

---

Måling av helseverdier.

Et EasyLife prosjekt ved  
Grande.

Per Kristian Alnes, Drammen 17.10. 2014

# EasyLife prosjektet ved Grande

- Registrering og oppfølging av verdier relatert til helsestatus hos EasyLife deltakere
- Tidsperiode:  
September 2011 – august 2014.

# EasyLife prosjektet ved Grande

- Prosjektleder: Edel Krøll
- Ansvar for gjennomføring: Torger Heitmann, fys
- EL ansvarlig: Helge Afseth, fys
- Medisinsk ansvarlig lege: Hanne Skaalerud
- Dataanalyser/presentasjon: Per Kristian Alnes

# EasyLife prosjektet ved Grande



- Alle instruktører er fysioterapeuter
- Helsefokus. **Varig helsegevinst**
- Lege involvert fra starten. Rådgiving til helsepersonell og EL evt deltakere
- Legekonsultasjon ved behov
- Tilleggsbehandling hos fys (ekstra kostnad)
- De som starter samtidig, følger hverandre
- Maks 12 i hver gruppe
- "Obligatorisk" treningstime etter hver leksjon
- Den faste treningstimen fortsetter også når leksjonene blir sjeldnere
- Treningstimeplan. Booking på internett.

# EasyLife prosjektet ved Grande

## Gjennomføring:

Informasjon

Samtykke, signering osv

Registrering av definerte **blodverdier** (lab prøver) med definerte intervaller

Registrering av "**kroppsdata**" som vekt, midjemål osv

Utfylling av **spørreskjema** om livskvalitet

Legekonsultasjon når blodprøveresultat etter 3 mnd-test foreligger

Hvis blodtrykk ved oppstart er påfallende, kontaktes fastlegen av EL legen

# EasyLife prosjektet ved Grande

Følgende registreres:

1. BMI
2. Fett %
3. Muskelmasse, kg
4. Midjemål – dvs vi måler lår, midje, overarm
5. Blodtrykk
6. Flg blodprøver (for **kolesterol** og **langtidsblodsukker, HbA1c**):
  - a) Blodsukker, fastende. Glukose mmol/L
  - b) Kolesterol, fastende, mmol/L
  - c) Triglyserider: TG mmol/L
  - d) Lipoproteiner: HDL mmol/L
7. Kondisjonstest. 1500 meter på tredemølle målt i minutter
8. Spørreskjema om selvopplevd livskvalitet. WHOQOL-Bref



# EasyLife prosjektet ved Grande

Måleparameter	Oppfølging
Kroppsvekt / BMI	Ved oppstart og ved hver leksjon
Fett prosent	Ved oppstart og ved hver leksjon
Muskelmasse	Ved oppstart og ved hver leksjon
Midjemål (lår, midje, overarm)	Månedlig
Blodtrykk	Ved oppstart, ved leksjon 3 og 5, etter 3 mnd, og 12 mnd
Blodprøver	Ved oppstart, etter 3 mnd og 12 mnd
Kondisjonstest	Ved oppstart, etter 3, 6 og 12 mnd
Spørreskjema, WHOQOL-Bref	Ved oppstart, etter 3, 6, 12 (slutt EL) og 18 mnd

## Leksjoner

3 første måneder	Hver uke
Neste 3 måneder	Hver annen uke
Siste 6 måneder	En gang i måneden
Sum leksjoner	24

## Spørreundersøkelse

1. undersøkelse	Oppstart
2. undersøkelse	Etter 3 mnd.
3. undersøkelse	Etter 6 mnd.
4. undersøkelse	Etter 12 mnd.
5. undersøkelse	Etter 18 mnd.

# EasyLife prosjektet ved Grande

- I alt 110 deltakere ved oppstartstidspunktene (Kvinner: 90)
- I alt 54 deltakere ved de siste målingene (Kvinner: 43)

