

Tjek på din sundhed?

Et Satspuljeprojekt.

Baggrund

Der er gennem de sidste 20-25 år sket en kraftig stigning i en række sygdomme, der kan relateres til sundhedsadfærd. Det drejer sig bl.a. om diabetes type 2, KOL og hjerte-kar-sygdomme, ligesom muskel-skelet lidelser er meget udbredte. Fælles for disse er, at en sund livsstil ofte kan forebygge eller bidrage til en reduktion i forekomsten af disse sygdomme og/eller senfølger heraf.

Sundhedsstyrelsen har udbudt satspuljen *"Styrket rekruttering til kommunale sundhedstilbud"*, for i højere grad at kunne tilbyde borgere et forebyggende sundhedstjek, så eventuelle risikofaktorer eller tidlige sygdomstegn kan håndteres inden det udvikler sig. Sønderborg kommune har fået tilkendt midler fra puljen, og har på den baggrund startet projekt *"Tjek på din sundhed?"*.

Projektets planlægning og udvikling gik i gang i september 2017, og projektet kører til og med juli 2020.

Indhold

Projektet tilbyder et Sundhedstjek, hvor du som borger får en kort samtale med en sundhedsvejleder, og får afdækket hvorvidt der er livsstilsudfordringer, som Sønderborg Sundhedscenter kan hjælpe med. Du har ved Sundhedstjekket mulighed for at få målt din vægt, fedtprocent og muskelmasse. Har du udfordringer, og er du motiveret for at ændre livsstil, kan du få en tid til en Sundhedssamtale på ca. 60 min., hvor du sammen med en Sundhedsvejleder går mere i dybden med det, du gerne vil arbejde med. På baggrund af denne samtale kan du blive tilbudt relevante forløb i Sundhedscentret.

Opfølgning

Det er vigtigt at følge op på sundhedstjekkene og samtalerne for at kunne vurdere, om projektet har haft en effekt. Sundsstyrelsen har derfor bedt rådgivningsvirksomheden COWI om at evaluere projektet. Dette gøres bl.a. ved at sende et spørgeskema ud to gange til din mail – første gang efter Sundhedssamtalen og igen 6 måneder efter, så vi har et sammenligningsgrundlag. Derudover indsamler COWI data i Danmarks Statistik, ligesom de gør det for de 10 andre kommuner som kører samme projekt.