

RESULTATER FRA FRISKLIVSSTUDIEN: HVEM NÅR FRISKLIVSSENTRALENE, HVEM FALLER FRA OG SKJER DET ENDRINGER HOS DELTAKERNE?

Eivind Meland, Prof emeritus IGHS
UiB, fastlegevikar Olsvik legesenter



AGENDA

Hva er og hvorfor en kontrollert studie?

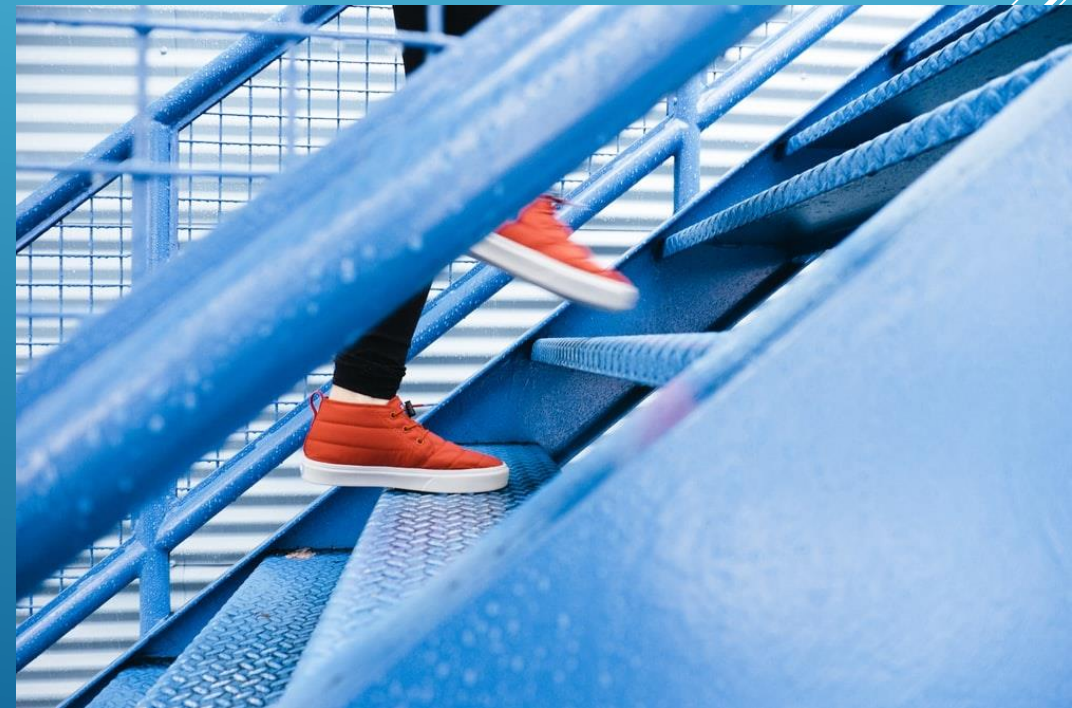
Hvem når frisklivssentralene og hvem faller fra?

Hvilke resultater – fysisk aktivitet?

Hvilke resultater – BMI og kroppsbilde?

Hvilke resultater – kostendringer?

Konklusjoner og implikasjoner





STUDY PROTOCOL

Open Access

The Norwegian Healthy Life Study: protocol for a pragmatic RCT with longitudinal follow-up on physical activity and diet for adults



Eirik Abildsnes^{1*}, Eivind Meland¹, Thomas Mildestvedt¹, Tonje H. Stea², Sveinung Berntsen² and Gro Beate Samdal^{1,3}

Abstract

Background: The Norwegian Directorate of Health recommends that Healthy Life Centres (HLCs) be established in primary health care to support behaviour change and reduce the risk of non-communicable diseases. The aim of the present study protocol is to present the rationale, design and methods of a combined pragmatic randomized controlled trial (RCT) and longitudinal cohort study of the effects of attending HLCs concerning physical activity, sedentary behaviour and diet and to explore how psychological well-being and motivational factors may mediate short— and long-term effects.

Methods: The present study will combine a 6-month RCT with a longitudinal cohort study (24 months from baseline) conducted at six HLCs from June 2014 to Sept 2017. Participants are randomized to behavioural change interventions or a 6-month waiting list control group.

Discussion: A randomized trial of interventions in HLCs has the potential to influence the development of policy and practice for behaviour change interventions and patient education programmes in Norway. We discuss some of the important preconditions for obtaining valid results from a complex intervention and outline some of the characteristics of ecological approaches in health care research that can enable a pragmatic intervention study.

Trial registration: The study was retrospectively registered on September 19, 2014 and is available online at ClinicalTrials.gov (ID: NCT02247219).

