



Stressbehandlingskonferencen 8. januar 2016
Iben Holbæk Lundager, MSc. Public Health
Projektleder – Tjek dit helbred

www.facebook.com/tjekdithelbred

Birger og Birthe

**Randers
Kommune**



**30.000
borgere**

30-49 år

Birger tømmer postkassen og går en tur på www.tjekdithelbred.dk



**Praktiserende
læge inviterer**

**Spørgeskema
98%**



Deltagelse

**54 % takker ja til et
helbredstjek**



30-39 år: 37%

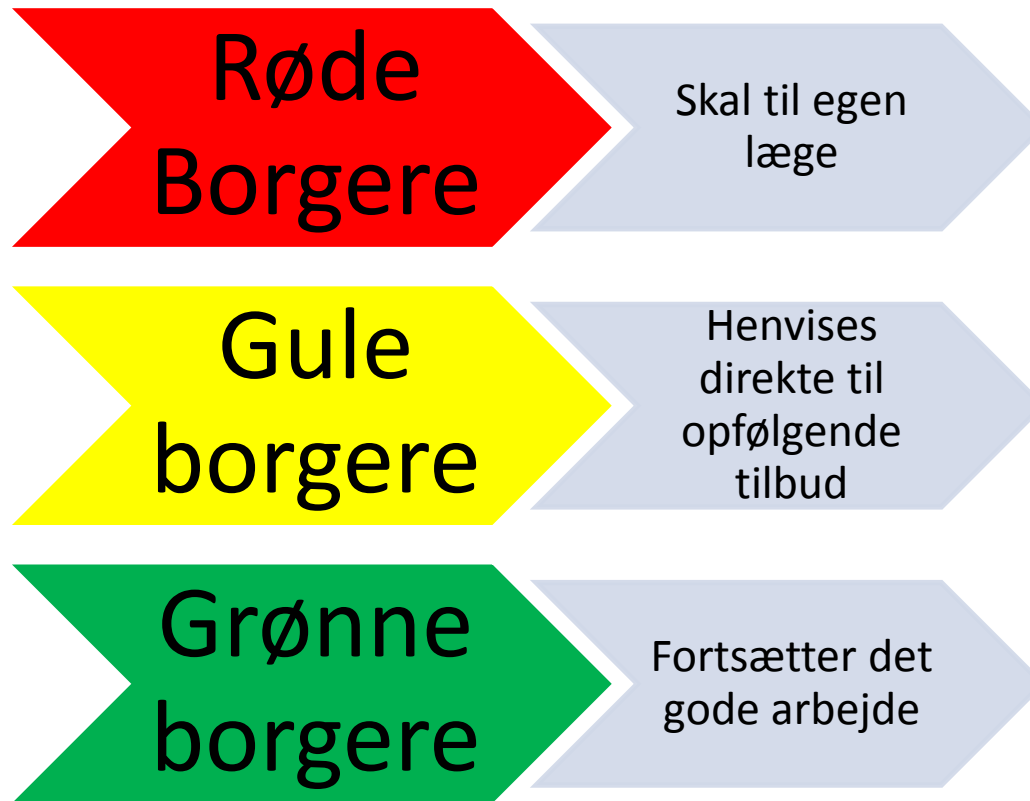
40-49 år: 63%

50/50 kvinder og mænd

Uge 1 2016:

Borger nr. 9.000 tjekkede ind

Hvilken farve har Birger?



