

OM FORSKNINGSMOTALEN

Forskningsomtalen skal være til støtte for beslutningstakere i kommunen.

FORSKNINGSOMTALE

Livsstiltiltak kan endre helseatferd hos personer med kroniske sykdommer

Tiltak for å endre flere livsstilsvaner samtidig kan gi sunnere helseatferd hos voksne med kroniske sykdommer, sammenlignet med vanlig behandling eller ingen tiltak. Det viser en systematisk oversikt med meta-analyse fra 2024.

Øygarden kommune ønsket forskningsbasert kunnskap om effekten av livsstilskurs for å endre helseatferd hos voksne personer med kroniske sykdommer. De tilbyr livsstilskurs rettet mot å fremme flere typer sunn helseatferd samtidig.

HOVEDBUDSKAP

En systematisk oversikt fra 2024 vurderte effekten av tiltak rettet mot å endre to eller flere helseatferder samtidig hos voksne med kroniske sykdommer. De fleste tiltakene var rettet mot å endre fysisk aktivitet og kosthold. Resultatene viste at slike tiltak:

- trolig gir en liten økning i fysisk aktivitet rett etter tiltaket
- muligens gir en liten økning i inntak av frukt og grønt og liten reduksjon i inntak av fett rett etter tiltaket
- trolig gir en liten økning i inntak av frukt og grønt ved senere oppfølging, og muligens gir moderat reduksjon i inntak av fett ved senere oppfølging

Livsstiltiltak kan gi økning i fysisk aktivitet og sunnere kosthold både rett etter tiltak og ved senere oppfølging.

BAKGRUNN

God helse handler ikke bare om fravær av sykdom, men også om evnen til å mestre hverdagen – selv når helseutfordringer oppstår. Helsefremmende og forebyggende tilbud, som frisklivssentraler, kan gi støtte til å endre levevaner og håndtere sykdom på en måte som fremmer livskvalitet og hindrer forverring.



Slike tilbud kan inngå i behandling og rehabilitering av personer med kroniske sykdommer.

Livsstilssykdommer, som hjerte- og karsykdommer, kreft og diabetes medfører store helseutfordringer. Selv om dødeligheten har gått ned, lever mange fortsatt med helseproblemer knyttet til disse sykdommene. Det å endre og opprettholde god helseatferd, som å spise sunt og drive fysisk aktivitet er avgjørende for å forebygge og håndtere konsekvensene av slike kroniske sykdommer.

Frisklivssentralene er en del av det kommunale helsetilbudet for å bidra til god fysisk og psykisk helse og støtte brukernes ressurser. Målgruppen er voksne i alle aldre med økt sykdomsrisiko eller eksisterende helseutfordringer.

HVA ER DENNE INFORMASJONEN BASERT PÅ?

En systematisk oversikt fra 2024 vurderte effektene av livsstiltiltak for personer med kroniske tilstander på flere utfall som blant annet fysisk aktivitet, inntak av frukt og grønnsaker og inntak av fett.

Oversikten inkluderte kun randomiserte kontrollerte studier, hvor det å få livsstiltiltak rettet mot flere helseatferder samtidig ble sammenlignet med det å få vanlige eller ingen tiltak. Deltakerne hadde kroniske tilstander som hjerte-kar sykdommer, diabetes, høyt blodtrykk og kreft. Gjennomsnittsalderen på deltakerne var rundt 60 år og det var omtrent like mange menn som kvinner.

Tabell 1. Oppsummering av effekter og tillit til resultatene på helseatferd rett etter livsstiltiltak og ved senere oppfølgingstidspunkt

