

Hvordan utføre kunnskapsbasert arbeid med livsstilsendring i kommunen?

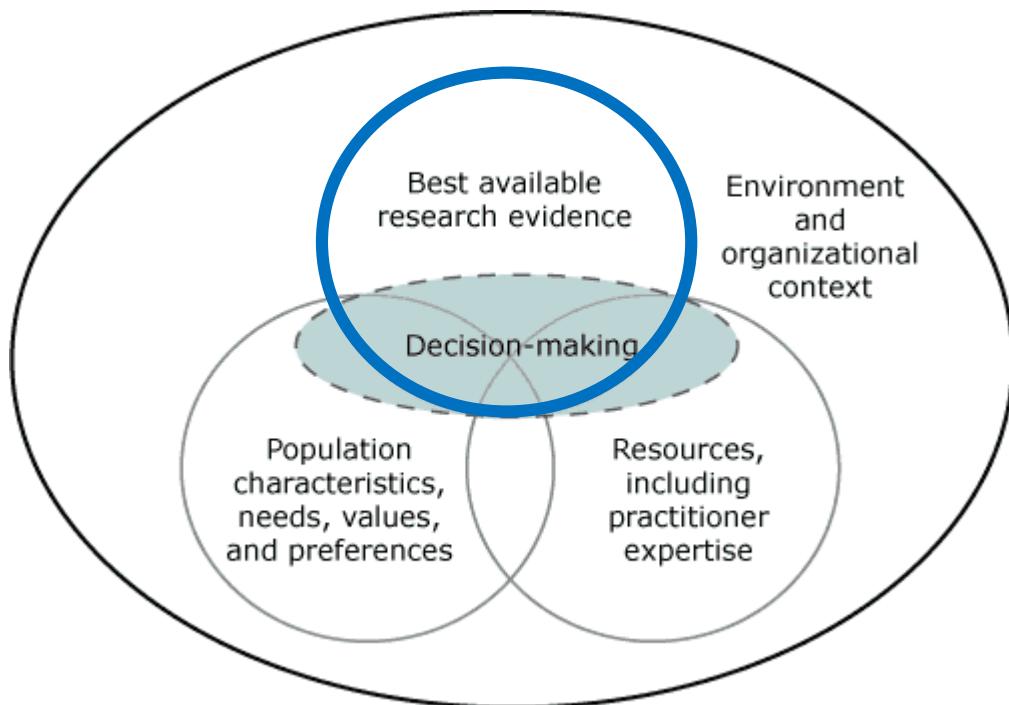
Eva Denison, seniorforsker

eva.denison@fhi.no

Agenda

- To rammeverk til hjelp for implementering av tiltak
 - Kunnskapsbasert folkehelse
 - Fra evidens til beslutning
 - Eksempel fysisk aktivitet
-
- Presentasjonen er basert på
 - arbeid FHI utførte for Helse- og omsorgsdepartementet 2018 om kunnskapsgrunnlaget for ny handlingsplan for fysisk aktivitet
 - arbeid utført for Mälardalen høgskole, Sverige 2019

