

Session 2: Forebyggelsesindsatser, implementerbart design og effekter. Oplæg 2

(Styrke)træning og selvforvaltningsstrategier i en kommunal kontekst 1

SITLESS: fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd

Pia Øllgaard Olsen, ph.d., Cand.Scient. Idræt og Sundhed

Strategisk udviklingskonsulent, Senior-, Sundhed- og Fritidsforvaltningen, Kolding Kommune

Gæsteforsker Center for Aktiv og Sund Aldring, Syddansk Universitet

Pia Øllgaard Olsen

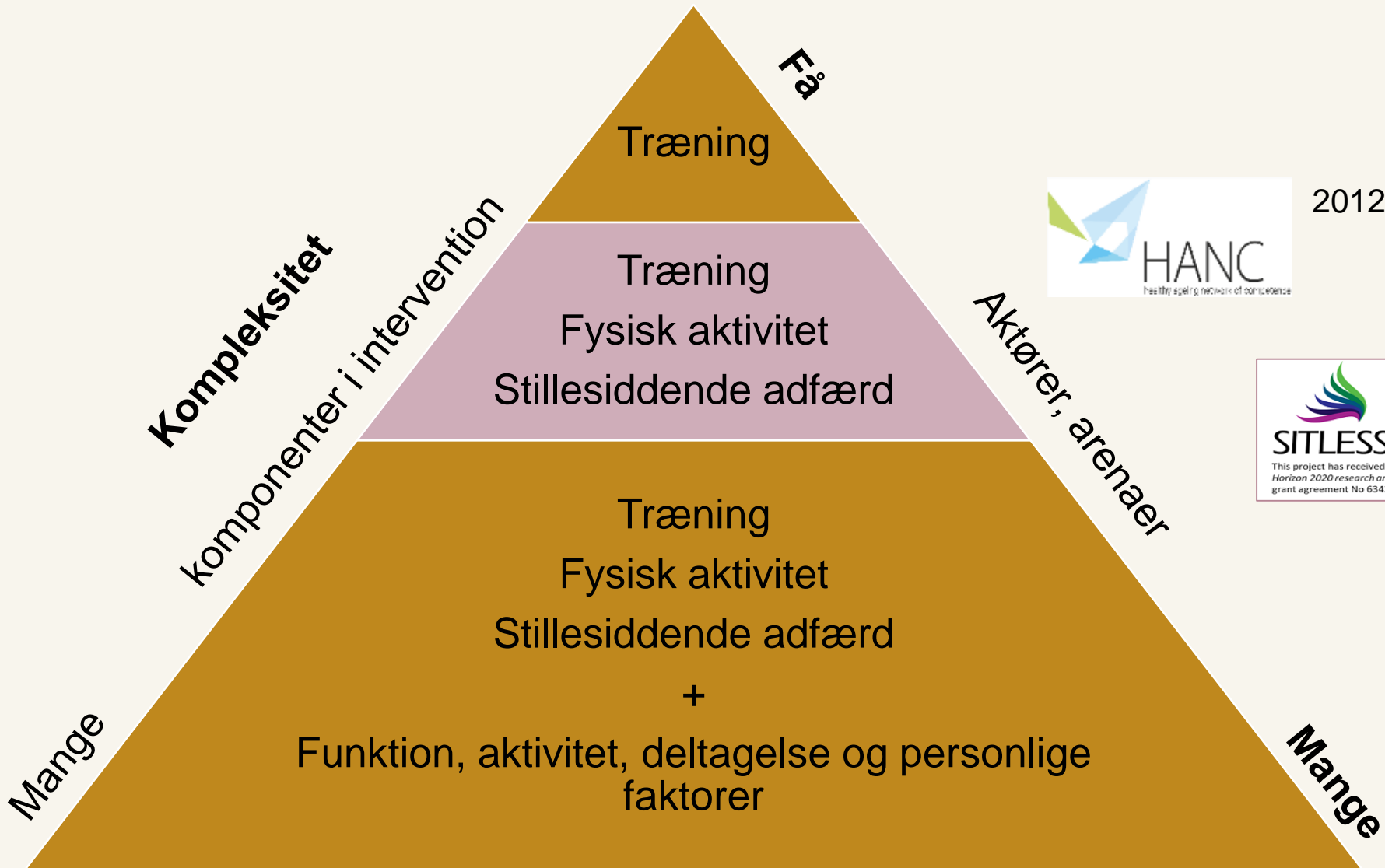
Strategisk udviklingskonsulent, Senior-, Sundhed- og Fritidsforvaltningen, Kolding Kommune

