

Hva er effekten av frisklivstiltak?

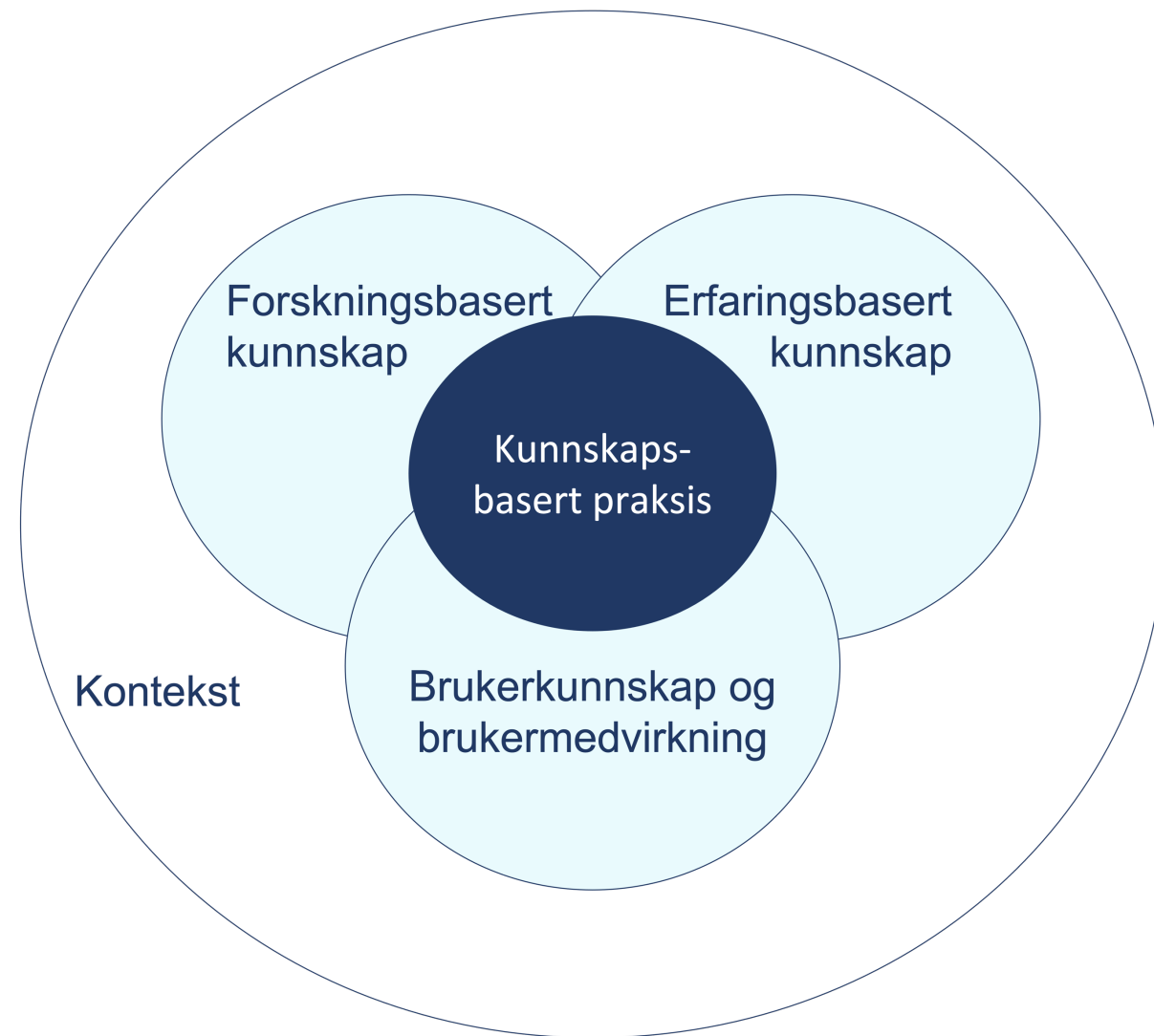
En kunnskapsoppsummering om organiserte oppfølgingstiltak
tilsvarende norske frisklivstiltak

Marita Fønhus og Therese Dalsbø

Oslo, 24. mai 2023

Kunnskapsbasert praksis

Definisjon: å ta faglige avgjørelser basert på systematisk innhentet forskningsbasert kunnskap, erfaringsbasert kunnskap og pasientens ønsker og behov i en gitt situasjon (www.kunnskapsbasertpraksis.no)



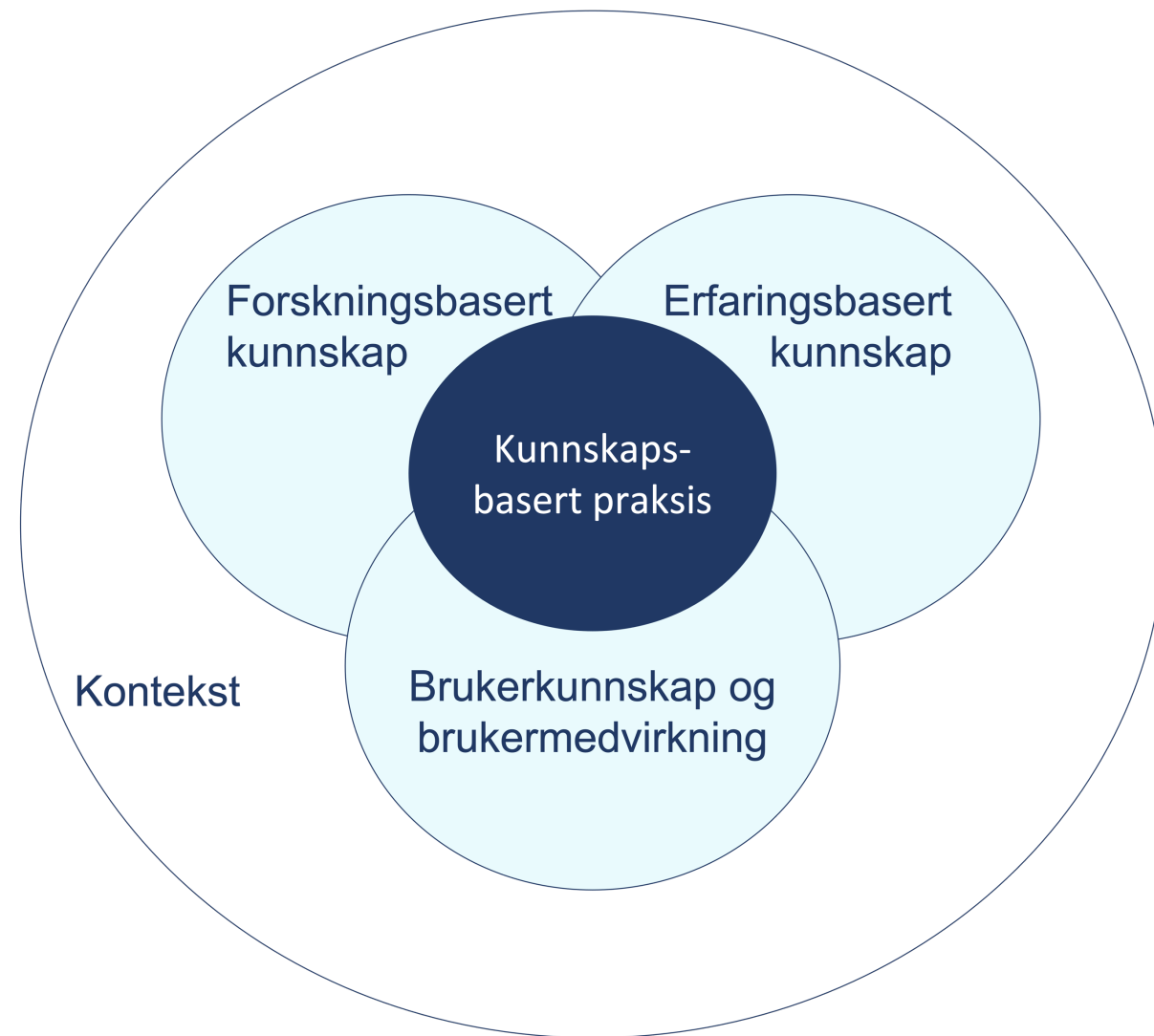
(Figur tilpasset fra www.kunnskapsbasertpraksis.no)

Kunnskapsbasert praksis

Tre **likeverdige** kilder til kunnskap

Konteksten er viktig å ta hensyn til og vurdere

Jobbe dynamisk

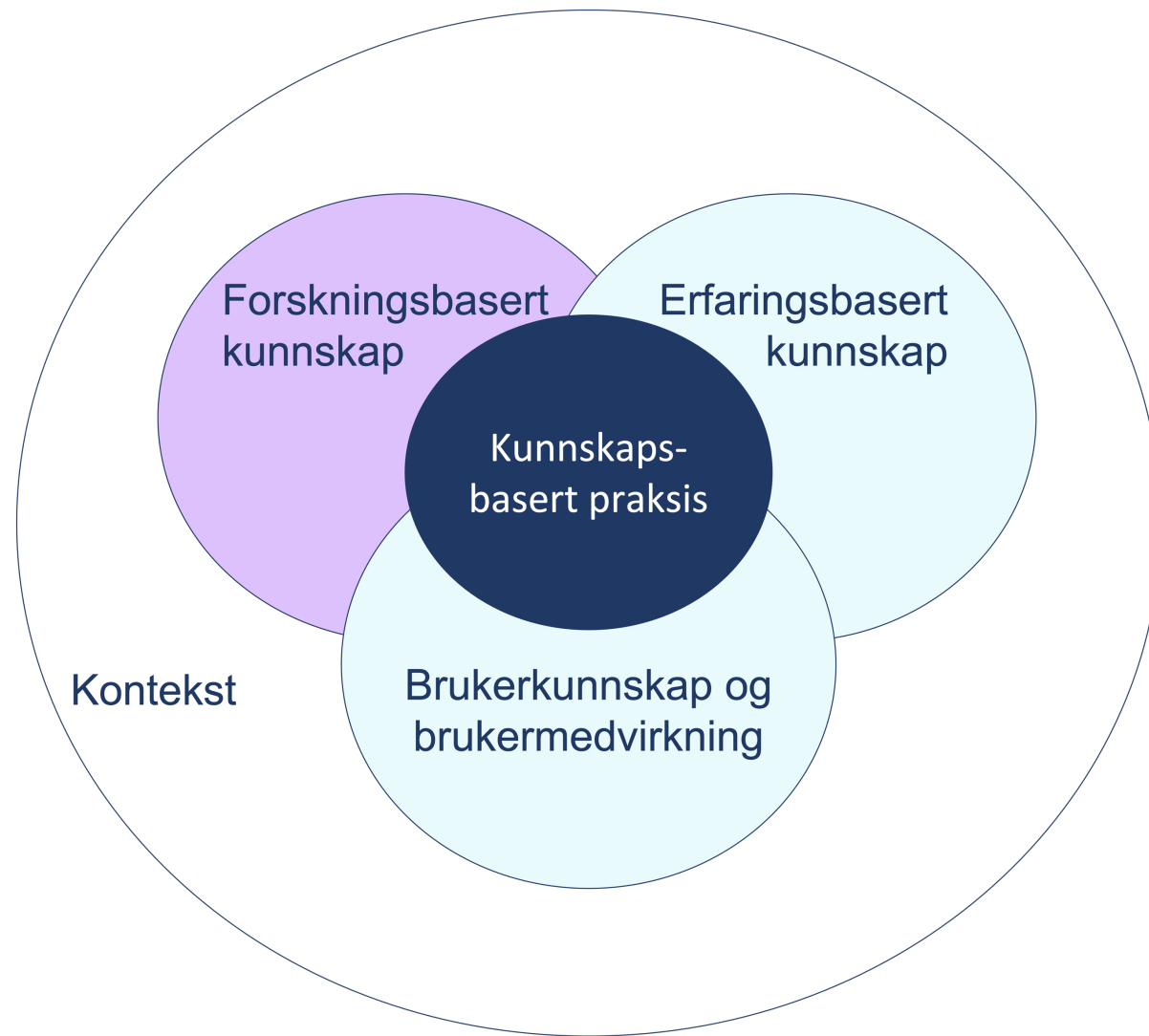


(Figur tilpasset fra www.kunnskapsbasertpraksis.no)

Forskningsbasert kunnskap

Et godt utgangspunkt for å ta **velinformerte beslutninger** og å bygge opp under kunnskapsbasert praksis

