

Socialt stöd och fysisk aktivitet viktiga för överlevnad – en befolkningsstudie



H.Ingemar Andersson, Göran Ejlertsson
Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan Kristianstad

Konklusion

Socialt stöd och fysisk aktivitet är salutogena faktorer av betydelse för ökad överlevnad samtidigt som överrisk för död relaterad till "traditionella" riskfaktorer (rökning och förekomst av

kronisk sjukdom) föreligger. Resultaten ger stöd för hälsofrämjande arbete med inriktning på salutogena faktorer, och inte enbart prevention av riskfaktorer för sjukdom.

Bakgrund

Patogena faktorer hos individ och omgivning har definitionsmässigt en negativ inverkan på hälsa och överlevnad. Studier har visat på betydelsen av salutogena faktorer (friskfaktorer), hos individ och i omgivning, för förekomst av hälsa. Interaktionen mellan patogena och salutogena faktorer har studerats i mindre omfattning.

Syfte

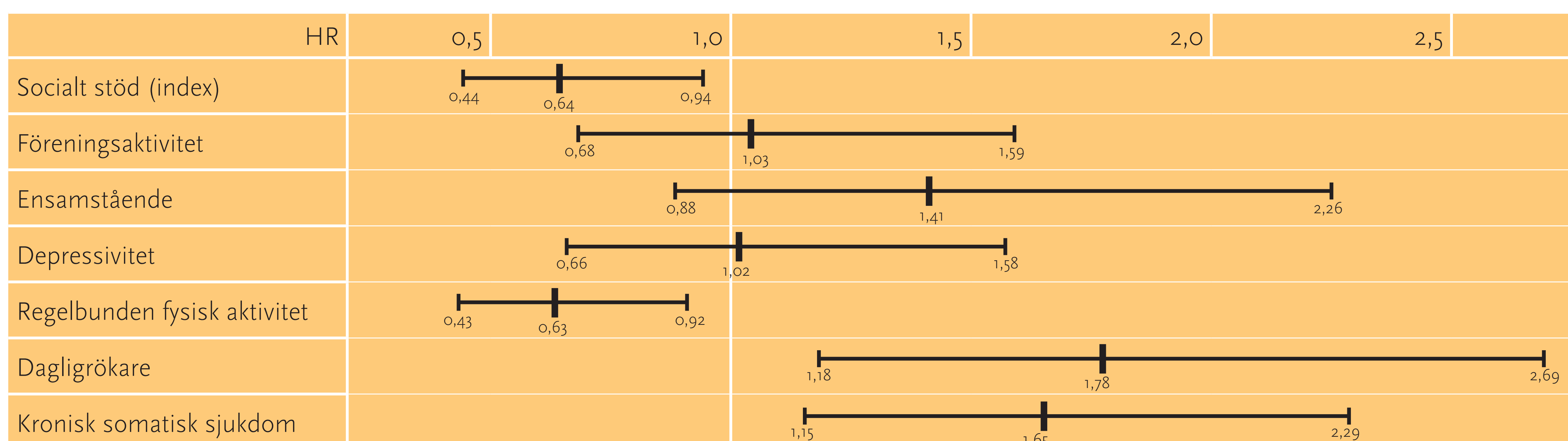
Att jämföra ett antal patogena och salutogena faktors inverkan på dödlighet i en definierad allmän befolkning.

Metod

- Slumpmässigt urval av individer 35-74 år i två svenska kommuner (n=1498)
- Frågeformulär 1988 med olika aspekter på hälsa, förekomst av sjukdomar, livsstil, arbetsförhållanden samt sociala och socioekonomiska förhållanden. Svarsfrekvens 91%.
- Uppgifter om mortalitet mellan 1988 och 2002 från Dödsorsaksregistret, Socialstyrelsen.
- Cox regression för analys av överlevnad relaterad till initialt rapporterade patogena och salutogena faktorer (som bivariat visat samband med överlevnad, $p < 0.20$).
- Resultat i form av riskkvoter för död (hazard ratios, HR med 95% konfidensintervall, CI) justerade för ålder och kön.



Results



Riskkvoter (HR) med 95% konfidensintervall från en multivariat analys av faktorer som relaterade till överlevnad ($p < 0.20$). Justerade för ålder och kön.

Definitioner

Regelbunden fysisk aktivitet: fysisk aktivitet av måttlig intensitet under 30 minuter minst två gånger per vecka.

Kronisk somatisk sjukdom: egenrapportering av långvarig sjukdom från hjärtkärl, endokrina system (diabetes, thyroidea) samt från rörelseapparaten.