Resultatene viser at livsstiltiltak rettet mot å endre to eller flere helseatferder samtidig, sammenliknet med vanlige eller ingen tiltak:	Hvor stor er forskjellen?	Tillit til resultatene	Tallene bak
trolig gir en liten økning i fysisk aktivitet rett etter tiltaket	Liten	Moderat	0.177 SMD * Høyere fysisk aktivitet (0,091 til 0,236) **
muligens gir en liten økning i inntak av frukt og grønt rett etter tiltaket	Liten	Lav	0.232 SMD * Høyere inntak av frukt og grønt (0,013 til 0,452)**
trolig gir en liten økning i inntak av frukt og grønt ved oppfølging gjennomsnittlig 12 måneder etter tiltaket	Liten	Moderat	0.139 SMD * Høyere inntak av frukt og grønt (0,015 til 0,236)**
muligens gir en liten reduksjon i inntak av fett rett etter tiltaket	Liten	Lav	0.436 SMD * Reduksjon i fettinntak (0,199 til 0,624)**
muligens gir en moderat reduksjon i inntak av fett ved oppfølging 6-84 måneder etter tiltaket	Moderat	Lav	0.517 SMD * Reduksjon i fettinntak (0,03 til 1,003)**

* Effektene ble beregnet med Standardised Mean Difference (SMD) der 0,2 er en «liten effekt», 0,5 er en «moderat effekt» og 0,8 eller høyere er en «stor effekt».
** Tallene i parentes viser feilmarginen (95 % konfidensintervall) – et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter.

Den systematiske oversikten inkluderte 61 studier fra 1994-2023 hvor flesteparten var utført i vestlige land, og resultater fra 43 av studiene ble oppsummert i meta-analyser. Varigheten på livsstiltiltakene varierte fra en dag til åtte år. Litt over halvparten av tiltakene varte opptil seks måneder, og gjennomsnittlig varighet var i underkant av ett år. De fleste livsstiltiltakene fokuserte på endring av fysisk aktivitet og kosthold.

I denne forskningsomtalen rapporterer vi utfallene fysisk aktivitet, inntak av frukt og grønt, samt fettinntak basert på spørreskjema utfyllt av deltakerne.

TILLIT TIL RESULTATENE

Vi har benyttet GRADE for å bedømme tilliten til hvert av de rapporterte utfallene. Denne metoden innebærer å systematisk vurdere studiedesign, risiko for systematiske skjevheter, om resultatene er presise og konsistente på tvers av studiene, hvor relevante studiene er for forskningsspørsmålet og om alle relevante studier er fanget opp. Tilliten til resultatene kan være høy, moderat, liten og svært liten. Jo høyere tillit, jo sikrere kan vi være på at dokumentasjonen er robust.

Tilliten til resultatene i denne oversikten varierte fra moderat til svært lav på grunn av metodiske begrensninger i de inkluderte studiene og stor variasjon (heterogenitet) i pasientgrupper, livsstiltiltak og målemetoder som ble sammenliknet. Dette betyr at samtidige livsstiltiltak rettet mot å endre flere typer atferd kan ha noe bedre effekt enn vanlige eller ingen tiltak, men at dokumentasjonen er usikker. Det er mulig at nye studier kan gi andre resultater.

OM DENNE FORSKNINGSMOTALEN

Bibliotekar gjennomførte søk etter systematiske oversikter i februar 2025. Søket ble utført i databasene Epistemonikos og Cochrane, og forskere og oppdragsgiver planla søket sammen. Vi benyttet søkeord for ulike typer tiltak for å endre livsstil og helseatferd (for eksempel "diet", "physical activity" og "healthy lifestyle"), samt ord for hvor og hvordan tiltak var levert (for eksempel "primary care" og "patient education"). Søkene ble tilpasset den enkelte litteraturliteatbase. To forskere gjennomgikk 3255 unike referanser. Vi vurderte 39 oversikter i fulltekst, vurderte metodisk kvalitet på to relevante systematiske oversikter og valgte i samarbeid med oppdragsgiver hvilken systematisk oversikt som skulle omtales.

TA KONTAKT

E-post: kommunestotte@fhi.no

KILDE

Silva CC, Presseau J, van Allen Z, Schenk PM, Moreto M, Dinsmore J, Marques MM. [Effectiveness of Interventions for Changing More Than One Behavior at a Time to Manage Chronic Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis](#). Ann Behav Med. 2024 May 23;58(6):432-44. doi: 10.1093/abm/kaae021.

SITERING

Larun L, Berdal G, Sjule HM, Hval G. Livsstiltiltak kan endre helseatferd hos personer med kroniske sykdommer. Forskningsomtale [internett]. Oslo: Folkehelseinstituttet; 2025.