Forskningsbasert kunnskap = **kunnskapsoppsummeringer**



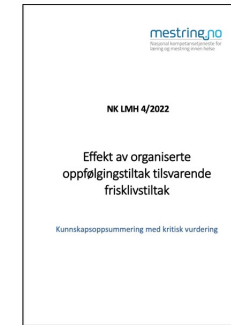
(Figur tilpasset fra www.kunnskapsbasertpraksis.no)

Kunnskaps- oppsummeringer

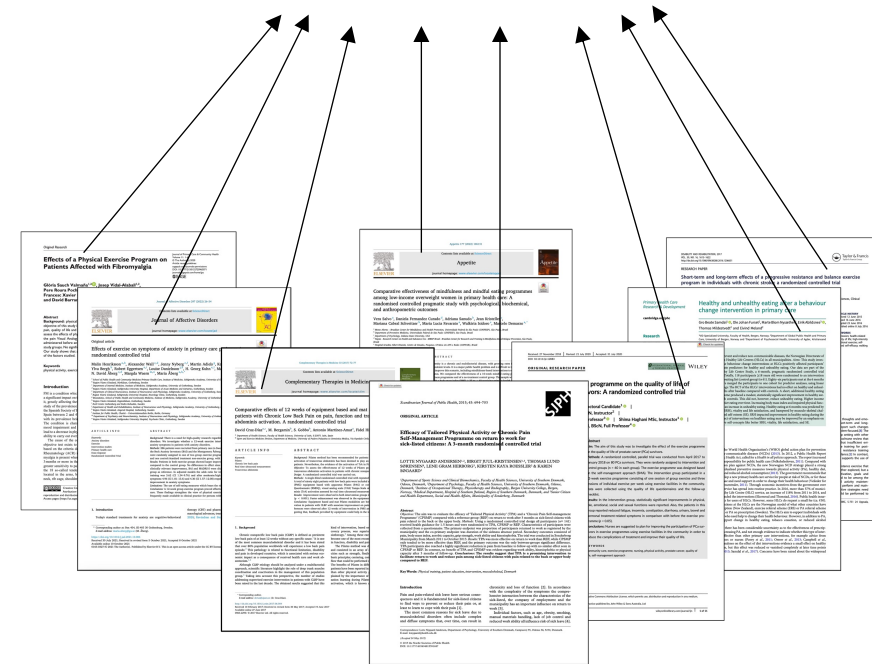
Systematisk oversikt =
kunnskapsoppsummering med **stor
tiltro**

Samle, sortere, oppsummere og **kritisk
vurdere** forskningen

“Støvsuge” verden



Systematisk oversikt



Enkeltstudier

(Illustrasjon: Marita S. Fønhus)

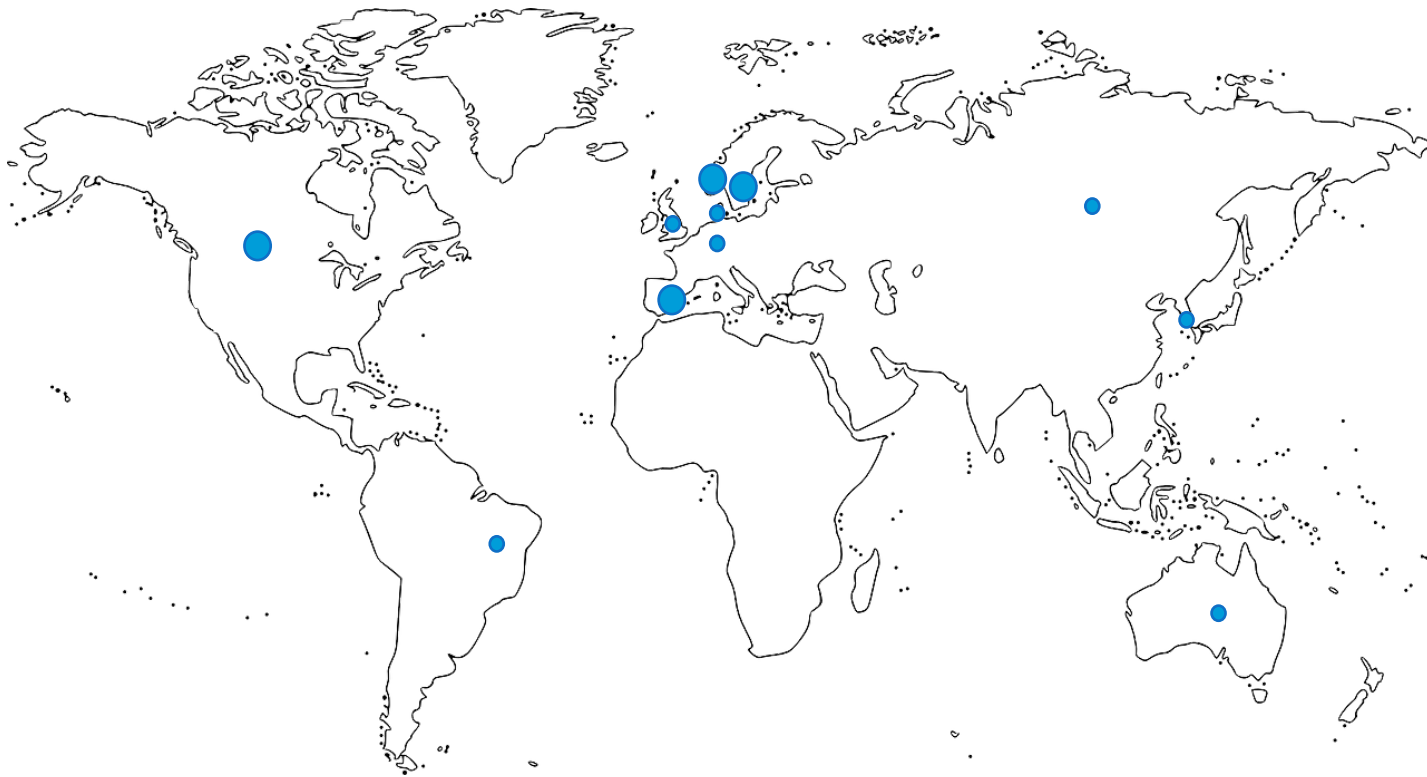
Frisklivstiltak

- Organiserte oppfølgingstiltak
- Med fysisk oppmøte
- 10 til 14 ukers varighet
- Individuelt, gruppe, eller en kombinasjon
- Oppfølging minst én gang i uken
- Fremme psykisk og/eller fysisk helse