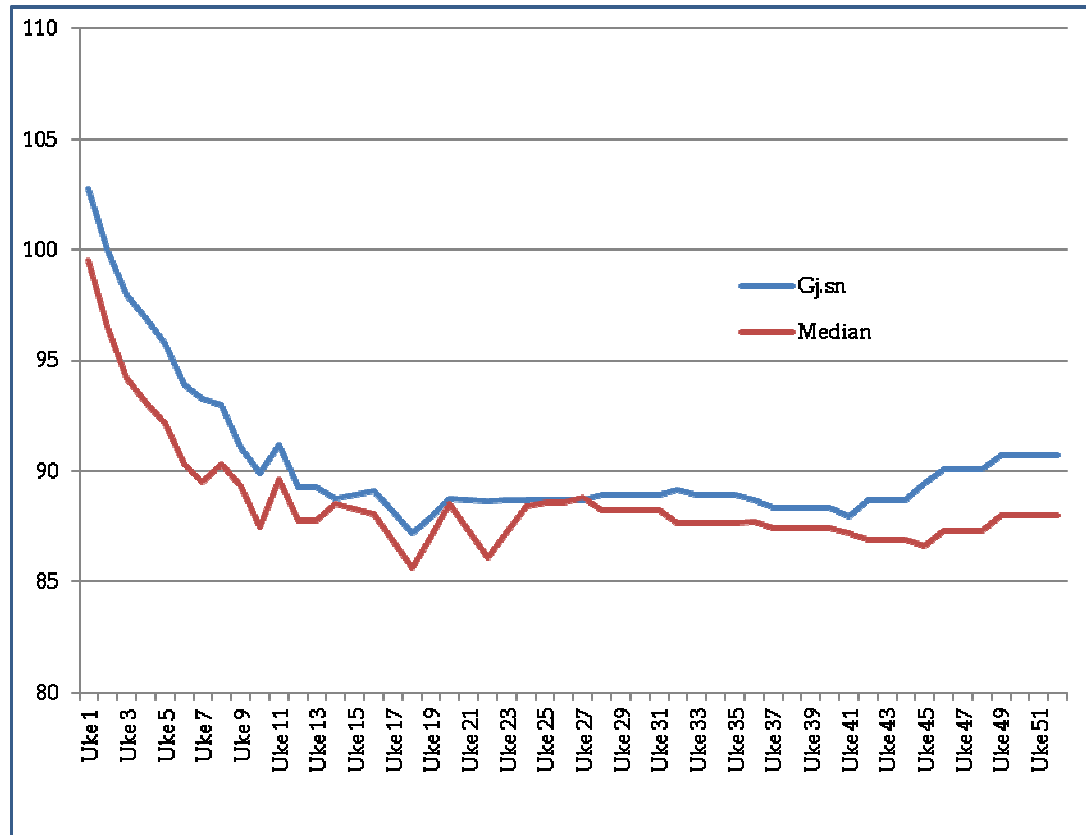


Stort frafall

- Likevel kan vi peke på en viss trend innenfor noen av parameterne



# Vekt, kg.



Nærliggende å tro at det betydelige fallet i starten Kan skyldes frafall blant de tyngste. Ikke tilfelle. De aller tyngste er med.

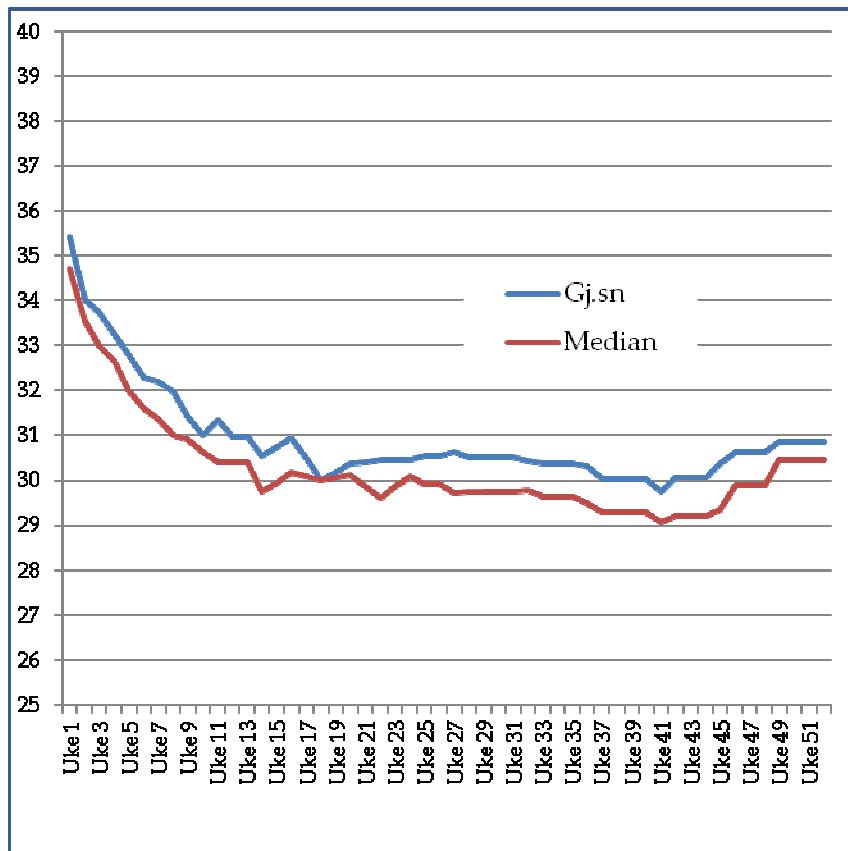
Sammenlignbare tall viser at det reelt sett er en vektreduksjon.

# Direkte sammenlignbare tall, vekt

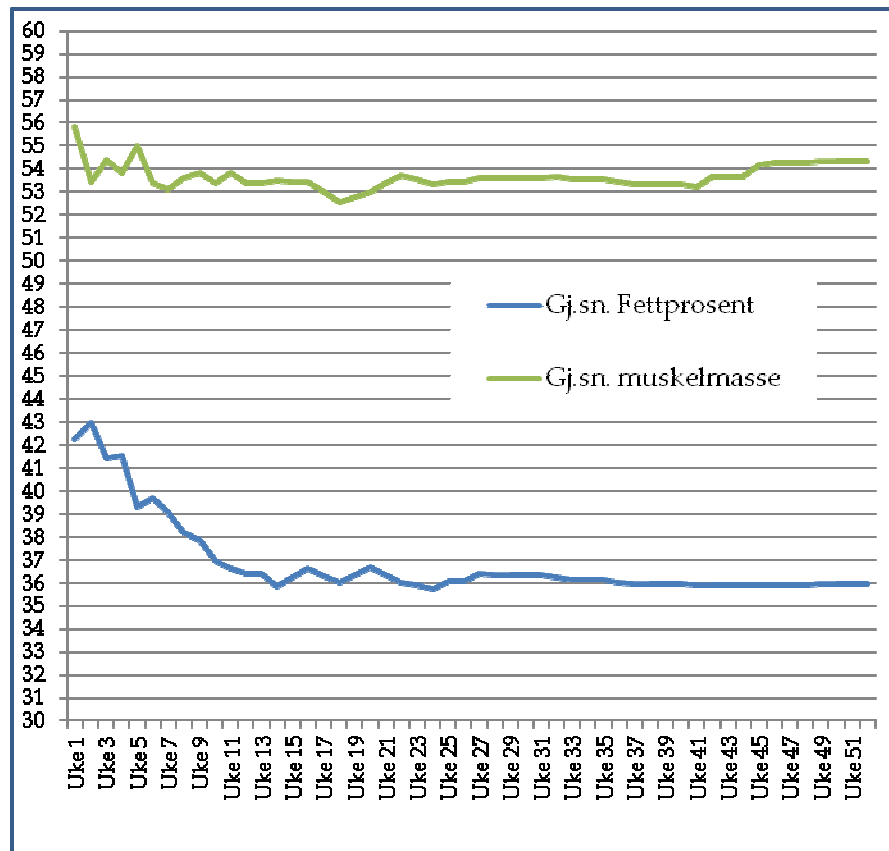
	Måling 1	Måling 5		Måling 1	Måling 8		Måling 1	Måling 17		Måling 1	Måling 24
	Uke 1	Uke 8		Uke 1	Uke 8		Uke 1	Uke 22		Uke 1	Uke 50
Antall deltakere	100	100		94	94		71	71		54	54
Gj.sn	103	96		104	93		104	89		103	91
Median	101	92		101	90		102	86		100	88
Min	72	67		74	67		72	61		72	62
Max	171	160		171	160		156	141		156	146
Standardavvik	17	16		17	16		17	14		17	16

