

NULÄGESRAPPORT: JANUARI 2023

*Så mår deltagarna i
Health Integrators
hälsoprogram efter 18
månader*

INNEHÅLL



03

OM HEALTH
INTEGRATOR

04

FREDRIK SÖDER
VD & GRUNDARE

05

INTRODUKTION

06

SYFTE OCH
AVGRÄNSNING

07

HÄLSOPROGRAMMET

08

SCREENINGPROCESS

10

18 MÅN SENARE - HUR
HAR DET GÅTT?

14

SUMMERING

16

DELTAGARNA BERÄTTAR

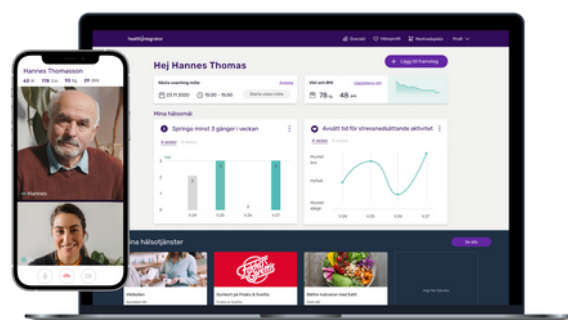


OM HEALTH INTEGRATOR

Vi vet hur svårt det kan vara att göra hälsosamma val och skapa bättre vanor. Därför är vårt mission att göra det så enkelt som möjligt.

Med stöd från våra hälsocoacher skräddarsys ett individanpassat hälsoprogram för individer som ligger i riskzonen för att utveckla vissa kroniska sjukdomar. Health Integrators digitala plattform tillhandahåller en digital marknadsplats som samlar leverantörer av hälsofrämjande tjänster och produkter för att hjälpa individen med hållbara livsstilsförändringar. Hälsocoachen hjälper individen att ta ett helhetsgrepp kring hälsan och tar hänsyn till fysisk aktivitet, kost, sömn, alkohol- och tobakskonsumtion, psykisk ohälsa och stress.

Tjänsten är skalbar, behovsanpassad, utfallsbaserad och möjliggör långsiktiga förändringar av levnadsvanor. Upplägget utformas efter användaren och kan användas av såväl privatperson som försäkringsbolag och region.



HAR VI RÅD ATT VÄNTA?

“

Idag står hälso- och sjukvården inför stora utmaningar. Kroniska och livsstilsrelaterade sjukdomar ökar kraftigt, kostnader för läkemedel blir högre och samtidigt lever vi allt längre.

Vi vet att med rätt insatser kan trenden vändas. Studier från bland annat WHO visar att ungefär 80% av alla kroniska och livsstilsrelaterade sjukdomar globalt går att förebygga med hälsofrämjande insatser.

Med Health Integrator ger vi individer rätt förutsättningar för att lyckas förändra sina levnadsvanor på ett hållbart sätt. Med stöd av coachande samtal med en hälsocoach, hälsotest och en skräddarsydd lösning utifrån individens förutsättningar och behov ökar chanserna att lyckas.

Att deltagarna i Health Integrators hälsoprogram fortsätter göra stora framsteg är glädjande! Förhoppningsvis kan satsningen inspirera fler att implementera hälsoprogrammet för att stärka folkhälsan.

I Region Stockholm har beräkningar gjorts som visar att en uppskalning av pågående projekt resulterar i en besparing om 1,4 miljarder kronor – det motsvarar 2400 sjukskötersketjänster. Med den här rapporten blir det tydligt att vårt hälsoprogram fungerar för människor i risk – och det är hållbart över tid.

Det är hög tid att skala upp och erbjuda detta till alla invånare i Stockholm, och hela landet, som behöver tillgång till kvalificerad hjälp och stöd för att förändra sitt liv och förbättra sin hälsa.

Att förebygga att sjukdomar bryter ut är en vinst för individ, anhöriga och samhället i stort.