(Illustrasjon: Marita S. Fønhus)

Litt om studiene



(Illustrasjon: pixabay.com)

20 studier hvorav:

- 3 fra Norge
- 3 fra Sverige
- 1 fra Danmark
- 1 fra Tyskland
- 1 fra Storbritannia
- 3 fra Spania
- 1 fra Australia
- 3 fra USA
- 1 fra Brasil
- 1 fra Iran
- 1 fra Sør-Korea
- 1 fra Kina

Litt om studiene

Frisklivstiltakene bestod i:

- treningstiltak (12)
- trening + undervisning/
erfaringsutveksling (3)
- kosthold (1)
- trening kombinert med kosthold (2)
- mestringstiltak (1)
- psykoedukasjon (1)



(Illustrasjon: Marita S. Fønhus)

Litt om studiene

Oppmøte stort sett 1-2 ganger i uka

Frisklivstiltakene foregikk i **grupper** i regi av:

- fysioterapeuter (8)
- instruktører/trenere (5)
- sykepleiere (2)
- forskere (3)
- fysioterapeuter + sykepleiere (1)
- ernæringsfysiologer + instruktører (1)



(Illustrasjon: Marita S. Fønhus)

Litt om studiene

Deltakere:

- ryggmerter (5)
- slag (2)
- kreft (2)
- overvekt (2)
- beinskjørhet (2)
- kols (1)
- depresjon (1)
- angst (1)
- fibromyalgi (1)
- artrose (1)
- økt risiko for sykdom (2)

Alder 36-77 år og flest kvinner

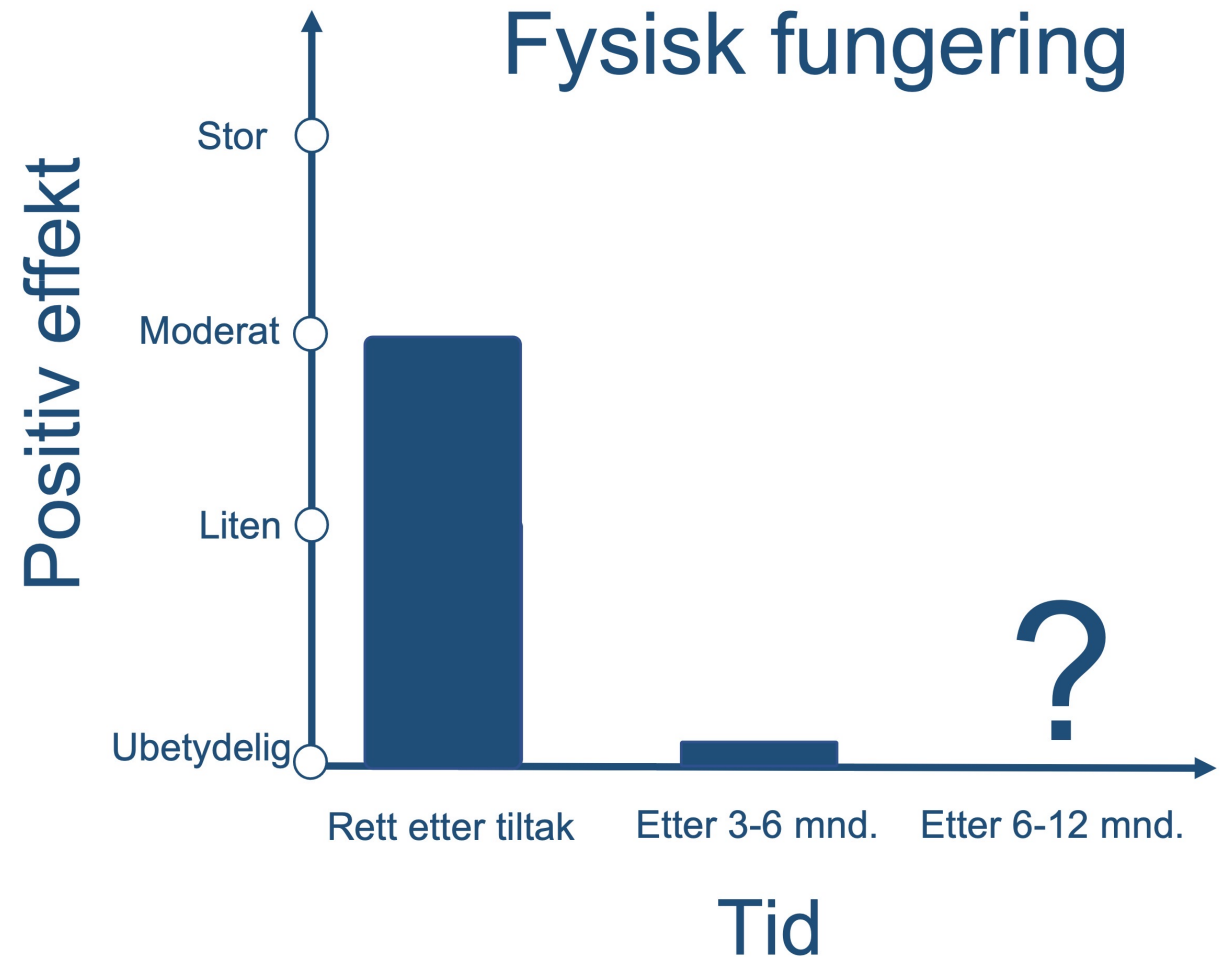


(Illustrasjon: Marita S. Fønhus)

Resultater

Frisklivstiltak fører til betydelig bedre **fysisk fungering** på kort sikt og har trolig liten eller ingen effekt på litt lengre sikt

