

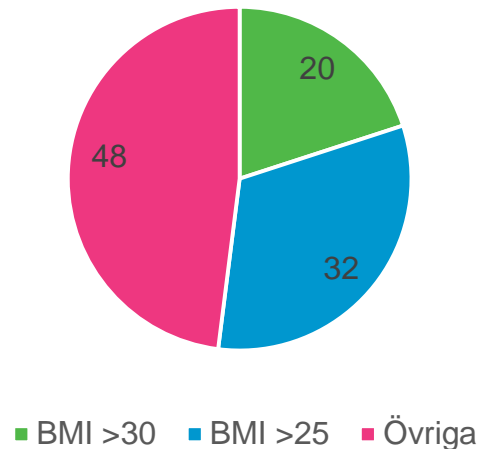
LIVA

För dig som är redo att göra en livsstilsförändring



Bakgrund

Fördelning av BMI hos invånarna i Region
Gävleborg



Region Gävleborg har ungefär 285 000 invånare, av dessa har 20% fetma och 52% övervikt eller fetma, att jämföra med 15% respektive 45% i landet.

Källa: Nationella folkhälsoenkäten 2018



Resultat i Danmark

Appen i kombination med en egen hälsocoach har visat sig fungera för människor med varierad socioekonomisk bakgrund och når även individer som oftast är svårmotiverade.

3 månader – 86%
6 månader – 70%
9 månader – 58%
12 månader – 52%
18 månader – 46%

200 deltagare
coachas av en
personal på
halvtid

- 5.7 kg
efter 6 månaders
trend

67%
reducerade
HbA1c

48%
pre-diabetiker
insjuknade
aldrig



Resultat för Region Gävleborg

Då vi endast är en bit in i projektet kan vi bara utvärdera nyttan efter 3 månader såhär tidigt. En slutlig utvärdering är att vänta efter sommaren 2020. Projektet utvärderas löpande och kommer framledes utvärderas efter 6 månader, 9 månader, 12 månader och 18 månader.



3 månader – 91%

I dagsläget har vi
154 deltagare i
projektet

- 3 kg
efter 3 månaders
trend

64% har
minskat sitt
HbA1c

- 7 mmol/mol
genomsnittlig
sänkning



Förutsättningar

För att delta i Liva förutsätter det att deltagaren har en smartphone och har viss vana av digitala lösningar och appar.

I projektet har vi två urvalsgrupper, diabetes typ II med BMI >28 samt allmänpopulation med BMI >30.

Vi har 3 coacher som coachar deltagarna i projektet – kan på en halvtid coacha 150 deltagare samtidigt, per coach.



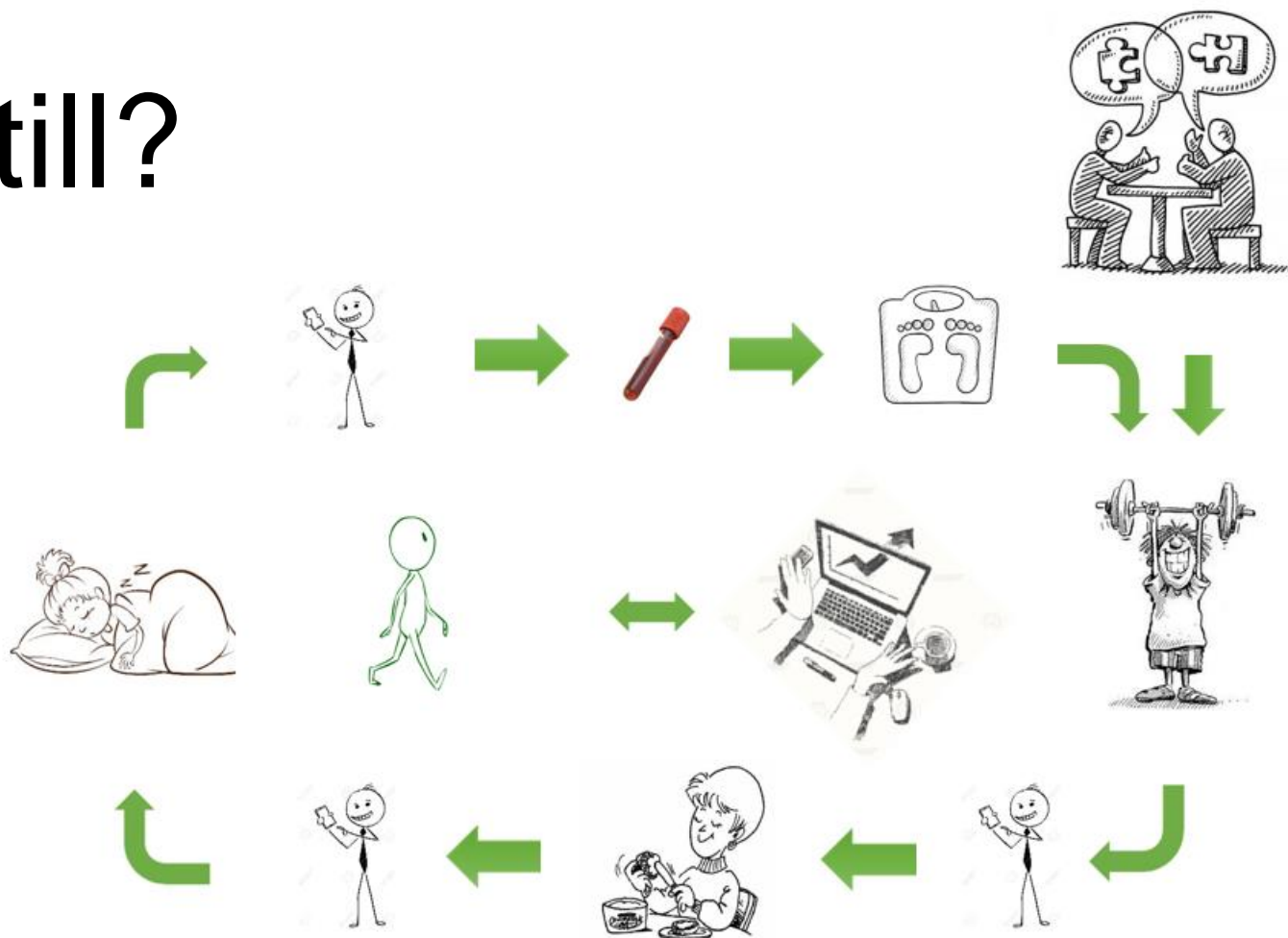
Hur går det till?

Deltagaren kommer till ett uppstartsmöte för att gemensamt sätta upp mål.

Därefter arbetar deltagaren själv utifrån målen och registrerar dagligen dessa via sin telefon.

Coachen vägleder deltagaren regelbundet.

Deltagare ur diabetesgruppen tar HbA1c var tredje månad och samtliga väger sig en gång i månaden.



För deltagaren


































I appen ser det ut såhär för deltagaren. Målen anpassas utifrån de mål som individen själv har valt.

Deltagaren registrerar vid aktuellt mål, steg går över per automatik genom appen Hälsa på iPhone och GoogleFit på android-telefoner.



För coachen

Alla medborgare

		 Nästa	 Sista	 Nya frågor	 Senast aktiv	 Humör	 Steg	 Sömn	 Kostmål	 Motion	 Cigaretter	 Alkohol	 Smärta	 Hälsomål	 Vikt	 Blodtryck	 HbA1c	 Blodsocker
		coachning.																
 65 År		3 (17) 4 (16)	10	5	1	- 0/11	4510 10/11	- 0/11	82% 36/44	75 8/11	- 0/11	- 0/11	- 0/11	- 0/0	96.7	-	56	0
 48 År		3 (17) 4 (17)	10	1	2	- 0/11	3994 9/11	- 0/11	- 0/33	- 0/11	- 0/11	- 0/11	- 0/11	- 0/11	(77.0)	(125/78)	(46)	0
 24 År		3 (0) 1 (25)	4	1	0	- 0/5	3000 1/5	- 0/5	15% 3/20	- 0/5	- 0/5	- 0/5	- 0/5	- 0/5	(103.0)	-	-	0
 53 År		3 (10) 4 (10)	4	0	2	- 0/5	4620 3/5	7:00 2/5	- 0/0	60 1/5	- 0/5	- 0/5	- 0/5	- 0/0	(155.7)	-	(58)	0
 58 År		3 (17) 2 (10)	10	1	1	- 0/11	- 0/11	- 0/11	- 0/33	174 3/11	- 0/11	- 0/11	- 0/11	- 0/0	(96.6)	-	(58)	0
 32 År		3 (10) 7 (4)	4	1	0	- 0/5	2485 5/5	- 0/5	- 0/0	- 0/5	- 0/5	- 0/5	- 0/5	- 0/0	(88.0)	-	(54)	0
 50 År		3 (17) 2 (10)	5	0	1	- 0/6	4431 5/6	- 0/6	83% 5/6	- 0/6	- 0/6	- 0/6	- 0/6	- 0/6	(67.1)	-	-	0
 60 År		3 (10) 4 (12)	4	1	0	- 0/5	1338 5/5	- 0/5	80% 16/20	30 1/5	- 0/5	- 0/5	- 0/5	- 0/0	118.9	-	-	0

Coacherna ser enkelt hur det går för deltagarna.

Alla råd som coacherna ger är i enlighet med de nationella riktlinjerna för prevention som tex. fysisk aktivitet & kost.

Alla deltagare presenteras med namn och bild, detta är borttaget på denna bild.



Möjligheter – för vår gemensamma patient

Tillgängligt – Flexibelt – Resurseffektivt

Flera patientgrupper – Hypertoni, Astma/KOL, Stroke, Hjärtsvikt
Kan även användas för generella livsstilsförändringar och tobaksavvänjning.

Livsstilsförändringar kan vara allt ifrån regelbunden och tillräcklig sömn, kostmål, motion osv.



En kort film om Liva