Baggrund

- Bachelor Ernæring og Sundhed, VIA Århus
- Cand.Scient Idræt og Sundhed, SDU
- PhD Idræt og Biomekanik, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, SDU

kontakt: piaols@kolding.dk





2012



2015 - 2020



2017-2020

CAHAs forskningsprojekter 2012 - 2024

DESIGN OG METODE

Giné-Garriga *et al. Trials* (2017) 18:221
DOI 10.1186/s13063-017-1956-x

Trials

STUDY PROTOCOL

Open Access



The SITLESS project: exercise referral schemes enhanced by self-management strategies to battle sedentary behaviour in older adults: study protocol for a randomised controlled trial

Maria Giné-Garriga^{1*}, Laura Coll-Planas², Míriam Guerra¹, Àlex Domingo², Marta Roqué², Paolo Caserotti³, Michael Denking⁴, Dietrich Rothenbacher⁵, Mark A. Tully⁶, Frank Kee⁶, Emma McIntosh⁷, Carme Martín-Borràs¹, Guillermo R. Oviedo¹, Javier Jerez-Roig¹, Marta Santiago¹, Oriol Sansano¹, Guillermo Varela¹, Mathias Skjød³, Katharina Wirth^{4,5}, Dhayana Dallmeier⁴, Jochen Klenk⁵, Jason J. Wilson⁶, Nicole E. Blackburn⁶, Manuela Deidda⁷, Guillaume Lefebvre⁸, Denise González⁹ and Antoni Salvà²

Mere info

mskjoedt@health.sdu.dk
pcaserotti@health.sdu.dk

RESULTATER - FUNKTIONSEVNE

JOURNAL ARTICLE

Effects of exercise referral schemes enhanced with behavioural self-management strategies on functional capacity and self-reported disability in community-dwelling older adults. Secondary results from the SITLESS multi-country, three-armed randomized controlled trial

Get access >

Pia Ø Olsen ✉, Mark A Tully, Borja del Pozo Cruz, Maria Giné-Garriga, Laura Coll-Planas, Marta Roqué, Dietrich Rothenbacher, Dhayana Dallmeier, Oriol Sansano-Nadal, Nicole E Blackburn ... Show more

Age and Ageing, Volume 53, Issue 10, October 2024, afae225,
<https://doi.org/10.1093/ageing/afae225>

Published: 28 October 2024 **Article history** ▼



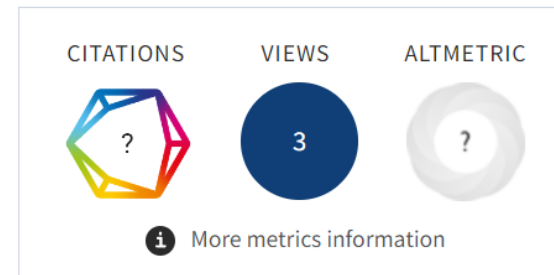
FILL OUT OUR SIMPLE
ONLINE FORM TO
**RECOMMEND
TO YOUR LIBRARY**
CLICK HERE

Age and Ageing

The International Journal of the
British Geriatrics Society
Improving healthcare for older people

OXFORD
UNIVERSITY PRESS

Advertisement intended for healthcare professionals



Mere info
piaols@kolding.dk

SITLESS STUDIET 2015 - 2020

FORMÅL



VARIGE EFFEKTER – 2 ÅR



→ FYSISIK AKTIVITETSNIVEAU → FUNKTIONSEVNE

Pia Øllgaard Olsen, piaols@kolding.dk



4 LANDE (MULTI-SITE)
1360 ÆLDRE PERSONER
65 – 93 ÅR



- **SPANIEN (Barcelona):** Fundació Blanquerna
- **DANMARK (Odense):** SDU
- **STORBRITANIEN (Belfast):** Queen's University
- **TYSKLAND (Ulm):** Universität Ulm

