

Tabell 5.2 Översiktsförfattarnas bedömning av kunskapsläget för de undersökta insatserna (avgränsat till systematiska översikter med låg eller måttlig risk för bias).

Intervention	Population Antal studier Antal studiedeltagare	Rapporterade utfallsdomäner	Av författarna identifierad och konstaterad evidens för insatsen <i>Citerad text från översikten, på originalspråk</i>	Försteförfattare Referens År
Motiverande samtal	65 år eller äldre 3 studier 84 deltagare	Beteendeförändring Psykosocial funktion Livskvalitet och välbefinnande	Otillräcklig evidens <i>"There is low and insufficient evidence to support the effect of Motivational Interviewing (MI) in promoting physical activity level among community-dwelling older adults."</i>	Akinrolie [31] 2020
Egenvårdsprogram för hälsopromotion vid diabetes	65 år eller äldre med typ 2 diabetes 17 studier 5 976 deltagare	Beteendeförändring Fysisk hälsa Psykosocial funktion	Positiv effekt • Beteendeförändring: egenvård • Fysisk hälsa: blodsockervärden, blodfetter, vikt • Psykosocial funktion: <i>self-efficacy</i>, kunskap <i>"Self-management programs for older adults demonstrate a small but clinically meaningful reduction in A1C, improvement in patient-reported outcomes (behaviour, self-efficacy, knowledge), and other clinical outcomes (BMI, weight and lipids). The specific strategy used in diabetes self-management programs for older adults should be considered to achieve optimal results on outcomes."</i>	Alliston [32] 2024
Insatser för minskat stillasittande beteende	60 år eller äldre med eller utan hälsoproblem, inga specifika sjukdomsgrupper 7 studier 397 deltagare	Beteendeförändring Fysisk hälsa Psyisk hälsa Fysisk funktion Livskvalitet och välbefinnande Hälsoekonomi	Otillräcklig evidens <i>"It is not clear whether interventions to reduce sedentary behaviour are effective at reducing sedentary time in community-dwelling older adults. We are uncertain if these interventions have any impact on the physical or mental health of community-dwelling older adults."</i>	Chastin [33] 2021

Intervention	Population Antal studier Antal studiedeltagare	Rapporterade utfallsdomäner	Av författarna identifierad och konstaterad evidens för insatsen <i>Citerad text från översikten, på originalspråk</i>	Försteförfattare Referens År
Musiklyssnande för fysisk aktivitet	18 år eller äldre 3 studier 112 deltagare	Beteendeförändring Fysisk funktion	Osäker effekt <i>"There is uncertainty in the current evidence, but listening to music may lead to some increase in physical activity in older adults with health conditions."</i>	Clark [34] 2024
Insatser för fysisk aktivitet med fokus på lust	60 år eller äldre 6 studier Mellan 37 och 627 deltagare ingår i de olika studierna	Beteendeförändring Livskvalitet och välbefinnande	Osäker effekt <i>"Findings suggest that multi-component interventions may be designed to increase older adults' enjoyment and adherence if they encourage individual competence and group cohesion simultaneously."</i>	Creighton [35] 2022
Smart-teknologi för fysisk aktivitet	60 år eller äldre 19 studier 3 405 deltagare	Beteendeförändring Fysisk funktion Livskvalitet och välbefinnande Implementering	Osäker effekt <i>"In the context of substantial heterogeneity and very low quality of evidence, our results suggest that physical activity interventions that include smart technology components may significantly improve steps per day and total PA in community-dwelling older adults. Subgroup analyses showed that smartphone apps and wearable activity trackers seem to be the most effective smart technology. The results should be interpreted with caution."</i>	D'Amore [36] 2022
Miljömässiga och beteendearikade insatser för fallprevention och livskvalitet hos personer med nedsatt syn	60 år eller äldre med synnedsättning 6 studier 686 deltagare	Beteendeförändring Fysisk funktion Psykosocial funktion Livskvalitet och välbefinnande	Otillräcklig evidens <i>"There is no evidence of effect for most of the environmental or behavioral interventions studied for reducing physical activity limitation and preventing falls in visually impaired older people. However, there are only six eligible studies addressing this issue and these studies cannot be combined in meaningful ways."</i>	E [37] 2020