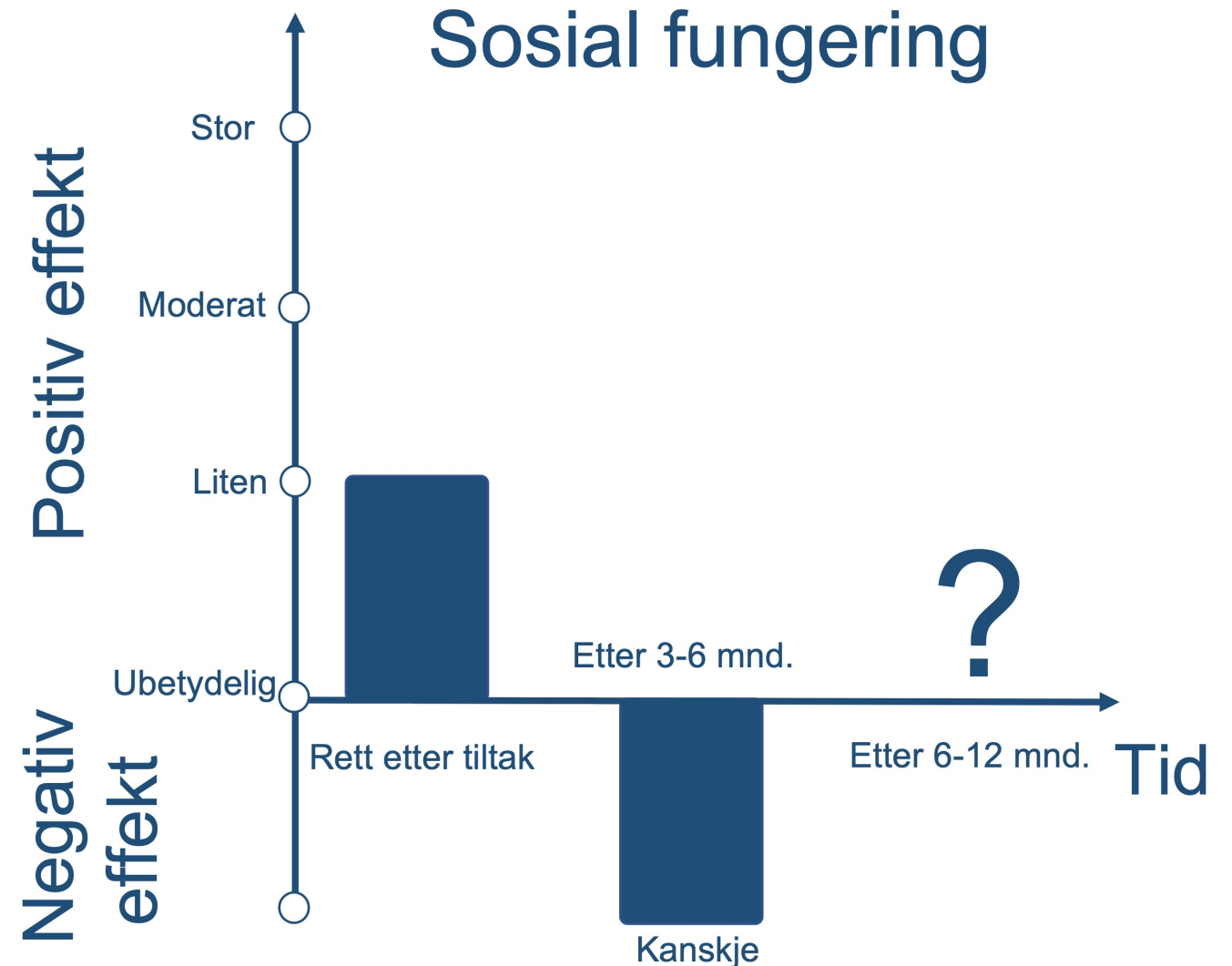
Kort sikt: SMD (95% CI) = 0,54 (0,26 til 0,82)



Resultater

Frisklivstiltak fører trolig til litt bedre **social fungering** på kort sikt og har usikker effekt på lang sikt

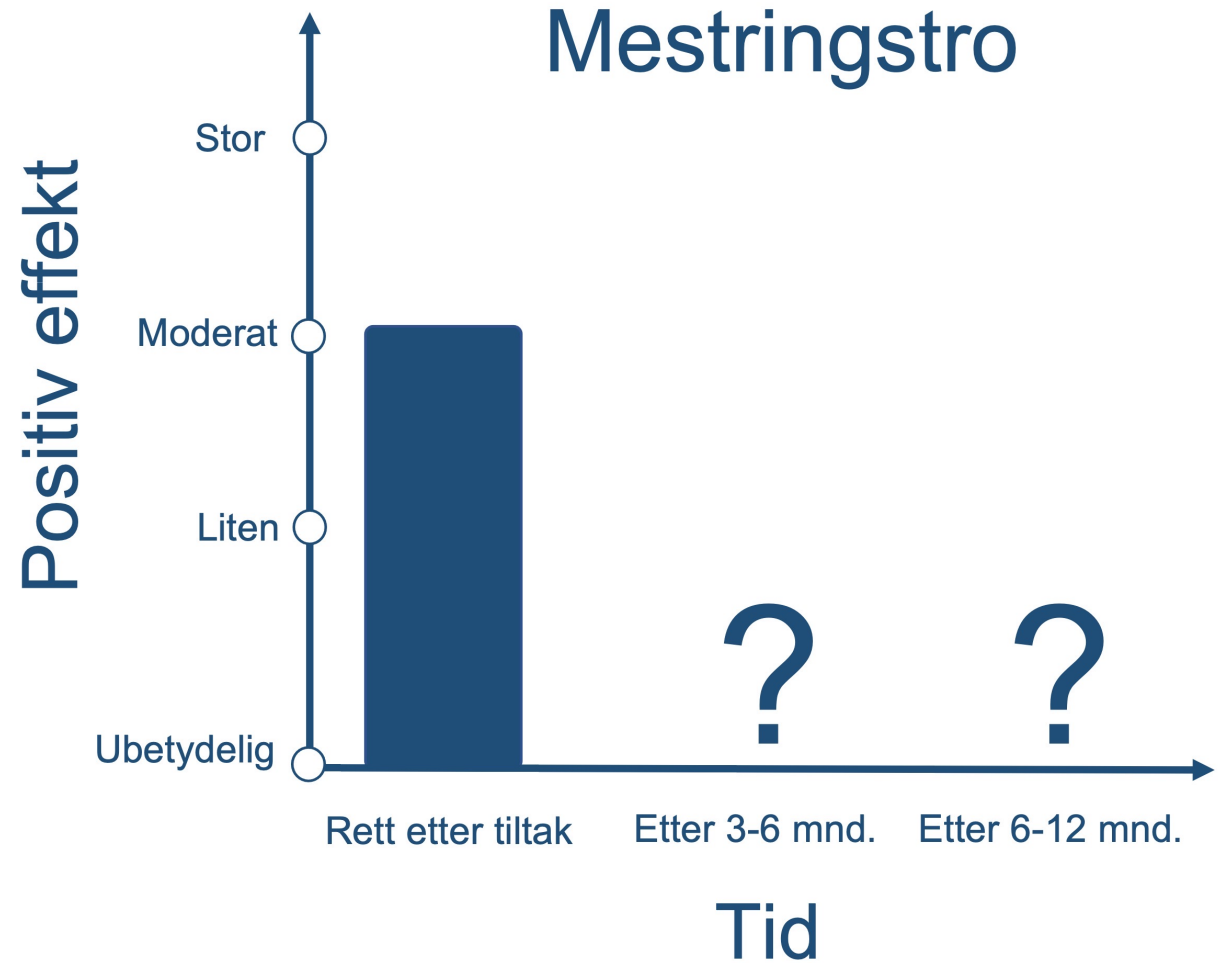
Kort sikt: SMD (95% CI) = 0,45 (-0,11 til 1,01)