Keywords: Randomized control trial, Health behaviour, Physical activity, Diet, Adults

- Comment
- Fill & Sign
- More Tools

Store and share files in the Document Cloud

[Learn More](#)

HVA ER OG HVORFOR EN KONTROLLERT, PRAGMATISK STUDIE?

Fordeler

Undersøker effekter i en realistisk setting

Kontrollerer for faktorer som ikke er bestemt av intervensjonen

Balanserer indre og ytre validitet

Ulemper

Intervensjonen er lokalt forskjellig

Selektert gruppe som deltar – ytre validitet?

Selektert frafall som avhenger av intervensjon?



HVEM NÅR FRISKLIVSSENTRALENE OG HVEM FALLER FRA?

Hvem deltar:

Kvinner 3 av 4, sent i 40-årene

Lav utdannelse og inntekt

Høy BMI og fysisk aktive ved start

Indre motiverte med dårlig selvtillit
og SVH

Hvem faller fra:

Yngre

Kronisk somatisk sykdom

Mentale- og muskelskjelettplager



HVILKE RESULTATER – FYSISK AKTIVITET OG STILLESITTING?

Ingen endring av fysisk aktivitet eller stillesitting ilt 6 mndr eller mellom gruppene

Intervensjonen virket signifikant bedre for de minst aktive

Signifikante forskjeller ved at høyt utdannede bedret fysisk aktivitet mer i løpet av 6 måneder

Ellers ingen tegn til sosial skjevutvikling



HVILKE RESULTATER – BMI OG KROPPSBILDE?

Ingen endring av BMI eller kroppsbilde hverken over tid eller mellom gruppene

Intervensjonen gav dem med lavere vekt mest vektneidgang

Prediktorer for endring av BMI

Unge reduserte vekten

Dårlig kroppsbilde og jo-jo-vekterfaringer predikerte redusert vekt

Både autonom og kontrollert (ytre press og indre tvang) motivasjon predikerte redusert vekt



HVILKE RESULTATER – BMI OG KROPPSBILDE?

Prediktorer for endring av kroppsbilde

Eldre får bedre kroppsbilde

Bedre selv-vurdert helse bedrer kroppsbilde

Opplevelse av respekt i oppveksten bedrer kroppsbilde

Mangel på selvtillit og kontrollert motivasjon (ytre press og indre tvang) forverrer kroppsbilde

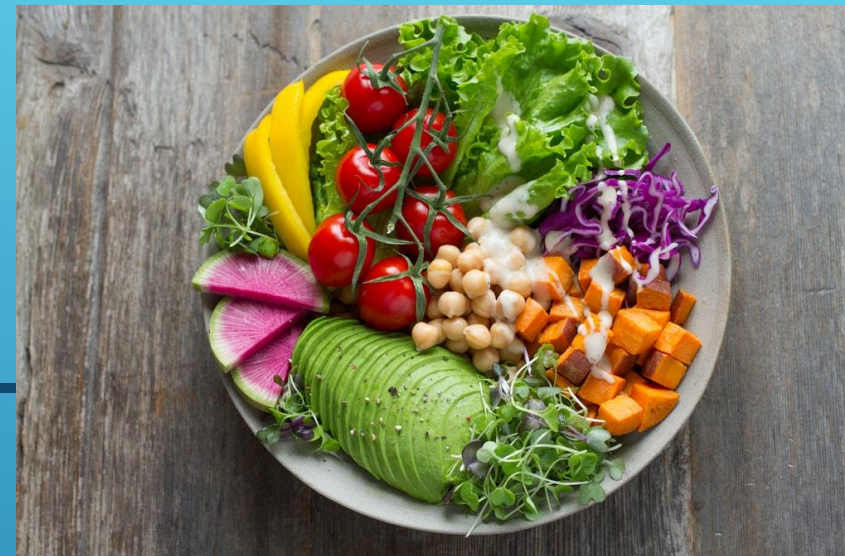
Livstilfredshet og mestringsforventning til fysisk aktivitet bedrer kroppsbilde



HVILKE RESULTATER – KOSTENDRINGER (SUNN OG USUNN MAT)?

Intervensjonen påvirket ikke kosten signifikant, men deltagere med “bra-mat-kurs” spiste signifikant mer sunn mat

Ingen prediktorer for endring i sunn mat, høyere inntekt forbundet med mer usunn mat



KONKLUSJONER OG IMPLIKASJONER

Intervensjonen påvirket i liten grad relevante utkommer selv om den var gunstig for dem med lav fysisk aktivitet i utgangspunktet

De med høy utdanning økte sin fysiske aktivitet mer løpet av 6mndr, men samtidig spiste dem med høy inntekt mer usunt

Frisklivstilbudet når mange av dem som er pekt ut som en relevant målgruppe, og det er lite som tyder på økende sosioøkonomiske eller andre former for diskriminerende effekter

Selv om mange deltagere har vekttfokus, fører ikke intervensjonen til et forverret kroppsbilde



TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN!

