

Ansøgning til Sundhedsfremme- og forebyggelsespulje 2023

I skemaet herunder ansøges om midler til puljen ved en kort beskrivelse af det ønskede projekt.

Baggrund for projektet	<p>I de senere år er der kommet en del videnskabelig dokumentation for, at vedvarende søvnproblemer har stor betydning for vores helbred og trivsel (Region Midtjylland, 2022, s. 302).</p> <p>Nye tal fra Sundhedsprofilen viser, at i perioden fra 2010 til 2021 er der sket en stigning i andelen, der har været meget generet af søvnbesvær eller søvnproblemer inden for de seneste 14 dage. Således er andelen steget fra 10,2% i 2010 til 15,0% i 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022, s. 152-153).</p> <p>Søvnproblemer er symptomer og gener forbundet med søvnen, som både omfatter dårlig søvnkvalitet samt for kort og for lang søvnlængde.</p> <p>I Randers Kommune oplever ca. 11% af befolkningen at have dårlig søvnkvalitet (Region Midtjylland, 2022, s. 308), svarende til 8.500 personer.</p>
Formål <i>Hvad ønsker I at opnå med projektet?</i>	<p>Bedre søvn hos voksne borgere i Randers Kommune.</p> <p>At opnå erfaringer med afholdelse af søvnforløb hos voksne borgere i Randers kommune. Iværksættelse af en prøvehandling med henblik på at kunne vurdere, hvorvidt forløbet på sigt skal være en del af SFE tilbud til borgere.</p>
Målgruppe <i>Hvilke borgere kommer projektets indsats til gode?</i>	Voksne borgere i Randers Kommune.
Aktiviteter og organisering <i>Hvordan opfyldes formålet (og sammen med hvem)?</i>	<p>Søvntilbud</p> <p>Tilbuddet består af to dele:</p> <ul style="list-style-type: none">• Informationsmøde 8-12 gange om året <p>Afholdelse af informationsmøde og undervisning om søvn i Randers Sundhedscenter eller virtuelt som webinar en gang om måneden (varighed ca. 2 timer). Under mødet får deltagerne udleveret en søvndagbog, som de enten kan arbejde videre med på egen hånd eller aftale et individuelt søvnvejlederforløb</p> <ul style="list-style-type: none">• Individuelle søvnvejlederforløb (50-75 forløb) <p>Et forløb består af følgende:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Udlevering af søvndagbog✓ Borger udfylder søvndagbog i 14 dage og afleverer dagbogen inden første samtale✓ Første vejledning kan foregå ved fysisk fremmøde (30-60 min.)✓ Opfølgende vejledninger 2-3 gange over telefon (ca. 15 min pr. vejledning) <p><i>Rekruttering/markedsføring</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Borgere som i forvejen kommer i Randers Sundhedscenter rekrutteres via medarbejderne i de andre tilbud• Sundhedshøjskolen• Hjemmeside• Facebook• Infoskærme i huset• Praktiserende læger

Der ansøges om 200.000 kr. til afprøvning af tilbud om søvnforløb til borgere til borgere i Randers Kommune. De ansøgte midler vil anvendes til frikøb af medarbejder til varetagelse af informationsmøde, individuelle søvnvejlederforløb, rekruttering svarende til 15 timer ugentligt. Den pågældende medarbejder vil som udgangspunkt være uddannet søvn-vejleder og SFE vil selv afsætte midler til lokale anvendelse, udarbejdelse af materiale etc. i forbindelse med prøvehandlingen

Der planlægges med opstart af prøvehandlingen i 4. kvartal 2022 eller 1 kvartal 2023 prøvehandlingen forventes afsluttet efter et år.

Evaluerings

Hvordan vises det om formålet med projektet er opnået?

Evalueringen af indsatsen skal primært afdække to forhold.

For det første skal evalueringen anvendes til at vurdere udviklingen i borgerens selvvurderet helbred samt søvn. Dertil udarbejdes en evaluering i surveyXact som alle borgerne, der kommer i et forløb, skal besvare før informationsmødet/forløbet og efter forløbet.

Spørgsmålene bruges i rapporten "Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 1)":

I de seneste 4 uger: Hvor mange timer og minutter sov du cirka på et almindeligt hverdagsdøgn?

Timer Minutter



I de seneste 4 uger: Har du fået søvn nok til at føle dig udhvilet?

(Kun ét X)

Ja, som regel	<input type="checkbox"/>
Ja, men ikke tit nok	<input type="checkbox"/>
Nej, aldrig (næsten aldrig)	<input type="checkbox"/>

De følgende spørgsmål handler om, hvordan du har sovet i de seneste 4 uger.

(Sæt ét X i hver linje)	Ikke i de seneste 4 uger	Mindre end 1 gang om ugen	1-2 gange om ugen	3 gange eller flere om ugen
Har du haft svært ved at falde i søvn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du vågnet flere gange om natten og haft svært ved at falde i søvn igen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du vågnet tidligt uden at kunne falde i søvn igen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du sovet dårligt og uroligt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Der bliver løbende dokumenteret hvor mange borgere, der får et tilbud.

Evalueringen kunne derudover indeholde spørgsmål, der afdækker udviklingen i borgerens selvvurderet helbred, idet en bedre søvn vil kunne påvirke trivslen og helbredet positivt.

For det andet skal evaluering bruges til at vurdere hvorvidt tilbuddet fortsat skal være en del af SFE tilbudskatalog til borgere i kommunen, altså forankringsperspektivet. Hertil inddrages forhold omkring rekruttering, gennemførelse og fastholdelse på forløb.

Referencer:

Region Midtjylland, (2022). *Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 1)*

Sundhedsstyrelsen, (2022). *Danskerne sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*

