

Titel på indlægget:

Sund Sammen – En intervention til at understøtte en sund livsstil efter fødslen gennem ændret adfærd

Oplægsholder: Pernille K. Christiansen, PhD studerende, Syddansk Universitet / University College Lillebælt

Øvrige bidragsydere:

Lektor Eva Draborg, Ph.d., Institut for sundhedstjenesteforskning, Syddansk Universitet.

Oversygeplejerske Mette Maria Skjøth, Ph.d. Hudafdeling og Allergicentret, Odense Universitetshospital.

Lektor Mette Juel Rothmann, Ph.d., Steno Diabetes Center, Odense

Overlæge Christina Anne Vinter, Ph.d., Gynækologi og Obstetrik, Odense Universitetshospital.

Professor Trine Kjær, Ph.d., Institut for sundhedstjenesteforskning, Syddansk Universitet.

Resumé:

I Danmark er overvægt blandt kvinder i den fødedygtige alder et stigende problem, og flere tager mere på i vægt end anbefalet under en graviditet. I en potentiel senere graviditet betyder den øgede vægt større risici for komplikationer for både mor og barn. Der er imidlertid begrænset fokus på kvinders generelle livsstil efter fødsel. Fra fokusgrupper med barslende kvinder og sundhedsprofessionelle ved vi, at en IT-baseret intervention til understøttelse af en sund livsstil og vægtkontrol efter fødslen kan have et potentiale.

Kvinder i den fødedygtige alder bruger i forvejen IT, og under graviditeten er der flere, der bruger graviditetsrelaterede mobilapplikationer. Inspireret af *participatory design* er interventionen "Sund Sammen" blevet udviklet i samarbejde med postpartum kvinder og deres partnere, sundhedsfaglige og IT-eksperter. Interventionen er en mobilapplikation, der indeholder ugentlige push-beskedes, podcasts og træningsvideoer.

Interventionen er blevet *feasability* testet på en gruppe barslende kvinder i 2020. Studiet viser, at interventionen er egnet til at understøtte en sund livsstil i form af diæt og genoptræning af kroppen, så kvinderne kan dyrke almindelig motion uden komplikationer igen. Det er med andre ord en intervention, der gør kvinder mere selvhjulpne med hensyn til at tage vare på deres egen sundhed.

Sammensætningen af kommunikationskanalerne push-beskedes, træningsvideoer og podcasts rammer en bredere målgruppe end blot ved at give flyers.

Kort præsentation af oplægsholder:

Pernille K. Christiansen er Ph.d. studerende ved Dansk Center for Sundhedsøkonomi på Syddansk Universitet og lektor ved University College Lillebælt i Odense.