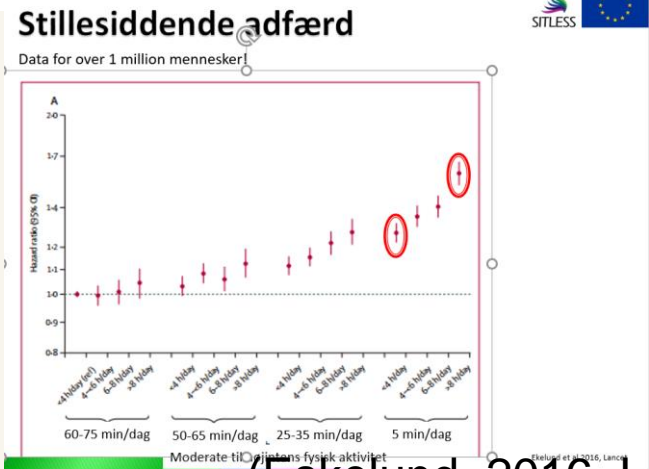
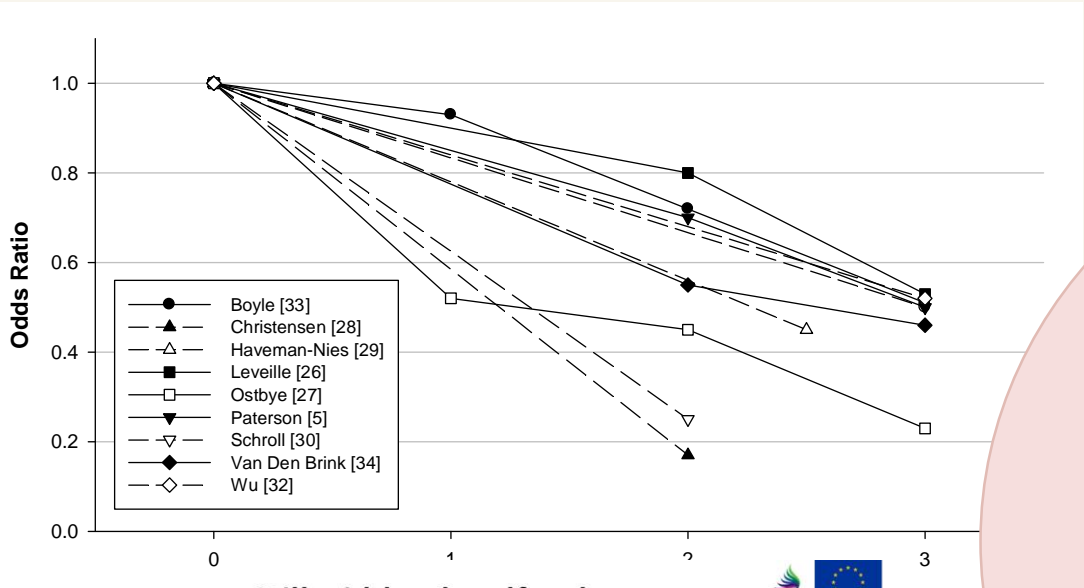
Physical activity and disability risk in +65-year community-dwellers

(Paterson & Warburton, 2010)

Activities of daily living (ADL)

Basic ADL

Instrumental ADL



Caserotti et al., 2008
Liu and Latham, 2009
Olsen et al., 2019

BAGGRUND

ÆLDRE ER DE

MINDST FYSISK AKTIVE

- 43 % af +75-årige: <1 end 1 times FA/uge
(Eurostat 2019)
- 74 % af +75-årige i DK: er mindre aktive end WHO anbefaler
(DK SUSY Databasen, 2021)



MEST STILLESIDDEDE

- 9,4 timer om dagen stillesiddende aktivitet (systematic review)
(Harvey, Chastin & Skelton, 2015, *J Aging and Physical Activity*)
- 34 % af +75-årige i DK: stillesiddende >8 timer om dagen
(DK SUSY Databasen 2017)



andele af befolkningen. På dansk, europæisk og globalt plan

EVIDENSEN

For effekt af træningsinterventioner målrettet at øge fysisk aktivitetsniveau hos ældre

- **Effektiv i interventionsperioden**
- **Strategier til adfærdsændring kan øge effekten**
- **Langvarige effekter lav evidens / få studier >1 år**

