



Dato: 10. januar 2020

## Kontaktoplysninger

*Social- og Sundhedscenter*

**Sundhed & Træning**  
Eksercerpladsen 1  
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 83 80

Dir.: +45 57 62 80 32

Mail: SKL@RINGSTED.DK

traening@ringsted.dk  
www.ringsted.dk  
EAN: 5798007643560

## Status på Liva 2019 - digital livsstilsvejledning

### Indledning

Social- og Arbejdsmarkedsudvalget og Ældre- og Genoptræningsudvalget blev den 21. november 2018 præsenteret for en evaluering af Liva Healthcare, som er en livsstilsapp, hvor borgere i Ringsted Kommune kan få personlig vejledning af medarbejdere i Sundhed & Træning. Liva er målrettet arbejdet med at forebygge livsstilssygdomme og fremme sundhed hos borgere med kroniske sygdomme, fx KOL, svær overvægt mm.

I forbindelse med sagen besluttede Social- og Arbejdsmarkedsudvalget, at de ønskede en ny evaluering, når indsatsen havde været i drift i et år. På den baggrund præsenteres en ny statusrapport inkl. evaluering af projektet. Data til evalueringen er indsamlet fra den 01.01.2019-31.12.2019. Liva har nu været i drift siden efteråret 2018, og Ringsted Kommune har licens til app'en til efteråret 2021.

### Kort om Liva

Liva er Ringsted Kommunes personlige digitale livsstilsvejledning for borgere over 18 år, som ønsker støtte til livsstilsændring på KRAM faktorerne (kost, rygning, alkohol og motion), samt borgere som har en kronisk sygdom og ønsker støtte til at mestre sygdommen.

Her får borgeren tildelt en personlig vejleder, som er sundhedskonsulent. Der aftales en startsamtale, hvor borgeren sætter et mål for forløbet, og herefter foregår al kommunikation via Liva app'en, fx i form af beskeder, billeder og video.

### Succeskriterier

Sundhed & Træning har i 2019 opsat følgende målsætninger og succeskriterier for Liva – digital livsstilsvejledning:



Ringsted  
Kommune

- **At mange nye borgere får vejledning via Liva – i 2019 skal der være en tilgang på 200-250 forløb.**

**Resultat:** Der er opnået en tilgang på 156 borgere det sidste år, og derved er målet ikke nået.

Kommentar: Markedsføring og rekruttering af nye borgere har været gennemført i mindre skala i 2019 i forhold til 2018. I 2018 blev der rekrutteret 282 borgere, særligt i forbindelse med de to events med Chris MacDonald.

- **Flere mænd benytter Liva – i 2019 skal der være en tilgang på 75 mænd**

**Resultat:** Der er opnået en tilgang på 45 mænd, svarende til 29 % ud af den samlede tilgang på 156 borgere. Tilgangen i projektperioden var på 21 % mænd – derved er der en øget procentvis tilgang af mænd, der benytter Liva, men et reduceret samlet antal.

Kommentar: Færre mænd end kvinder benytter sundhedstilbud i det hele taget, og der er færre brugere på Liva i alt - Der er med rekrutteringsstrategien 2019 gennemført indsatser for at tiltrække mænd (se side 5).

- **Flere unge benytter Liva**

**Resultat:** Der har været en tilgang i 2019 på 43 borgere (fordelt på 34 kvinder og 9 mænd) i alderen 18-39 år. Det svarer til 27 %. I projekt perioden var der 23 % i aldersgruppen. Dvs. en øget procentvis tilgang af unge.

Kommentar: Der har været særligt fokus på at informere via sociale medier, da det er unges foretrukne medier.

- **Flere borgere med kronisk sygdom benytter Liva - 2019 skal vi have tilgang af 150 borgere (fastholde de 60 %) med kronisk fysisk eller psykisk sygdom.**

**Resultat:** Vi har opnået en tilgang på 108 med kronisk eller anden sygdom (dvs. 69 %) plus 15 med stress – dvs. en samlet tilgang på 123 borgere med fysisk eller psykisk sygdom. Hermed har vi opnået at 69 % af Livabrukerne er borgere med en kronisk sygdom og meget tæt på målet om de 150 borgere med kronisk sygdom. Igen er den procentvise andel opfyldt, her i form af at fastholde 60 %.

Kommentar: Der har i 2019 været et særligt fokus på at borgere, som har modtaget et 10 ugers rehabiliterings tilbud anbefales at følge op med et Liva forløb.