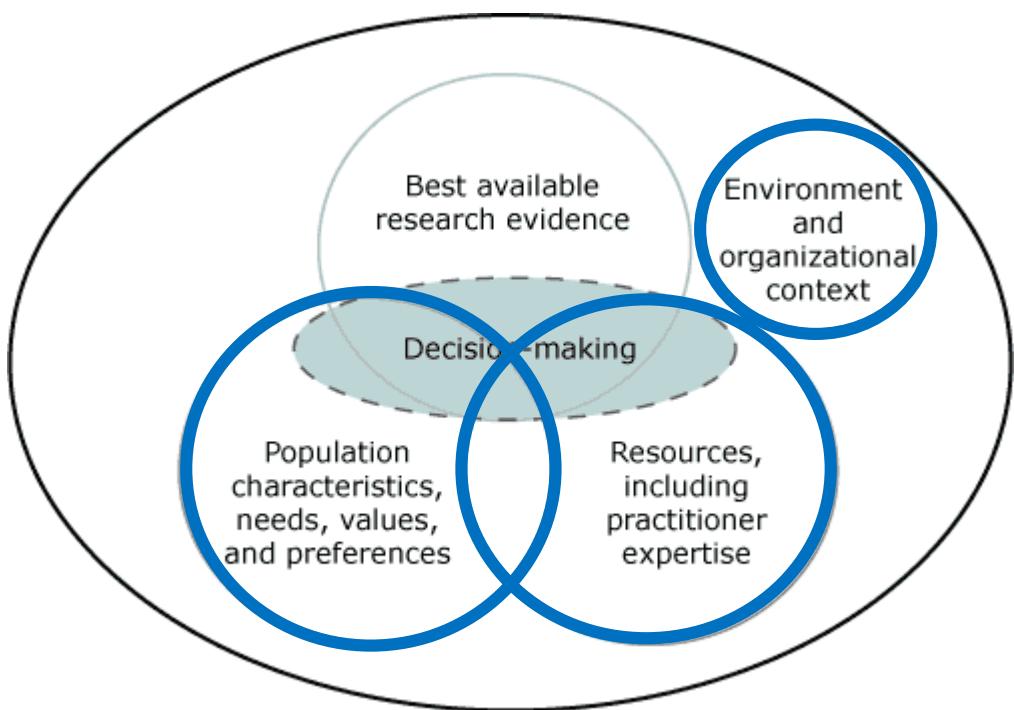
Kunnskapsbasert folkehelse



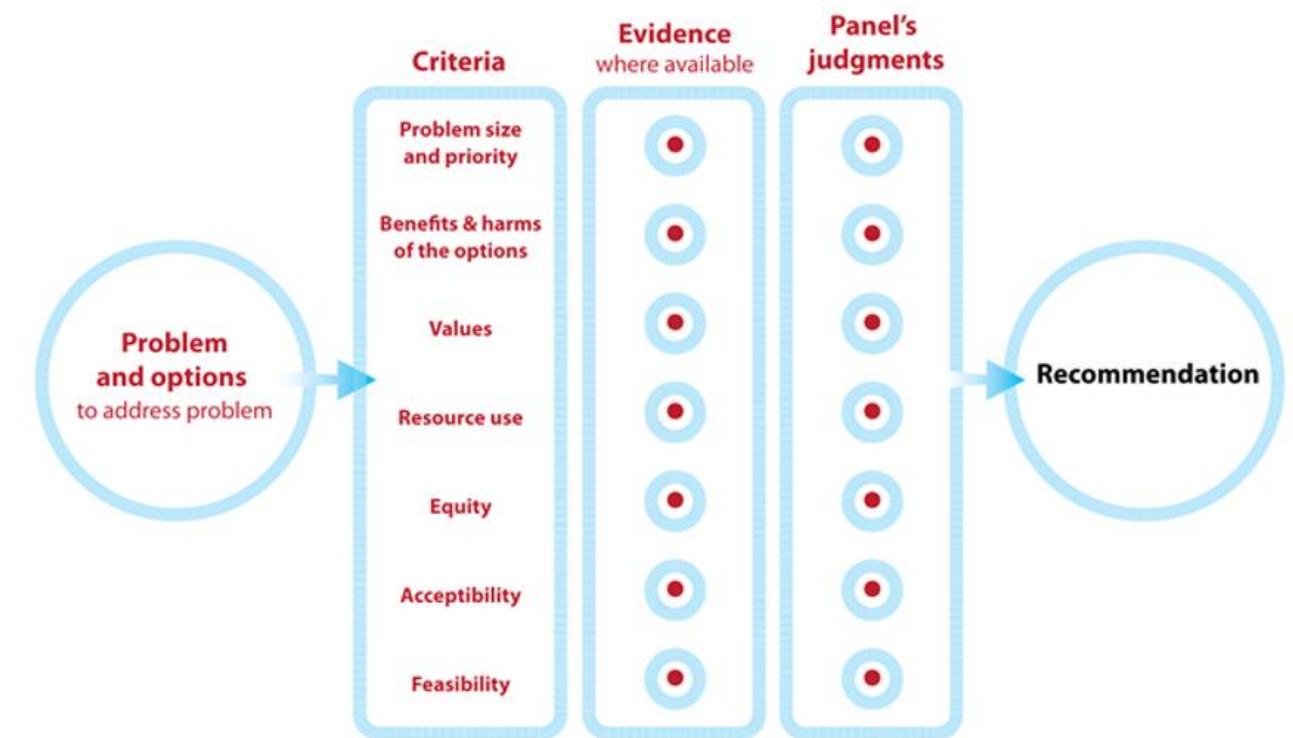
Systematisk kunnskap

- Svarer på et spesifikt spørsmål
- Basert på alle tilgjengelige studier som kan svare på spørsmålet
- Viser usikkerheten knyttet til svaret
 - Tilfeldige feil
 - Systematiske feil