Resultater

Frisklivstiltak fører trolig til betydelig **økt mestringstro** på kort sikt og har usikker effekt på lang sikt

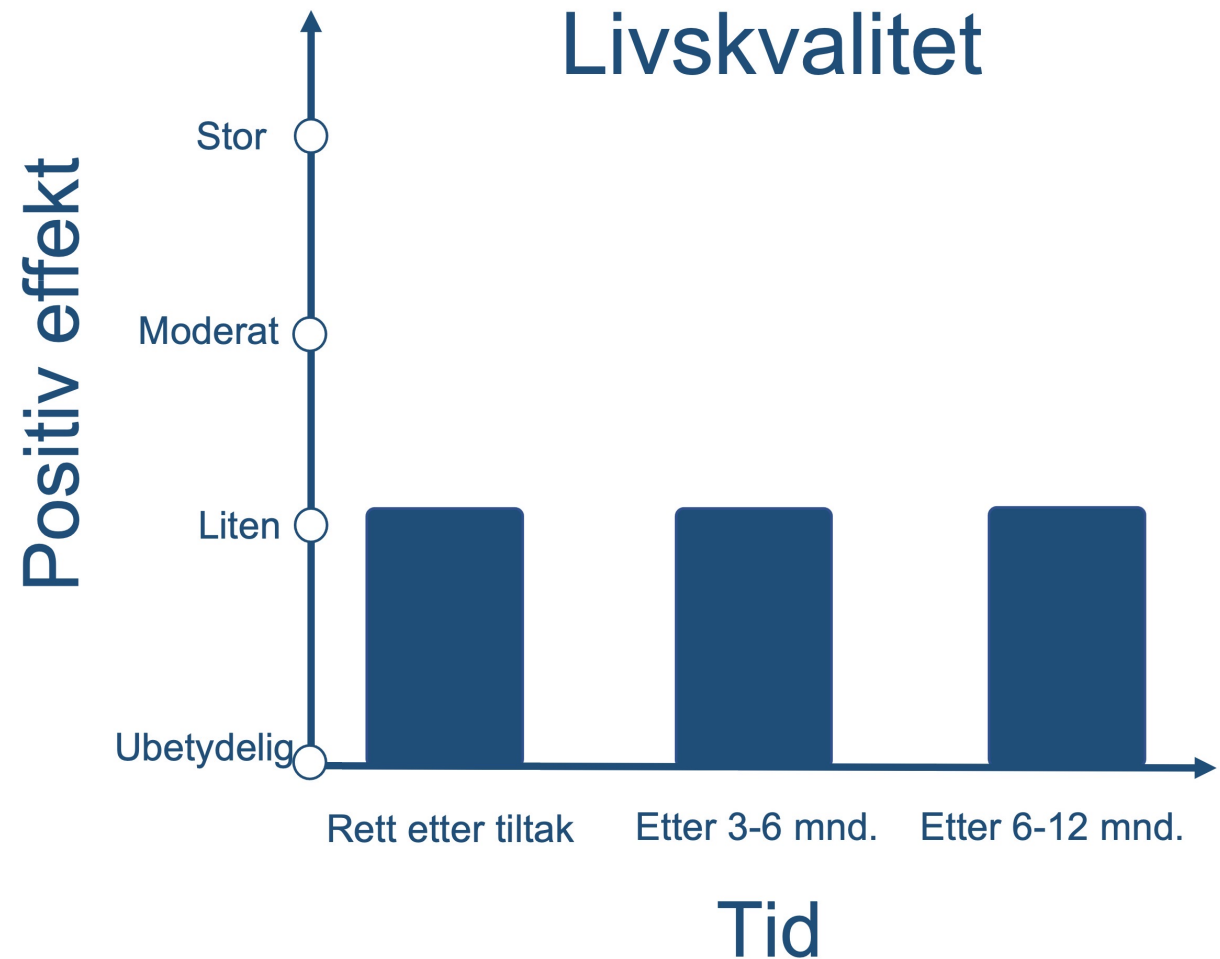
Kort sikt: SMD (95% CI) = 0,56 (0,14 til 0,97)



Resultater

Frisklivstiltak fører trolig til litt bedre **livskvalitet** på kort og lang sikt