- **At 60 % af borgerne gennemfører forløbet (uanset antal vejledninger) med opnåelse af mindst 1 mål.**

**Resultat:** 268 borgere er afsluttet i 2019 – heraf er 117 stoppet bl.a. pga. at Liva ikke findes brugbar eller flytning til andet tilbud. Dvs. at vi har afsluttet 151 borgere efter et gennemført forløb. Det giver en gennemførelsesprocent på 55 %, lidt lavere end forventningen om 60 %.

Kommentar: Liva Healthcare har løbende tilføjet nye afslutningsmuligheder – det betyder at nogle borgere faktisk har opnået troen på sig selv og fortsat livsstilsændringerne selvstændigt med succes, men tæller ikke med i



Ringsted  
Kommune

gennemførelsesprocenten. Det forventes at gennemførelsesprocenten bliver højere fremover, idet vejlederne også har øget kompetencer i at sætte realistiske og målbare mål sammen med borgeren og evaluere forløbet.

Der har derudover været mange positive tilbagemeldinger fra tilfredse borgere efter Livaforløb, hvilket blandt andet har været publiceret i 2 avisartikler (december 2018 og januar 2019) samt et TV øst indslag (april 2019).

## LIVA tableau for perioden 01.01.2019-31.12.2019

I dette skema vises tilgang af nye borgere fordelt på sygdomme, køn, alder, uddannelsesniveau. Det første afsnit er for hele året – og det andet afsnit er aktive borgere på dagen 31/12 2019.

Tilgang	Antal	Procent	Bemærkning
Antal borgerforløb i LIVA oprettet i perioden. 1/1 2019 – 31/12 2019	156		
Antal kvinder	111	71 %	
Antal mænd	45	29 %	
Aldersfordeling	Gennemsnit: 46,5 år (er trukket fra rådata og på alle Liva borgere)  Flest kvinder ml 40-64 år  Flest mænd ml 40-64 år	Kvinder:  18-39 år = 34  40-64 = 65  65-74 = 11  >75 = 1	Mænd:  18-39 år = 9  40-64 = 28  65-74 = 7  >75 = 1
Fordelt på			Herunder kan borger have valgt mere end 1 sygdom
Alkohol	3		
Anden sygdom	46	29 %	
Kræft	4		
Diabetes	22		



Ringsted  
Kommune

Hjerte	27	17 %	
KOL	9		
Overvægt	141	90 %	
Rygning	15		
Stress	15		

Uddannelsesniveau for hele året fordeler sig således:

Uddannelse kort 20 %	Uddannelse lang 1 %	Uddannelse mellemlang 26 %	Uddannelse ingen 11 %	Uddannelses ikke angivet 42 %
----------------------	---------------------	----------------------------	-----------------------	-------------------------------

Således har 31 % ingen eller kort uddannelse og 42 % har vi ikke fået spurgt.

Årsag: Da vi startede i projektet udfyldte vi ikke konsekvent uddannelsesniveau og nogle af disse er afsluttet i 2019.

## Effektmålinger

De effekter der er muligt at sige noget om fra statistikken er vægttab i perioden:

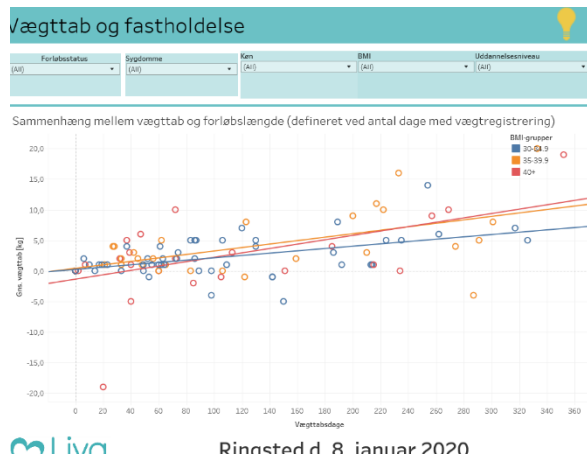
- Gennemsnits vægttab per borger i forløb på 3 mdr. 4,1 kg – en stigning på 0,1 kg fra projektperioden
- Gennemsnits vægttab per borger i forløb på 6 mdr. 6,6 kg – en stigning på 1,2 kg i projektperioden.
- Gennemsnits vægttab per borger i forløb på 9 mdr. 7,7 kg vægttab – blev ikke målt i projektperioden.

Der kan således registreres en tydelig og synlig effekt på vægttab.