De 54 som var med på siste måling har hatt et gjennomsnittlig vekttap siden første måling på 12 kg.

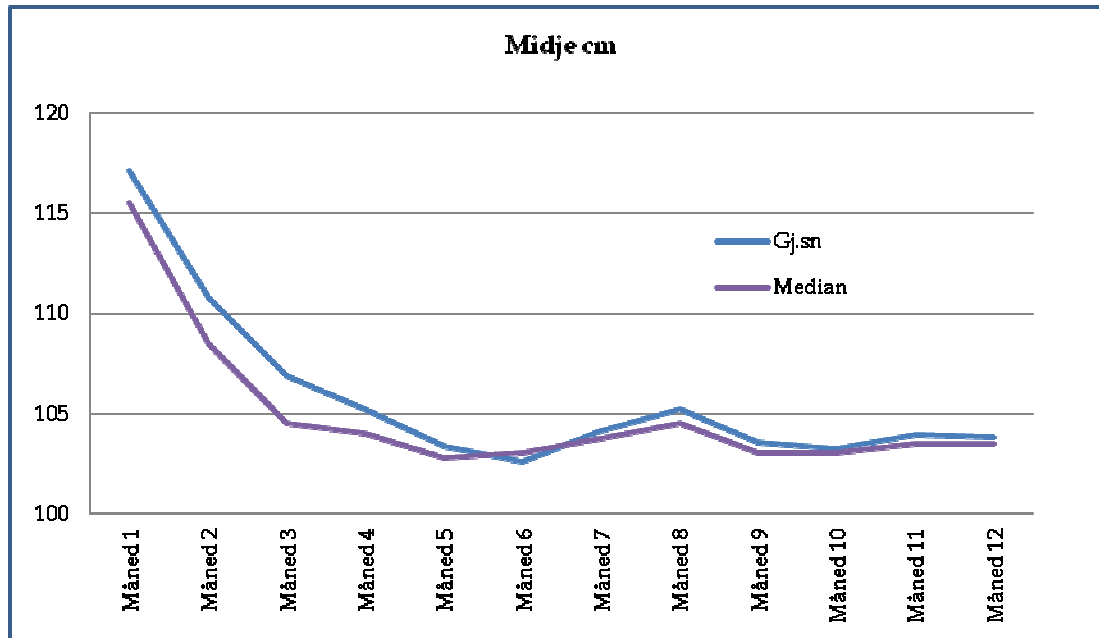
# BMI



# Fettprosent og muskelmasse



# Livvidden gikk betydelig ned...



Når vi ser på vektreduksjon (gj. sn. ca 12kg) og livvidde (gj. sn. ca 13,5cm) så kan det tyde på at livvidden er blitt redusert nokså mye i forhold til vektreduksjonen.

Således vil deltakere med metabolsk syndrom kanskje ha gunstig effekt av denne typen livsstilsendring som EasyLife tilbyr?

Lege H. Skaalerud, Grande Rehabiliteringssenter


Korrigert for frafall

	Oppstart	Måned 2		Oppstart	Måned 4		Oppstart	Måned 8		Oppstart	Måned 12
Antall deltakere	99	99		96	96		54	54		49	49
Gj.sn	117	111		117	105		117	105		117	104
Median	115	109		116	104		115	105		114	104
Min	38	89		38	84		38	83		94	85
Max	148	139		165	146		165	148		147	133
Standardavvik	14	12		14	11		17	13		12	11

# ..og de løper fortære

1500 m.	Oppstart	Etter 3 mnd.		Oppstart	Etter 6 mnd.		Oppstart	Etter 12 mnd.
Antall deltakere	93	93		63	63		37	37
Gjennomsnitt	0:15:13	0:12:01		0:15:08	0:11:23		0:15:09	0:10:46
Median	0:15:00	0:12:00		0:15:00	0:11:00		0:15:00	0:10:00
Min	0:10:00	0:06:35		0:10:00	0:07:00		0:11:00	0:06:26
Max	0:31:00	0:24:00		0:31:00	0:25:00		0:31:00	0:22:00
Standardavvik	0:02:45	0:02:38		0:02:57	0:02:33		0:03:20	0:02:47