”

FREDRIK SÖDER

VD och grundare Health Integrator

Kontakt: fredrik.soder@healthintegrator.se



INTRODUKTION

Människan lever idag längre, men drabbas oftare av livsstilsrelaterade sjukdomar. Enligt Socialstyrelsen utgör ohälsosamma levnadsvanor cirka en femtedel av den samlade sjukdomsbördan i Sverige där tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet är riskfaktorer för många av vår tids stora folksjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdom, cancer och typ 2-diabetes. Belastningen på sjukvården ökar, och samtidigt visar flertalet studier på att 80% av kroniska sjukdomar och ca 40% av all cancer kan förebyggas.

Trots mycket kunskap, evidens och studier går majoriteten av sjukvårdssystemets resurser till att vårda istället för att arbeta med preventiva hälsoinsatser som kan minska inflödet av nya insjuknade. Endast 3-4 % av Sveriges samlade sjukvårdsutgifter går idag till prevention - därför menar vi på Health Integrator att en systemtransformation behöver genomföras för att kunna hitta individerna innan en skada uppstår genom tidig upptäckt.

I Socialstyrelsens nationella riktlinjer från 2018 framgår det tydligt att det förebyggande arbetet med levnadsvanor är avgörande för att bromsa utvecklingen av livsstilsrelaterade sjukdomar, och i fokus bland rekommendationerna i riktlinjerna ligger samtalsbaserade åtgärder. Dessa är nyckeln för att kunna erbjuda rätt hjälp och stödja individers förändring av ohälsosamma levnadsvanor. Det framgår även att det till stor del åligger primärvårdens att implementera riktlinjerna, men med en redan hårt belastad sjukvård och en klinikerkår under enorm press är behovet av innovation större än någonsin.

Vi på Health Integrator har tagit fram en lösning som möjliggör prevention av kronisk sjukdom - utan att vidare belasta varken sjukvården eller regionernas budget. Vi implementerar Socialstyrelsen riktlinjer samtidigt som vi hjälper människor att göra hållbara livsstilsförändringar och bidrar till kostnadsbesparingar genom ett socialt utfallskontrakt.

Sedan 2020 arbetar vi tillsammans med Region Stockholm för att hjälpa prediabetiker att lämna riskzonen och bli friska. Hälsoprogrammet består av en datadriven hälsoprofil, hälsocoachning och en marknadsplats av hälsotjänster som tillsammans skapar ett ekosystem för att stödja individen till goda levnadsvanor. Effekten har i fallet med Region Stockholm varit bl.a. sänkta HbA1c-värden, ökat mentalt välmående, minskat midjemått och sänkt vikt. Nu presenterar vi med stolthet deltagarnas resultat efter 18 månader i hälsoprogrammet.

HÄLSOOBLIGATIONEN

Syfte och avgränsning



Det övergripande syftet med hälsoprogrammet är att bidra till en systemförändring inom vården där en förflyttning sker från reaktiv vård till preventiv vård. Implementationen av projektet och programmet består av tre tätt sammansvetsade delar, 1) effektmätning 2) riskdelning genom nytt finansiellt instrument och 3) utformning av en prevention med betydande digitala inslag.

Med denna rapport ger vi en uppföljning och uppdatering kring nuläget för interventionen. Nedan beskrivs utformningen av Health Integrators hälsoprogram, och hur utvecklingen ser ut hittills för deltagarna under de senaste 18 månaderna, oavsett deltagarnas startdatum.

Den analys av hälsoutvecklingen hos deltagarna och de slutsatser som dras är Health Integrators egna och bör tolkas som en indikation för utvecklingen hos deltagarna snarare än ett fullvärdigt underlag för utvärdering av hälsoprogrammet i sin helhet.

Health Integrator är leverantör av hälsoprogrammet och företräder inte Region Stockholm.