Intervention	Population Antal studier Antal studiedeltagare	Rapporterade utfallsdomäner	Av författarna identifierad och konstaterad evidens för insatsen <i>Citerad text från översikten, på originalspråk</i>	Försteförfattare Referens År
Rehabilitering med insatser för rörelseförmåga utomhus	65 år eller äldre 28 studier Mellan 28 och 1 256 deltagare ingår i de olika studierna	Beteendeförändring Fysisk funktion Psykosocial funktion	Positiv effekt - Beteendeförändring: fysisk aktivitet - Fysisk funktion: rörelseförmåga utomhus, uthållighet <i>"Rehabilitation interventions for reactive populations which incorporated an outdoor mobility component led to sustained improvements in physical activity, outdoor mobility and endurance among older adults. The quality of the evidence ranged from very low to moderate and should be replicated in future research. Future research should also seek to confirm/refute the benefit of a walking programme for proactive populations not incorporated in meta-analysis of the current review."</i>	Geohagen [38] 2022
Insatser för fysisk aktivitet	60 år eller äldre med eller utan hälsoproblem, inga specifika sjukdomsgrupper 14 studier Mellan 20 och 529 deltagare ingår i de olika studierna	Beteendeförändring Fysisk funktion	Osäker effekt <i>"This systematic review with meta-analysis identified a significant impact on objectively measured physical activity levels from interventions designed to promote PA among older community-dwelling people. However, the results should be interpreted with caution due to the paucity of high-quality studies."</i>	Grande [39] 2020
Insatser för hälsopromotion, med fokus på tekniker för beteendeförändring	45 år eller äldre, migranter 43 studier Mellan 20 och 178 deltagare ingår i de olika studierna	Beteendeförändring Fysisk hälsa Psyisk hälsa Fysisk funktion Psykosocial funktion Livskvalitet och välbefinnande	Osäker effekt <i>"Thirteen distinct BCTs are promising for use in future interventions to optimise health and well-being among older migrants. Future research should focus on the effectiveness of these BCTs (combinations) in various contexts and among different subgroups of older migrants, as well as the mechanisms through which they act."</i>	Jagroep [40] 2022

Intervention	Population Antal studier Antal studiedeltagare	Rapporterade utfallsdomäner	Av författarna identifierad och konstaterad evidens för insatsen <i>Citerad text från översikten, på originalspråk</i>	Försteförfattare Referens År
Kognitiv beteendeterapi för modifiering av maladaptiva tankar och beteenden i relation till fallrädsla	60 år eller äldre med eller utan hälsoproblem, inga specifika sjukdomsgrupper 12 studier 3 197 deltagare	Beteendeförändring Psykisk hälsa Fysisk funktion Livskvalitet och välbefinnande	Osäker effekt <i>"CBT with and without exercise interventions probably reduces fear of falling (FoF) in older people living in the community immediately after the intervention (moderate-certainty evidence). The improvements probably are sustained beyond six months (moderate-certainty evidence). Further studies are needed to improve the certainty of evidence for sustainability of FoF effects up to six months."</i>	Lenouvel [41] 2023
Rehabilitering vid lungsjukdom	18 år eller äldre med lungsjukdom	Beteendeförändring	Osäker effekt <i>"Our findings suggest that the addition of a physical activity promotion intervention to pulmonary rehabilitation may significantly increase the volume of physical activity (i.e. daily step count); however, traditional centre-based pulmonary rehabilitation alone may be sufficient at both increasing the intensity of physical activity and reducing sedentary time. However, included studies were mostly at high risk of bias and lower limits of confidence intervals were below the MID, therefore these results need to be viewed with caution."</i>	Manifield [42] 2024
Telemonitorering för distansvård vid hjärtsvikt	18 år eller äldre med hjärtsvikt 12 studier 1 923 deltagare	Beteendeförändring	Positiv effekt Beteendeförändring: egenvård <i>"Overall, telemonitoring had a positive effect on self-care behavior among adult, community-dwelling patients with heart failure; however, there is insufficient and conflicting evidence to determine how long the effectiveness lasts."</i>	Nick [43] 2021

Intervention	Population Antal studier Antal studiedeltagare	Rapporterade utfallsdomäner	Av författarna identifierad och konstaterad evidens för insatsen <i>Citerad text från översikten, på originalspråk</i>	Försteförfattare Referens År
Livsstils- eller beteendeförändringsinsatser för ökad delaktighet	60 år eller äldre 8 studier Mellan 39 och 318 deltagare ingår i de olika studierna	Beteendeförändring Psykisk hälsa Fysisk funktion Livskvalitet och välbefinnande	Otillräcklig evidens <i>"Our analyses of existing lifestyle or behavior change interventions did not find evidence of an overall effect on participation. Longer duration interventions that use well-validated and responsive measures of participation should be included in future research."</i>	O'Hoski [44] 2022
Aktivitetsmätare för fysisk aktivitet	60 år eller äldre med eller utan hälsoproblem 23 studier 2 766 deltagare	Beteendeförändring Psykisk hälsa Fysisk funktion Livskvalitet och välbefinnande	Positiv effekt • Beteendeförändring: fysisk aktivitet • Fysisk funktion: rörelseförmåga <i>"Interventions using activity trackers improve physical activity levels and mobility among older people compared with controls. However, the impact of activity tracker interventions on quality of life, and mental health is unknown."</i>	Oliveira [45] 2020
Insatser för fysisk aktivitet av måttlig till hög intensitet efter stroke eller TIA	18 år eller äldre med genomgången TIA eller stroke 8 studier 2 653 deltagare	Beteendeförändring Fysisk funktion	Otillräcklig evidens <i>"The small number and size of trials identified in this review limits the drawing of conclusive findings and clinically meaningful recommendations for effective intervention design and delivery to increase time spent engaging in moderate to vigorous physical activity (MVPA) for people following a TIA or non-disabling stroke."</i>	Sammut [46] 2022

