

NULÄGESRAPPORT: KORT SUMMERING JANUARI 2023

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

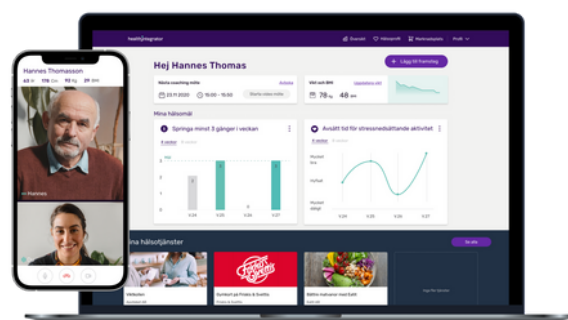


OM HEALTH INTEGRATOR

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.



HÄLSOOBLIGATIONEN

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

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.

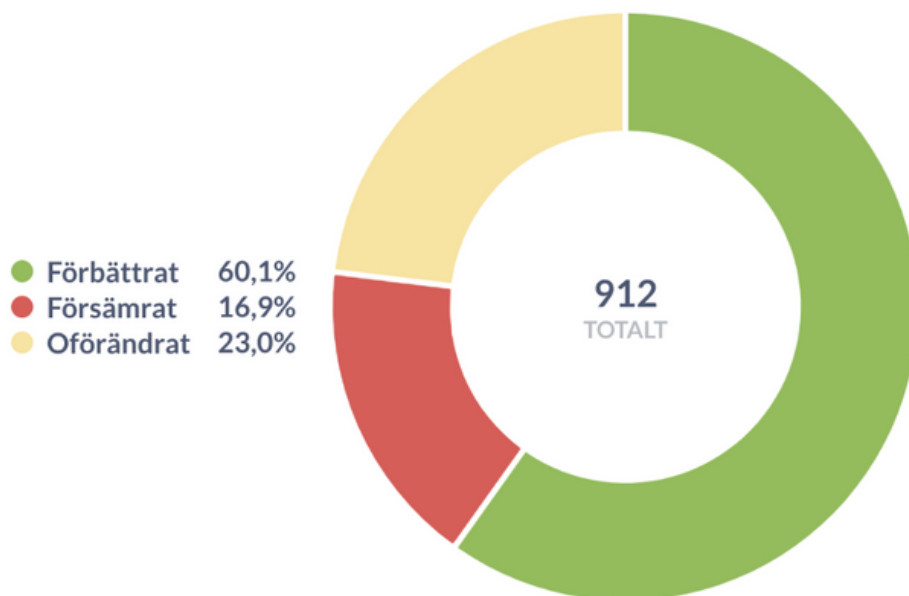
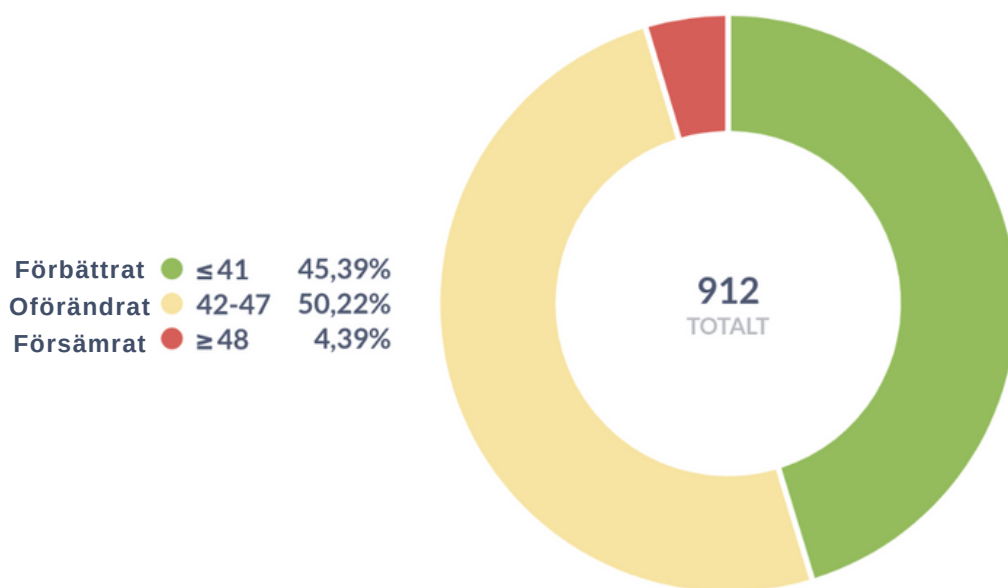
Den 23 december 2022 har 320 av nuvarande 912 deltagare deltagit i hälsoprogrammet i 18 månader och blivit inbjudna till en 18-månadersuppföljning. Av dessa har 205 genomfört provtagning och registrerat sitt resultat. I bilden nedan visas antal inbjudna och avklarade blodprov för alla 912 deltagare.

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)**

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 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 3: 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.

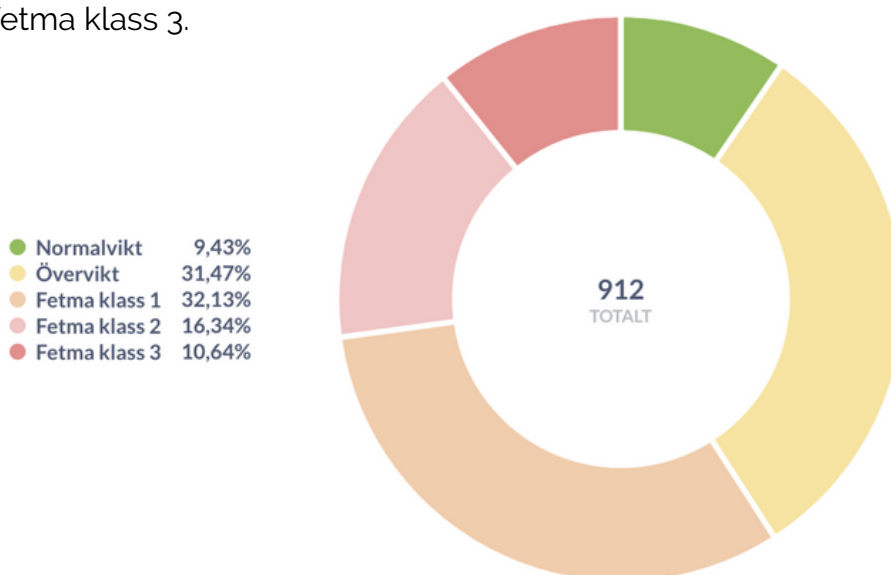
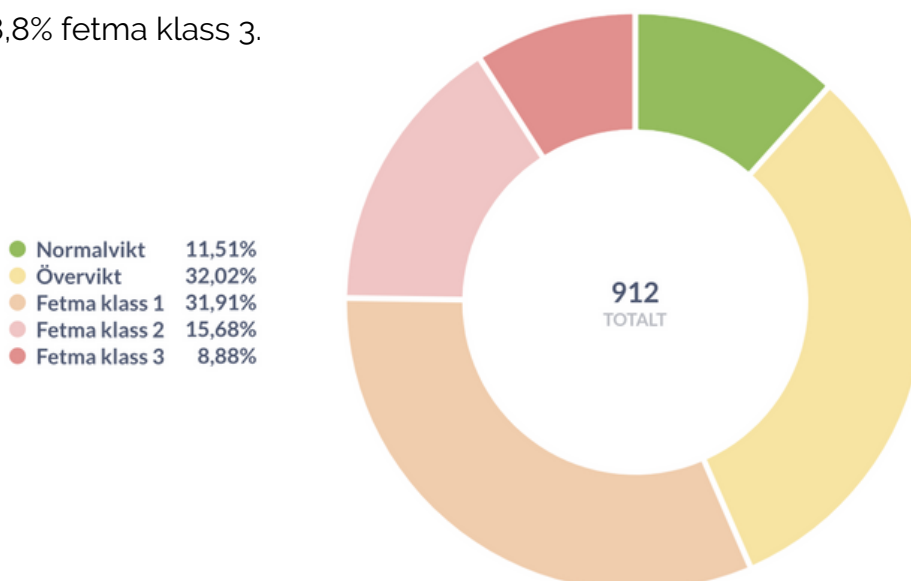


Bild 4: Viktstatus för samtliga deltagare just nu

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

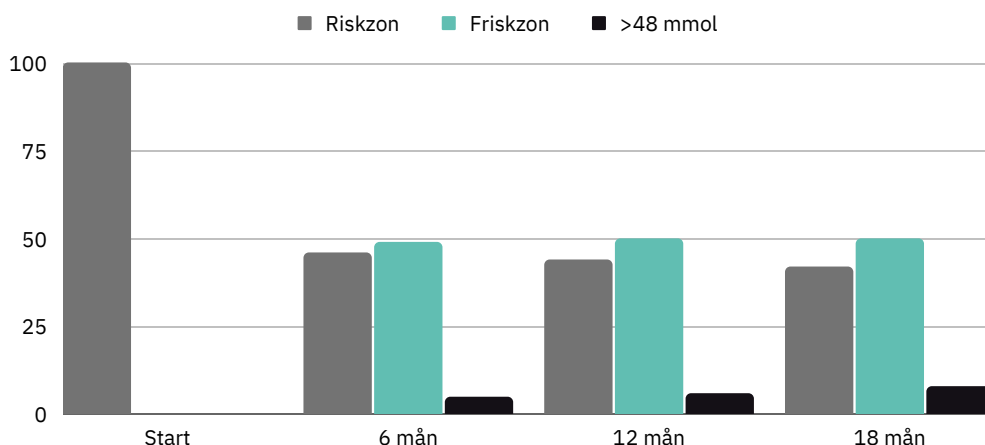


SUMMERING

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