HÄLSOPROGRAMMET

Hälsoprogrammet är testat i sin helhet genom en kliniskt validerad pilotstudie. Studien leddes av Ylva Trolle Lagerros, läkare och forskare inom Region Stockholm och Karolinska Institutet. I studien har drygt 200 individer deltagit på frivillig basis under tre månader. Deltagarna var slumpmässigt indelade i tre grupper. Första gruppen fick månadsvisa hälsocoach-samtal och använde en digital plattform - förstadiet till Health Integrators nuvarande plattform - för att registrera hälsomål. Totalt fick individerna i denna grupp tre hälsosamtal, två sessioner och en uppföljning. Andra gruppen använde den digitala plattformen men fick inte samtal med en hälsocoach. Kontrollgruppen fick inte ta del av plattformen eller hälsocoachning under den tre månader långa studieperioden, dock efteråt då studien var genomförd. Förstudien visade att hälsocoachningen och plattformen gav positiv effekt på individens hälsa. Läs mer om resultatet på BMC Public Health.

FÖRSTUDIE VID KAROLINSKA INSTITUTET

Målgrupp och rekrytering

För projektet bestämdes att hälsoprogrammets målgrupp är individer mellan 50 och 60 år, bosatta inom Stockholmsregionen med förhöjd risk för att drabbas av typ 2-diabetes. Målgruppen bedöms ha mycket hög sannolikhet att utvecklas typ 2-diabetes inom en 5-10 årsperiod, baserat på analyser av de vårdhändelser som återfinns i Regions Stockholms VAL-databas.

Rekryteringen av de 925 deltagarna till hälsoprogrammet började i september 2020 och avslutades i februari 2022. Ansökningarna till hälsoprogrammet skickades in digitalt på ansökningssidan www.folkhalsastockholm.se där den ansökande ombads fylla i kontaktuppgifter och ett hälsoformulär, Findrisk, som låg till grund för urvalet. För att rekrytera deltagare till hälsoprogrammet har Health Integrator distribuerat informationen om hälsoprogrammet i både digitala och analoga kanaler, vilket resulterade i fler än 28 000 ansökningar.



Screeningprocess och urval

Screeningprocessen bestod av två steg, där det första steget utgjordes av hälsoformuläret Findrisk som hade det specifika syftet att identifiera individer som löpte hög risk för att utveckla typ 2-diabetes. Efter att formuläret genomfördes genererades en riskscore och där bedömningen visade på indikationer för hög risk initierades nästa steg i screeningprocessen.

För individer som bedömts ha hög risk för att utveckla typ 2-diabetes skickades en inbjudan till att ta ett blodprov för långtidsblodsocker (HbA1c). Individer med ett resultat inom riskspannet HbA1c 42-47 mmol/mol erbjöds en plats i programmet.

Totalt blev 28 003 inbjudna till att ta blodprov. Av dessa accepterade 14 050 inbjudan och bokade blodprov på 1177. 224 av de ansökande rapporterade tillbaka ett resultat på blodprovet som indikerade att de redan drabbats av typ 2-diabetes och blev därmed hänvisade till sjukvården för bedömning. 11 769 av de ansökande rapporterade ett resultat på blodprovet som låg under 42 mmol/mol och därmed inte tillräckligt högt för att kvalificera för ett deltagande i hälsoprogrammet. Resterande fullföljde inte screeningprocessen, antingen besökte den ansökande aldrig provtagningsstället för att ta blodprov, eller så registrerade aldrig den ansökande sitt provsvar. Health Integrator har inte tillgång till journaler på 1177 och vid vilket steg i processen det sista bortfallet var är därför okänt.

I februari 2022 stängdes rekryteringen då alla 925 platser var fyllda. Sedan rekryteringen avslutades och 925 deltagare börjat i hälsoprogrammet har totalt 14 lämnat programmet. Fem av dessa har avslutat programmet på grund av flytt till annan ort och resterande på grund av hälsoskäl eller personliga skäl.

Platserna till programmet tillsattes löpande och deltagarna har därför olika startdatum inom ett spann på ungefär 15 månader. Detta innebär att deltagarna också kommit olika långt i sin utveckling. I januari 2023 har den första deltagaren varit med i 21 månader, och den sista deltagaren som antogs till programmet i 6 månader. I nuläget är 601 (65,9%) av deltagarna kvinnor och 311 (34,1%) av deltagarna män.

