

## Sundhedsbarometer 2

### Sammenhæng mellem livsstil og sundhed

Sundhedsbarometer 2 arbejder på at gøre det nemmere for individer at forholde sig til valg af livsstil. Ideen bag Sundhedsbarometer 2 er at udvikle et it-værktøj, som kan vise brugeren vej mod en bedre sundhedstilstand ved at tydeliggøre sammenhænge mellem livsstil og sundhed.

### Fokus på motivation

Sundhedsbarometer 2 udvikler et redskab, der kan bruges af folk, der tror på, at egen indsats har betydning. Derfor fokuserer projektet på at højne brugerens motivation for en livsstilsomlægning mod en sundere livsstil, samt efterfølgende at fastholde denne motivation. Et middel er at visualisere brugerens sundhedstilstand og konsekvens af de valg, brugeren træffer.

Værktøjet henvender sig til den kundegruppe, der kan blive motiveret til deres kamp mod overvægten, rygningen, forkerte kostvaner eller den manglende motion. Det er motivation og inspiration, der skal fastholde brugeren i det forløb, han eller hun starter op.

### Prisbillig coaching

Bo Jakobsen, Wei-con, er læge og idemanden bag værktøjet;

- Mange efterspørger en personlig samtale for at kunne lave om på sin livsstil. Mange har faktisk brug for en opskrift og et konkret hjælpemiddel. Vi udvikler derfor en redskabskasse til folk, når de er kommet til den erkendelse, at de vil lave noget om. At de vil ændre noget og holde fast i det. Kort sagt vil vi gerne tilbyde prisbillig coaching for alle. 80 procent af det en personlig coach kan - for 1/10 af prisen.

Sundhedsbarometer 2 bygger videre på resultaterne fra projekt Sundhedsbarometer 1. Gennem det tværfaglige projektarbejde har deltagerne fået en god forståelse for det marked sundhedsbarometeret nu skal videreudvikles til.

### FAKTAARK

- involvere
- innovere
- implementere

### PROJEKTPERIODE OG BUDGET

Budget: 1.270.000 kr

Projektperiode:

15. oktober 2010 - 31. december 2011

### PARTNERE

Wei-con ApS

Mercon A/S

Aarhus Universitet, Datalogisk Institut

Caretech Innovation, Alexandra Institutttet A/S

### YDERLIGERE INFORMATION

Hans Christian Damgaard, projektleder

Mobiltlf. 3091 3624

[hc.damgaard@alexandra.dk](mailto:hc.damgaard@alexandra.dk)



### OM CARETECH INNOVATION

Caretech Innovation er en fireårig sundheds-it-satsning, der skal sikre den korteste vej mellem forskning, anvendelse og forretning. Satsningen er finansieret af Region Midtjylland og EU og er forankret i Alexandra Institutttet A/S.

Få mere at vide på [www.caretechinnovation.dk](http://www.caretechinnovation.dk)