Korrigert for frafall,  
dvs. følger den  
samme gruppen

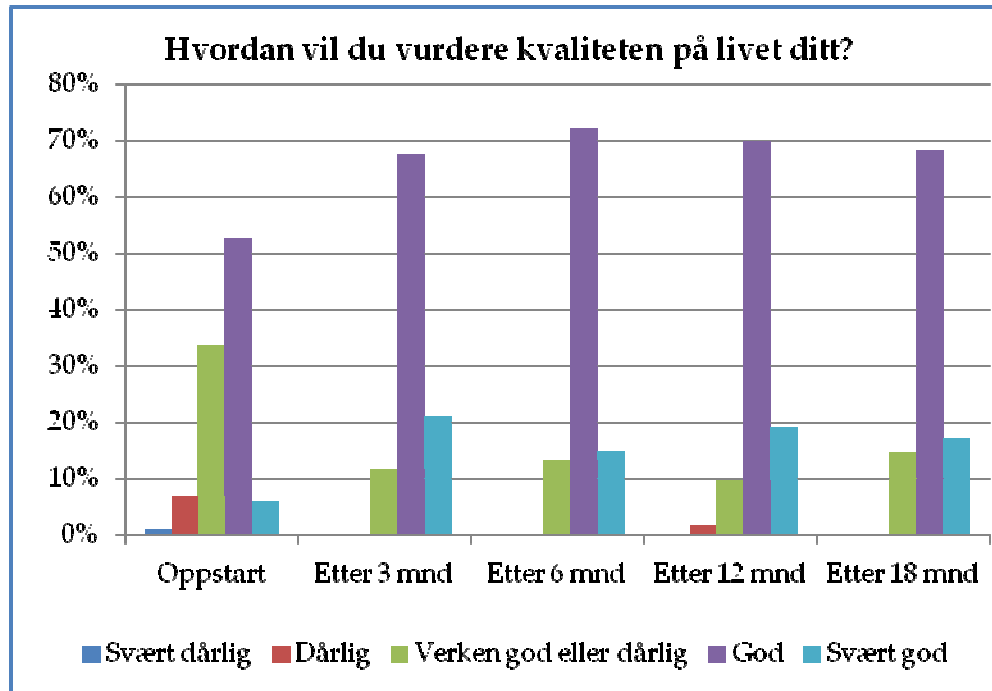


## Lite endring i blodtrykk, men redusert risiko blant enkelte av brukerne for utvikling av hjertekarsykdom og nyresykdom

- Mulig lite fall i diastolisk blodtrykk som nok er en direkte konsekvens av vektreduksjonen. Dette er samme trend som er sett ved andre store kliniske studier hvor man har sett på vektendring og blodtrykk
- Kolesterol blir nok heller ikke signifikant redusert som følge av EasyLife prosjektet. En av fettstoffunderstypene, Triglyserider, ble redusert fra 1,5 til på det laveste 1,1 midtveis som nok skyldes kostomlegning. Det spennende her er at det ikke stiger høyere enn til 1,2 ved avslutningen av prosjektet som kanskje kan tyde på at det er gjort "varige" endringer i kosten i alle fall underveis i prosjektet.
- Langtidsblodsukker, HbA1c, ble redusert fra gj. sn. 5,5 til 5,3. Når jeg ser på enkeltmålingene så ser jeg at de som står i risiko for å utvikle Diabetes, med høye HbA1c nivåer, samt de deltakerne som hadde en kostregulert diabetes, hadde underveis et pent fall i HbA1c som igjen gir reduksjon i risiko for utvikling av hjertekarsykdom, nyresykdom, småkarssykdom etc. . Igjen vil jeg peke på pasienter med metabolsk syndrom som vil ha en positiv effekt av denne formen for livsstilsendring.
- Den mest gledelige meldingen ved studiet er i mine øyne at pasientene synes de jevnt over har det bedre enn før!

Lege H. Skaalerud, Grande Rehabiliteringssenter

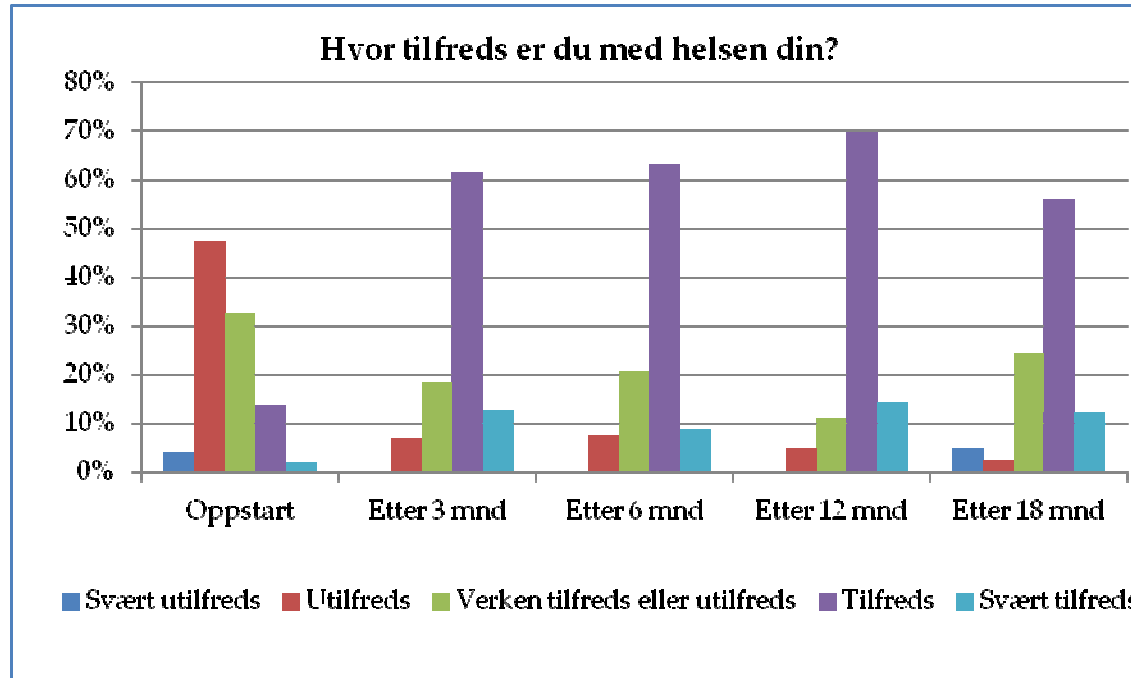
# Livskvalitet



Livskvaliteten har bedret seg og den holder seg selv 6 mnd. etter avsluttet prosjekt