I slutskedet av rekryteringen, under Januari och Februari 2022, valde man att bjuda in samtliga sökande oavsett score i Findrisk. Det vill säga att även personer som bedömdes ha låg risk och antogs få ett resultat på blodprovet inom normalspannet bjöds in. Detta på grund av att alla platserna inte var tillsatta och att man ville testa hur bra verktyg Findrisk var i just denna screeningprocess. Tack vare att man frångick den initiala planen för rekryteringen identifierades fler personer inom riskzonen för att drabbas av typ 2-diabetes. I samarbete med Knowit har man sedan utvärderat hur träffsäkert hälsoformuläret Findrisk var i just denna rekryteringsprocess, och baserat på insikterna har man tagit fram ett nytt screeningverktyg, Knowrisc, som kan användas vid framtida rekryteringsprocesser.

Mer information om Knowrisc:

KNOWRISC

Målsättning och utfallsvariabel

Målsättningen är att nå en kraftig riskreducering för de deltagande i hälsoprogrammet. Så många deltagare som möjligt ska ha gått från riskzonen för att drabbas av typ 2-diabetes till normalvärden och därmed lägre risk för att drabbas av typ 2-diabetes. HbA1c-värden mellan 42-47 mmol/ml anses vara inom riskzonen för typ 2-diabetes och HbA1c-värden under 42 mmol/ml anses vara inom normalspannet. Utfallsvariabeln är alltså HbA1c, långtidsblodsocker.

Enligt Hälso- och sjukvårdsnämndens Tjänsteutlåtande 2019-1786 skulle en hälsofrämjande insats likt Health Integrators hälsoprogram kunna avvärja sjukdomsförloppet och reversera begynnande typ 2-diabetes för 537 personer av totalt 925, där hälften annars utvecklat sjukdomen. För att Health Integrators hälsoprogram ska klassas som framgångsrikt i den slutliga utvärderingen ska resultatet från sista blodprovet visa att åtminstone 300 av initiala 925 deltagare ligger inom normalspannet för HbA1c, alltså gått från riskzon till friskzon.

Utfallet anses vara fullgott efter 24 månader men vi fortsätter att följa upp deltagarna i 60 månader, och en sista uppföljning beräknas göras under år 2026, då samtliga deltagare deltagit under en period på 60 månader.

18 MÅNADER SENARE - HUR GÅR DET NU?



Både deltagarna och hälsocoacherna i hälsoprogrammet har under de senaste 18 månaderna arbetat hårt för att genomföra och säkerställa att livsstilsförändringen som är målet är och förblir hållbar. Med kontinuerliga uppföljningar och mätningar ser vi tydligt att det hårda arbetet våra deltagare och coacher gör är mödan värt - resultaten visar gång på gång förbättrade värden och hälsosammare individer.

