

-et samarbeidsprosjekt mellom Regionalt senter for sykkelig overvekt og Frisklivssentralen Værnesregionen DMS

Leder: Dr. Bård Kulseng, Regionalt senter for sykkelig overvekt, Helse Midt-Norge

Bakgrunn

Vend Risk er et samarbeidsprosjekt mellom Regionalt senter for sykkelig overvekt (RSSO) og Frisklivssentralen Værnesregionen DMS som er en interkommunal frisklivssentral for Meråker, Selbu, Stjørdal og Tydal kommune.

Dette forsknings og utviklingsprosjektet ble initiert av RSSO på grunn av en sterk økning av overvekt og diabetes type 2 i befolkningen. I 2013 antar man at ca. 375 000 nordmenn har diabetes og bare halvparten er diagnostisert. I tillegg er det en økende andel av både barn og voksne som utvikler overvekt og fedme. Forebygging og behandling må starte så tidlig som mulig for å unngå alvorlige følgesykdommer. Endring i kost- og aktivitetsvaner er to av flere viktige faktorer i dette arbeidet.

For at det skal bli en varig livsstilsendring bør tiltakene i størst mulig grad foregå i deltakernes lokale miljø. En tar sikte på å benytte allerede eksisterende ressurser i de ulike kommunene.

Prosjektet Vend Risk er i tråd med myndighetenes lovverk og retningslinjer innen folkehelsearbeidet, jmfør *Folkehelsemeldingen "God helse- et felles ansvar"*, *Stortingsmelding nr. 47; Samhandlingsreformen, Folkehelseloven og Veileder for kommunale frisklivssentraler*.

Formål

Formålet med prosjektet Vend Risk er å motivere og veilede deltakerne til en varig livsstilsendring for å forebygge utviklingen av diabetes type 2. Endringer av kost- og aktivitetsvaner over tid vil kunne fremme god helse blant deltakerne. Deltakerne oppfordres til å sette realistiske mål i forhold til deres hverdag.

Metode

Deltakerne til Vend Risk rekrutteres gjennom annonser i lokale media samt gjennom informasjon til frisklivssentralens samarbeidspartnere.

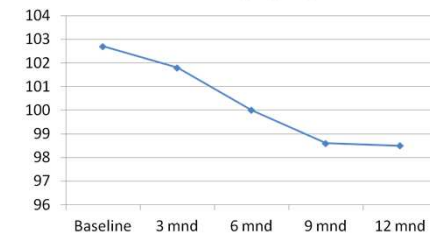
Gjennom prosjektet får deltakerne oppfølging i til sammen fem år. I løpet av denne perioden vil de i ulike intervaller få tilbud om følgende:

- individuelle samtaler
- antropometriske målinger
- blod- og urinprøver
- fysisk test (maksimalt oksygen opptak)
- spørreskjema
- temamøter
- kurs i regi av Frisklivssentralen Værnesregionen DMS

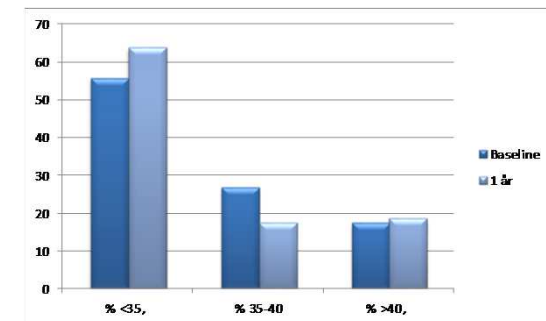
Deltakerne får tilbud om tilpasset fysisk aktivitet ledet av fagperson i sitt lokale miljø. Dette tilbudet vil variere ut i fra hvilke ressurser som er tilgjengelig i den enkelte kommune. Deltakerne blir introdusert til nye aktiviteter tilpasset den enkelte.

Resultater

Foreløpige data viser at en stor andel av deltakerne har startet en livsstilsendring som kan forebygge utviklingen av diabetes type 2 og andre livstilssykdommer. I tillegg til redusert kroppsvekt og BMI har deltakerne vist positive endringer i forhold til kost- og aktivitetsvaner.

Vektnedgang - Kg

Endring i vekt for begge kjønn fra baseline til 1 år

Body mass Index - BMI

Endring i BMI for begge kjønn fra baseline til 1 år

Konklusjon

Erfaringene så langt viser at flere av deltakerne har økt sin bevissthet omkring sine kost- og aktivitetsvaner etter deltakelse i prosjektet Vend Risk. Resultatene viser økt motivasjon til en varig livsstilsendring for å forebygge utvikling av diabetes type 2 til de som allerede er i en risikoutsatt gruppe. En håper at erfaringer fra dette prosjektet kan føre til flere tilpassede kommunale tilbud som kan bidra til å fremme god helse i befolkningen.