til at deltage sammen med deres børn. Vi ved fra fokusgruppeinterviewet, at det er væsentlig at benævne aktiviteterne, så man får lyst til at deltage. Det vil sige et tilbud om fysisk aktivitet kan kaldes noget i retning af "mandehørm" eller lignende, som er med til at inspirerer til mænds deltagelse.

### Formidling af tilbud

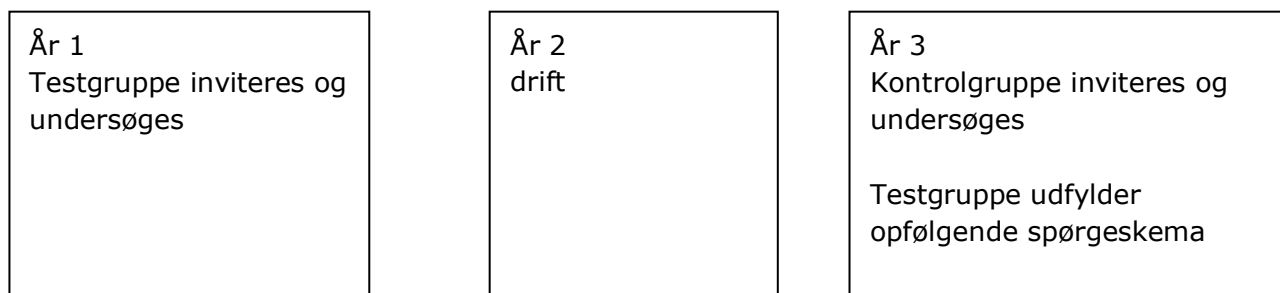
Flere af de tilbud, der blev efterspurgt i fokusgruppeinterviewet er tilbud kommunen allerede har, der er blot manglende kendskab i målgruppen til tilbuddene. Der er således behov for at arbejde med formidlingen af tilbuddene til målgruppen.

Når mændene kommer ind i Sundhedshuset og får foretaget helbredsundersøgelsen er det en god mulighed for at annoncere, informere og fange deres opmærksomhed i forhold til de mange forskellige kommunale tilbud, der kunne være relevante for dem.

### Evaluering

Der udarbejdes en procesevaluering i forhold til udviklingen af helbredstjekket, rekruttering og deltagelse i projektet. Samt udviklingen og anvendelsen af de kommunale opfølgende tilbud.

Der ud over laves der en effektevaluering, der som basis indeholder data fra spørgeskemaerne samt testresultater fra deltagerne. Deltagerne i år 1 er testgruppe og deltagerne i år tre er kontrolgruppe. Deltagerne i år et vil blive bedt om at udfylde et spørgeskema i år tre. På denne måde er det muligt at se, om der er sket en ændring efter deltagelse i projektet samtidig med, det er muligt at sammenligne deres resultater med resultaterne fra kontrolgruppens indledende spørgeskema.





**Økonomi**

Der er afsat 1,5 mio kr. til projektet over en treårig periode.

Udgifter:

Etablering af undersøgelseslokale

Lønudgifter til personale, der foretager helbredsundersøgelserne og de opfølgende tilbud

Måleudstyr ifm. helbredsundersøgelserne

Administration

Udover driftsbudgettet finansierer Nære Sundhedstilbud litteraturstudiet (188.696 kr.), samt 300.000 kr. til monitorering af projektet.

Der skal søges yderligere midler til evalueringen af projektet.



Ringkøbing-Skjern Kommune

sundhedscenter *Yest*  
sammen om sundhed

**midt**  
regionmidtjylland