(Sansano-Nadal, 2019 & Zubala et al., 2017)



STUDIET UNDERSØGER

ER DER EN ØGET LANGVARIG (2 ÅR) EFFEKT AF AT KOMBINERE TRÆNING MED STRATEGIER FOR ADFÆRDSÆNDRING (SELF-MANAGEMENT STRATEGIES – SMS)



TRÆNING + SMS

TRÆNING

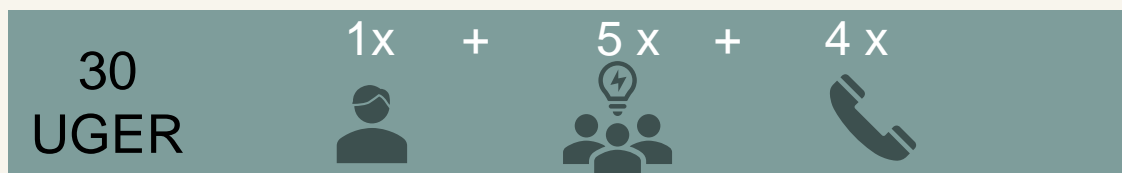
KONTROL

SELVFORVALTNINGSSTRATEGIER (SMS)

Lorig and Holman 2003 → A. Bandura, Social Cognitive theory



Figur. Nanna Herning Svensson, Ph.d.-studerende, Cand.scient.san.publ, Forskningsenheden for Almen Praksis, SDU



Individuelle faktorer

- Målsætninger (f.eks. antal skridt)
- Monitoring og feedback (skridttæller)
- Problemløsning (barriere og facilitatorer)

Social support

- Familie, venner, træner
- Sparring med andre borgere/træner

Kontekst

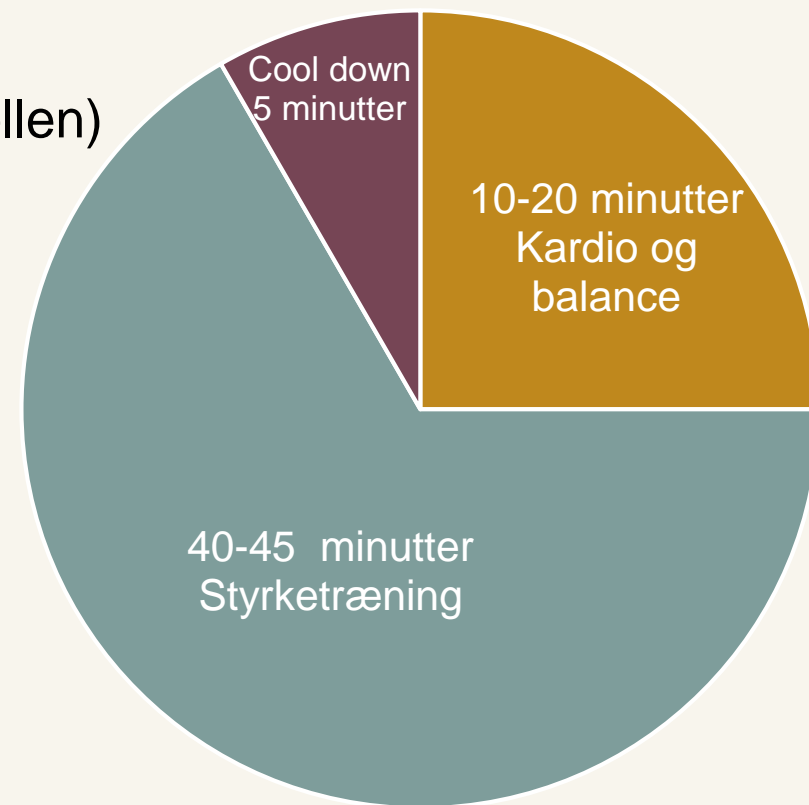
- Mulighed for at øge fysisk aktivitet i hjemmet/omkringliggende miljø

TRÆNINGSPROGRAM

→ Primære elementer:

- **Progressiv tung styrketræning/powertræning** (HANC Protokollen)
→ relativt til den enkeltes formåen (10-12 RM)
- **Funktionel balancetræning og aerob træning** → understøtter styrketræning