Kunnskapsbasert folkehelse

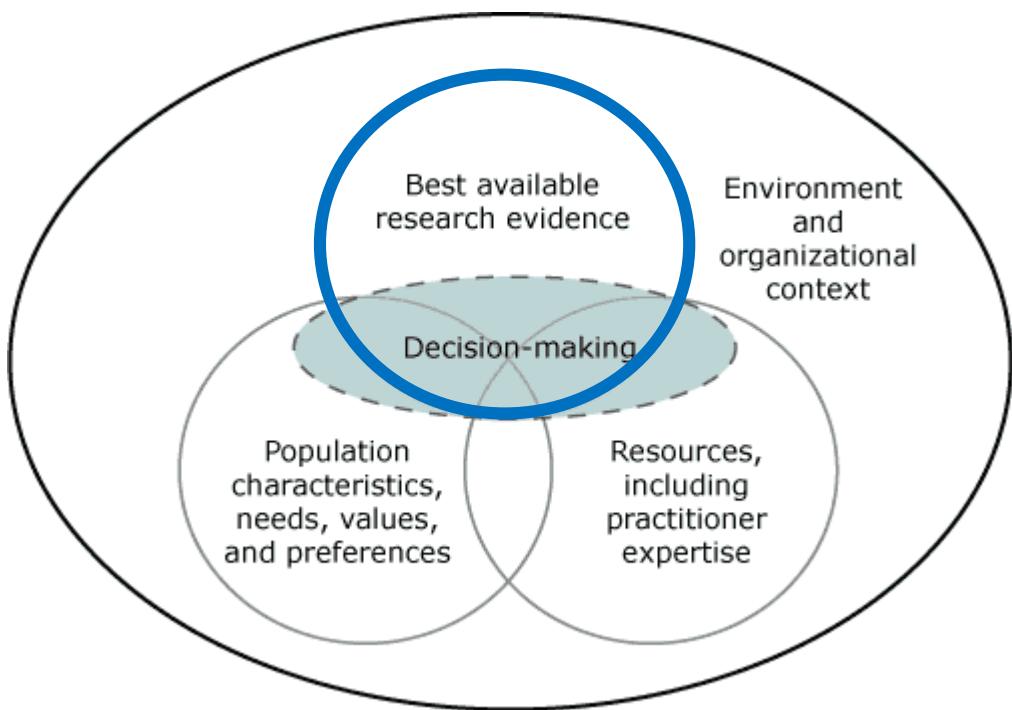


Rammeverk for å gå fra evidens til beslutning (Evidence to decision framework)



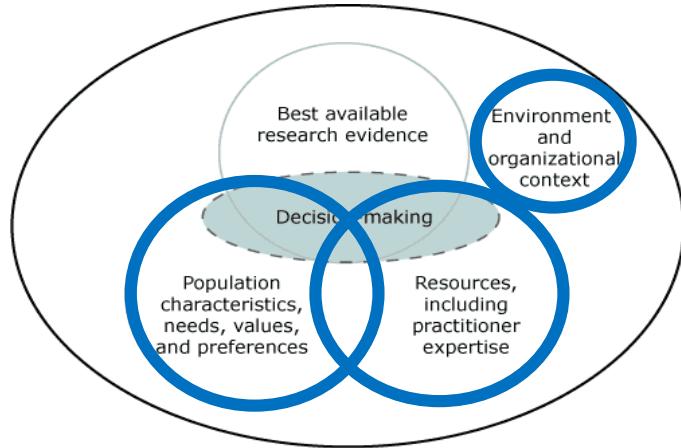
Moberg J, Oxman A, Rosenbaum S, Schünemann H, Guyatt G, Flottorp S, Glenton C, Lewin S, Morelli A, Rada G, Alonso-Coello P, for the GRADE Working Group 2018

Hva sier forskningen om tiltak for å øke fysisk aktivitet



Resultater fra systematiske oversikter

- Liten til moderat økning
 - 30-60 minutter/uke ved moderat intensitet
 - 500 skritt/dag
- Egenskaper ved tiltakene rapporteres å ha større effekt enn hvem som gir tiltaket eller i hvilken setting eller format tiltaket gis
 - Endringsfokuserte metoder
 - Sosial støtte
- Ulike typer tiltak ser ut til å virke i ulike populasjonsgrupper

