

14 Januari 2022

Status efter sex månader i Health Integrators hälsoprogram



Bild: Selma Caglar, deltagare i programmet. Foto: Thorsten Eichhorst, Kitchen Film Production.

Framtiden är ljus!

De deltagare som deltagit i sex månader har nu tagit sitt första uppföljande blodprov för att se vilken effekt deltagandet i hälsoprogrammet har haft på deras långtidsblodsocker. De har också besvarat en undersökning där de själva fått uppskatta hur deras hälsa förändrats sedan de började. Resultaten är glädjande och presenteras nedan. Selma Caglar är en av många nöjda deltagare.

- Jag har varit med sedan 1 mars och jag måste säga ärligt att det är det bästa som hänt mig, trots motgångar med fysiska/medicinska hinder på vägen.

Ett händelserikt 2021

Health Integrator lanserade sin digitala hälsoplattform den 15 februari 2021. Sedan dess har 28000 personer i Stockholm registrerat sitt intresse för att delta i programmet, 8000 personer har tagit blodprov och 750 personer har uppfyllt kriterierna för ett deltagande och påbörjat en resa mot en bättre hälsa.

Den 14 januari 2022 har 226 personer registrerat resultatet av sitt första uppföljande blodprov efter sex månader i programmet, alltså efter att ha genomfört en tiondel av programmets totala längd.



En kort sammanfattning av resultatet:

- 61% har minskat sitt långtidsblodsocker
- 43% ligger nu under gränsen för prediabetes (42 mmol/mol)
- 24% har ökat långtidsblodsocker. 16 av dessa deltagare har rapporterat in ett värde över 47 mmol/mol, det vill säga ett värde som indikerar typ 2-diabetes.
- 15% har oförändrat långtidsblodsocker

Fredrik Söder, VD på Health Integrator:

- Det är oerhört glädjande att se dessa resultat redan efter 6 månader. Många deltagare fokuserar dessutom nu initialt på områden som enbart indirekt förbättrar själva blodsockervärdena, såsom sömnvanor och psykisk hälsa, vilket innebär att det är helt enligt förväntan att en grupp personer fortsätter att öka sina värden innan den långsiktiga förbättringen sker.

En mer utförlig beskrivning av resultatet presenteras i nedanstående text. Vill du veta mer om resultatet, eller har andra frågor? Välkommen att höra av dig så berättar vi mer!

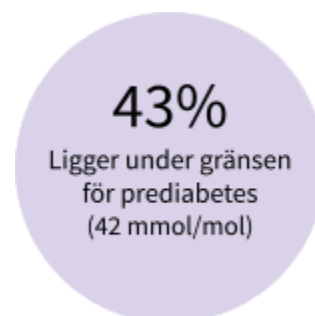
Fredrik Söder
fredrik.soder@healthintegrator.se
+46 (0)723 89 00 90

Resultat från blodprovet sex månader sedan programstart

	6-månadsvärde / Antal																		
Startvärde	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	52	53	55
42	-	2	4	6	12	11	15	14	8	5	1	3	-	1	1	-	-	-	-
43	1	-	3	2	5	10	2	14	7	4	5	1	1	1	1	-	-	-	-
44	-	1	-	2	-	4	4	2	3	5	3	2	3	-	1	-	1	-	-
45	-	-	1	-	1	3	2	1	2	2	4	2	-	1	-	1	-	1	-
46	-	1	-	-	2	1	1	1	1	2	6	-	1	-	1	1	-	-	-
47	-	-	-	-	-	-	-	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	-	1
Grand total	1	4	8	10	20	29	24	33	22	21	20	9	8	4	5	3	2	1	1

I kolumnen till vänster listas värden vid programstart (HbA1c mellan 42-47 mmol/mol), och i raden listas de olika värden deltagarna fått på det uppföljande blodprovet. Värdena på det uppföljande blodprovet varierar mellan 35 mmol/mol och 55 mmol/mol. Den 14 januari 2022 har programmet 754 deltagare och totalt antal rapporterade värden från det uppföljande blodprovet är 226, (N=226). Antalet deltagare och uppföljande blodprov uppdateras löpande. Baserat på ovanstående data fås följande resultat:

- 61% har minskat sitt långtidsblodsocker (138 av 226 deltagare).
- 43% har minskat sitt långtidsblodsocker till nivåer under 42 mmol/mol, alltså under gränsvärdet för prediabetes (97 av 226 deltagare).
- 24% har ökat långtidsblodsocker (54 av 226 deltagare). För denna grupp är den genomsnittliga ökningen av HbA1c 2,7 mmol/mol. 16 av dessa deltagare har rapporterat in ett värde över 47 mmol/mol, det vill säga ett värde som indikerar typ 2-diabetes.
- 15% har oförändrat långtidsblodsocker (34 av 226 deltagare).



