

Sammanfattning

Huvudbudskap

SBU har kartlagt forskning om insatser för beteendeförändring som erbjudits till äldre personer för att främja hälsa – till exempel genom att ge stöd för att ändra levnadsvanor som annars kan påverka hälsan negativt på sikt.

Kartläggningen visar att ett antal sådana insatser har utvärderats i olika systematiska översikter de senaste åren. Det är främst insatser för ökad fysisk aktivitet och insatser för egenvård vid olika ohälsotillstånd som undersökts.

Huvudsakliga resultat

Det är 38 systematiska översikter som ingår i kartläggningen. I majoriteten av dem har man undersökt insatser för ökad fysisk aktivitet med målet att förbättra styrka, kondition och balans hos äldre personer. En annan stor grupp av översikter är de som har undersökt insatser som ska främja egenvård vid åldersrelaterade ohälsotillstånd som till exempel diabetes eller hjärt- och lungsjukdom. Enstaka översikter har utvärderat insatser för att främja andra hälsosamma levnadsvanor.

I sju av den delgrupp av 22 översikter som av SBU bedömts som tillräckligt tillförlitliga anger författarna att resultaten visar en positiv effekt av insatsen på beteende eller hälsa: det gäller fyra översikter i vilka man har utvärderat olika insatser för egenvård och tre för ökad fysisk aktivitet. I en av de 22 översikterna anger författarna att insatsen inte har någon effekt, och i övriga 14 att det vetenskapliga underlaget inte har räckt för att besvara frågan om de utvärderade insatserna har en effekt.

Enbart en minoritet av översikterna har tagit stöd av en teoretisk modell för beteendeförändring vid utvärderingen.

Hur kan resultaten förstås?

Det finns utvärderingar av olika insatser som syftar till ökad fysisk aktivitet och till egenvård av åldersrelaterade ohälsotillstånd. Däremot saknas utvärderingar av insatser för många andra viktiga beteenden och levnadsvanor som kan främja hälsa hos äldre personer.



Enbart i en mindre andel av översikterna har författarna angett att de kan uttala sig om de utvärderade insatsernas effekter, men i övriga att underlaget inte räcker för att man ska kunna dra några säkra slutsatser. Det betyder att vi för de insatserna inte vet om, eller hur, de påverkar beteende och hälsa – de behöver studeras vidare.

Metod

Vi inkluderade systematiska översikter, publicerade från år 2020 till oktober 2024, som har utvärderat insatser för beteendeförändring och undersökt deras effekter på beteende eller på hälsa (inklusive funktion och livskvalitet). Insatserna skulle dessutom ha utvärderats för äldre personer över 65 år och kunna erbjudas inom ramen för svensk primärvård.

Översikternas tillförlitlighet har granskats, och risken för att de resultat som presenterats i dem kan ha påverkats av bias har bedömts som antingen låg, måttlig eller hög. För den delgrupp av översikter som bedömts ha låg eller måttlig risk för bias redovisas översiktsförfattarnas resultat om insatsernas effekter. Resultat som beskriver innehåll redovisas för samtliga inkluderade översikter.

Resultat som visar vad det finns för sammanställd forskning presenteras i en interaktiv evidenskarta. Resultat som visar kunskap och kunskapsluckor om insatsernas effekter redovisas i resultatkapitlet i rapporten.

Innehållsdeklaration

Denna publikation innehåller:

- ✓ En kartläggning av systematiska översikter

Granskat och sammanställt befintligt sammanställt forskningsunderlag tillsammans med externa sakkunniga:

- ✓ Gjort en strukturerad och uttömmande litteratursökning

- ✓ Granskat om studierna vi hittat är relevanta
- ✓ Granskat om det finns metodbrister i studierna som skulle kunna påverka resultaten och ge risk för snedvridning

Följande personer har granskat och bedömt rapporten och dess resultat:

- ✓ Externa sakkunniga
- ✓ SBU:s kvalitetssäkringsgrupp

Projektgrupp

Sakkunniga

- Petra von Heideken Wågert, fysioterapeut, professor
- Staffan Karlsson, sjuksköterska, professor
- Johnny Pellas, psykolog, medicine dr

SBU

- Anna Christensson, projektledare
- Annika Bring, biträdande projektledare
- Liv Thalén, biträdande projektledare
- Sara Fundell, projektadministratör
- Sofia Carlsson, projektadministratör
- Klas Moberg, informationsspecialist
- Jenny Odeberg, projektansvarig chef

Rapport nr 391 (2025) • registrator@sbu.se
Rapporten kan laddas ner från www.sbu.se/391

Grafisk produktion: Anna Edling, SBU