

Helserelatert livskvalitet hos deltagere i et kommunalt livsstilsendringstiltak; Stor og Sterk



Førsteforfatter:

Martha Loland, fysioterapeut M.Sc

Frisklivssentralen i Stavanger

Andreforfatter og veileder:

Sindre M. Dyrstad, professor

Universitetet i Stavanger

Tidligere publisert i Fysioterapeuten 2/14 og som poster på

ACSM Annual Meeting 2014

Hva er Stor og Sterk (SoS)

- Gruppebasert livsstilsintervensjon for inaktive, overvektige personer
- Startet våren 2009 – v/ fysio- og ergoterapitjenesten i Stavanger kommune
- Innehold: fysisk aktivitet, kostholdsveiledning, bevisstgjøring rundt aktiviteter og livsstil, samt mestringspsykologisk støtte

SoS fortsatt

- 22 uker intensiv fase med undervisning en gang i uka og variert fysisk aktivitet tre ganger i uka
- Resten av perioden som var på til sammen to år, var det tilbud om trening en gang i uka sammen med tidligere deltagere
- Deltagerne fikk tilbud om individuelle samtaler basert på kognitiv terapi, ca 3 -5 ganger

Hvorfor er det viktig å måle HRL?

- Viktig kobling mellom objektive helseproblemer, problemer med å fungere i arbeidslivet og tilfredshet med livet generelt (Fylkesnes & Førde, 1992)
- Predikerer i høy grad bruk av helsetjenester og mortalitet (Schou, Krokstad & Westin, 2006)

Problemstilling:

- Opplever deltagerne i Stor og Sterk (SoS) en bedring i helserelatert livskvalitet etter den intensive perioden på 6 måneder?
- Hvordan opprettholdes en eventuell bedring i helserelatert livskvalitet etter 12 måneder?
- Hvor stor er oppnådd vektreduksjon?

Metode

- Kvasieksperimentelt design
- HRL er målt på to intervensjonsgrupper i SoS og en kontrollgruppe
- Spørreskjemaet SF-36 er benyttet
- Målinger:
 - baseline,
 - 6 måneder
 - 12 måneder
- Samtidig er vektmåling foretatt

Om SF-36

- Mest brukte generiske helseskjema i Norge og internasjonalt (Mæland, 2009)
- Grundig testet for reliabilitet og validitet (Ware, et al., 2003)
- Spesielt anbefalt brukt i forhold til overvekt og fedme og til måling av endringer som følge av intervensjoner (Wadden og Phelan, 2002)
- Oversatt til norsk og validitetstestet (Loge, et al., 1998)
- Publisert data fra norsk referansepopulasjon til sammenligning (Loge & Kaasa, 1998)

Om SF-36

- Definerer HRL til å omfatte begrepene
 - funksjonell status, velbefinnende og generell helse.
- Operasjonaliserer dette til 8 helsefaktorer:
 - Fysisk og sosial funksjon, fysisk og emosjonell rollefungering, mental helse, vitalitet, smerte og generell helseoppfatning
- Hver helsefaktor måles på skala fra 0-100
 - 0 dårligst og 100 best tenkelig helse
- Inneholder i tillegg et ekstraspørsmål om helseendring i løpet av siste året

Utvalg

Inklusjonskriterier:

- Mellom 18 og 65 år
- Bosatt i Stavanger kommune
- BMI over 35 kg/m²
- Inaktiv
- Selvstendig i ADL, kunne forflytte seg uten hjelpemidler
- Kunne følge gruppeopplegget på dagtid

Utvalg forts

Eksklusjonskriterier:

- Alvorlige psykiske vansker
- Ikke norsk-språklig (da all undervisning foregikk på norsk)

Frafall

	Intervensjon		Kontroll	
		Frafall %		Frafall %
Baseline ⁷	34stk		17stk	
6 måneder ⁸	26stk	23,5 %	13stk	23,5 %
12 måneder ⁹	20stk	41,7 %	8stk	52,9 %

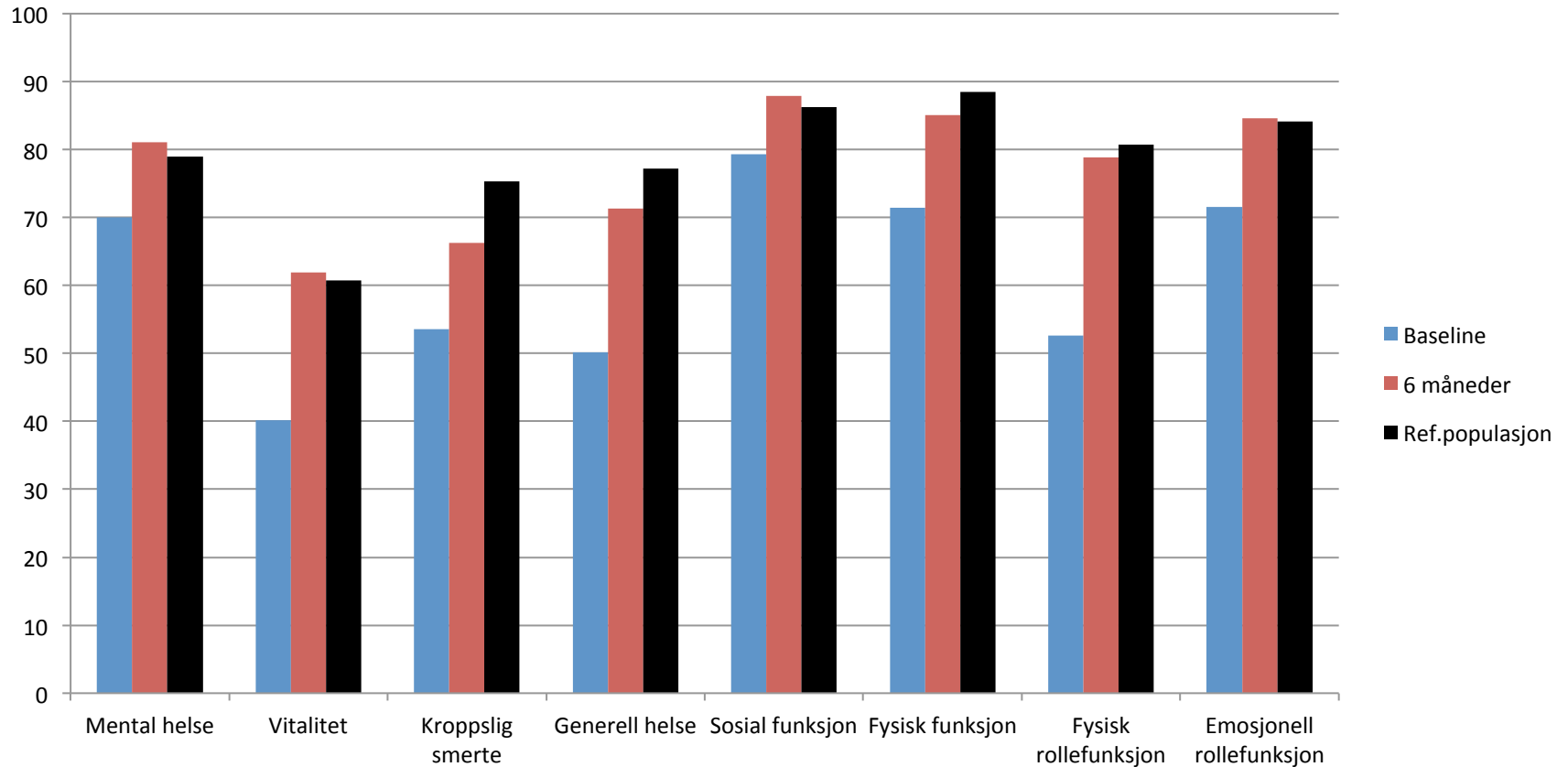
Analyse

- SPSS versjon 20
- Egen analyse ble foretatt for å se på endringer fra baseline til post intervensjon ved 6 måneder, da det var her datamaterialet var størst. Det ble brukt t-test for pardata.
- For å se på endringer fra baseline, 6 måneder og 12 måneder, ble det benyttet en-veis repeated measures ANOVA.
- Median ble beregnet for ekstraspørsmål om helseendring, og signifikans ble beregnet med Mann-Whitney-U- test.
- Signifikansnivået er satt til 5 %

Resultater???



Baseline – 6 måneder (n=26)



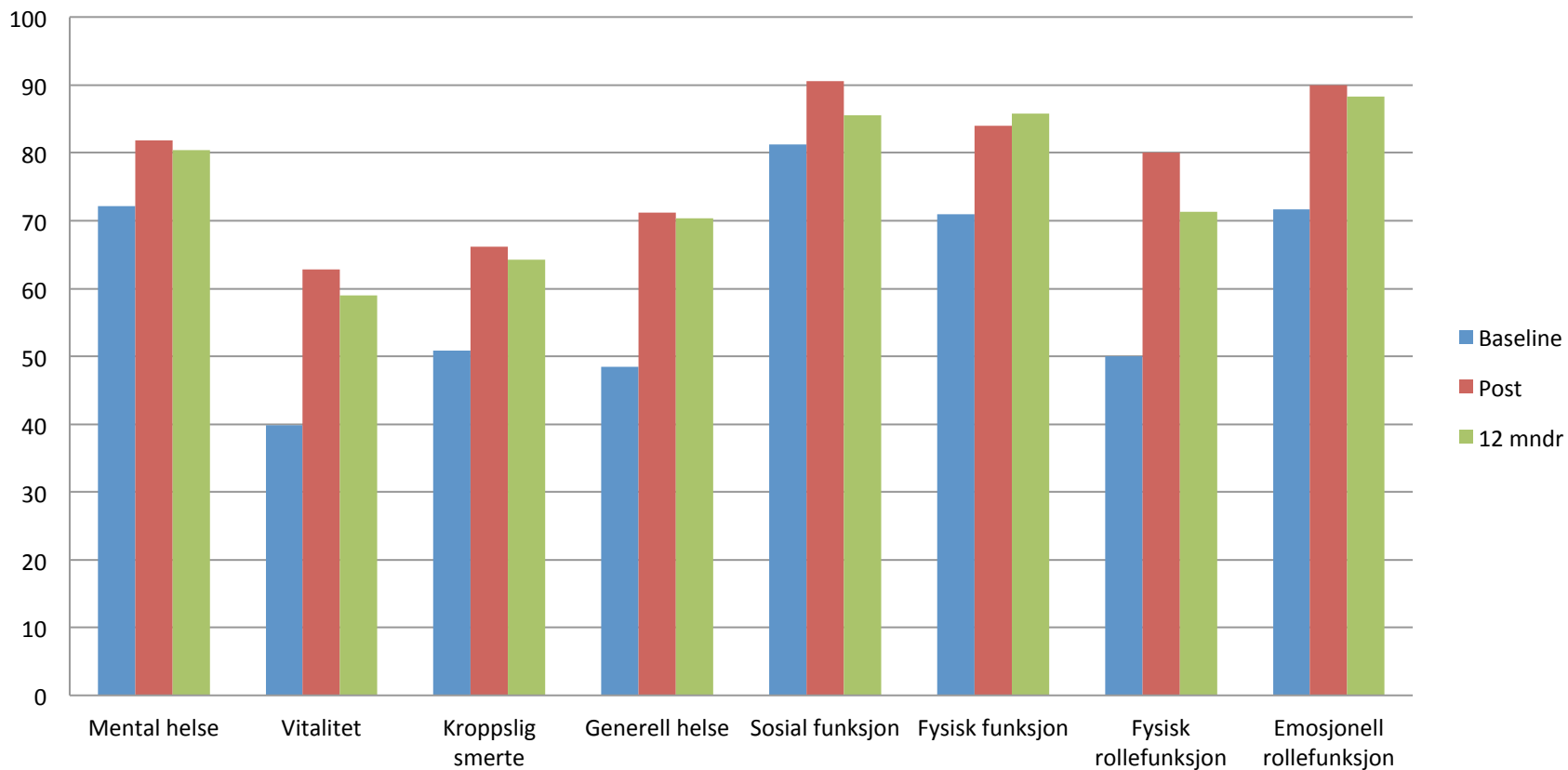
Baseline – 6 måneder fortsatt

Kontrollgruppen (n=13) oppnådde en liten signifikant forbedring på helsefaktor mental helse i samme periode.

Ingen vektendringer.

