

Beteendeariktade insatser inom vård, omsorg
och socialtjänst för att öka fysisk aktivitet,
rapport 387 (2025)

Bilaga 3 Kategoriindelningar och förklaringar

Huvudkategorier

Huvudkategori: Beteendeorienterad insats levererad via

Beteendeorienterad insats levererad via	Förklaring
Fysiska möten	Systematiska översikter som inkluderar studier med insatser där en professionell person möter en individ vid fysiska möten för att stötta personen till ökad fysisk aktivitet och förbättrade hälsorelaterade vanor genom till exempel vägledning, målsättning och feedback. Mötena kan ske individuellt eller i grupp.
Digitala interaktiva lösningar	Systematiska översikter som inkluderar studier med insatser där en professionell person möter en individ genom digitala plattformar som appar eller webbprogram, eller via telefon, för att ge vägledning, motivation och feedback. En teknisk lösning kan innehålla bärbara enheter, som exempelvis stegräknare eller aktivitetsarmband, för att sätta mål, följa framsteg och öka medvetenheten om fysisk aktivitet.
Digitala spel	Systematiska översikter som inkluderar studier med insatser baserat på spel för att främja fysisk aktivitet och förbättra hälsa, samtidigt som de är underhållande. Spelen kombinerar spelmekanik och interaktiva element med tränings- eller aktivitetsbaserade utmaningar för att motivera användarna att röra sig mer, ofta genom att skapa mål, belöningar och feedback som uppmuntrar till regelbunden rörelse. Insatsen kan genomföras med eller utan interaktion från en professionell person.
En kombination av fysisk och digital	Systematiska översikter som inkluderar studier med insatser som baseras på en kombination av fysiska möten och digitala interaktiva lösningar så som beskrivits i tidigare kategorier.
Insatser som involverar deltagarens sociala nätverk	Systematiska översikter som inkluderar studier med insatser som syftar till att främja fysisk aktivitet genom att engagera både individen och dess familj eller sociala nätverk i processen. Dessa insatser kan inkludera gemensamma träningsaktiviteter, stöd från familjemedlemmar för att uppmuntra rörelse och hälsosamma vanor samt utbildning om vikten av fysisk aktivitet.

Beteendeariktad insats levererad via	Förklaring
Utan specifika krav på leveranssätt	Systematiska översikter som inkluderar studier där det inte ställts något specifikt inklusionskrav på leveranssätt för de beteendeariktade insatserna för att främja fysisk aktivitet.

Huvudkategori: Översikter med relevans för

Översikter med relevans för	Förklaring
Socialtjänst- och funktionshinderområdet	<p>Systematiska översikter som inkluderar studier relevanta för socialtjänst- och funktionshinderområdet.</p> <p>Socialtjänsten omfattar insatser med stöd enligt socialtjänstlagen (SoL) som riktar sig till individer och familjer för att främja social trygghet, jämställdhet och solidaritet. Socialtjänsten ansvarar för att stödja och hjälpa människor i olika livssituationer, till exempel genom äldreomsorg, stöd till barn och unga samt stöd till personer med skadligt bruk och beroende av alkohol och narkotika.</p> <p>Omsorgsverksamhet inom funktionshinderområdet är verksamheter och insatser riktade till personer med funktionsnedsättning som inkluderar stöd enligt både SoL och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Funktionshinderomsorgen syftar till att främja livskvalitet, delaktighet och självständighet för personer som är i behov av långsiktig vård och stöd.</p> <p>Inom ramen för denna karta ingår inte stöd till äldre personer.</p>
Slutenvård	<p>Systematiska översikter som inkluderar studier relevanta för slutenvården.</p> <p>Med slutenvård avses vård som ges till patienter som är inlagda på sjukhus eller en annan vårdinrättning där patienten får övervakning och vård dygnet runt. Kallas ibland slutenvård eller heldygnsvård.</p>
Öppenvård	<p>Systematiska översikter som inkluderar studier relevanta för en öppenvårdskontext.</p> <p>Öppenvård är en vårdform där patienten får vård, behandling eller konsultation utan att vara inlagd på sjukhus. Det kan inkludera primärvård och kommunal hälso- och sjukvård.</p>

Filterkategorier

Filterkategori: Risk för bias

Risk för bias	Förklaring
Låg/måttlig risk för bias	Systematiska översikter med låg eller måttlig risk för bias. Dessa översikter uppfyller som minst alla krav till och med steg 4 i granskningsmallen SNABBSTAR.
Hög risk för bias	Systematiska översikter med hög risk för bias. Dessa översikter uppfyller som mest alla krav till och med steg 3 i granskningsmallen SNABBSTAR.

Filterkategori: Åldersgrupper

Åldersgrupper	Förklaring
Barn och unga ≤ 17 år	Systematiska översikter som inkluderar studier med barn och unga upp till 17 år.
Barn och unga samt vuxna	Systematiska översikter som inkluderar studier med barn och unga upp till 17 år samt vuxna upp till 65 år.
Vuxna ≥ 18 år	Systematiska översikter som inkluderar studier med vuxna från 18 år upp till 65 år.
Ej specificerat	Systematiska översikter som inte specificerat något krav på ålder för inklusion.

Filterkategori: Utfall

Utfall	Förklaring
Fysisk aktivitet	Systematiska översikter som inkluderar studier med utfallsmått för fysisk aktivitet. Objektiva mått på fysisk aktivitet är till exempel antal steg/dag och antal minuter/dag, mätt med accelerometer, pedometer eller smarta klockor. Subjektiva mått på fysisk aktivitet skattas till exempel med självrapporterade frågeformulär, dagböcker och intervjuer, exempelvis International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), 7-day Physical Activity Recall eller Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).
Fysisk hälsa eller funktion	Systematiska översikter som inkluderar studier med utfallsmått för fysisk hälsa eller funktion för att bedöma individens kroppsliga eller fysiska tillstånd och kapacitet, styrka, rörlighet eller förmåga att utföra dagliga aktiviteter. Dessa mått kan vara objektiva t.ex. blodtrycksmätning, blodprover, EKG, eller skattade av kliniska professioner alternativt självrapporterade. Till utfallskategorin hör bland annat gångtester (som 6-minuters gångtest) och konditionsmätningar (som maximal syreupptagningsförmåga - Vo2max). Utfallen kan vara funktionella och specifika för personens tillstånd, t.ex. Functional Independence scale (FIM).
Hälsorelaterad livskvalitet	Systematiska översikter som inkluderar studier med utfallsmått för hur hälsotillstånd påverkar personens upplevda livskvalitet. Den hälsorelaterade livskvaliteten inkluderar de fysiska, psykiska och sociala aspekterna av välbefinnande som direkt påverkas av hälsan eller hälsotillståndet. Hälsorelaterad livskvalitet mäts t.ex. med Short Form 36 Health Survey (SF-36) och EuroQol 5-Dimensionell (EQ5-D).
Psykisk hälsa eller funktion	Systematiska översikter som inkluderar studier med utfallsmått för psykisk hälsa eller psykisk funktion. