

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

Pernille Christiansen
Phd studerende

Baggrund og formål

Baggrund:

Der er et øget antal af overvægtige kvinder i den fødedygtige alder.

I Danmark er mere end 1/3 af alle gravide overvægtige, når de bliver gravide.

Et international studie har vist, at over 36 procent tager mere på end anbefalet af "Institute of Medicine" under graviditeten.

Normalisering af overvægt → Underestimere de sundhedsmæssige risici der er forbundet med overvægt.

Formål:

At understøtte en sund livsstil hos den nybagte mor.

Udvikling af Sund Sammen

- Participatory Design tilgang.



Fokusområder

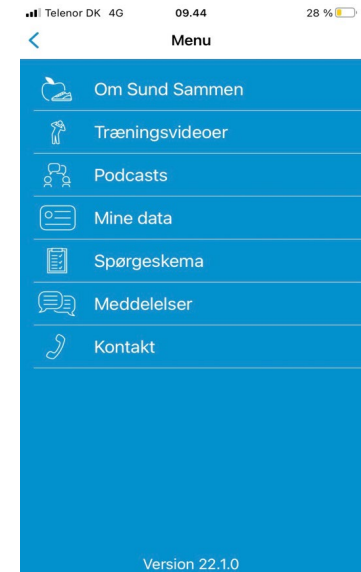
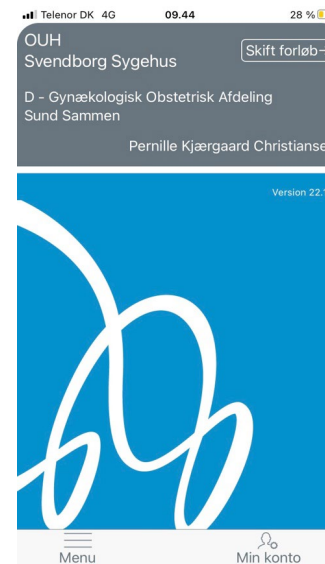
- Via viden og påmindelser: Øge mødrenes bevidsthed om fordelene ved en sund livsstil og de sundhedsrelaterede risici ved en usund livsstil.
- Guide de nybagte mødre til at opnå eller opretholde en sund livsstil efter fødslen med fokus på kost og motion.

Sund Sammen

Et forløb i appen Mit Sygehus under afdeling D der indeholder:

- Push-beskeder.
- Podcasts.
- Træningsvideoer.
- Senere i forløbet: Mulighed for at registrere og følge egen vægtudvikling over tid.

Forløb: Fra 3 uger til 6 måneder efter fødslen.



Mød Sarah

- 29 år gammel.
- Bor sammen med sin mand Jesper i et hus i en forstad til Odense.
- Har født sit første barn (en søn) for en måned siden.
- Løber i sin fritid.



Under graviditeten blev Sarah fulgt hos egen læge og af en jordemor, der vejede hende og informerede hende om vigtigheden af at leve sundt under graviditeten. Efter fødslen var de sundhedsfagliges fokus (læger og sundhedsplejersker) primært på barnet og mindre på Sarahs vægt og livsstil. Sarah glemmer til tider sine egne behov, så som måltider, da Sarah fokuserer på barnets behov. Hun vil gerne genoptage løbetræning men er i tvivl om, hvornår hendes krop er klar til det.

Adfærdsændring

Sarah modtager en push-besked, der henviser til f.eks. en træningsvideo eller podcast i Sund Sammen

Sarah agerer på push-besked.

Sarah bliver bedre klædt på til at kunne være mere selvhjulpen i forhold til hendes egen sundhed.



Positiv feedback fra test

Push-beskederne mindede mig om appen og de emner jeg var blevet præsenteret for i den....Det gjorde mig mere opmærksom på min diet og mindede mig også om at jeg skulle træne bækkenbunden.

Jeg synes, det virker godt med podcasts, for jeg kan stadigvæk have fokus på mit barn, mens jeg lytter. Jeg har mine hænder frie og kan holde øjenkontakt med min ham....

En brochure er mere faktuel...en liste af ting jeg skal huske....Podcast virker mere empatisk....Det er som om de siger: "Jeg ved, hvordan du har det"....Og de er behagelige at lytte til....

Det var rart at få nogle øvelser, som jeg kunne bruge hjemme....selvom jeg helst vil træne med andre.

Resultater

- Sund Sammen giver:
 - Adgang til struktureret viden via video, podcasts og tekst.
 - Mødrene mulighed for at blive mere selvhjulpne til at fremme en bedre sundhed.

Stor tilfredshed blandt brugerne og forløbet kan ses som et godt supplement til eksisterende tilbud.



Vejledere

- Lektor Eva Draborg, PhD
- Professor Trine Kjær, PhD
- Lektor Mette Juel Rothmann, PhD
- Chefsygeplejerske Mette Maria Skjøth, PhD
- Lektor Christina Anne Vinter, PhD



Tak for jeres opmærksomhed

Pernille Christiansen



pchristiansen@health.sdu.dk



@PernilleKC1



portal.findresearcher.sdu.dk/da/persons/pchristiansen

en

Danish Centre for Health Economics – DaCHE



@DaCHE_SDU



dache.dk

