



**Karolinska
Institutet**

SRQ som motor för klinisk forskning

Christina Opava



**Karolinska
Institutet**

PARA 2010-studien

**Christina Opava, Irene Jensen, Eva Kosek,
Ingrid Lundberg, Christer Malm**

**Gunnar Bergström, Ingrid Demmelmaier,
Cecilia Fridén, Birgitta Nordgren**

26 sjukgymnaster på 6 kliniker (8 enheter)

SRQ, Itrim, Friskis&Svettis, Winternet

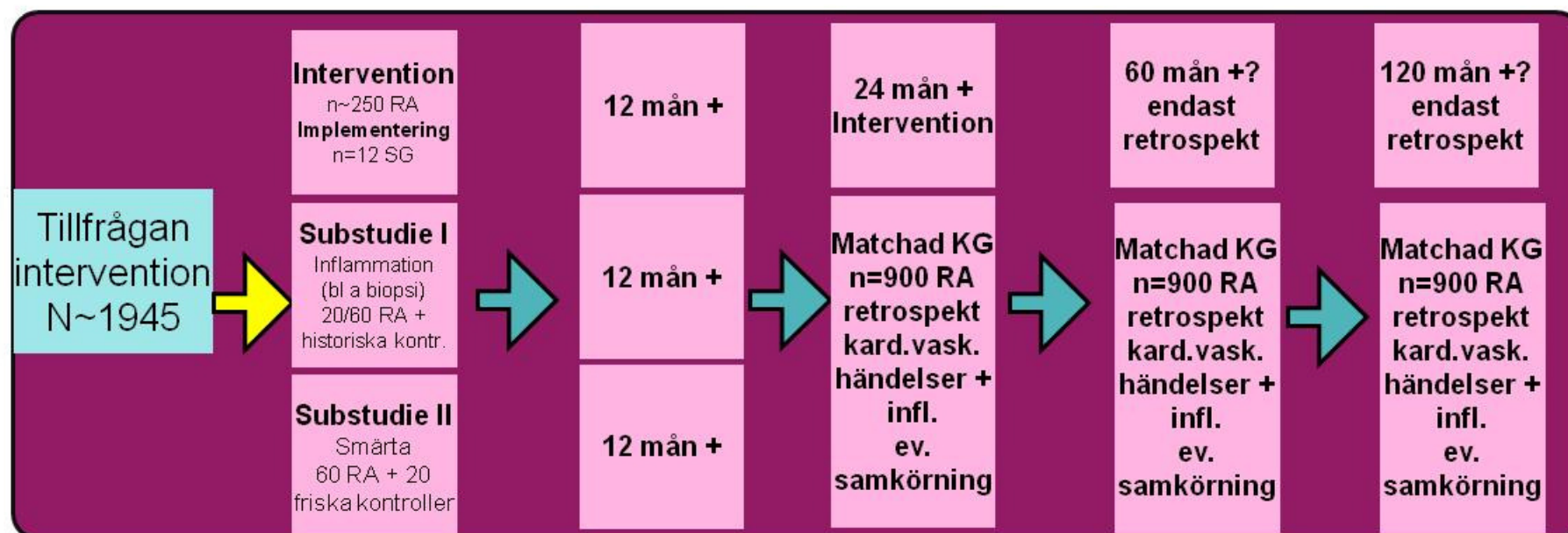
Syfte

- att utvärdera effekter av ett tvåårigt program för hälsobefrämjande fysisk aktivitet ..
 - .. på självskattad hälsa, livskvalitet, smärta, trötthet, muskelfunktion, kondition, beteenderelaterade faktorer och kardiovaskulära händelser
 - .. på inflammationsmolekyler, metabolism och fibertypkaraktäristika i muskelvävnad
 - .. på systemisk inflammation
 - .. på smärtröskelvärden

Syfte (forts.)

