

HELSEVEILEDNING til alle som trenger det



Forankring

Kommunen skal legge til rette for **god ernæring, fysisk aktivitet** og bruk av **velferdsteknologi** for personer med utviklingshemming.

Kommunen skal arbeide for å fremme **helsekompetanse** hos personer med utviklingshemming



Utfordringer i dag

Ernæring

- Økt forekomst av overvekt, type 2 diabetes og annen ernæringsrelatert problematikk
- Manglende kunnskap hos både brukere og ansatte
- Kakekultur og kosemat - lettvinnt og mindre sunn “ønskekost”
- Tidspress og tilgjengelighet
- Ulike holdninger hos ansatte

Fysisk aktivitet

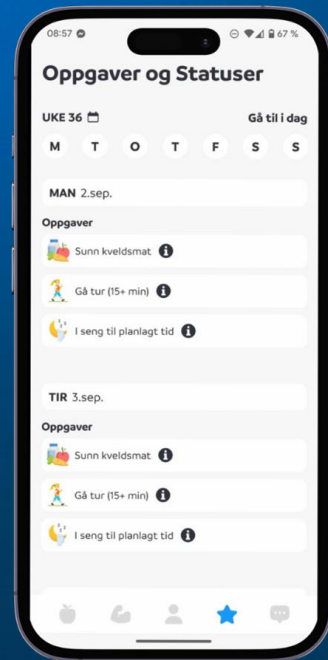
- 6 - 11 % av voksne med utviklingshemming oppfyller anbefalingene
- 8 - 12 timer stillesittende per dag
- Høyere risiko for metabolsk syndrom, overvekt eller fedme, osteoporose, diabetes og andre livsstilsrelaterte sykdommer
- Mister gevinster som energi, velvære, konsentrasjon, glede, mestring og samspill



Hva er en digital helseveileder?

En (digital) helseveileder hjelper mennesker med varig vaneendring, sunn livsstil, mental helse, sosial mestring, ernæring, søvn, hvile og fysisk aktivitet.

En (digital) helseveileder gir **helhetlig, langsiktig og individuelt tilpasset veiledning**, gjennom motiverende samtaler og planer, aktiviteter, ansvarliggjøring, støtte og motivering i ABEL-plattformen.



Resultater av digital helseveiledning



7,8 helsefremmende
aktiviteter per uke



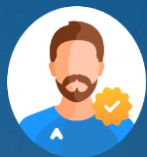
89 %
gjennomføringsgrad



89,5% av planlagte
videokonsultasjoner



6,3 % (frafall)
(per 4 mnd)



9,6/10 fornøydhet
med helseveileder



88% av klienter
ønsker å fortsette



52,5 %
høyere energinivå



35 %
mer mestring



DHV for personer med utviklingshemming

- Veiledning for hjelperen

- Har god kunnskap om helsefremmende vaner
- Synes det er viktig å leve sunt
- Tar initiativ til fysisk aktivitet
- Gir støtte, motivasjon og belønning
- Bidrar med planlegging, handleliste og matlaging
- Snakker om aktivitet, sunt kosthold og andre helsefremmende levevaner
- Har gode rutiner på jobben - også for brukeren

- Veiledning for brukeren

- Forutsetter mulighet for kommunikasjon
- Potensiale i motiverende app som skaper mestring





Emilie var på vei ned i kjelleren da hun tok grep for å snu hverdagen. Foto: Privat

Emilie var utslitt og nærmet seg sykemelding – nå har hun en helt annen hverdag

– Det handler i bunn og grunn om endring av vaner, sier sykepleieren om hvordan hun har gått fra å være utslitt til å få et aktivt liv med en helt annen energi.

En app har hjulpet over 50.000 personer til bedre helse

Forskning har vært avgjørende for suksessen. Nå skal selskapet bak appen i gang med en ny, stor studie.



Selskapet ABEL Technologies har regnet ut at de har spart samfunnet for 115 millioner kroner i redusert sykefravær på to år. (Foto: ABEL Technologies)

Vivill Vinsrygg
PRESSEKONTAKT

Norges forskningsråd

Takk for meg!

www.abelhealth.no

www.digitalhelseveileder.no

