

Bag om Liva App i Face-it

Face-it projektet har udviklet og evalueret en sundhedsfremmende intervention målrettet personer, der har haft graviditetsdiabetes, og deres familier. Interventionen i Face-it projektet anvender to sundhedspædagogiske værktøjer: Familiehjulet og Liva App.

Her kan du læse om tilpasningen og anvendelsen af Liva App.

Liva App er en mobilapplikation, der hjælper brugerne med at fastholde eller forbedre deres trivsel og sundhedsadfærd. Appen tilbyder brugerne mulighed for at sætte skræddersyede mål med udgangspunkt i deres ressourcer, motivation og behov, modtage personlig sundhedscoaching, holde øje med egne fremskridt samt modtage feedback. Den direkte kommunikation med en sundhedscoach giver brugere adgang til personlig vejledning, hvilket kan øge motivationen for at opnå deres mål.

Sådan bruges Liva App i Face-it projektet

Deltagerne i Face-it projektet, der blev randomiseret til at modtage Face-it interventionen, blev tilbudt at blive koblet på Liva App samt modtage tre hjemmebesøg af en projektsundhedsplejerske. I Liva App fik familierne tilknyttet en sundhedscoach uddannet af Face-it projektet. Familien blev tilbudt tre online videomøder sammen med løbende vejledning fra deres sundhedscoach, indtil barnet var cirka 1 år gammelt.

Vejledningen havde afsæt i en dialog om behov, forventninger og ressourcer og det var muligt at sætte og registrere personlige mål ift. sundhed.

Tilpasning af Liva App

Den originale Liva App er udviklet af [Liva Healthcare A/S](#). Til Face-it projektet blev app'en tilpasset til at kunne imødekomme nybagte forældres behov specifikt i et tæt samarbejde mellem Liva Healthcare A/S og forskerne bag Face-it projektet. I processen blev der tilføjet flere former for bevægelsesaktiviteter, herunder havearbejde samt aktiviteter, der involverer leg med barnet. Der blev også tilføjet mulighed for at sætte målsætninger om søvn og amning. Ligeledes udarbejdede forskerne bag projektet en vidensbank med relevante informationer og råd til småbørnsfamilier, hvor moderen har haft graviditetsdiabetes. Denne vidensbank kunne sundhedscoaches bruge som udgangspunkt i deres vejledning af brugerne. Der blev også udarbejdet en manual for coaching sessioner, samt konkret materiale med blandt andet opskrifter og øvelser, som kunne sendes direkte til familierne.

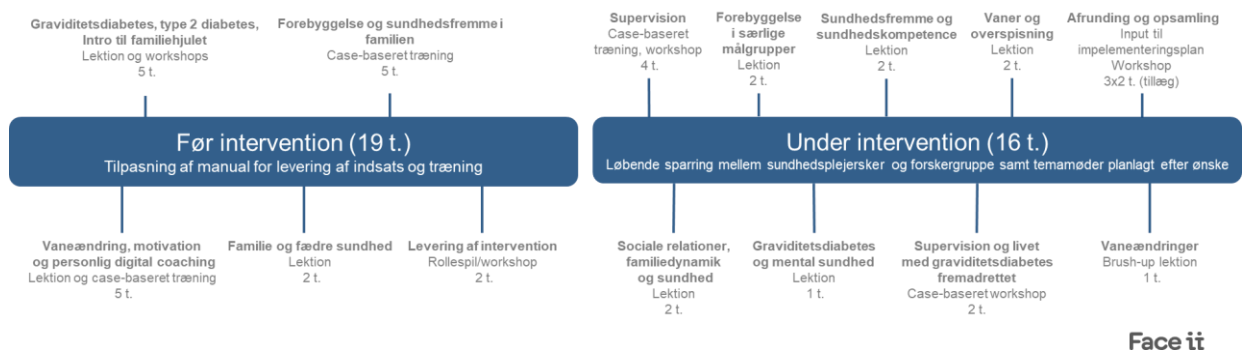
Liva App og den tilhørende manual blev testet og tilpasset projektet forud for implementering i samarbejde med de sundhedsprofessionelle, der skulle være sundhedscoaches i projektet.