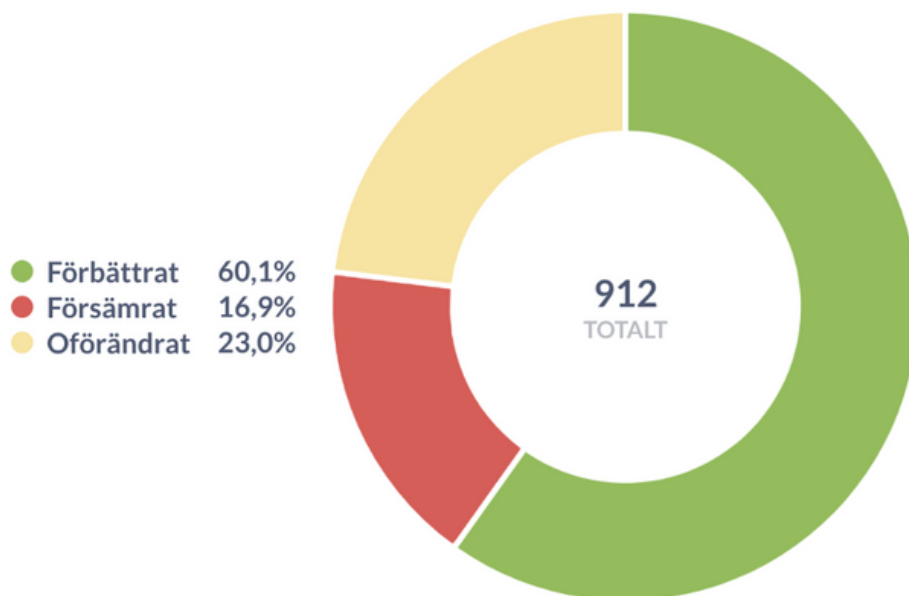
Den 23 december 2022 har 320 av nuvarande 912 deltagare deltagit i hälsoprogrammet i 18 månader och blivit inbjudna till en 18-månadersuppföljning. Av dessa har 205 genomfört provtagning och registrerat sitt resultat. I bilden nedan visas antal inbjudna och avklarade blodprov för alla 912 deltagare.

Anledningen till att deltagarna har olika startdatum är för att rekryteringen av deltagare till hälsoprogrammet skett löpande under en längre period. Endast individer med observerad data rapporteras i graferna.

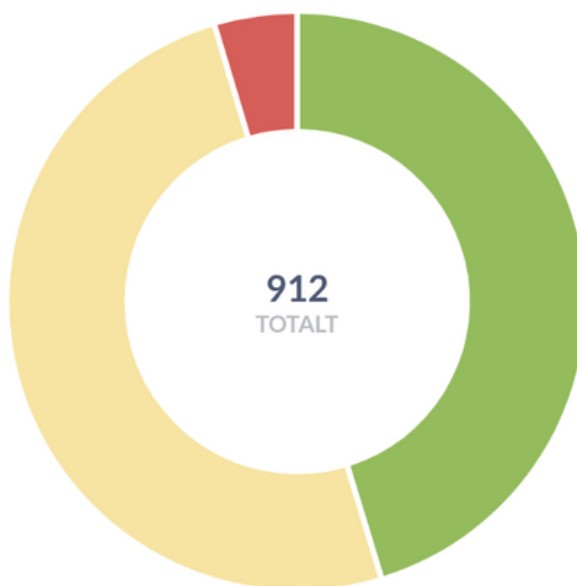
Resultaten baseras på deltagarnas självrapporterade blodprovsvärden som sedan aggregeras och visualiseras med verktyget Metabase.

Bild 1: Förändring av blodvärden sedan start (just nu)

Efter en period på 18 månader har 548 (60,1%) av deltagarna förbättrat sitt HbA1c, 154 (16,9%) har försämrat sitt HbA1c och 210 (23%) har ett oförändrat värde. Detta är sammantaget resultat för samtliga 912 deltagare baserat på senast inrapporterat värde vid blodprovtagning.

**Bild 2: Riskgrupper (just nu)**

Kategori	Procent
Förbättrat ≤ 41	45,39%
Oförändrat 42-47	50,22%
Försämrat ≥ 48	4,39%



414 (45%)
deltagare är ute
ur riskzonen

458 (50%)
deltagare är
kvar i riskzonen

40 (4%)
deltagare har
försämrade
värden

Detta är sammantaget resultat för samtliga 912 deltagare baserat på senast inrapporterat värde vid blodprovtagning.