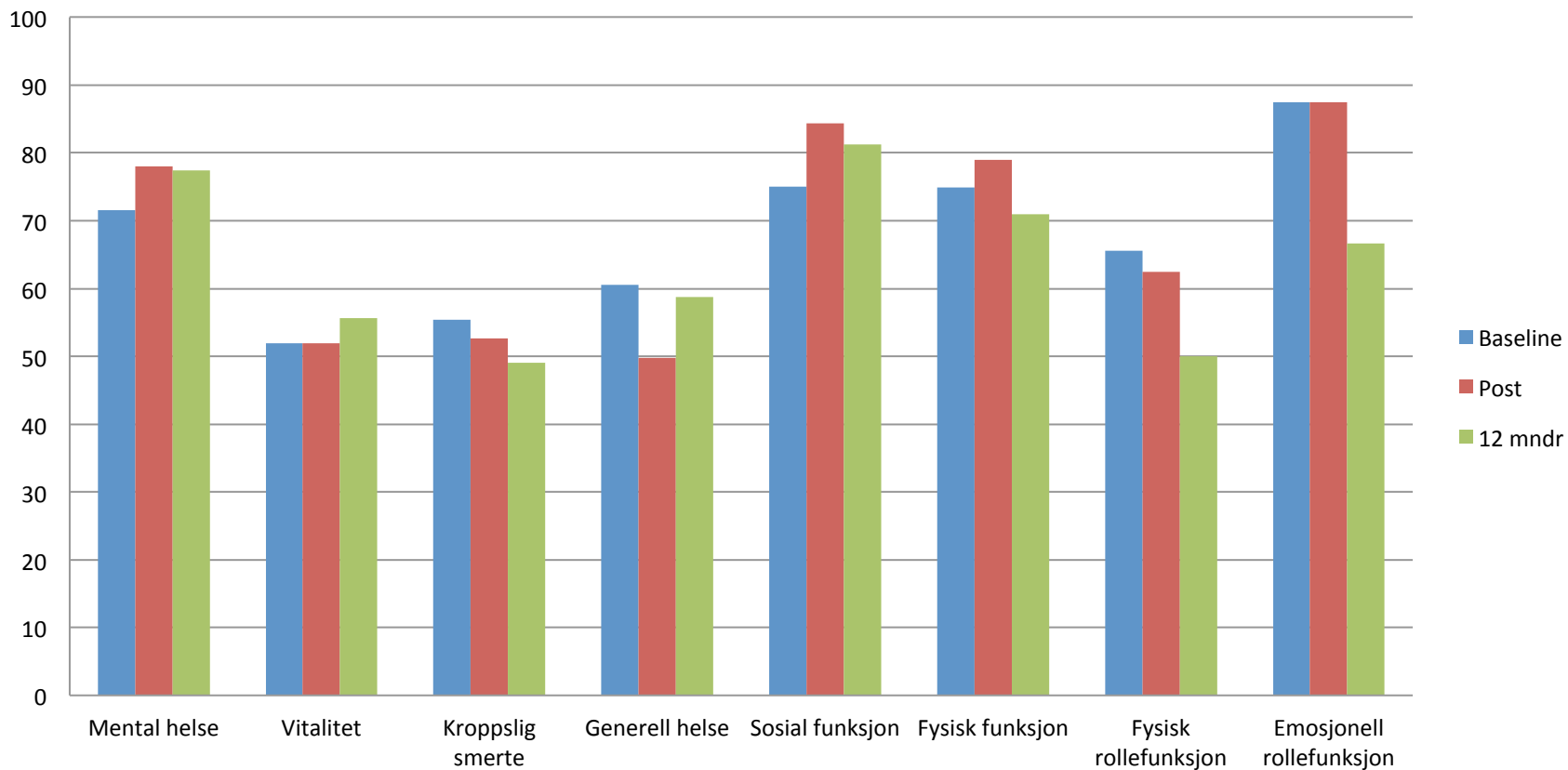
Resultater baseline – 6 måneder – 12 måneder

Intervensjonsgruppe 1 og 2 (n=20)



Resultater baseline – 6 måneder – 12 måneder

Kontrollgruppe (n=8)



Vektendring

	Intervensjon		Kontroll	
		Endring %		Endring %
Baseline	116,8 (21,5)kg		120,1 (33,9)kg	
6 måneder	112,5 (22,2)kg*	-3,7 %	120,2 (31,5)kg	0,1 %
12 måneder	111,0 (24,6)kg*	-5,0 %	121,8 (35,3)kg	1,4 %

*Signifikant forskjell fra baseline

Ekstraspørsmål om helseendring

Intervensjonsgruppen:

- Median ved baseline: 3 (min helse er omtrent den samme som for et år siden)
- Ved 6 og 12 måneder: 2 (min helse er litt bedre nå enn for et år siden) Denne endringen er signifikant ved begge målinger

Kontrollgruppen:

- Median er uforandret: 3 ved alle tre målinger

Konklusjon

- Selv med en begrenset vektreduksjon, opplevde deltagerne i SoS stor forbedring i HRL med verdier opp mot referansepopulasjon
- Særlig stor var forbedringen i vitalitet, fysisk rollefunksjon og generell helse

Takk for oppmerksomheten