Inklusions- og eksklusionskriterier

| Tilbuddet henvender sig til: | Tilbuddet henvender sig <u>IKKE</u> til: |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- Borgere, der er i en situation med mistrivsel eller i risiko for at komme det (eksempelvis depression/stress)- Borgere, hvor situationen for nyligt er opstået og /eller har betydning for borgerens hverdag, trivsel og livskvalitet- Borgere, der er motiveret for at genvinde livskvaliteten | <ul style="list-style-type: none">- Borgere, hvor tilstanden har været længerevarende- Borgere, der ikke kan deltage i et gruppeforløb- Borgere, der har et misbrug af alkohol og rusmidler eller i behandling herfor- Borgere med dårlige dansk kundskaber- Borgere med sværere psykiatrisk lidelse (minus let/moderat depression) |

Opfølgende tilbud

Tjek på trivslen



Tjek på alkoholvanerne



Tjek på rygestoppet



Tjek på livsstilen



Tjek på trivslen

Hvornår er det forebyggelse og hvornår er det behandling? Hvordan skelner man?

- IKKE terapiforløb
- Præsentation af redskaber
- Give en værktøjskasse hvor man selv skal finde det, som virker
- Fokus på trivsel – ikke stress, angst, depression etc.

- UNIKT:
 - borgerens indgang til tilbuddet.
 - Forebyggelsestilbud fremfor behandlingstilbud

Tjek på trivslen



Tjek på trivslen

Forløbet

- 8 gruppesessioner (ved sygeplejerske, mindfulnessinstruktør, diætist, psykolog og idrætsfaglig)
- 2,5 time hver 14. dag
- Maks. 15 deltagere
- Løbende optag

Modulerne

- Velkommen til og Mindfulness-øvelse
- Kort præsentation af deltagerne og siden sidst
- Teorigennemgang, praktiske øvelser i grupper og pause
- Fælles opsamling, udfyldelse af "gavekort" og evaluering af undervisningen
- Mindfulness-øvelse og på gensyn