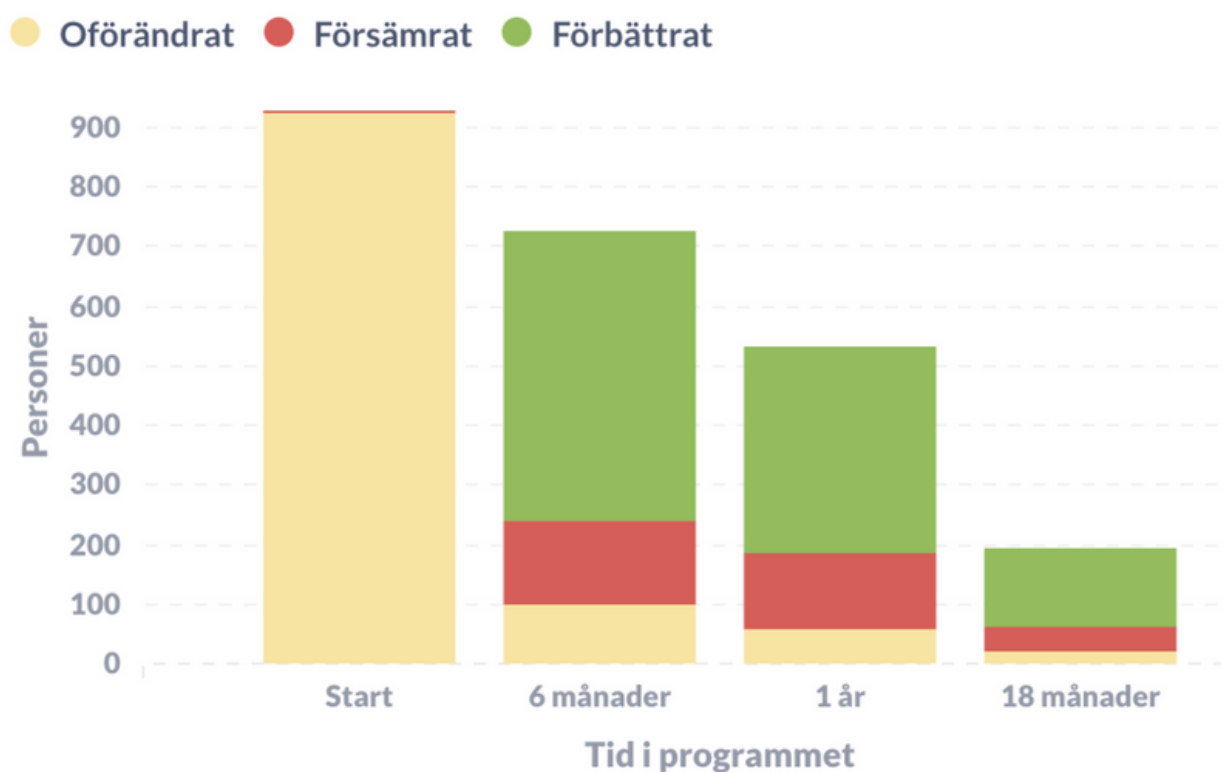
Nedan visas förändring och riskgrupper över tid. Endast deltagare med mätningar från samtliga tre tillfällen tas med. En person som inte gjort sin 6-månadersuppföljning visas därför inte i den stapeln, även om personen senare gjorde sin 12-månadersuppföljning.

Bild 3: Förändring av blodvärden var 6:e månad

Efter sex månader har 726 deltagare rapporterat sina uppföljande blodprov. Av dessa har 488 (67%) förbättrat sitt HbA_{1c}, 138 (19%) försämrat sitt värde och 100 (14%) har oförändrat värde.

Efter ett år har 534 tagit uppföljande blodprov. Då har 348 (65%) deltagare förbättrat HbA_{1c}, 128 (24%) har försämrat och 58 (11%) har oförändrat.

Efter 18 månader har 205 rapporterat in blodprovet. Än så länge har 139 (68%) förbättrat HbA_{1c}, 46 (22%) har försämrat och 20 (10%) har oförändrat.



Nedan visar deltagarnas vikt. Risken att insjukna i typ 2-diabetes ökar kraftigt vid övervikt och fetma där minskad vikt är en relevant faktor för att minska risken.