	Samme gruppe		Samme gruppe	
	Oppstart	Etter 12 mnd.	Oppstart	Etter 18 mnd.
Svært dårlig eller dårlig	2 %	2 %	0 %	0 %
Verken god eller dårlig	38 %	10 %	41 %	15 %
God eller svært god	61 %	89 %	59 %	85 %

# Tilfredshet med helsen

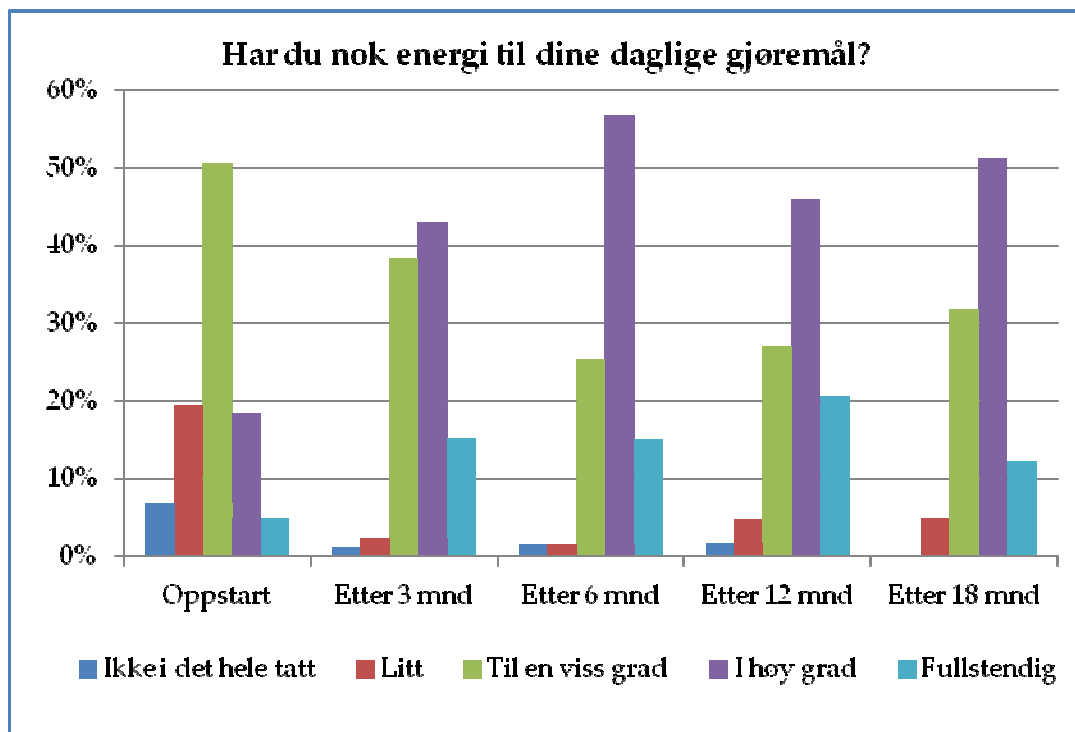


Helsetilfredshet har bedret seg og den holder seg selv 6 mnd. etter avsluttet prosjekt

	Samme gruppe		Samme gruppe	
	Oppstart	Etter 12 mnd.	Oppstart	Etter 18 mnd.
Svært dårlig eller dårlig	48 %	5 %	38 %	8 %
Verken god eller dårlig	32 %	12 %	38 %	21 %
God eller svært god	20 %	83 %	23 %	72 %



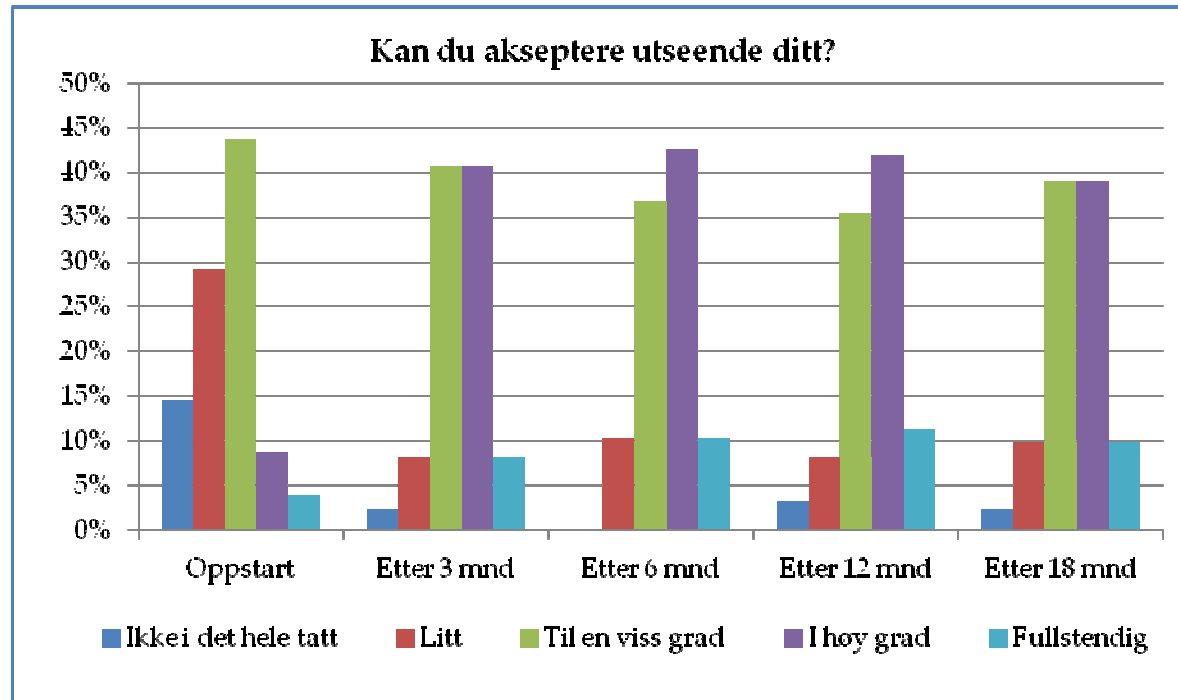
# Energi til daglige gjøremål



Energivivået  
tiltar

	Samme gruppe		Samme gruppe	
	Oppstart	Etter 12 mnd.	Oppstart	Etter 18 mnd.
Ikke i det hele tatt		5 %	5 %	0 %
Litt		21 %	25 %	5 %
Til en viss grad		58 %	45 %	33 %
I høy grad eller fullstendig		16 %	25 %	63 %

