

Center for Voksne og Velfærd i Ishøj Kommune

Evaluering af På forkant med diabetes

Projektkoordinator Pernille Juul Frederiksen

01-06-2018

Indhold

1. Baggrund for projektet	3
2. Formål.....	3
3. Målgruppe	3
4. Mål for projektet	3
5. Rekruttering af deltagere	4
6. Projektets deltagere	4
7. Projektets indhold	5
8. Metode	5
8. Resultater	5
9. Budget	7
10. Konklusion	7

1. Baggrund for projektet

I Ishøj Kommune er 7,3 % af borgerne diagnosticeret med diabetes 2, og i 2025 forventes det, at antallet er steget til 13,6 %. Arveligheden af diabetes 2 er markant. Det vil sige, at risikoen for at udvikle sygdommen er forhøjet med 40 %, hvis ens forældre er diagnosticeret med sygdommen. Hvis begge forældre har sygdommen er risikoen forhøjet med op til 80 %. Derudover viser nyere studier, at risikoen for at udvikle diabetes 2 er 26 % højere hos personer, som er samboende med en, der allerede er diagnosticeret med diabetes 2¹. Denne viden har dannet baggrund for et politisk ønske om, at igangsætte en forebyggende indsats for borgere i Ishøj Kommune, som er i risiko for at udvikle diabetes 2.

2. Formål

Det overordnede formålet med projektet "På forkant med diabetes" er at styrke handlekompetencen hos de af kommunens borgere, der er i risiko for at udvikle diabetes 2. Det sker gennem et undervisningsforløb, hvor den enkelte får en bred indsigt i forebyggelse af diabetes 2 gennem viden om kost og motion. Det skyldes, at kost og motion anses som de primære parametre i forebyggelsen af diabetes 2. Endvidere har familierne været fælles om madlavning og fysisk aktivitet i projektet, hvilket har skabt et socialt fællesskab, der kan være medvirkende til forebyggelsen af diabetes 2.

3. Målgruppe

Målgruppen for "På forkant med diabetes" er borgere i Ishøj Kommune, som har prædiabetes eller er pårørende/samlever/ægtefælle til borgere med diabetes 2.

4. Mål for projektet

Før projektets opstart har der været en målsætning om, at rekruttere 160 deltagere til projektet fordelt på otte hold.

Desuden er det et mål for projektet at over 50 % af deltagerne i høj grad, eller i meget høj grad, oplever følgende udbytte:

- At borgeren får mere viden omkring sundere mad og levevis end de havde før.
- At borgeren har fået viden om hvordan du kan forebygge diabetes via mad og motion.
- At borgeren forholder sig mere kritisk i forhold til valg af madvarer end før.

¹ "Tal på diabetes", Sundhedsstyrelsen 2010

- At borgeren har fået inspiration til nye opskrifter og madvarer.
- At borgeren opnår handlekompetencer til at indgå i kvalificeret dialog med de sundhedsprofessionelle.

5. Rekruttering af deltagere

Deltagerne i "På forkant med diabetes" har selv rettet henvendelse til projektkoordinatoren med ønske om at deltage. Deltagerne er dels blevet henvist af deres privat praktiserende læge og dels rekrutteret via Ishøj Kommunes eksisterende sundhedstilbud.

Der er foretaget en bred og intensiv indsats for at informere om projektets opstart, således at der rekrutteres en så stor og bred målgruppe som muligt.

Der er først og fremmest blevet informeret om projektet gennem oplæg på de eksisterende tilbud under forløbsprogrammerne. Blandt andet i "Smag på Livet", som er en del af de eksisterende diabeteskurser, hvor deltagerne enten undervises i sund levemåde eller får individuel vejledning i forbindelse med et ønske om vægttab.

Der er ligeledes udarbejdet et informationsbrev, postkort og en plakat, som er uddelt til institutioner i kommunen (fx på folkeskoler, privatskoler, børnehaver/vuggestue, dagpleje), til sundhedsplejerskerne, til kommunens praktiserende læger, til ungdomsskolerne, til Ishøj Svømmehallen, til Idrætscenteret og på Diabetesdag i Ishøj Bycentret. Desuden har projektkoordinatoren flere gange i projektperioden holdt oplæg på bl.a. kommunens ældrecaféer, i Kulturhuset og Glashuset i Vejleåparken samt for medarbejderne i Ishøj hjemmepleje.

Endelig er der blevet informeret om projektet gennem TV-Ishøj, på inforskærmene i Ishøj Bycenter, internt på kommunes intranet, i fællesannoncen og en artikel i Sydkysten samt via flere opslag på facebook-siden "Vores Ishøj", der pt. har 7500 brugere.

6. Projektets deltagere

Fra august 2017 til maj 2018 er der i alt gennemført fem hold med i alt 66 deltagere. På trods af den brede og massive rekrutteringsindsats har det ikke været muligt at rekruttere de 160 deltagere, som var målsætningen. Dette skyldes dels et meget ambitiøst måltal, og dels at projekter modnes over tid, hvorfor det forventes at antallet af deltagere vil kunne vokse yderligere over tid.

74 % af projektdeltagerne har fuldført holdet, hvilket må siges at være et godt resultat. Gennem projektet har projektkoordinatoren oplevet, at målgruppen kan være svær at motivere til at deltage i alle undervisningsgange. Dette skyldes blandt andet private forhold, som spænder ben på trods af hyppig

kontakt og opfølgning fra projektkoordinatorens side. Projektkoordinatoren oplever dog også, at deltagerne har et stort engagement og deltagelse, når de er kommet til undervisningen.

7. Projektets indhold

Projektet har været sammensat af otte undervisningsgange med otte forskellige temaer (fx Tema om morgenmad (se bilag 1). Undervisningen blev varetaget af projektkoordinatoren, en diætist og en fysioterapeut (se bilag 2,1,2,2). Der var en vekselvirkning mellem undervisningsformer, således at deltagerne både tilegnede sig en teoretisk viden samt fik mulighed for at anvende denne i praksis gennem madlavning. Det sociale fællesskab var et prioriteret element i undervisningsforløbet. Under madlavningen var deltagerne inddelt i hold, og efterfølgende spiste deltagerne i fællesskab. Det har skabt et rum for dialog om maden, ingredienser og sund livsstil. Således fik deltagerne mulighed for at koble den teoretiske viden med den praktiske udførelse i et fællesskab med andre.

8. Metode

Som en del af projektets evaluering har deltagerne besvaret et spørgeskema omkring udbyttet af deres deltagelse. Spørgsmålene er sammensat ud fra de overordnede målsætninger for projektet (se spørgeskemaet i bilag 3,3,1). Derudover har deltagerne haft mulighed for at uddybe og begrunde deres besvarelse.

8. Resultater

Overordnet set viser spørgeskemaundersøgelsen at deltagerne 'i høj grad' har været tilfredse med udbyttet af undervisningen:

- 61 % af deltagerne har i meget høj grad eller i høj grad fået mere viden omkring sundere mad og levevis end de havde før.
- 51 % af deltagerne har i meget høj grad eller i høj grad fået viden om, hvordan de kan forebygge diabetes 2 via mad og motion.
- 51 % af deltagerne forholder sig i meget høj grad eller i høj grad til valget af madvarer sammenlignet med før.
- 80 % af deltagerne har i meget høj grad eller i høj grad fået inspiration til nye opskrifter og madvarer.
- 63 % af deltagerne svarer at kurset i meget høj grad eller i høj grad har motiveret til en sundere livsstil.
- 63 % af deltagerne har i meget høj grad eller i høj grad gjort deres egne erfaringer i hverdagen med indholdet fra kurset (fx brugt nye madvarer, tilberedninger eller opskrifter).

Evaluering af -På forkant med diabetes 2017/2018

I nedenstående tabel ses resultaterne fra spørgeskemaundersøgelse fra evalueringsskemaerne:

Tablet 1: Den procentvise fordeling af svar i evalueringen af "På forkant med diabetes":

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
Har du fået mere viden omkring sundere mad og levevis end du havde før?	24.5 %	37 %	31 %	-	-	-
Har du fået viden om hvordan du kan forebygge diabetes 2 via mad og motion?	22 %	29 %	37 %	-	-	8 %
Forholder du dig mere kritisk i forhold til valg af madvarer end du gjorde før?	10 %	41 %	39 %	-	-	-
Har du fået inspiration til nye opskrifter og madvarer?	33 %	47 %	12 %	-	-	-
Har kurset medvirket til at motivere dig til en sundere levevis?	20 %	43 %	29 %	-	-	-
Har du gjort egne erfaringer med indholdet af kurset i din hverdag, f.esk. gjort brug af nye madvarer, tilberedninger og opskrifter?	14 %	49 %	29 %	-	-	14 %

Overordnet beskriver deltagerne, at de har været glade for undervisningen, og at de har fået et positivt udbytte ud af deres deltagelse i projektet. Flere af deltagerne beskriver, hvordan de efterfølgende har ændret livsstil samt har inkorporeret nye madvaner og motionsformer i deres hverdag. Der er ligeledes flere som har oplevet et vægttab, og som oplever at de har forbedret deres kompetencer indenfor samarbejde og madlavning. Endelig oplever flere af deltagerne, at de er blevet bevidste om, hvordan de gennem kost og motion kan forebygge diabetes 2. (Bilag 4,4,1)

Nedenfor ses en række af de elementer, som deltagerne har fundet positivt:

- *Jeg har fået flere grøntsager på bordet og er blevet mere nysgerrig efter at prøve nye madvarer.*
- *Jeg har fået en masse ny viden om at tage almindelig retter og gøre dem sundere.*
- *Det har været sjovt og spændende. Gode undervisere.*

Evaluering af -På forkant med diabetes 2017/2018

- *Jeg har lært at arbejde sammen med andre.*
- *Undervisningen er reflekterende, har fuldendt mine mål meget positivt.*
- *Hele forløbet, opskrifter som inspiration, god stemning, lækker mad.*

9. Budget

Social- og Sundhedsudvalget bevilgede 432.500 kr. til projektet d. 12. juni 2017. Budgettet har dækket lønudgifter til en projektkoordinator i 10 måneder samt udgifter til madvarer og materialer til undervisningen.

Lønudgifter til projektkoordinator 1. august 2017 til 30. juni 2018	322.485 kr.
Udgifter til madvarer og materialer	22.684,49 kr.
Udgifter i alt	345.169,49 kr.

10. Konklusion

Over halvdelen af deltagerne har tilkendegivet, at de i høj grad, eller i meget høj grad, oplever at de gennem projektet har fået en større viden om kost og motion. Deltagerne beskriver fx, hvordan de nu kan forholde sig kritisk til valg af fødevarer, har fået inspiration til nye opskrifter, idéer til nye motionsformer mm. Deltagerne oplever ligeledes at de efter deres deltagelse i projektet, kan omsætte deres nye viden til praksis. Dette giver deltagerne en oplevelse af øget handlekompetence i forhold til at varetage egen sundhed og implementere nye sunde vaner i hverdagen. På baggrund af disse resultater må vi formode, at projekt "På forkant med diabetes" har været medvirkende til at forebygge diabetes 2 blandt deltagerne. Projektet afsluttes juni 2018.