För mer information om viktklasser, följ länken nedan

A HEALTHY LIFESTYLE - WHO RECOMMENDATIONS

Bild 5: Viktstatus för samtliga deltagare vid programstart

Vid programstart hade 9,4% av deltagarna normalvikt, 31,4% av deltagarna övervikt, 32,1% av deltagarna fetma klass 1, 16,3% av deltagarna fetma klass 2 och 10,6% av deltagarna fetma klass 3.

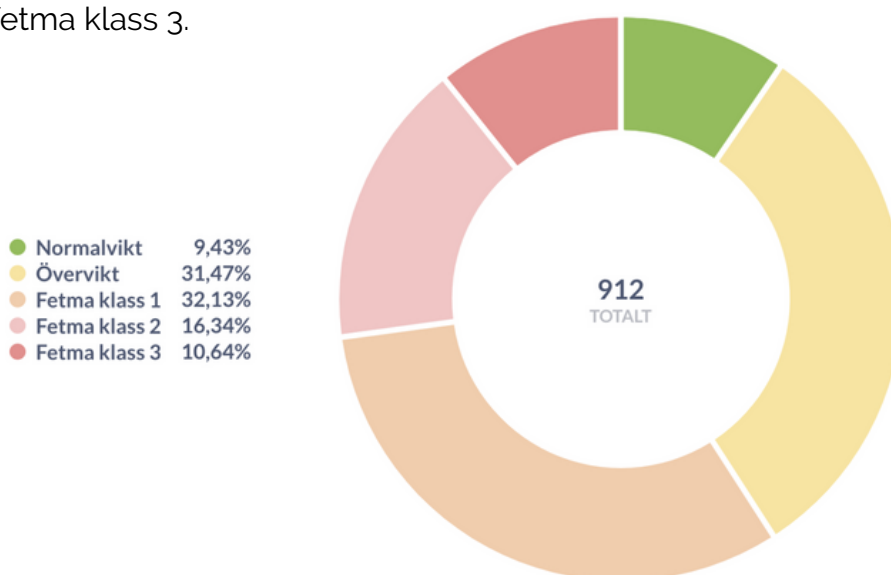
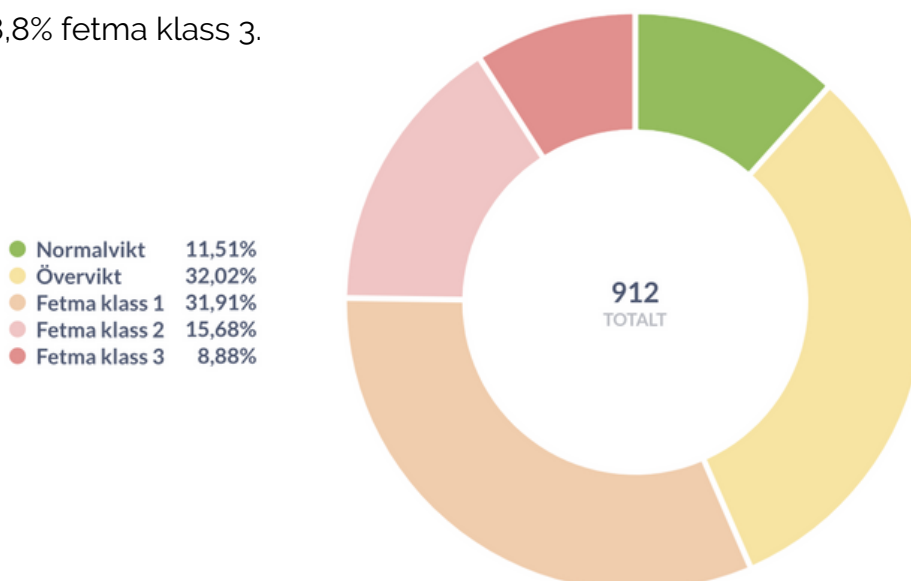


Bild 6: Viktstatus för samtliga deltagare just nu

Efter 18 månader har 11,5% normalvikt, 32,% övervikt, 31,9% fetma klass 1, 15,6% fetma klass2 och 8,8% fetma klass 3.