Data från hälsoplattformen

Från en sammanställning av den data som rapporterats på Health Integrators digitala hälsoplattform kan man bland annat utläsa förändring av vikt, midjemått och BMI. Resultatet baseras på deltagare som uppdaterat sina värden vid minst ett tillfälle sedan programstart (minst två mätpunkter). Felaktigt inrapporterade värden har exkluderats. Antalet observationer (N) varierar på grund av att deltagarna kan ha rapporterat in värdet från det uppföljande blodprovet innan de uppdaterat värden gällande vikt och midjemått, eller vice versa. Den 14 januari 2022 är statusen för förändringar av vikt, midjemått och BMI följande:

- Den genomsnittliga viktminskningen är -4,2 kilo. Den genomsnittliga startvikten är 96,9 kilo och den genomsnittliga vikten efter sex månader är 92,7 kilo. N=230.
- Den genomsnittliga förändringen av BMI är -1,49. Vid programstart är genomsnittlig BMI 33,47, och efter sex månader 31,98. N=230
- Den genomsnittliga förändringen i midjemått är -5 cm. N=173.



Deltagarnas egna upplevelser

Under hösten 2021 skickade man ut ett svarsformulär till 350 deltagare som varit med i programmet i över sex månader. Antalet besvarade formulär är 332. Undersökningens svarsfrekvens är 94%.

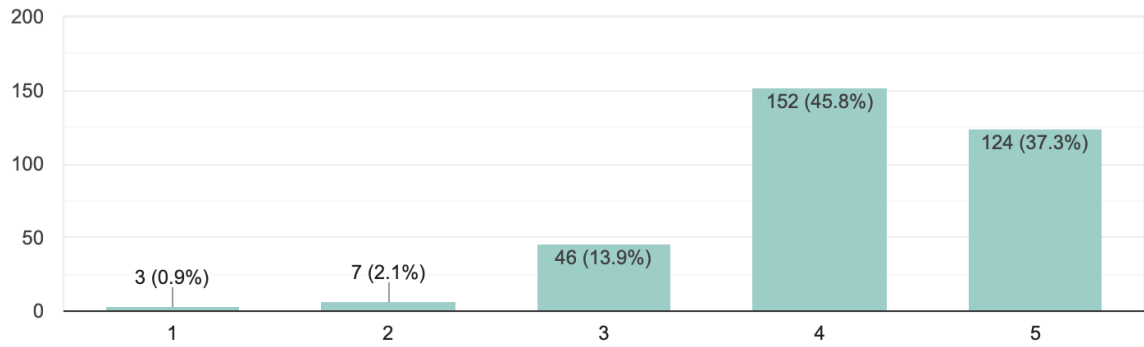
Enkäten består av 28 frågor. 14 av frågorna har fält där deltagarna själva fått beskriva hur de upplever programmet och ge förslag på förbättringar. Resterande är kryssfrågor där användarna fått uppskatta på en skala 1-5 hur missnöjda eller nöjda de är med programmets olika delar.

Med tanke på enkätens omfattning har fem resultat valts ut och presenteras nedan. Resultaten avser att ge en förståelse för deltagarens helhetsuppfattning av programmet.

Hur är din upplevelse av hälsoprogrammet i sin helhet?



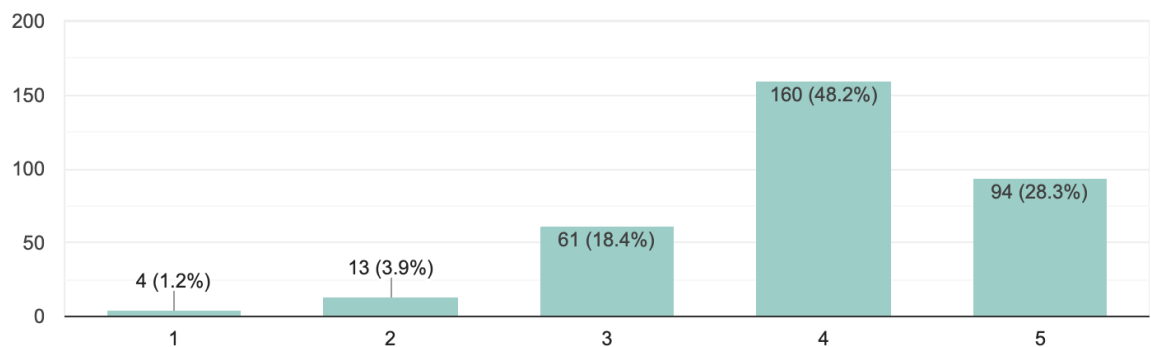
332 responses



Svarsalternativen går från 1 = negativ till 5 = positiv. Majoriteten av deltagarna, 276 av 332, har haft en mycket positiv upplevelse av programmet det senaste halvåret. 10 av 332 deltagare har haft en negativ upplevelse.

Hur ser du på dina möjligheter att lyckas med en livsstilsförändring med Health Integrators stöd?

