

## **ARTIKLER MED RESULTATER BASERET PÅ INTER99-DATA.**

**DU KAN FÅ PDF-FIL AF ARTIKLERNE VED AT SKRIVE TIL REDAKTIONEN.**

### **GENERELLE RESULTATER:**

*Resumé af artikel af Jørgensen T., Borch-Johnsen K., Thomsen T.F., Ibsen H., Glümer C. og Pisinger C.: A randomized non-pharmacological intervention study for prevention of ischaemic heart disease: baselineresults Inter99. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2003 Oct;10(5):377-86.*

### **Baseline-resultaterne fra Inter99**

Baseline-resultater og metoder brugt i Inter99 bliver præsenteret i denne baggrundsartikel. Inter99 er en stor befolkningsbaseret randomiseret interventionsundersøgelse, hvis formål var at forebygge hjertekarsygdom og type 2 sukkersyge ved at intervenere over for usund livsstil. Ud af 61.301 personer (30-60 år) blev der tilfældigt udtrukket deltagere til tre grupper. Gruppe A (N=11.708), højintensitetsgruppen, fik tilbudt livsstilssamtale og deltagelse på rygestop- og/eller kost-motionshold. Gruppe B (N=1.308), lavintensitetsgruppen, fik kun tilbudt livsstilssamtale. Gruppe C (N=48.285), kontrolgruppen, blev der ikke inter文neret over for. Deltagelsesprocenten i interventionsgrupperne AB (N=13.016) var 52,5%, og 60% af deltagerne opfyldte kriterierne for at være i højrisiko for at udvikle iskæmisk hjertesygdom. Efter livsstilssamtalen accepterede 41% den gruppebaserede livsstilsvejledning. Alle deltagere i høj risiko inviteredes igen efter et og tre år, og alle blev geninviteret efter fem år.

*Resumé af artikel af Jørgensen T, Ladelund S, Borch-Johnsen K, Pisinger C, Schrader A-M, Thomsen T, Glümer C, Ibsen H, Mortensen EL: Screening for risk of cardiovascular disease is not associated with mental distress. The Inter99 study. Prev Med 2009 Mar;48(3):242-6. Epub 2008 Dec 25.*

### **Screening for risiko for hjertekarsygdom er ikke forbundet med forværring af psykisk helbred. Inter99-studiet.**

Formålet var, at analysere om deltagelse i livsstilsintervention gav anledning til forværring af psykisk helbred. 1.948 deltagere udfyldte et spørgeskema før undersøgelsen, umiddelbart efter undersøgelsen og igen ti måneder efter undersøgelsen. Undersøgelserprogrammet klassificerede deltagerne i højrisiko- og lavrisikogrupper.

Før undersøgelsen scorede højrisiko-gruppen højere på ængstelse, depression og fysiske sygdomme end lavrisiko-gruppen. Alle kategorier af deltagere viste lavere score umiddelbart efter undersøgelsen. Scoren steg efter en måned, men var stadig signifikant lavere end før undersøgelsen. Efter ti måneder havde lavrisikogruppen og højrisiko-gruppen i gruppe A signifikant lavere score (undtagen for depression) sammenlignet med niveauerne før undersøgelsen, hvorimod højrisiko-gruppen i gruppe B havde samme niveau som før undersøgelsen (undtagen ængstelse).

Konklusionen er, at undersøgelse for hjertekarsygdom efterfulgt af sundhedsrådgivning af sundhedsprofessionelle ikke giver anledning til forværring af psykisk helbred. Tværtimod synes der at være en midlertidig gavnlig effekt på psyken.

*Resumé af artikel af Pisinger C, Aadahl M, Toft U, Jørgensen T: Five years of lifestyle intervention improved self-reported mental and physical health in a general population. The Inter99 study. Prev Med. 2009 Aug 5. [Epub ahead of print]*

### **En femårig intervention over for livsstil forbedrede både det psykiske og det fysiske helbred i en normalbefolkning**

Man ved, at 'selvrapporteret helbred' forudsiger sygdom og død, men manglede viden om hvorvidt man kan forbedre det selvrapporterede helbred ved en intervention over for livsstil på befolkningsniveau. Selvrapporteret helbred blev målt i spørgeskemaer med tolv spørgsmål (SF 12). I alt 9.322 personer udfyldte dette spørgeskema ved studiets start og 7.719 efter 5 år. Vi sammenlignede selvrapporteret helbred for deltagerne i Inter99-undersøgelsen med personer i kontrolgruppen, som ikke fik livsstilsintervention. Signifikant færre deltagere rapporterede, at de havde en forværring af deres fysiske helbred over de 5 år, sammenlignet med kontrolgruppen. Signifikant flere deltagere havde også en forbedring af deres psykiske helbred over de 5 år. Det ser således ud til, at en livsstilsintervention har en generel positiv effekt på det selvoplevede helbred på befolkningsniveau.

*Resumé af artikel af Pisinger C, Aadahl M, Toft U, Ladelund S, Jørgensen T. The relationship between lifestyle and self-reported health in a general population. The Inter99 study. Prev Med. 2009 Aug 28. [Epub ahead of print]*

### **Sammenhængen mellem livsstil og selvrapporteret helbred i en normalbefolkning**

Formålet med denne artikel var at beskrive sammenhængen mellem livsstil (rygning, kostvaner, fysisk aktivitet og alkoholforbrug) og selvrapporteret psykisk og fysisk helbred i befolkningen. Selvrapporteret helbred blev målt i spørgeskemaer med tolv spørgsmål (SF 12). I alt 9.322 personer udfyldte dette spørgeskema ved studiets start. Personer med usund levevis angav selv at have dårligere psykisk og fysisk helbred, end de der levede sundt ved begyndelsen af undersøgelsen. Efter 5 år så vi en sammenhæng mellem at være blevet mere fysisk aktiv og have et bedre fysisk helbred, og mellem at spise meget sundere og have et bedre psykisk helbred. Selvvurderet helbred ser altså ud til at kunne bedres ved positive livsstilsændringer.