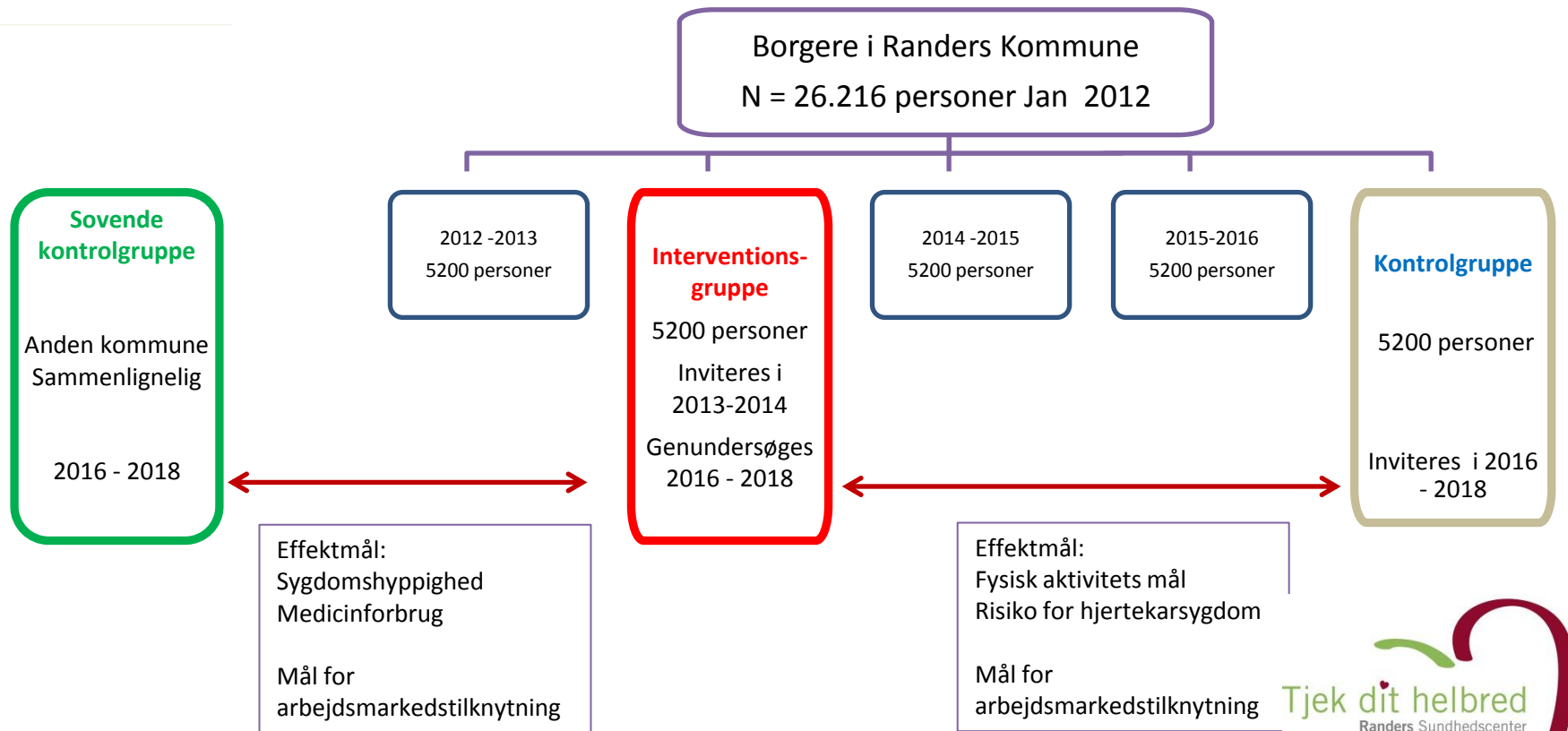
Indholdet

- Mindfulness
- Kognitiv adfærsterapi
- Kropssprog/fysisk aktivitet
- Stress
- Konflikthåndtering
- Kostens betydning

FORSKNINGSPROJEKT

Tejlsredt

Overordnet design



Phd. Projekt om mental sundhed

- 10% af borgerne med dårlig mental sundhed målt med SF-12
(mental component score skæring ved 35,76 point, skæring i Tjek dit helbred 36,14)
- Præliminære data!

Phd. Projekt om mental sundhed

Karakteristik på sociodemografiske og kliniske parametre

- Indkomstgruppe
- Helbredsprofil
- Kendt i sundhedsvæsenet i forvejen: henvisning til psykolog, recept på psykofarmaka, samtaleterapi hos egen læge

Phd. Projekt om mental sundhed

Søger sammenhænge, bl.a.:

- **Køn** (7% mænd og 11% kvinder)
- **Alder** (næsten lige hyppigt blandt 35-40-årige mænd og kvinder)
- **BMI** (blandt svært overvægtige ($BMI > 30$) er der flest kvinder, der har dårlig mental sundhed)
- **Rygning** (blandt rygere er der en større andel der har dårlig mental sundhed end blandt ikke-rygere)
- **Alkohol** (sammenhæng mellem højrisko for alkoholproblem og dårlig mental sundhed – hos mænd. Der ses ikke sammenhæng hos kvinder)

De spæde skridt – men nogen skal turde tage dem.

- Inklusions- og eksklusionskriterier – **Viden og erfaringer søges.**
- Måleredskaber der er validerede, forholdsvis enkle at bruge og som kan “gribe” en borger og føre til en videre afklaring (SF-12 – 10%?)
 - Vi kan bidrage med et stort antal borgere, vi drømmer om at samarbejde om test og validering af måleredskaber til forebyggende/sundhedsfremmende tilbud på mental sundhed.
- Løbende optag/faste hold og fastholdelse af borgerne – **alle erfaringer er velkomne!**
- “udslusning” – åben trivsel. – **igen er alle erfaringer velkomne.**
- Evalueringer, statistisk store nok grupper til at genere valide data
- Hvad er det der virker?
 - De rigtige medarbejdere?
 - De rigtige deltagere på holdene?
 - Kultur?
 - Tiden/moden ift. mentalt helbred?
 - Konceptet og indholdet?
 - Antallet af mødegange og opfølgningen?
- Forebyggelse/sundhedsfremme og/eller behandling?
- Korttidseffekt/langtidseffekt?