

Forskningsbaseret abstract til Nordisk Folkesundhedskonference 22 – 25 august 2017.

Titel

Mænds mobile sundhed – Effekten af mobile sundheds applikationer til mænd med kort – eller ingen uddannelse i en 6 måneders intervention

Type af præsentation

Gerne poster eller mundtlig præsentation.

Forfattere

Vinie Diana Hvidbak Levisen, Konsulent, RN, mlp
Videncenter for Sundhedsfremme, University College Syd. E-mail: vdhl@ucsyd.dk
Francisco Mansilla Castaño, PhD, Lektor
Bioanalytikeruddannelsen University College Syd. E-mail: fmca@ucsyd.dk
Camilla Skovbjerg Jensen, adjunkt, cand.scient.san.publ
Bioanalytikeruddannelsen, University College Syd. E-mail: csje@ucsyd.dk

Stikordsliste

Mænds sundhed, social ulighed, e-health, mandlige sundheds interventioner, arbejdspladsen, klinisk kontrolleret studie

Baggrund

Mænds mobile sundhed bidrager med viden om, hvordan mobile sundhedsapplikationer påvirker det fysiske aktivitetsniveau hos mænd med kort eller ingen uddannelse samt hyppigheden af, hvor ofte de tænker og gør noget for at fremme egen fysiske sundhed. Mænd med kort eller ingen uddannelse, har både den laveste middellevelevetid og længste patient delay, og på nuværende tidspunkt er der ikke gennemført forskning med mobile sundhedsapplikationer som sundhedsfremmende intervention til denne målgruppe. Projektets resultater og viden kan anvendes af både arbejdspladserne, sundhedsvæsenet og politikere, og der vil være tale om en sundhedsfremmende cost-effekt intervention.

Metode

Klinisk kontrolleret studie med en interventions- og kontrolgruppe. N= 71 mænd, 20 – 62 år, kort eller ingen uddannelse, ansat på industrivirksomhed. N =35 i interventionsgruppen, N = 36 i kontrolgruppen.
Baselinemåling (N=71): BT, puls, konditest, fordeling af fedt og muskelmasse. Visuel Analog Scale (VAS) af hvor ofte manden tænker på egen sundhed, VAS af hvor ofte manden gør noget for at fremme egen sundhed.
Interventionsperioden 6 måneder: Interventionsgruppen anvender mobil applikation, registrering af skridt. Hver anden uge modtager de en mandlig sundhedsfremmende sms. Hver fjerde uge, afleveres antal skridt i en udvalgt uge, samt måling af VAS.

Effektmåling (N=71): Som i baselinemålingen.

Hypoteser, interventionsgruppen vil:

- Oftere tænker på og gør noget for at fremme egen fysiske sundhed.
- Øge deres fysiske aktivitetsniveau.
- Forbedrer deres kondition, hvile BT og – puls, fedtprocent og muskelmasse mere end kontrolgruppen.

Konklusion

Studiet dokumenterer, at mobile sundhedsapplikationer fremmer mænd med kort eller ingen uddannelses fysiske aktivitetsniveau.

De sundhedsfremmende mobilapplikationer viser tendens til at påvirke mændenes hyppighed af at tænke på egen sundhed mere end hyppigheden af at de gør noget for at fremme egen fysiske sundhed. De sundhedsfremmende sms, synes at øge frekvensen, af at de tænker og gør noget for egen fysiske sundhed. Rapportering antallet af trin hver fjerde uge gør, at disse mænd tænker mere på deres egen sundhed. Mændene i interventionsgruppen havde en signifikant stigning i muskelmasse og iltoptagelse efter interventionen. Derudover er der en tendens til at deres gennemsnitlige antal skridt øges. Deres hvile puls, kropsfedt og kondital forbedres. I modsætning hertil er deres hvile blodtryk steget en smule.