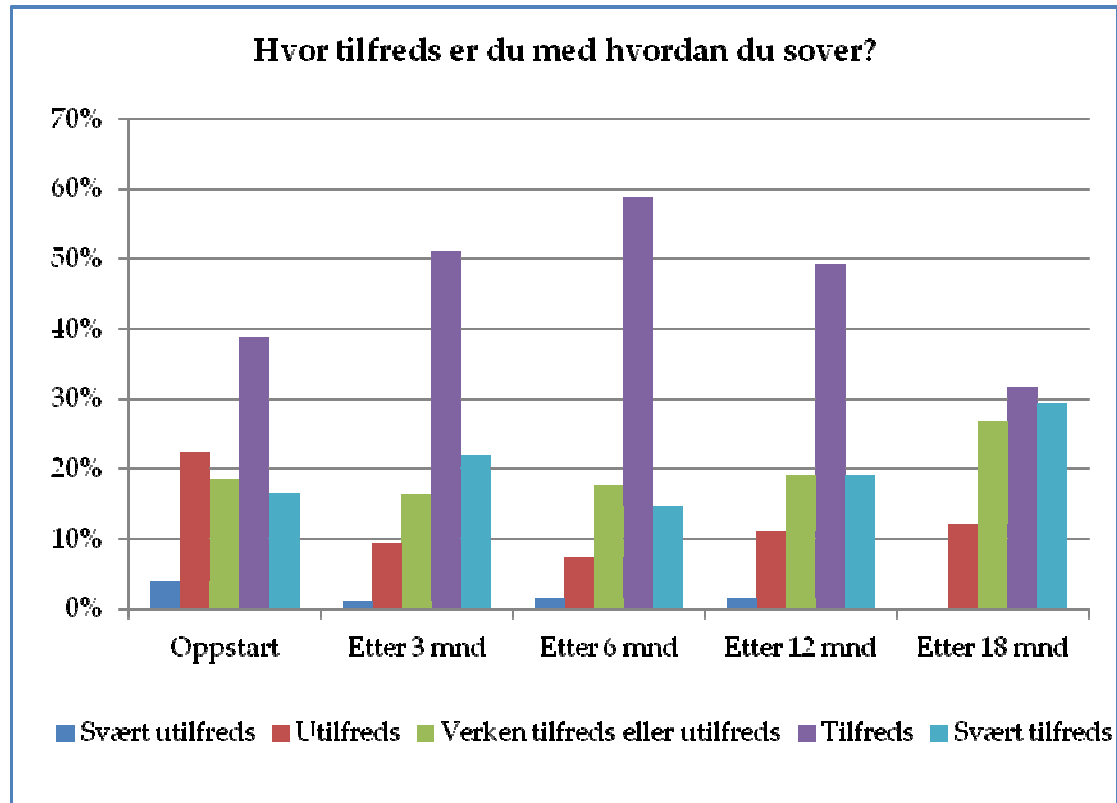
# Utseende



Økt tilfredshet med utseendet, og effekten kom fort!

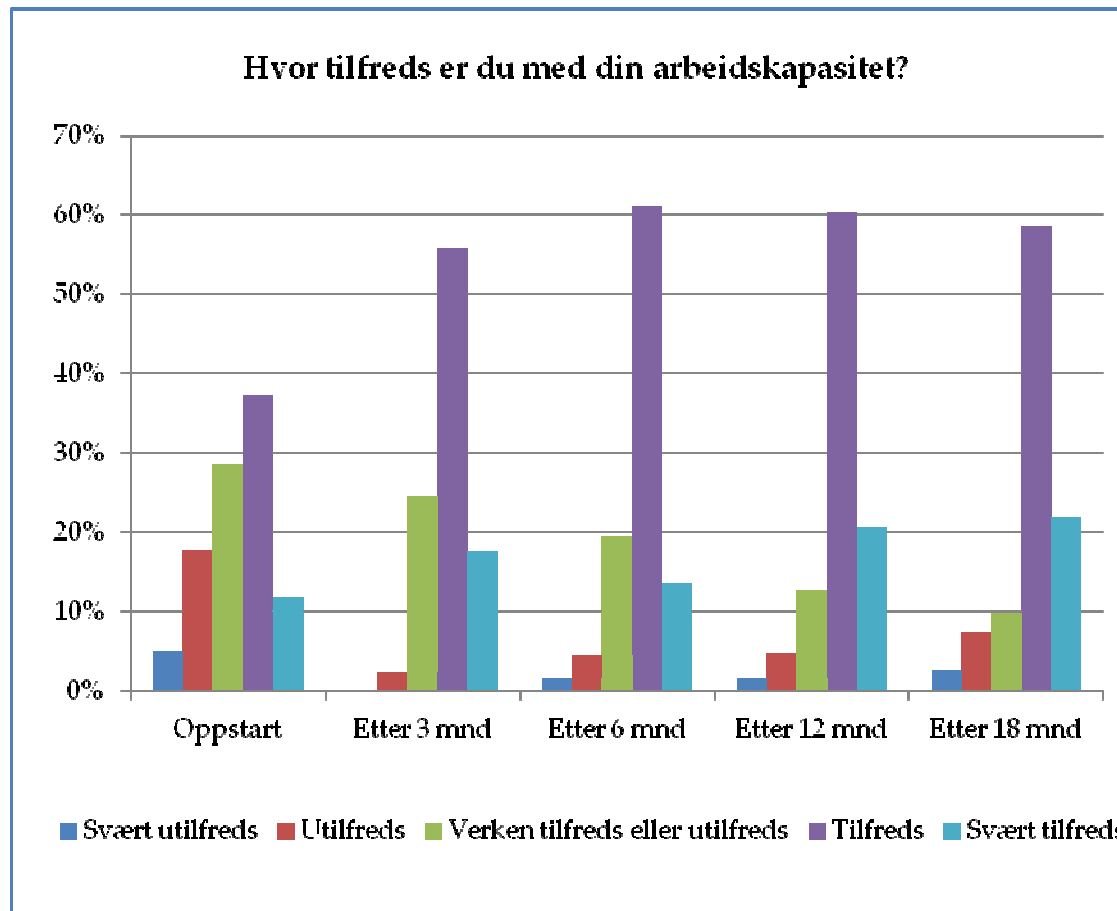
	Samme gruppe		Samme gruppe		
	Oppstart	Etter 12 mnd.	Oppstart	Etter 18 mnd.	
Ikke i det hele tatt		8 %	3 %	8 %	3 %
Litt		30 %	8 %	28 %	10 %
Til en viss grad		46 %	36 %	48 %	40 %
I høy grad eller fullstendig		16 %	52 %	18 %	48 %