- Att kartlägga fysisk aktivitet och dess korrelat m a p
 - Demografiska variabler
 - Sjukdomsrelaterade faktorer
 - Beteendemedicinska aspekter
- Att beskriva karaktäristika för de patienter som tackar ja respektive nej till en intervention med hälsofrämjande fysisk aktivitet

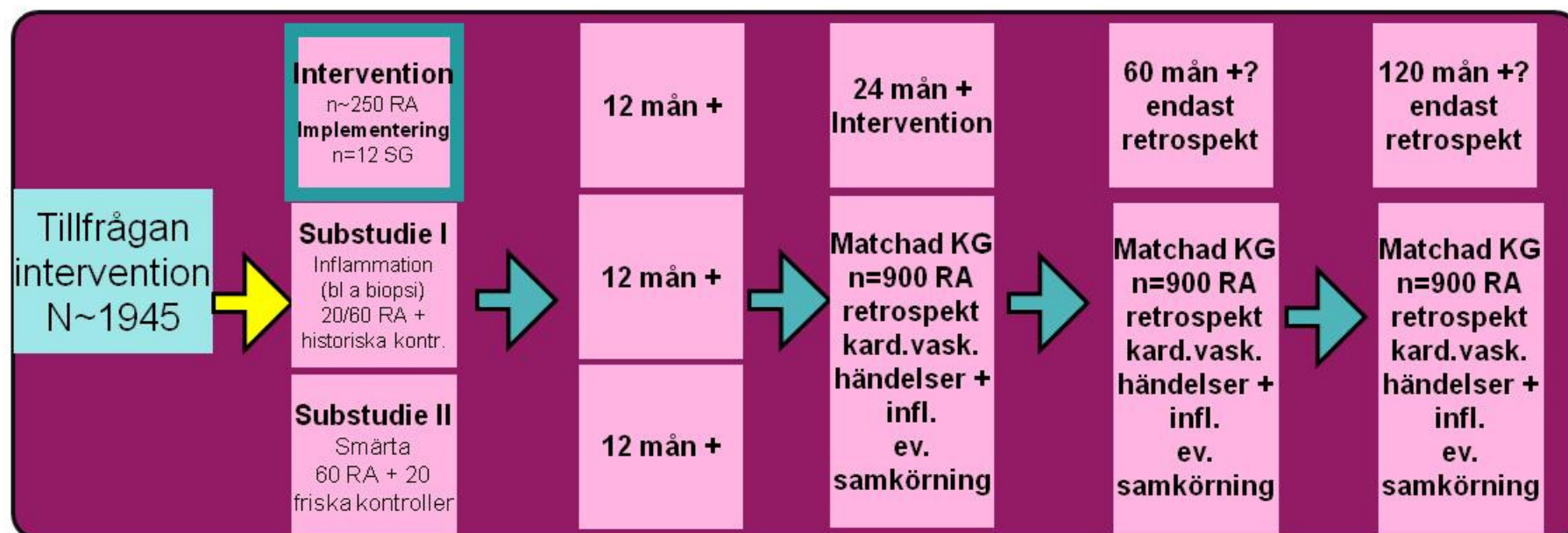
PARA 2010 - översikt



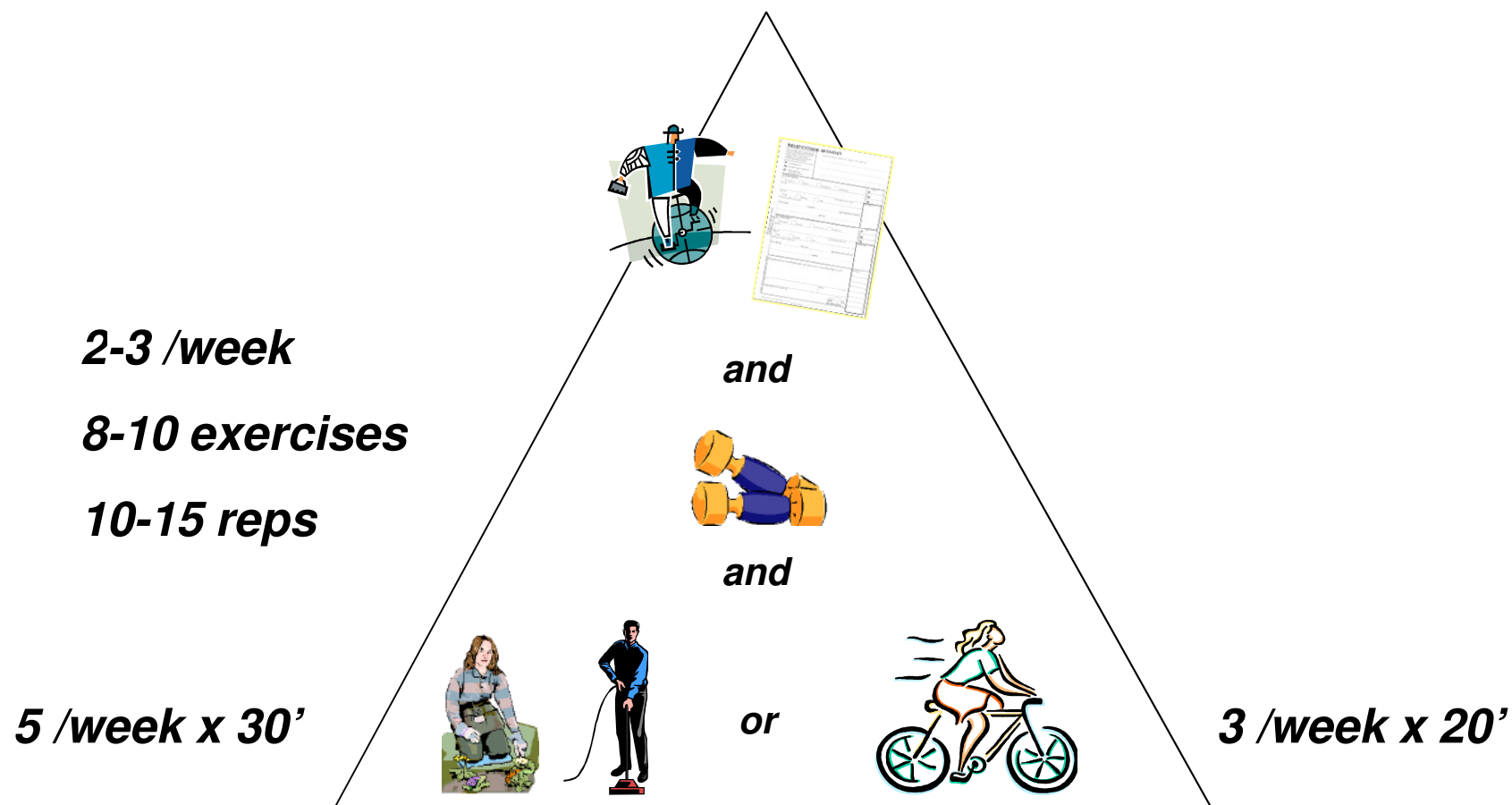
Metod - postenkät

- Sociodemografiska variabler
- Samsjuklighet
- Hälsa/smärta/trötthet, VAS
- Livskvalitet, EQ-5D
- Aktivitetsbegränsning, HAQ
- Fysisk aktivitet, IPAQ
- Rädsla/undvikande, FABQ
- Tillit till förmåga att vara fysiskt aktiv, ESES
- Beredskap för förändring, SCQ
- Socialt stöd, SCQ
- Förväntan
- Intresse av deltagande i strukturerat program

PARA 2010 - översikt



Metod - intervention



Updated Physical Activity Guidelines 2007: www.acsm.org

Metod – intervention forts.

- **Gruppträffar varannan vecka**
 - Uppföljning av målsättning
 - Kvalitet i den fysiska aktiviteten
 - Muntlig positiv återkoppling på fysisk aktivitet/att ha övervunnit hinder
 - Muntlig positiv återkoppling på självregistrering (SMS Track, antal steg, veckoplanering etc)
 - Dagens tema
 - Planering till nästa grupptillfälle: fysisk aktivitet/övervinna hinder
 - Formulera SMARTa mål för fysisk aktivitet i veckoplaneringen

Metod – intervention

- SMS track
- Submaximalt konditionstest (Åstrand)
- Greppstyrka (Grippit)
- Uppresningar på tid (Timed Stands Test)
- Frågeformulär som i postenkät
- DAS 28

PARA 2010 - översikt



Reflexioner så här långt

- Tillstånd styrgrupp
- Utsökning ur levande databas – senare komplettering
- Hårt belastade kliniker
- Konflikt med samtidigt pågående studier
- Patienternas reaktioner och frågor
- Datasäkerhet, juridiska aspekter, samtycke mm
- Egna variabler
- Återföring

www.swerre.se (PARA 2010)