16 UGER
2 X 1/time



”
*Through existing
prevention pathways*

SETTING

INSTRUKTØRER/FACILITATORER: Fysioterapeut, idrætsbaggrund, ”motion på recept”-instruktør.
Organiseret af universitet

- Undervisning i træningsmanualen
- Undervisning i SMS-manualen og det teoretiske grundlag

PRIMÆR FOREBYGGELSESAKTØR (kommunen)

TRÆNINGSFACILITER Aktivitetscentre, klinikker, community centre, plejehjem, haller, parker, etc

REKRUTTERING via eksisterende strukturer: praktiserende læger, aktivitetscentre, fysioterapeut klinikker, **det forebyggende hjemmebesøg**

DELTAGERENE + 65 år



Inklusionskriterier

→ Ikke høj fysisk aktivitetsniveau
< 30 min fysisk aktivitet ved moderat/høj intensitet om dagen
eller



→ Stillesiddende
> 6-8 timer om dagen

Eksklusionskriterier

→ Ikke store funktionsnedsættelser (fysisk, kognitiv)
→ Medicinsk sikkerhedstjek

1350 deltagere

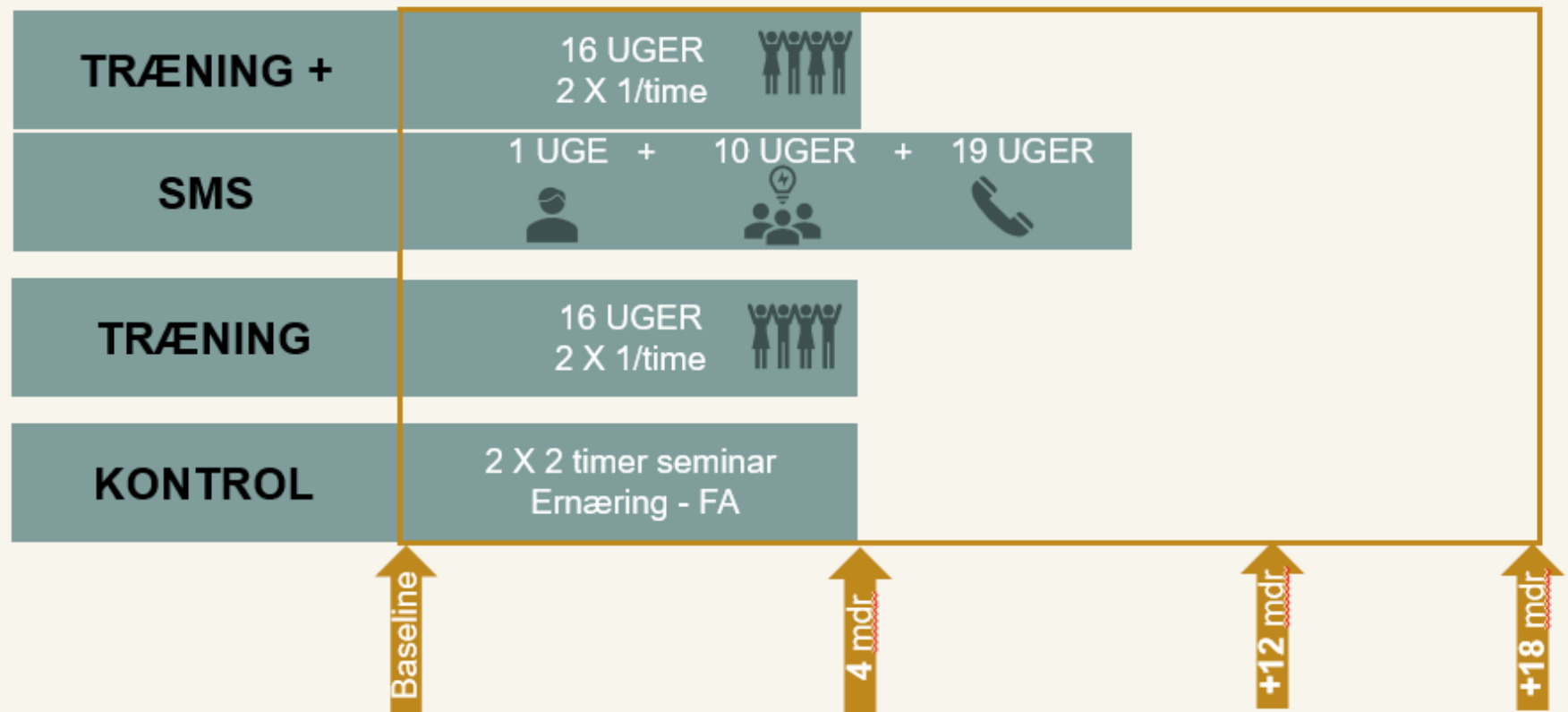
- 75 ± 6 år (65 – 93 år)
- 60 % kvinder
- 40 % bor alene
- Sidder knap 8 timer om dagen (7,7 ± 2,8)
- PA moderat intensitet 4 timer om ugen
- PA høj intensitet 40 minutter om ugen