# Søvn



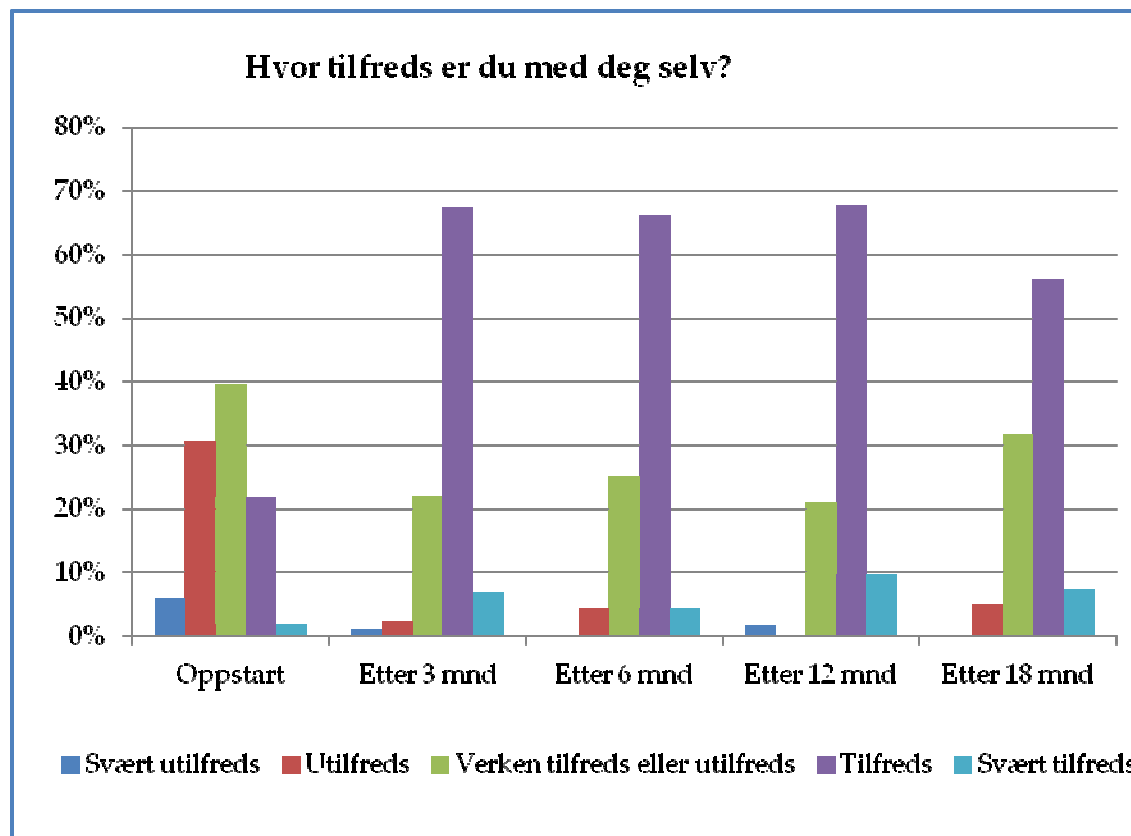
Positiv trend det første halvåret. Litt nedgang på tilfredshetsiden 6 mnd. etter at kurset er over.

