



Sund aldring og fysisk aktivitetsmonitorering

D. 9.4.2021 forsvarede Rasmus Tolstrup Larsen sin ph.d., "How to use physical activity monitoring to enhance physical activity levels among older adults", på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Afdeling for Social Medicin, Københavns Universitet.

Fysisk aktivitetsniveau har stor betydning for folkesundheden. Inaktivitet er en af de primære barrierer for sund aldring, og især blandt de mindst aktive har små forskelle i det fysiske aktivitetsniveau en stor betydning for sundheden. Derfor bør effektive interventioner prioriteres. Interventionerne skal ikke kun være effektive, men også innovative, da anvendeligheden og effektiviteten i forhold til omkostningerne altid skal balanceres, før interventionerne kan implementeres. Fysisk aktivitetsmonitorering bliver hyppigt anvendt som et redskab i forbindelse med adfærdsændringer, men især blandt ældre er evidensen ikke entydig. Ikke alle ældre reagerer på samme måde, når de modtager feedback fra aktivitetsmonitører, og derfor foreslås det at yderligere adfærdsteorier implementeres og afprøves i forbindelse med fysisk aktivitetsmonitorering. Den motiverende samtale er en samtaleteknik, der målrettes adfærdsændringer hos den enkelte, og er implementeret i flere sektorer i Danmark. Den motiverende samtale har yderligere vist sig at være et effektivt redskab i forhold til fysisk aktivitet blandt ældre. Derfor bør effekten af den motiverende samtale undersøges i forbindelse med en intervention, der består af fysisk aktivitetsmonitorering blandt ældre.

Aktivitetsmonitører, der er designet og godkendt til klinisk forskning, har alle veletablerede måleegenskaber, mens egenskaberne for aktivitetsmonitører, der er tilgængelige for forbrugere, ikke har samme udgangspunkt. De aktivitetsmonitører, der er tilgængelige for forbrugere, har dog den fordel, at de kan samtidig bruges som et redskab til adfærdsændringer på grund af deres feedback til brugeren og som et måleinstrument. Men før disse kan anvendes i klinisk forskning, bør måleegenskaberne dog undersøges nærmere. For at bistå aktivitetsmonitører er spørgeskemaer, der klarlægger fysisk aktivitet, blevet anvendt længe. Selvom de er en billig og nem løsning, er spørgeskemaerne hæmmet af forskellige systematiske målefejl. Derfor bør måleegenskaberne hos disse spørgeskemaer blandt ældre også undersøges nærmere.

For at undersøge hvordan fysisk aktivitetsmonitorering kan anvendes til at øge det fysiske aktivitetsniveau blandt ældre blev fire studier udført i forbindelse med dette ph.d.-projekt. En systematisk oversigtsartikel og meta-analyse blev gennemført for at undersøge den samlede effekt af feedback fra fysisk aktivitetsmonitorering målt på ældres fysiske aktivitetsniveau. To valideringsstudier blev gennemført: Ét for at undersøge måleegenskaberne hos aktivitetsmonitorer, der er tilgængelige for forbrugere, og ét for at undersøge måleegenskaberne hos spørgeskemaer, der klarlægger fysisk aktivitet blandt ældre. Slutteligt blev et randomiseret kontrolleret forsøg gennemført for at undersøge effekten af den motiverende samtale blandt ældre, når den kombineres med en intervention, der anvender fysisk aktivitetsmonitorering.

Lav kvalitet af evidens blev fundet for en klinisk relevant moderat effekt af fysisk aktivitetsmonitorering blandt ældre. Kriterievaliditeten af fire aktivitetsmonitorer, der er tilgængelige for forbrugere, blev primært påvirket af placeringen. De håndledsbårne monitorer havde en stor grad af måleusikkerhed og havde derfor ikke de fornødne måleegenskaber blandt en population af ældre, der både inkluderer rollatorbrugere, og ældre, der går uden hjælpemidler. Den samstemmende validitet af to spørgeskemaer, der klarlægger fysisk aktivitet, blev fundet utilstrækkelig, og spørgeskemaerne bør derfor ikke anvendes blandt ældre uden grundig gennemgang af indholdet med den enkelte respondent. Den motiverende samtale blev fundet effektiv, dog ikke signifikant, i at øge ældres fysiske aktivitetsniveau, når den blev kombineret med fysisk aktivitetsmonitorering.

Ph.d.-afhandlingen inkluderer seks fagfællebedømte artikler fra fire studier for at svare på, hvordan fysisk aktivitetsmonitorering kan anvendes til at øge ældres fysiske aktivitetsniveau. Afhandlingens fund bør tolkes i lyset af de begrænsninger, der diskuteres, herunder lav kvalitet af evidens og variation i den systematiske oversigtsartikel, lav statistisk præcision i det randomiserede kontrollerede forsøg og flere typer af bias, der kan påvirke fysisk aktivitetsmonitorering generelt. Slutteligt ses fysisk aktivitetsmonitorering dog som relevant, effektivt og anvendeligt blandt ældre, hvorfor denne afhandling opstiller flere implikationer for fremtidig forskning og klinisk praksis.

Kontakt: rala@sund.ku.dk