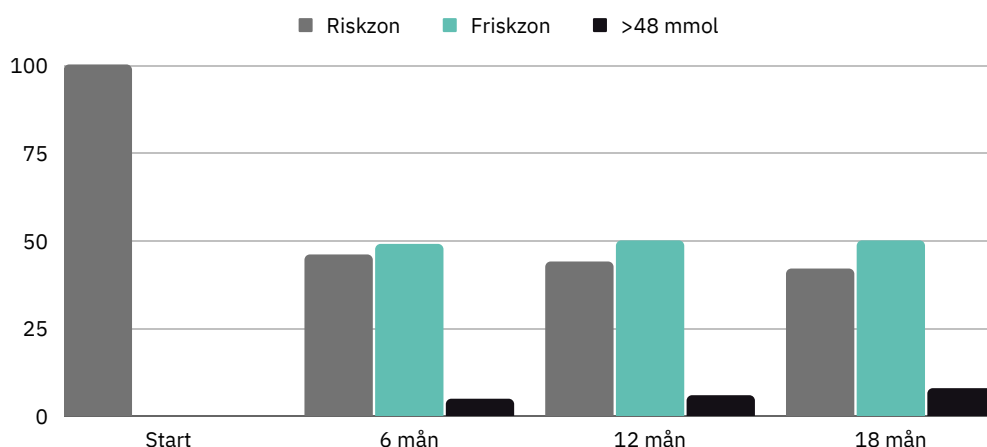


SUMMERING

18 av 60 månader har gått och att deltagarna gör stora framsteg är glädjande. Målsättningen med Health Integrators hälsoprogram är att nå en kraftig riskreducering för de deltagande i hälsoprogrammet; så många deltagare som möjligt ska ha gått från riskzonen för att drabbas av typ 2-diabetes till normalvärden och därmed lägre risk för att drabbas av typ 2-diabetes.

I nuläget har 49-50% av de deltagare som tagit uppföljande blodprov också gått från riskzon till friskzon. Räknar man med samtliga deltagare, även de som inte tagit uppföljande blodprov, ligger totalt 45% av deltagarna i friskzonen. Deltagarna har rekryterats löpande och har olika startdatum och andelen deltagare i friskzonen kan därför ändras med tid, trenden är i nuläget fortsatt positiv.

En lovande utveckling - trenden håller i sig



60%

Har förbättrat sitt
långtidsblodssocker

-3,5

cm genomsnittlig
minskning av
midjemått

45%

Av alla användare
ligger inom friskzon

Efter att sex månader har gått har 726 deltagare rapporterat sina uppföljande blodprov, 78% av de 925 deltagare. Av dessa ligger 49% i friskzon, 5% i spannet för typ 2-diabetes och resterande i riskzon.

Efter att ett år har gått har 534 deltagare rapporterat sina uppföljande blodprov, 58% av de 925 deltagare. Av dessa ligger 49% i riskzon, 5% i spannet för typ 2-diabetes och resterande i riskzon.

Efter att 18 månader har gått har 205 rapporterat in blodprovet, totalt 22% av 925 deltagare. Än så länge ligger 50% i friskzon, 8% i spannet för typ 2-diabetes och resterande i riskzon.

DELTAGARNA BERÄTTAR

Robert levde inte så hälsosamt, och hade höga blodsockervärden.

Han fick tipset om Health Integrator och har tillsammans med coach Amanda gjort en livsomvälvande hälsoresa.

KLICKA HÄR FÖR ATT FÅ
HÖRA OM ROBERTS RESA!



"Min resa började september 2021 och jag har fått mer energi, blivit starkare, fått bättre balans och sänkt mitt långtidssocker från 42 till 40.

Tack vare min hälsocoach och min hälsobuddy får jag bra koll och pepp för att fortsätta göra förändringar.

Jag har hittat två kompisar som jag tränar med på gymmet två gånger i veckan. Det har gjort att jag får en kontinuitet på träningen."
- Lena E