Uddannelse af Liva-coaches i Face-it projektet

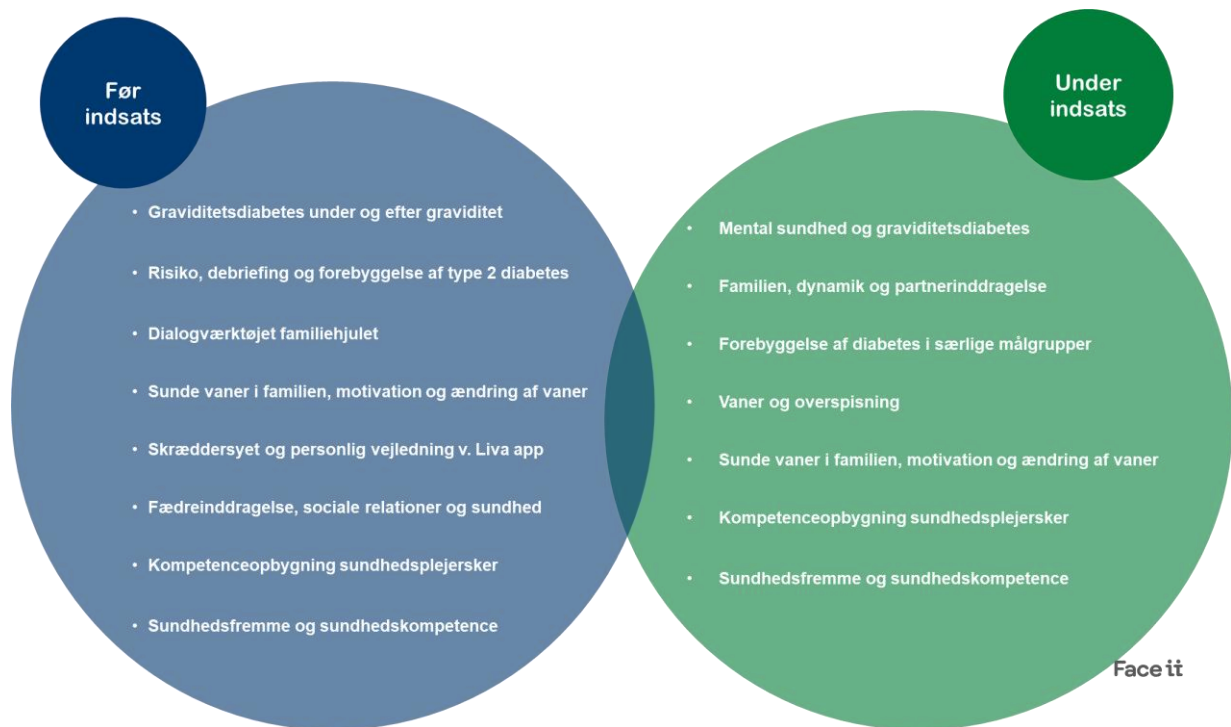
I Face-it projektet har alle coaches en sundhedsfaglig baggrund og/eller tidligere erfaring med at vejlede familier og/eller enkeltpersoner i vaneændringer. Forud for projektets opstart deltog

sundhedscoaches i to træningsdage omhandlende særlige forhold med relevans for familier, hvor kvinden har haft graviditetsdiabetes. Sundhedscoaches deltog også i den generelle uddannelse af projektsundhedsplejersker (se figur 1, 2 og 3). Hertil gennemgik alle coaches også et teknisk oplæringsforløb i appen faciliteret af erfarne sundhedscoaches ansat i Liva Healthcare A/S.

Under projektperioden blev sundhedscoaches inviteret til at deltage i projektgruppemøder med fokus på sparring og supervision samt i oplæg om vaner, mental sundhed, det brede og positive sundhedsbegreb, parrelationer og sundhed blandt fædre.



Figur 1 Uddannelsesforløb for projektsundhedsplejersker og sundhedscoaches i Face-it projektet



Figur 2 Temaer under uddannelsesforløbet for projektsundhedsplejersker og sundhedscoaches i Face-it projektet

Citation af dokumentet: Face-it projektet: Bag om Liva App i Face-it, Steno Diabetes Center Copenhagen, september 2023

Vi har ikke copyright på nogen af vores værktøjer, da de er frit tilgængelige på vores hjemmeside og udviklet til at kunne benyttes af alle uden betaling, dog ser vi helst at logo bevares på værktøjerne. Derudover beder vi om, at der refereres til Face-it ved brug af værktøjerne i forskningsøjemed og at vi orienteres ved brug af værktøjerne i praksis.

Referencer

- Face-It projektets hjemmeside: <https://www.faceit-info.dk/>
- Artikel om udviklingen af Face-It projektet: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11655-2>
- Om Face-It i Diabetesbehandlerbladet - En sundhedsfremmende familiebaseret indsats (s. 38-44): https://diabetes.dk/media/aird1cng/diabetes-behandler-juni-2020_web.pdf