

# Abstract – Nordisk Folkesundhedskonference

## Titel

Fra centraliseret helbredstjek og opfølgende tilbud til lokalt forankrede indsatser i en kommune

## Type af præsentation

Poster-præsentation

## Tema

Forebyggelse og sundhedsfremme i nærmiljøet

## Forfattere

Iben Holbæk Lundager, Tjek dit helbred v. Randers Sundhedscenter, Randers Kommune, [ihl@randers.dk](mailto:ihl@randers.dk)

Lars Johansen, Sundhedshøjskolen v. Randers Sundhedscenter, Randers Kommune, [lars.johansen@randers.dk](mailto:lars.johansen@randers.dk)

## Stikordsliste

- Sundhed
- Motion
- Helbred
- Helbredstjek
- Sundhed i lokalområdet
- Sammenhængskraft

## Særlig læring/ succes

Hvordan kan disse projekter arbejde sammen på lang sigt og fastholde borgerne i sunde vaner – og hvordan kan et centraliseret og lokalt tilbud supplere hinanden?

## Baggrund

I Randers Kommune er der fokus på ulighed i sundhed. Fra 2012-2018 bliver alle borgere i alderen 30-49 inviteret til et helbredstjek centralt placeret i sundhedscentret. Da et helbredstjek ikke kan stå alene, tilbydes borgere forskellige relevante tilbud med fokus på sundhedsfremme og forebyggelse, disse tilbud er ligeledes centralt placeret med udfordringer som afstand og dermed fastholdelse på forløbet og efterfølgende fastholdelse af livsstilsændringer.

Formålet er hermed at skabe et samarbejde mellem Tjek dit helbred og Sundhedshøjskolen, så der kan skabes indsatser med større sammenhængskraft til gavn for borgerne.

## Målgrupper/deltagere

For Tjek dit helbred er målgruppen 30-49-årige i Randers Kommune.

For Sundhedshøjskolen er det alle borgere i Randers Kommune.

## **Centrale aktiviteter/indsatser**

I Tjek dit helbred søges det fortløbende af udvikle tilbud efter borgernes behov. Det er tilbud omkring ændring af kost- og motionsvaner, forbedring af dårligt mentalt helbred etc. I Sundhedshøjskolen er formålet ligeledes at fokusere på borgernes behov, og der er pt. tre typer af hold: rygtræning, træning for rigtige mænd og sund livsstil.

## **Forventninger til resultater/effekter**

Det forventes, at borgere vil være mere motiverede til at deltage i et lokalt forankret livsstilsforløb. Helbredstjekket tilbyder kun centrale opfølgende tilbud, hvor beliggenhed og manglende sammenhæng til egen hverdag, kontekst og omgangskreds, kan virke som barrierer. Sundhedshøjskolen forventes derfor at fungere som enten et naturligt næste skridt efter helbredstjek, eller som opfølgning på de centrale opfølgende tilbud i sundhedscentret.

## **Faktiske resultater – og hvorfor projektet opfattes som en succes**

Kombinationen af disse to ses som en stor succes for sundhedsfremme og forebyggelse af en vigtig målgruppe. Der vil kunne præsenteres resultater til konferencen omkring borgernes oplevelse af både Tjek dit helbred og Sundhedshøjskolens indsatser.

## **Proces**

Sundhedshøjskolen er igangsat i fem mindre byer i Randers Kommune. Derfor inviteres borgere, der skal have foretaget et helbredstjek, til at deltage i Sundhedshøjskolen. Dette gøres igennem pjecer i venteværelset samt dialog under helbredstjekket. Fremover skal der yderligere fokus på vejen fra helbredstjekket til Sundhedshøjskolen.

## **Website**

<https://sundhedscenter.randers.dk/tjek-dit-helbred/>

<https://sundhedscenter.randers.dk/om-randers-sundhedscenter/hvem-er-vi/sundhedshoejskolen/>