MÅLINGER

FUNKTIONSEVNE

→ FYSISK TEST

→ SELVRAPPORTERET FUNKTION OG DELTAGELSE

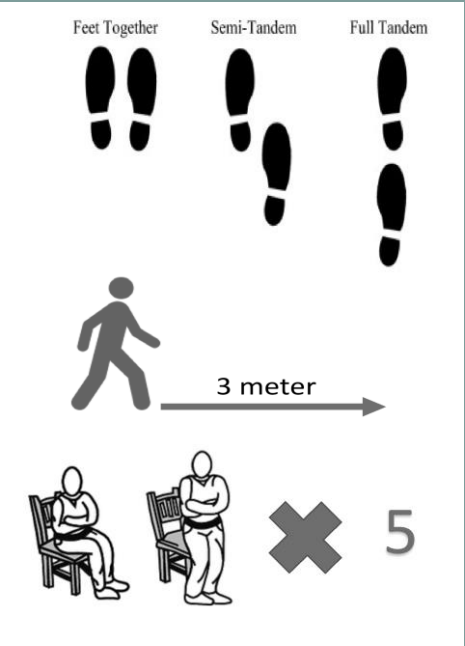


Fysisk funktion SPPB

- Tre komponenter
- Balance
 - Vanlig ganghastighed
 - Gentagne stolerejs

Total score: 0 til 12

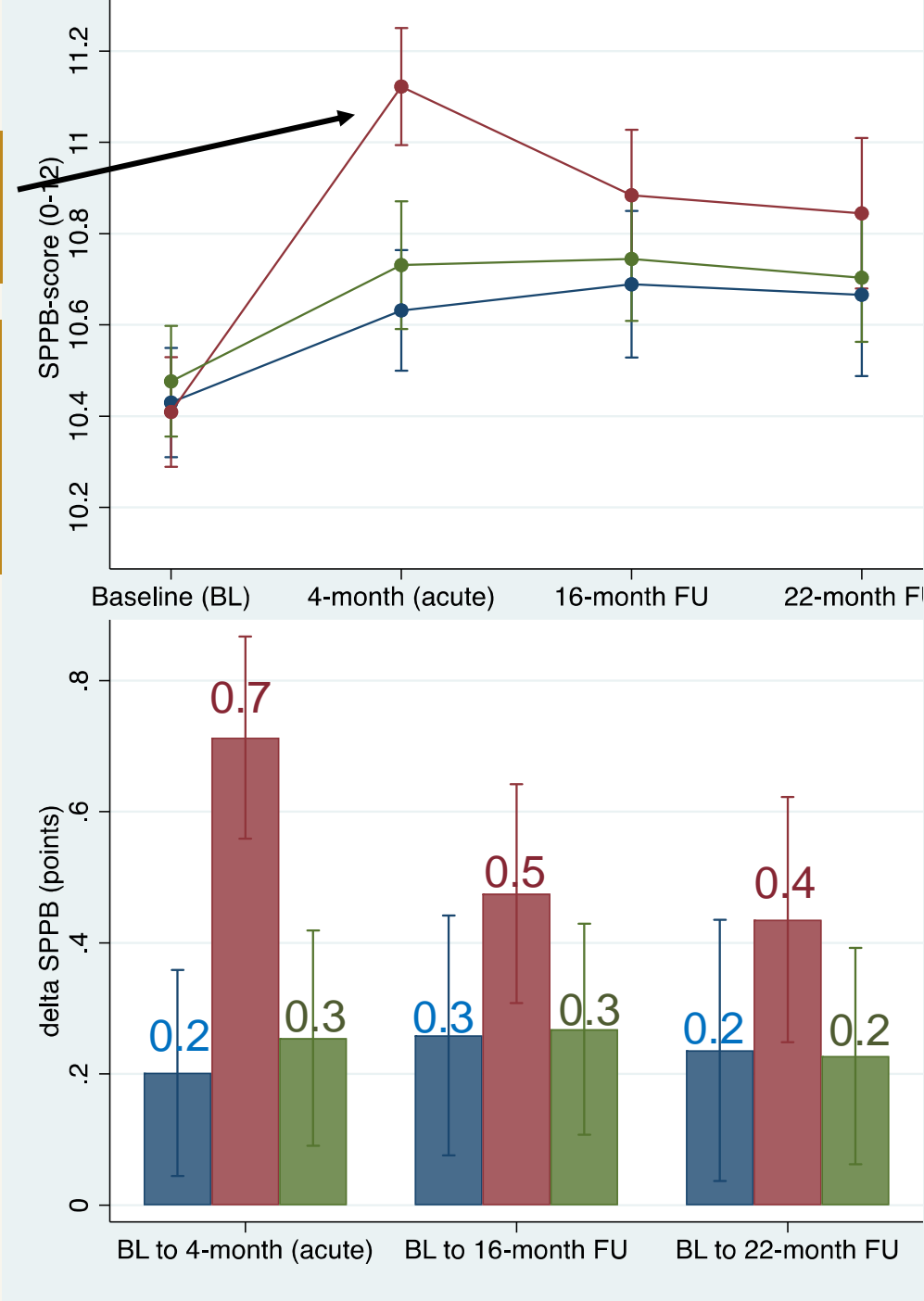
Højere score = bedre funktion



Stigningen er **0.5 point større** end for Træning og Kontrol

Klinisk relevans
Væsentlig forandring: 1.0
Lille forandring: 0.5
(Perera et al., 2010)

