

Abstract – Nordisk Folkesundhedskonference

Titel

Opfølgende tilbud til borgere med dårligt mentalt helbred opsporet ved helbredstjek

Type af præsentation

Mundtlig præsentation (alternativt poster)

Tema

Mental sundhed og robusthed

Forfatter

Iben Holbæk Lundager, Tjek dit helbred v. Randers Sundhedscenter, Randers Kommune, ihl@randers.dk

Stikordsliste

- Forebyggelse
- Sundhedsfremme
- Mentalt helbred
- Forebyggende Helbredstjek
- Opfølgende tilbud

Særlig læring/ succes

Opsporing af dårligt mentalt helbred har ikke tidligere været en del af helbredstjek. Vi evaluerer brugertilfredsheden af et opfølgende tilbud til borgere opsporet med dårligt mentalt helbred, og om tilbuddet forbedrer egen oplevelse af livskvalitet og mental trivsel.

Baggrund

Fra 2012-2018 vil samtlige af Randers Kommunes 30-49-årige borgere blive inviteret til et helbredstjek. Helbredstjekket har både fokus på fysisk og psykisk sundhed, som vurderes igennem et spørgeskema (bl.a. SF-12), målinger og dialog. Efterfølgende kan relevante borgere blive tilbudt en plads på Tjek på trivslen, hvis formål er at forbedre livskvalitet og mental trivsel.

Dårligt mentalt helbred er særligt relevant at forebygge, da hele 20 % af den danske befolkning årligt vil blive ramt i større eller mindre grad. I Tjek dit helbred har vi en unik mulighed for at hjælpe borgere med uerkendt dårlig mental sundhed.

Målgrupper/deltagere

Andelen af de deltagende 30.000 borgere i Randers Kommune i alderen 30-49, som viser tegn på dårlige mentalt helbred i helbredstjekket. Pt. er der en deltagelse i Tjek på trivslen på 50 borgere pr. år, forventeligt op til 100 borgere.

Centrale aktiviteter/indsatser

Tjek på trivslen startede i 2014 og består af en indledende samtale, otte holdgange á 2,5 time (med maksimalt 15 deltagere) og en afsluttende samtale. Hver mødegang har sit tema; eks. stress, kognitiv

adfærdsterapi, mindfulness etc. Vi underviser i psykoedukation og giver borgeren redskaber til at muliggøre nye tankemønstre i hverdagen. Alle mødegange starter og slutter alle med en mindfulness-øvelse.

Forventninger til resultater/effekter

Det forventes, at borgeren opnår en bedre livskvalitet og mental trivsel.

Vi forventer yderligere, at borgerne vurderer indsatsen som værende relevant og at de er tilfredse med tilbuddet.

Faktiske resultater – og hvorfor projektet opfattes som en succes

I forbindelse med deltagelse i Tjek på trivslen modtager deltageren i alt tre evaluerende spørgeskemaer: baseline (inden deltagelse), efter afslutning og efter 12 måneder. Resultaterne **præsenteres** til konferencen.

Proces

Tjek på trivslen er blevet udviklet igennem årene og har bl.a. i dag løbende optag for at muliggøre kort vej fra tanke til handling for borgeren. I 2015 blev café-tilbuddet "Åben Trivsel" skabt som en "udslusning" fra Tjek på trivslen.

Website

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