Intervention	Population Antal studier Antal studiedeltagare	Rapporterade utfallsdomäner	Av författarna identifierad och konstaterad evidens för insatsen <i>Citerad text från översikten, på originalspråk</i>	Försteförfattare Referens År
Strukturerade insatser för egenvård vid KOL	Alla åldrar med kronisk obstruktiv lungsjukdom 27 studier 6 008 deltagare	Beteendeförändring Fysisk hälsa Psykisk hälsa Fysisk funktion Psykosocial funktion Livskvalitet och välbefinnande	Positiv effekt - Fysisk hälsa: minskat antal akuta vårdbesök - Livskvalitet: hälsorelaterad livskvalitet <i>"Self-management interventions in people with COPD are associated with improvement in HRQoL, as measured by the SGRQ (St. George's Respiratory Questionnaire); a reduction in both respiratory-related admissions and emergency department visits; a likely improvement in both anxiety and depression symptoms, and exercise capacity; and probably more use of antibiotics. No differences were found in other outcome parameters."</i>	Schrijver [47] 2022
Gruppbaseade insatser för hälsosamma matvanor	55 år eller äldre med eller utan hälsoproblem, inga specifika sjukdomsgrupper 31 studier 6 723 deltagare	Beteendeförändring Fysisk hälsa Fysisk funktion	Osäker effekt <i>"Group-based nutrition education with behaviour change technique demonstrated the most promise for improving healthy eating among community-dwelling older adults. Our findings should be interpreted with caution related to generally low certainty, unclear to high risk of bias and high heterogeneity across interventions and outcomes."</i>	Teggart [48] 2022
Insatser för egenvård vid högt blodtryck	60 år eller äldre med hypertension (högt blodtryck) 12 studier 2 584 deltagare	Beteendeförändring Fysisk hälsa Psykosocial funktion	Positiv effekt - Beteendeförändring: följsamhet till ordination - Fysisk hälsa: blodtryck - Psykosocial funktion: <i>self-efficacy</i> <i>"Self-management interventions are effective in reducing systolic and diastolic blood pressure and improving self-efficacy and medication adherence in older adults with hypertension."</i>	Van Truong [49] 2021

Intervention	Population Antal studier Antal studiedeltagare	Rapporterade utfallsdomäner	Av författarna identifierad och konstaterad evidens för insatsen <i>Citerad text från översikten, på originalspråk</i>	Försteförfattare Referens År
Livsstilsinsatser för beteendeförändring vid cancersjukdom	18 år eller äldre med cancer 8 studier Mellan 18 och 641 deltagare ingår i de olika studierna	Beteendeförändring	Otillräcklig evidens <i>"This review identified that sparse research has been conducted to implement and evaluate the effectiveness of lifestyle behavior change interventions among older, rural cancer survivors."</i>	Werts [50] 2023
Livsstilsinsatser erbjudna på distans	60 år eller äldre med eller utan hälsoproblem, även specifika sjukdomsgrupper 10 studier 2 967 deltagare	Psykisk hälsa Implementering	Ingen effekt <i>"This review of remotely delivered lifestyle interventions found that their effect on cognitively intact older adults' cognitive function did not differ from comparators."</i>	Whitfield [51] 2021
Bärbara aktivitetsmätare för fysisk aktivitet	60 år eller äldre utan hälsoproblem 45 studier 7 144 deltagare	Beteendeförändring	Positiv effekt Beteendeförändring: stillasittande beteende <i>"This study suggested that a wearable activity tracker is a promising strategy to enhance steps, weekly moderate to vigorous physical activity and total daily PA time and has a small favourable effect on reducing sedentary time for older populations."</i>	Wu [52] 2023

A1C = hemoglobin A1C; **BCT** = Behaviour Change Techniques; **BMI** = Body mass index; **CBT** = cognitive behavioural therapy; **COPD** = chronic obstructive pulmonary disease; **FoF** = Fear of falling; **HRQoL** = Health-related quality of life; **KOL** = Kronisk obstruktiv lungsjukdom; **MID** = minimal important difference; **PA** = Physical activity; **TIA** = Transitorisk ischemisk attack