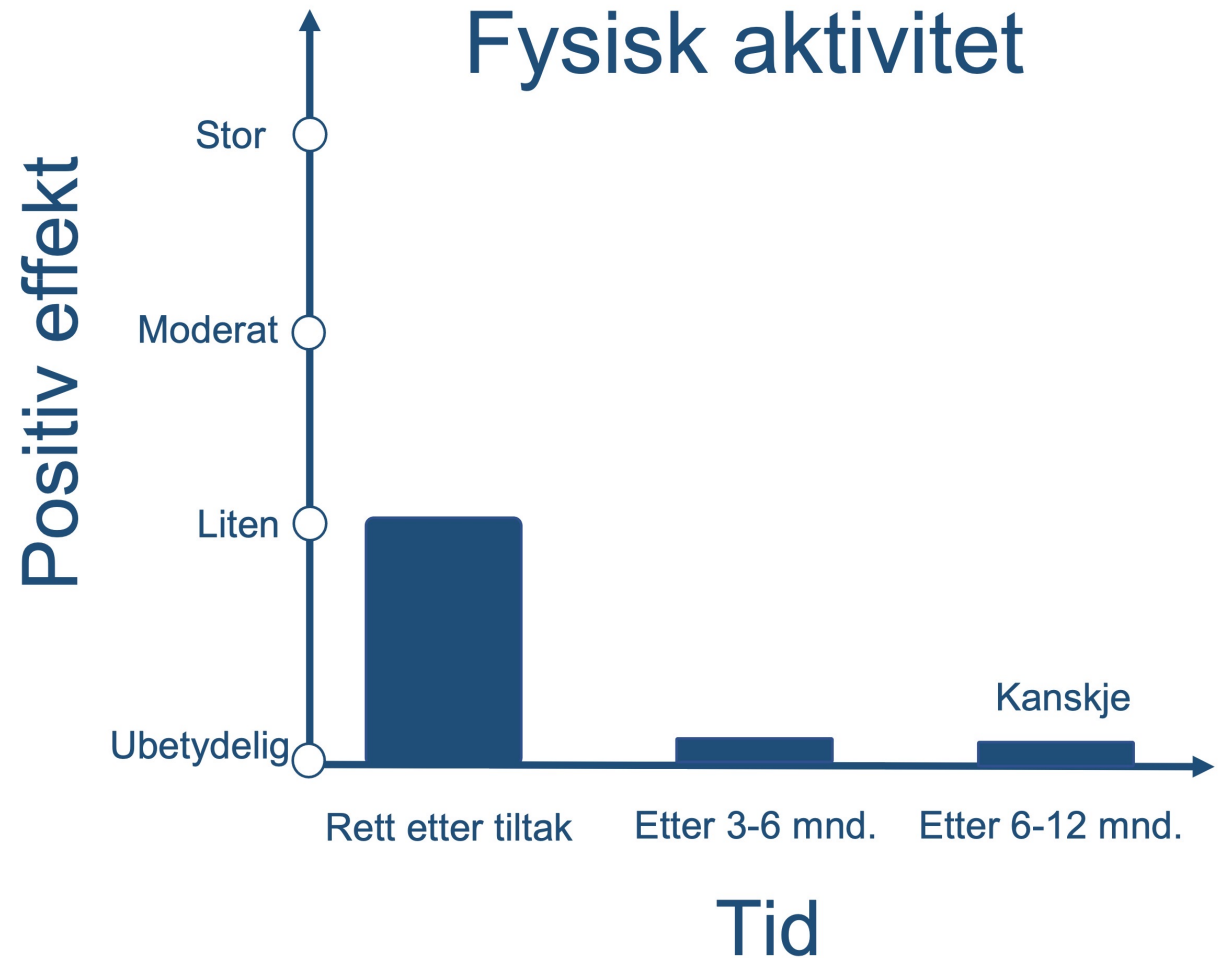
Kort sikt: SMD (95% CI) = 0,29 (-0,02 til +0,61)



Resultater

Frisklivstiltak fører trolig til litt økt **fysisk aktivitet** på kort sikt og har trolig liten eller ingen effekt på litt lengre sikt

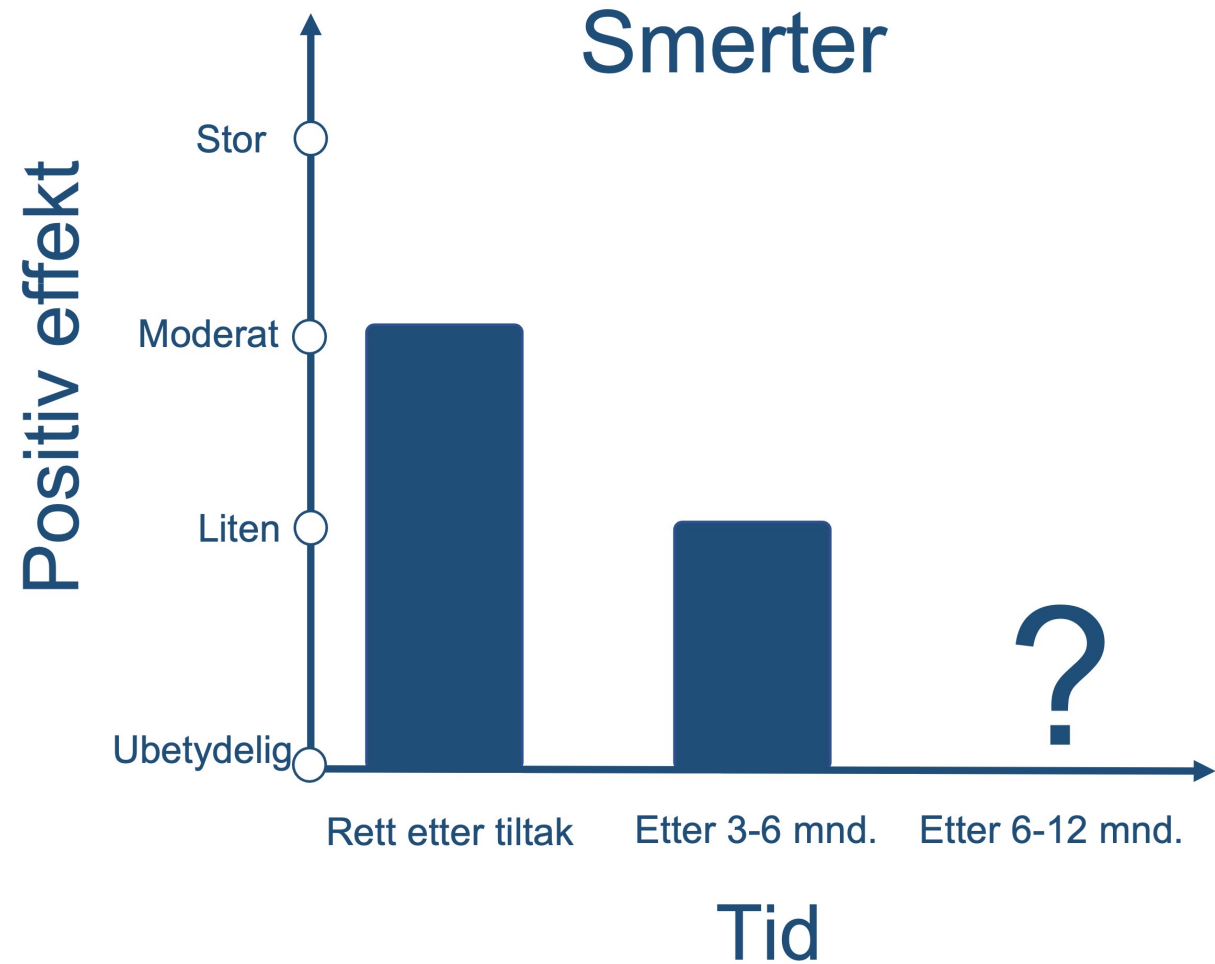
Kort sikt: SMD (95% CI) = 0,35 (-0,04 til +0,74)



