

Mälardalsområdets Forskarskola i
Vårdvetenskap (MoF-V)
Chris Bengtsson, Samordnare

FORSKNINGSPROJEKT för PRESUMTIVA DOKTORANDER att söka inför erbjudande om studieplats i Mälardalsområdets Forskarskola i Vårdvetenskap (MoF-V) och antagning som doktorand med start 1 december, 2023.

Huvudhandledare: Anna-Karin Welmer, docent, lektor
anna-karin.welmer@ki.se
08-524 888 04

Projekttitel: Skadligt stillasittande på äldre dagar – i riktning mot individanpassade interventioner

Sammanfattning doktorandprojekt (*max 1 sida*)

Bakgrund

Långvarigt stillasittande har i studier visat sig vara ett betydande hot mot hälsan. Dock har endast ett fåtal studier undersökt hälsoeffekter av långvarigt stillasittande bland äldre personer. De flesta studier har använt sig av självrapporterade data vilka är mindre tillförlitliga än objektiva metoder och inte heller möjliggör bedömning av aktivitetsmönster. För att kunna utveckla strategier för att motverka långvarigt stillasittande behöver vi även öka vår förståelse för de faktorer som kan påverka stillasittande hos äldre personer utifrån såväl kvantitativa data som de äldres egna perspektiv.

Syfte/Frågeställningar

Det övergripande syftet med detta doktorandprojekt är att klargöra sambanden mellan olika aktivitetsmönster och hälsoförändringar samt risken för skadliga fall bland äldre personer, samt att identifiera riskfaktorer för ökat stillasittande.

Planerade studier

Projektet består av fyra studier med följande syften:

- i. Att undersöka samband mellan olika mönster av stillasittande (till exempel total tid i sittande och längd av oavbrutet sittande) och longitudinella förändringar av ett hälsoindex, vilket inkluderar fysisk och kognitiv funktion,

- kroniska sjukdomar och förmåga till aktiviteter i dagliga livet, bland äldre personer
- II. Att undersöka samband mellan olika mönster av stillasittande och risk för skadliga fall bland äldre personer under en 5-årsperiod
 - III. Att identifiera den psykosociala bakgrund, de miljö- och livsstilsfaktorer och de hälsotillstånd som är starkast relaterade till olika mönster av stillasittande hos äldre personer
 - IV. Att utforska äldre personers uppfattningar om de faktorer som påverkar deras stillasittande

Metoder

Studie I-III kommer att använda data från personer i åldern ≥ 66 år som deltagit i den svenska nationella studien om åldrande och vård på Kungsholmen (SNAC-K, www.snac-k.se) och genomgått bedömning av fysisk aktivitet och stillasittande med objektiva metoder (rörelsemätare). SNAC-K är en pågående kohortstudie i vilken data regelbundet har samlats in av sjuksköterskor, läkare och psykologer via intervjuer och kliniska undersökningar. Data i studie IV kommer att samlas in genom kvalitativa fokusgruppsintervjuer med äldre personer.

Betydelse

Nuvarande hälsofrämjande riktlinjer för äldre personer rekommenderar 150–300 minuters fysisk aktivitet per vecka av måttlig till hög intensitet. Flera länder har även utfärdat rekommendationer för att begränsa tid i stillasittande. Dock ges inga specifika tidsangivelser för begränsning av stillasittande på grund av bristande evidens. Projektet kommer att öka vår kunskap om vilken duration och frekvens av fysisk aktivitet som krävs för att bibehålla hälsan hos äldre personer och vilka faktorer som är relaterade till mer stillasittande.