Ingen forskel i effekt mellem kontrol og Træning på noget tidspunkt

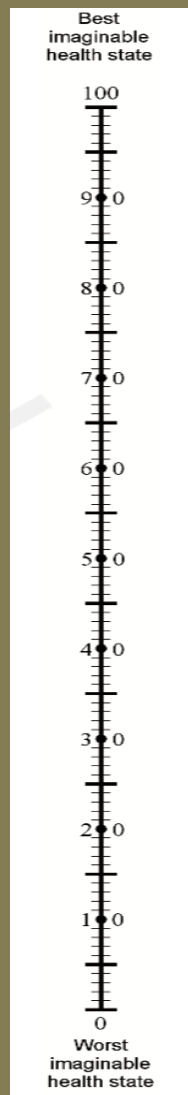


Træning + SMS
Træning
Kontrol

Resultater fra Olsen et al, 2024, Age and Ageing

Selvrapporteret helbredsstatus og ADL/IADL, funktion og deltagelse

EQ-VAS



6-item ADL/IADL spørgeskema

Total score: 0 til 20

Lavere scorer = mindre besvær

Light household



Managing finances



Bathing



Walking across room



In/out of bed



Shopping



Late Life Function and Disability Index - LLFDI

8 spørgsmål om deltagelse

Total score fra 8 - 40

Frekvens

Omfang af begræns

Go to public places with others



Prepare meals



Travel, overnight stay



Visiting friends/family



Household business



Personal care



Invite people for meal



Local errands

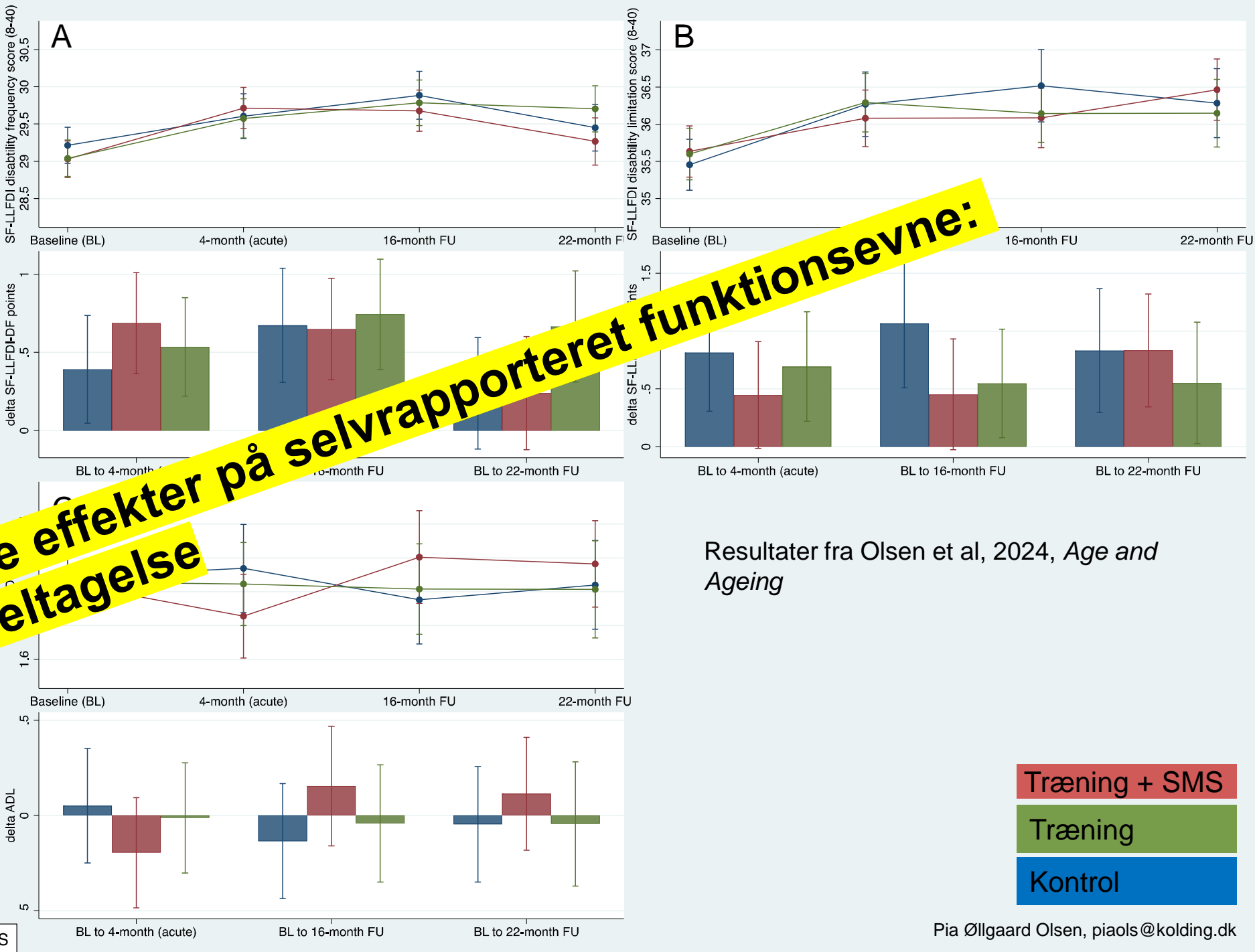


15 spørgsmål
total score 15 - 75

Funktion



Summary of effects on self-reported disability measures obtained by the Late Life Function and Disability Index (panel A, B), and by a six-item ADL questionnaire (panel C lower is better)



KEY POINTS

- Intervention med træning i kombination med selvforvaltningsstrategier (SMS) førte til klinisk relevante forbedringer på funktionsevne (SPPB) kort sigt (ved ophør af 4 måneders træning)
- Langtidseffekterne på funktionsevne af træning kombineret SMS blev ikke bekræftet
- Der blev ikke fundet entydige effekter på selvrapporteret funktionsevne og deltagelse
- Effekter af at deltage i træningsintervention alene var ikke større end ved at deltage i kontrolgruppen

Olsen et al, 2024, *Age and Ageing*

Perspektiver i

- Oplæg 3 De ældres oplevelser - kvalitativ undersøgelse fra SITLESS projektet
- Oplæg 4 Styrketræning og selvforvaltningsstrategier i en kommunal kontekst 2