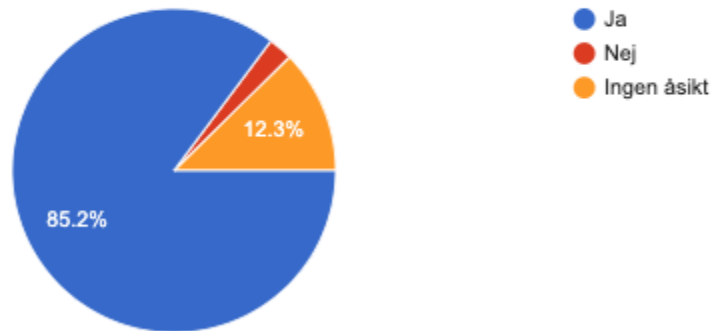
332 responses



Svarsalternativen går från 1 = negativ till 5 = positiv. Majoriteten av deltagarna, 254 av 332, ser positivt på sina möjligheter att lyckas med en livsstilsförändring med Health Integrators stöd.

Upplever du att du får det stöd du behöver från din hälsocoach?

332 responses

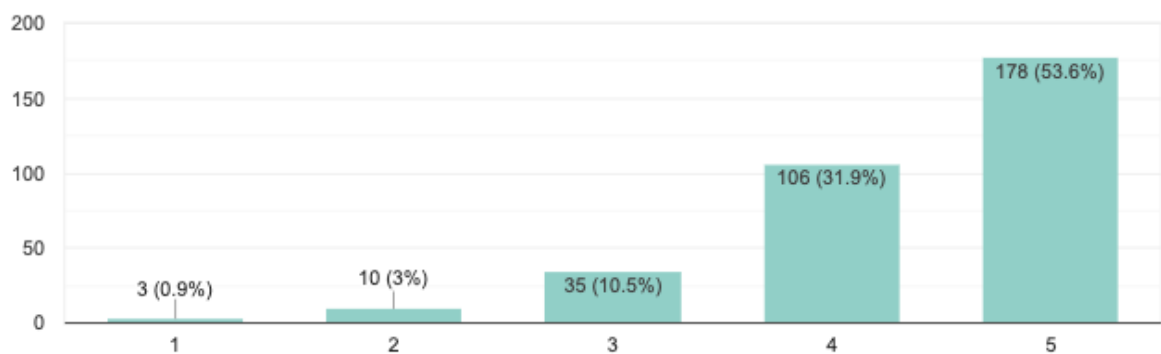


Drygt 85% av deltagarna upplever att de får stöd från sin hälsocoach. 12% har ingen åsikt och 2,4% upplever att de inte får tillräckligt stöd av sin coach.

Värt att poängtera - i formuläret har sedan de deltagare som är missnöjda med sin coach möjlighet att dela med sig av sina kontaktuppgifter för att bli kontaktad gällande ett eventuellt byte av coach.

Hur nöjd är du med din hälsocoach i samtalen?

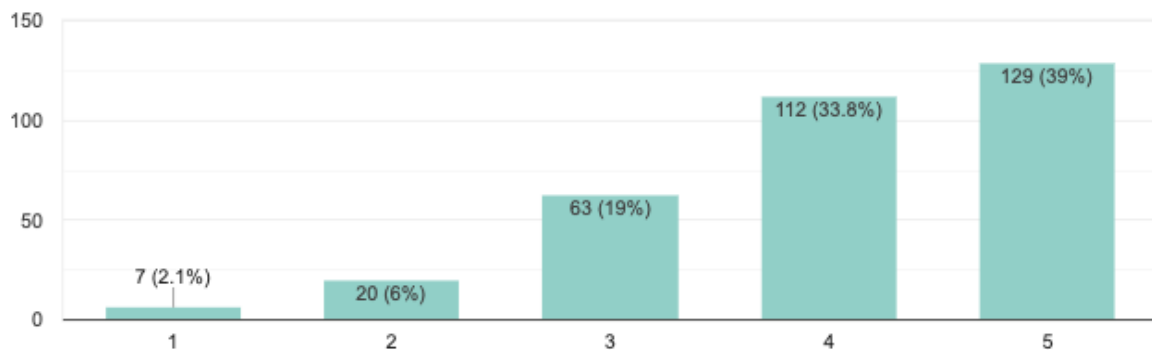
332 responses



Svarsalternativen går från 1 = negativ till 5 = positiv. Majoriteten av deltagarna har haft en mycket positiv upplevelse av samtalen med sin coach det senaste halvåret. 13 av 332 deltagare har haft en negativ upplevelse. 35 av 332 tycker varken att det varit positivt eller negativt.

Har coachens rekommendationer från marknadsplatsen varit relevanta för dina målsättningar?

331 responses



Svarsalternativen går från 1 = negativ (nej) till 5 = positiv (ja). En av coachens uppgifter är att hjälpa deltagaren att välja produkter och tjänster på marknadsplatsen som kommer stötta deltagaren att nå sina hälsomål. 27 av 331 deltagare upplever att coachens rekommendationer inte varit relevanta. 63 av 331 tycker att det varken varit irrelevanta eller relevanta rekommendationer. 241 av 331 tycker att rekommendationerna varit relevanta.

Vill du veta mer om resultatet, eller har andra frågor?

Välkommen att höra av dig så berättar vi mer!

Fredrik Söder

fredrik.soder@healthintegrator.se

+46 (0)723 89 00 90