Resultater

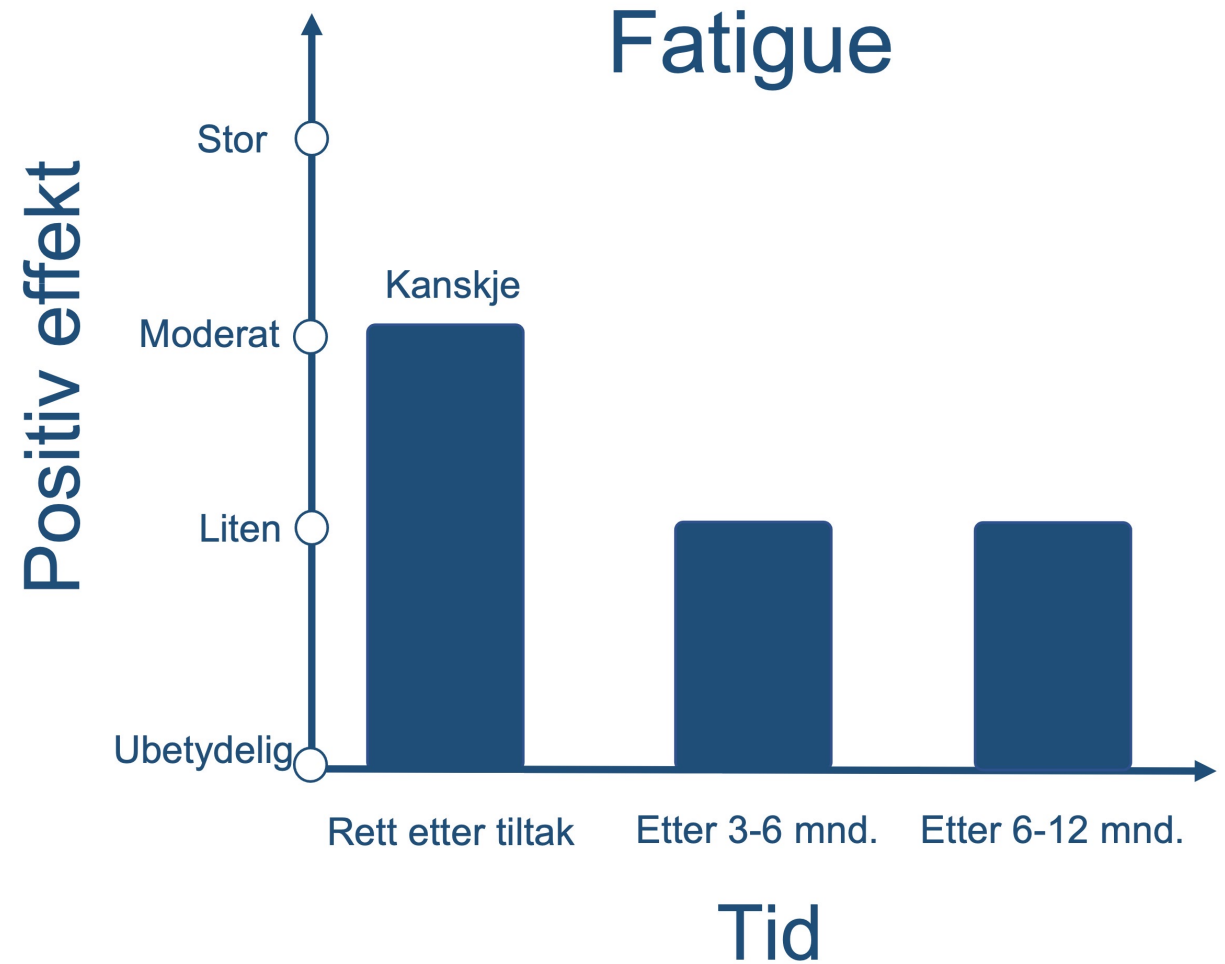
Frisklivstiltak fører trolig til betydelig mindre **smarter** på kort sikt og litt mindre smerter på litt lengre sikt

Kort sikt: SMD (95% CI) = -0,56 (-0,96 til +0,15)



Resultater

Frisklivstiltak har usikker effekt på **fatigue** på kort sikt og fører til litt mindre fatigue på lang sikt



Resultater

Umiddelbar positiv effekt på:

- Fysisk fungering ↑↑
- Sosial fungering ↑
- Mestringstro ↑↑
- Livskvalitet ↑
- Fysisk aktivitet ↑
- Smerter ↓↓

Mer forskning må til for å kunne si noe mer sikkert om effektene varer over tid



Jeg tror $1+1+1=3$



Jeg tror $1+1+1=10$



Resultater

Vi vet mindre om effekt på:

- depresjon
- angst
- generell psykisk helse
- kognitiv fungering
- helsekompetanse
- arbeidsstatus
- kostholdsvaner
- søvnvaner



Mer forskning!



Enig!



Takk for oppmerksomheten!

Besøk www.mestring.no og meld deg på vårt nyhetsbrev
eller følg oss på Facebook og Twitter: @mestringno

E-post: marita@mestring.no

Her finner du kunnskapsoppsummeringen:

Hele: <https://mestring.no/wp-content/uploads/2022/12/2022-Effekt-av-organiserte-oppfolgingstiltak.pdf>

Kortversjon: <https://sykepleien.no/forskning/2022/12/hva-er-effekten-av-frisklivstiltak>

For mer info om kunnskapsbasert praksis:

https://www.cochrane.no/sites/cochrane.no/files/uploads/velinformerte_beslutninger_nov_2019.pdf

www.kunnskapsbasertpraksis.no