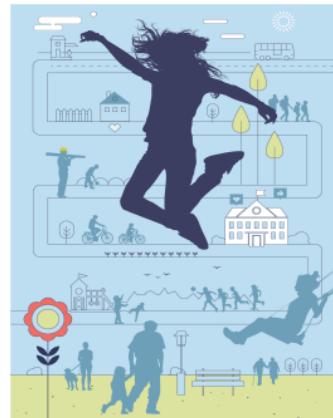


WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR



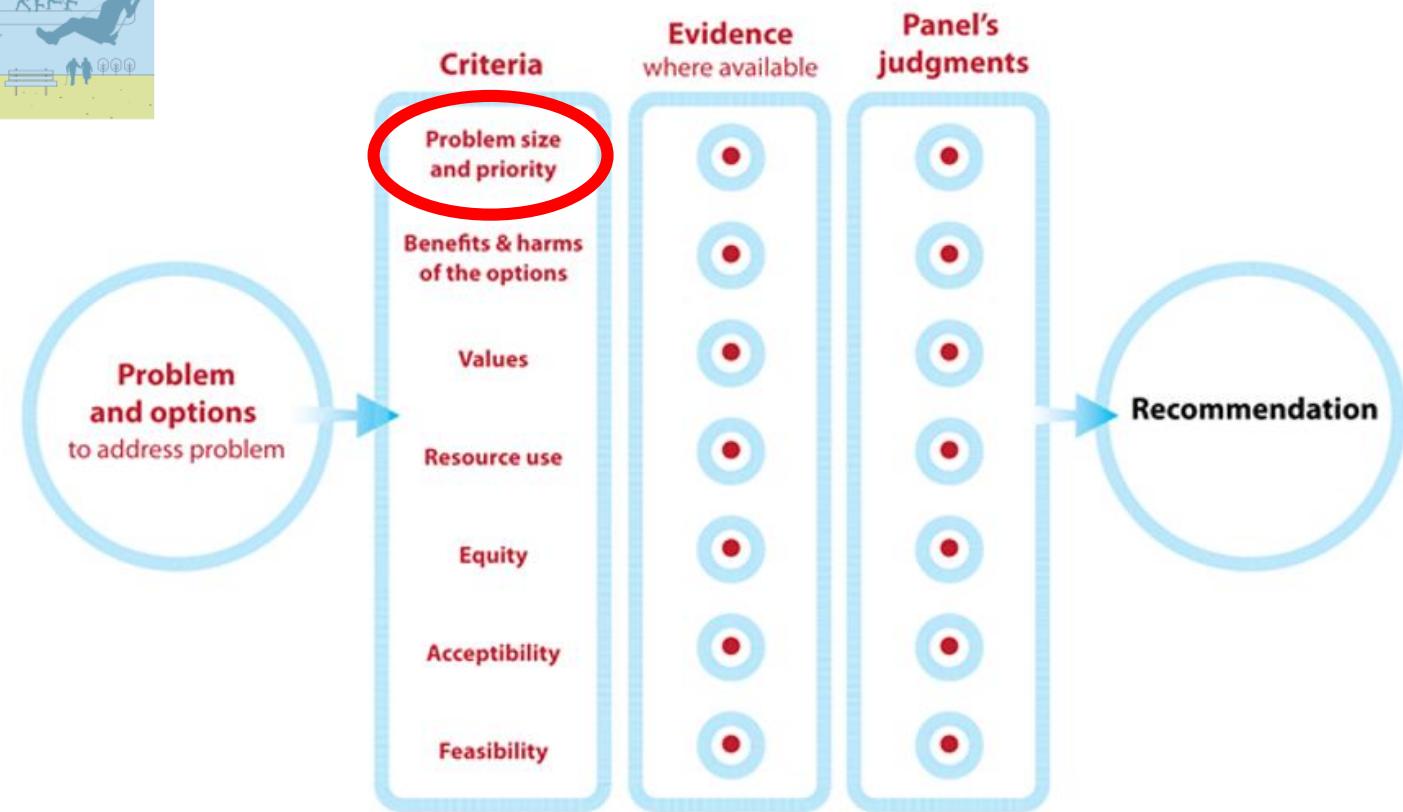
FOLKEHELSEPROFIL 2020

Trondheim

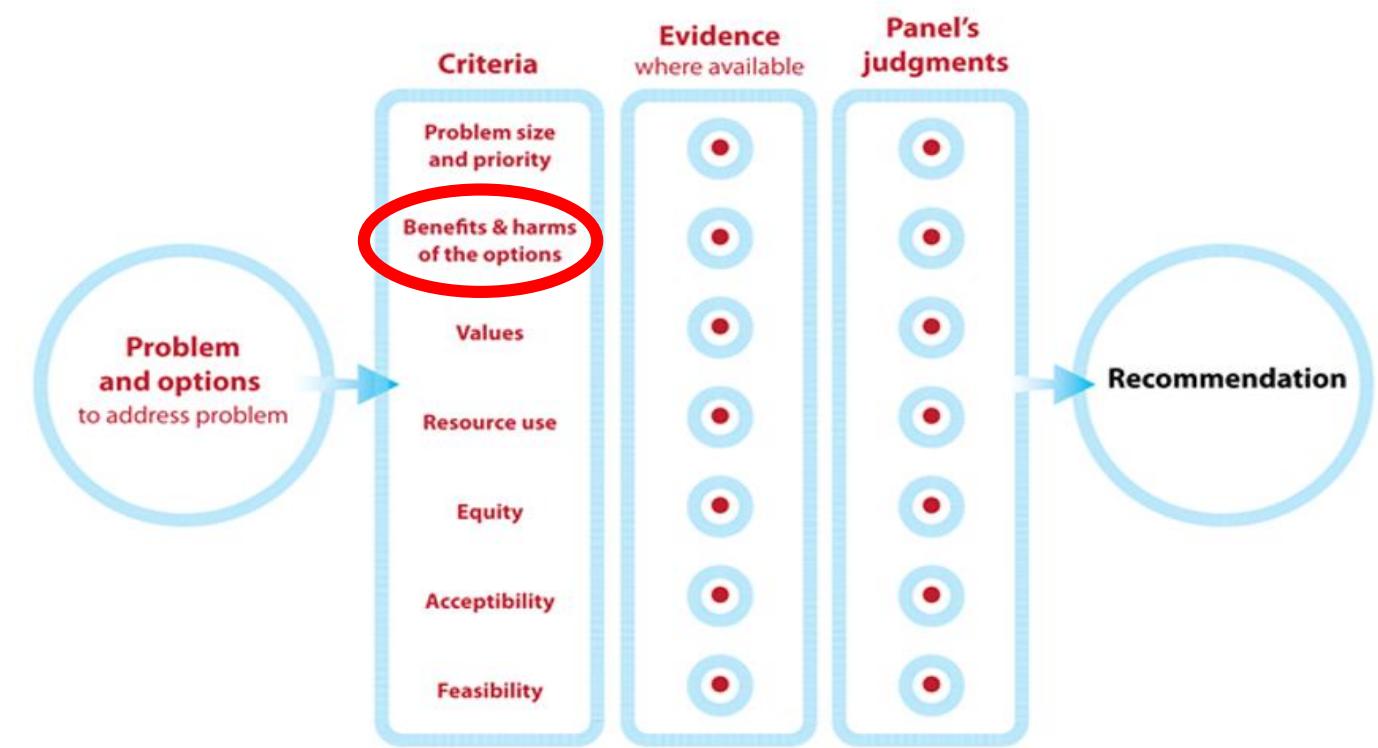


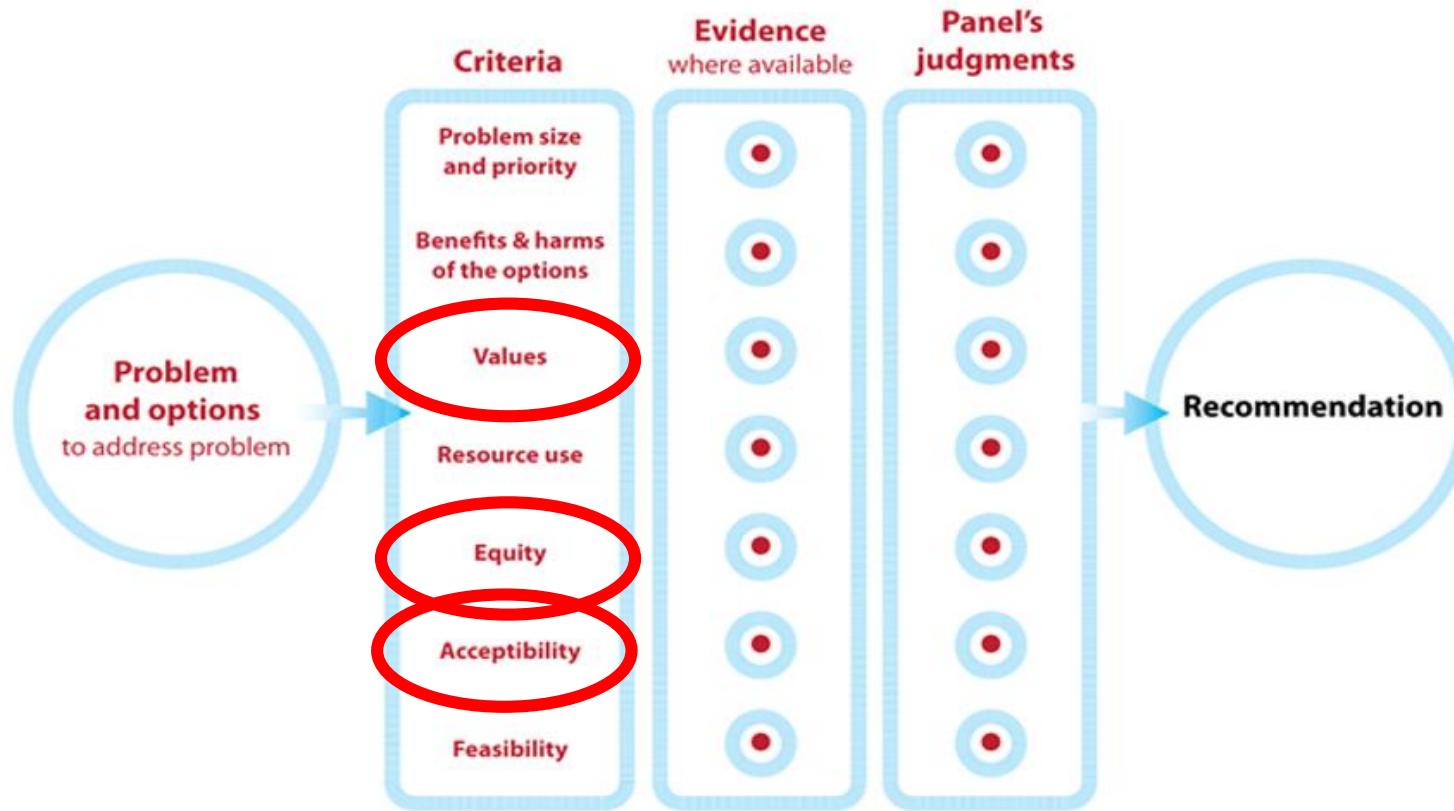
Helserelatert atferd

- Andelen ungdomsskoleelever som oppgir at de er lite fysisk aktive (andpusten eller svett sjeldnere enn én gang i uka), er lavere enn landsnivået. Tallene er hentet fra Ungdata-undersøkelsen.



Populasjon	«Effektive» tiltak
Barn og unge	<ul style="list-style-type: none"> • Teoribaserte tiltak • Tiltak med flere komponenter
Voksne	<ul style="list-style-type: none"> • Etablerte og definerte endringsteknikker • Sosial støtte
Eldre voksne	<ul style="list-style-type: none"> • Endringsteknikker • Problemløsing • Sosial støtte
Sosioøkonomisk vanskeligstilte	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppebaserte tiltak • Teoribaserte tiltak • «Tiltakspakker» <ul style="list-style-type: none"> • Veiledning • Problemløsing • Sosial støtte





Se på sammenhenger med fysisk aktivitet
i forskjellige grupper og på forskjellige nivåer

Faktorer som har sammenheng med fysisk aktivitet

	Policy	Fysiske omgivelser	Sosiale og kulturelle faktorer	Atferds-faktorer	Psykologiske faktorer
Barn og unge	+ utetid	+ mulighet å gå (barn) + aktiv transport til skole (ungdom)	+ oppmuntring + aktivitet sammen med en kamerat + foreldre er modeller	+ egen aktivitet + aktiv transport - Internett - sammensatt stillesittende atferd	+ mestringsfølelse + autonom motivasjon/reguleringsmønstre - manglende motivasjon
Voksne	- arbeidstid	+ gatenett henger sammen + varierte omgivelser	- tilfredshet med naboskap	+ opprinnelig aktivitetsnivå - overgang til universitetsstudier - graviditet/få barn	+ holdninger + forestillinger - redsel for skader - manglende støtte
Eldre voksne				- røyking	+ forestillinger + vektkontroll/ta hånd om kroppen
Populasjonen	+ byplanlegging, regulering	+ mulighet å gå		- flytte til institusjon	+ kompetanse + mestringsfølelse - stress

+ positiv sammenheng; - negativ sammenheng; begrenset evidens for alle funn

Cost-effectiveness and cost-benefit of worksite health promotion programs in Europe: a systematic review

Nathanael Lutz ✉, Jan Taeymans, Claudia Ballmer, Nick Verhaeghe, Peter Clarys, Tom Deliens

European Journal of Public Health, Volume 29, Issue 3, June 2019, Pages 540–546,
<https://doi.org/10.1093/eurpub/cky269>

Published: 03 January 2019



Preventive Medicine
Volume 136, July 2020, 106100



Review Article

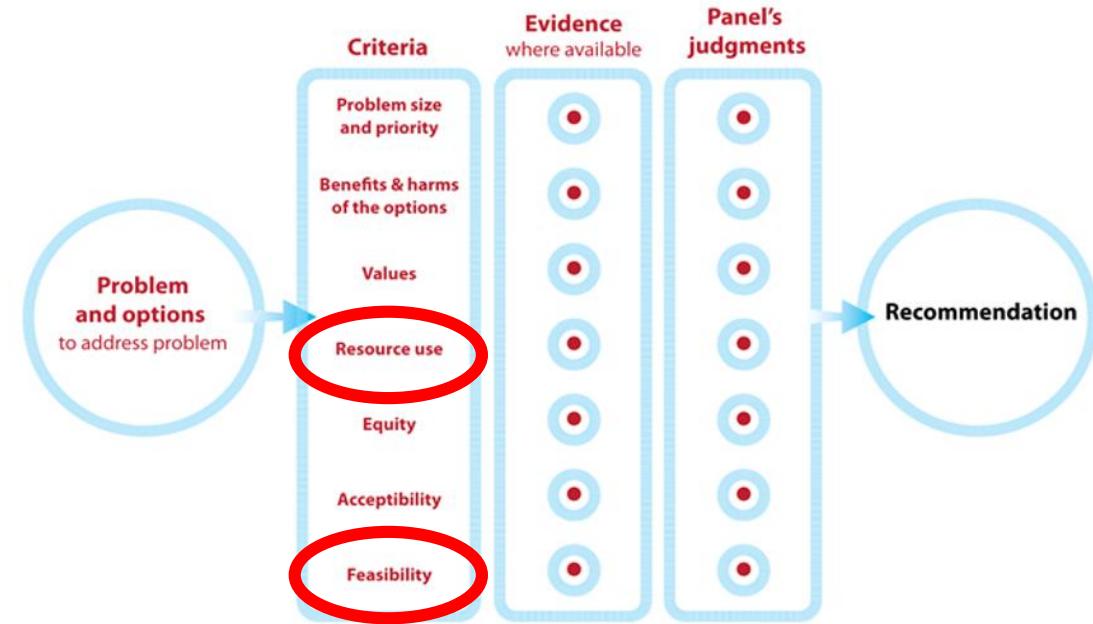
Economic evaluations of public health interventions for physical activity and healthy diet: A systematic review

Mihretab Gebreslassie ✉, Filipa Sampaio, Camilla Nystrand, Richard Ssegona, Inna Feldman

Is brief advice in primary care a cost-effective way to promote physical activity?