Kommentar: Vejlederne har øget kompetencerne inden for vejledning i Liva, jo længere vi har arbejdet med det. Borgerne der henvender sig er motiverede, og de borgere, der ikke er kandidater til Liva afsluttes hurtigere end tidligere.



Ringsted  
Kommune



Vægttabskurven er stigende dvs. at alle borgerne taber sig mere over tid end i projektperioden, hvor de mest overvægtige tabte sig mest – det gør de stadig, men borgere med BMI fra 30-35 taber sig mere end i projektperioden.

Skridt og fysisk aktivitet skulle også være muligt at måle på – dog er statistik modulet ikke udviklet helt tilfredsstillende endnu, derfor er tallene ikke anvendelige.

## Rekruttering

Der gøres en indsats for at rekruttere borgere til Liva, og der lægges en kommunikationsstrategi hvert år med fokus på 2-3 årlige kampagneperioder. I 2019 har der været gennemført følgende rekrutteringskampagner:

- Radiokampagne i januar på SLR – Sjælland og ø'erne, samt Facebookkampagne. Formålet var at rekruttere flere mænd.
- Uddeling af postkort i marts på Ringsted Station, Bibliotek, Jobcenter og Apoteket.
- Deltagelse på Ringsted Natten i august.
- Facebookkampagne i september samt været ude i lokale forretninger i midtbyen, herunder supermarkeder og byggemarkeder. Formålet var at rekruttere flere mænd.

## Hørt om

Alle borgere bliver ved start samtalen spurgt om, hvor de første gang har hørt om Liva. Vi har spurgt 161 borgere i 2019 og svarene fordeler sig således:

- Sundhed & Træning (22 %)
- Fra venner og bekendte (19%)
- Facebook (17%)
- Avisen (10%) og
- Lægen (10 %)

Dvs. når borgere kommer i Sundhed & Træning hører en del borgere om Liva via deres terapeut eller sundhedskonsulent – og derudover deles viden om Liva med venner og bekendte. Generelt opleves det, at der tales positivt om Liva blandt borgerne i Ringsted Kommune.



Ringsted  
Kommune

## Konklusion

- Personlig digital vejledning er et godt supplement til øvrige ordinære sundhedstilbud – et digitalt tilbud, hvor det at borgeren får sin egen personlige sundhedsvejleder understøtter borgerens mål og opnåelse af disse. De hyppige korte kontakter i starten af et forløb, motiverer borgerne til at lave små ændringer i deres livsstil – som bliver en større livsstilsændring over tid.
- Tilbuddet betyder, at Ringsted Kommune kan nå flere unge og erhvervsaktive borgere, da alt foregår via smartphone, tablet eller computer, hvilket betyder, at borger kan tilgå vejledningen, når det passer bedst ind i hverdagen.
- Det vurderes, at Liva fortsat har en værdi og effekt for motiverede borgere både på det fysiske og mentale plan, og borgerne oplever en støtte og forståelse for deres situation og lærer at skabe balance i livet med overvægt og fysisk og psykisk kronisk sygdom.
- Med tilgangen af færre borgere end vi havde sat som succeskriterier – som også er sat optimistisk, påkræver det en kontinuerlig indsats for at rekruttere borgere i målgruppen. Det kræver både tid og økonomi at få budskabet ud. Vi skal sætte realistiske succeskriterier i procenter, når vi reviderer vores indsatsbeskrivelse.

## Plan for 2020

I 2020 vil der ske følgende ændringer:

- Det nye i 2020 er digitale grupper i Liva, hvor vejleder kan facilitere et digitalt netværk i grupper om samme problemstilling inde i Liva platformen – hvor borgerne støtter hinanden til at opretholde god livsstil og sunde vaner – det medvirker til både bedre fysisk og mentalt helbred. Det er mentalt sundhedsfremmende at være en del af et fællesskab.
- Det kan også være en mulighed for borgere med kronisk sygdom, der har været på rehabiliteringsforløb til at fortsætte med de ændringer de har gjort og få støtte i en digital gruppe. Her kan også borgere med kronisk sygdom, som har fået deres rehabilitering via Liva være en del af gruppen, som kan faciliteres af en sundhedskonsulent, således at hver sundhedskonsulent kan vejlede flere borgere samtidigt.
- Desuden bliver der mulighed for synkron videokonsultation – som f.eks. kan benyttes som første samtale, så borger ikke behøver at møde op fysisk, men kan deltage hjemmefra.