# Arbeidskapasitet



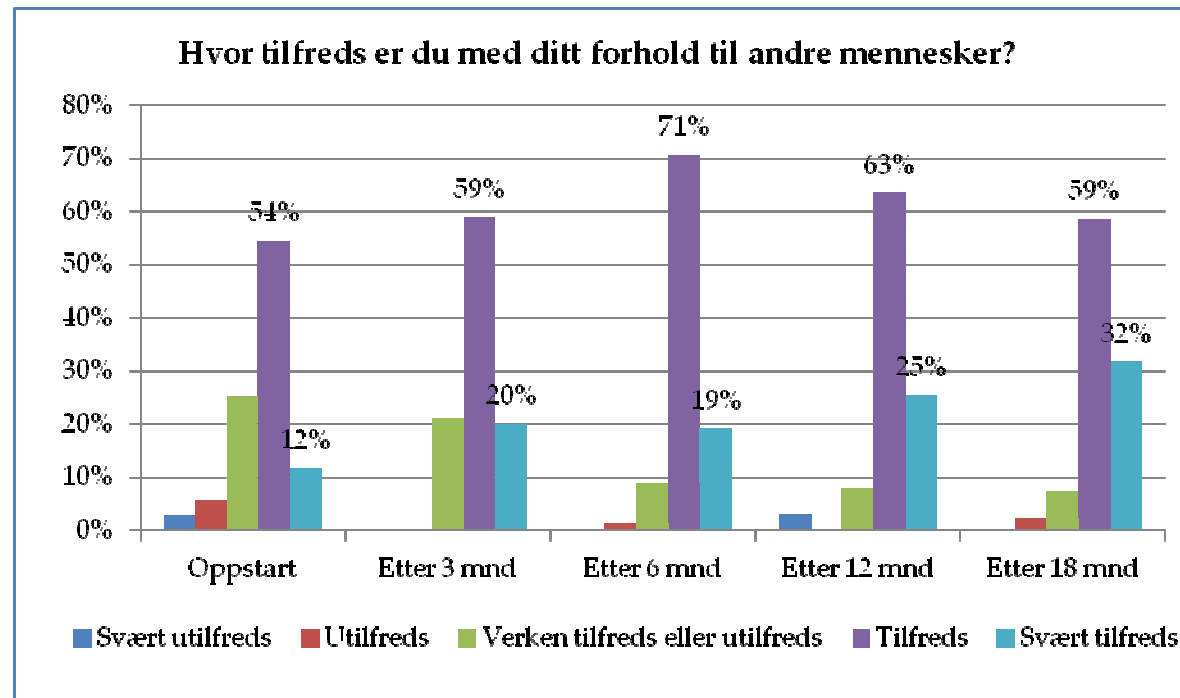
Positiv trend  
første halvår,  
deretter holdt seg  
forholdsvis stabil

# Tilfreds med seg selv



Henger sammen med de foregående spørsmålene, og trenden er noe av den samme. Dvs. forholdsvis stor bedring første 3 måneder.

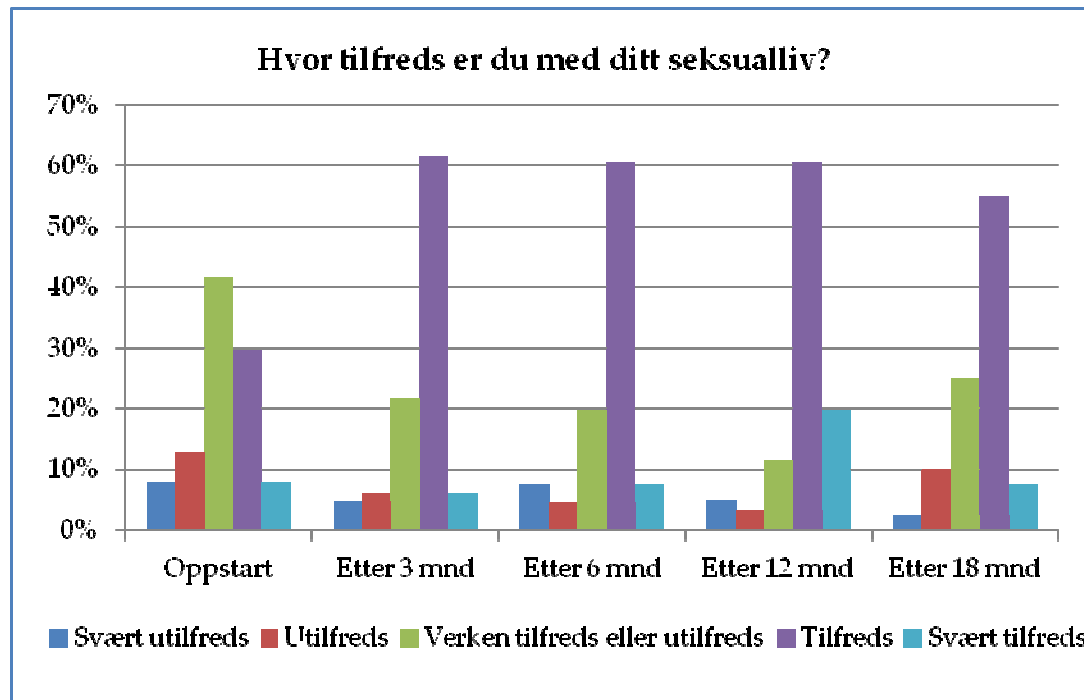
# Forholdet til andre mennesker



Forholdet til andre mennesker har også bedret seg.....

	Samme gruppe		Samme gruppe	
	Oppstart	Etter 12 mnd.	Oppstart	Etter 18 mnd.
Utilfreds svært utilfr.	5 %	3 %	5 %	2 %
Verken eller	30 %	8 %	30 %	8 %
Tilfreds Svært tilfr.	65 %	89 %	65 %	90 %

# Seksuallivet



..... Og det har også seksuallivet! 😊

	Samme gruppe		Samme gruppe	
	Oppstart	Etter 12 mnd.	Oppstart	Etter 18 mnd.
Utilfreds svært utilfreds				
Utilfreds	17 %	8 %	21 %	13 %
Verken eller	46 %	12 %	37 %	24 %
Tilfreds Svært tilfreds				
Tilfreds	37 %	80 %	42 %	63 %

# Oppsummering EasyLife prosjektet ved Grande

- Deltakerne har gått ned i vekt, redusert livvidden og løper fortere. Muskelmassen har holdt seg forholdsvis stabil.
- Blodtrykket endret seg lite, men blant enkelte deltakere viser resultatene redusert risiko for utvikling av hjertekarsykdom og nyresykdom.
- Deltakerne har jevnt over fått det bedre. De har bl.a. blitt mer tilfreds med helsen, utseendet, søvn og bedret forholdet til andre mennesker. Energinivået og arbeidskapasiteten har økt.

Felles for flere av måleparametrene er en rask effekt. Dvs. stor helsegevinst og tilfredshetsbedring i begynnelsen av prosjektperioden. Deretter utflating.



Takk for oppmerksomheten!