Nana K Anokye, Joanne Lord, Julia Fox-Rushby

Anokye NK, et al. Br J Sports Med 2014;48:202–206. doi:10.1136/bjsports-2013-092897



Are brief interventions to increase physical activity cost-effective? A systematic review

Vijay GC,¹ Edward CF Wilson,^{1,2} Marc Suhrcke,^{1,3,4} Wendy Hardeman,⁵ Stephen Sutton,⁵ on behalf of the VBI Programme Team

BMJ

GC V, et al. Br J Sports Med 2016;50:408–417. doi:10.1136/bjsports-2015-094655

Oppsummert

- Kunnskapsbasert arbeid med livsstilsendring byr på flere utfordringer
 - Virkeligheten er kompleks
 - Ulike befolkningsgrupper
 - Ulike nivåer i samfunnet fra individ til policy
 - Prioritering av ressurser
- Å jobbe systematisk innenfor etablerte rammeverk kan håndtere noen av utfordringene
 - Kunnskapsbasert folkehelse
 - Rammeverk for å gå fra evidens til beslutning

Referanser til «effektive» tiltak

- Puggina A, Aleksovska K, Buck C, Burns C, Cardon G, Carlin A, et al. Policy determinants of physical activity across the life course: a "DEDIPAC" umbrella systematic literature review. *Eur J Public Health*. 2017. doi: 10.1093/eurpub/ckx174
- Carlin A, Perchoux C, Puggina A, Aleksovska K, Buck C, Burns C, et al. A life course examination of the physical environmental determinants of physical activity behaviour: A «Determinants of Diet and Physical Activity» (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PLoS ONE*. 2017 12(8): e0182083.
- Jaeschke L, Steinbrecher A, Luzak A, Puggina A, Aleksovska A, Buck C, et al. Socio-cultural determinants of physical activity across the life course: a 'Determinants of Diet and Physical Activity' (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *Int J Behav Nutr Physical Act*. 2017; 14:173.
- Condello G, Puggina A, Aleksovska K, Buck K, Burns C, Cardon G, et al. Behavioral determinants of physical activity across the life course: a "DEterminants of DIet and Physical ACTivity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *Int J Behav Nutr Physical Act*. 2017; 14:58.
- Cortis C, Puggina A, Pesce C, Aleksovska K, Buck C, Burns C, et al. Psychological determinants of physical activity across the life course: A "DEterminants of DIet and Physical ACTivity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PLOS ONE*. 2017; e0182709.

Referanser til faktorer som har sammenheng med fysisk aktivitet

- Biddle S, Braithwaite R, Pearson N. The effectiveness of interventions to increase physical activity among young girls: A meta-analysis. *Prev Med.* 2014;62:119-131.
- Hynynen S-T, van Stralen M, Snijders F, Araújo-Soares V, Hardeman W, Chinapaw M, et al. A systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behaviour among older adolescents. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2015;9:22-44.
- Owen M, Curry W, Kerner C, Newson L, Fairclough S. The effectiveness of school-based physical activity interventions for adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med.* 2017;105:237–249.
- Pearson N, Braithwaite R, Biddle S. The effectiveness of interventions to increase physical activity among adolescent girls: A meta-analysis. *Acad Pediatr.* 2015;15:9-18.
- Metcalf B, Henley W, Wilkin T. Effectiveness of intervention on physical activity of children: systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes (EarlyBird 54). *BMJ.* 2012;345:e5888.
- Love R, Jean Adams J, van Sluijs E. Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obesity Reviews.* 2019;20:859–870.
- Conn V, Hafdahl A, Mehr D. Interventions to increase physical activity among healthy adults: meta-analysis of outcomes. *Am J Public Health.* 2011;101:751–758.
- Greaves C, Sheppard K, Abraham C, Hardeman W, Roden M, P Evans, et al. Systematic review of reviews of intervention components associated with increased effectiveness in dietary and physical activity interventions. *BMC Public Health.* 2011;11:119.
- Hunter R, Christian H, Veitch J, Astell-Burt T, Hipp A, Schipperijn J. The impact of interventions to promote physical activity in urban green space: A systematic review and recommendations for future research. *Soc Sci Med.* 2015;124:246-256.
- Smith M, Hosking J, Woodward A, Witten K, MacMillan A, Field A, et al. Systematic literature review of built environment effects on physical activity and active transport – an update and new findings on health equity. *Int J Behav Nutr Physical Act.* 2017;14:158.
- Chase J-A. Interventions to Increase Physical Activity Among Older Adults: A Meta-Analysis. *Gerontologist.* 2015;55:706-718.
- Zubala A, MacGillivray S, Frost H, Kroll T, Skelton D, Gavine A, et al. Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: A systematic review of reviews. *PLoS One.* 2017;12(7): e0180902.
- Cleland C, Tully M, Kee F, Cupples M. The effectiveness of physical activity interventions in socio-economically disadvantaged communities: A systematic review. *Prev Med.* 2012;54:371-380.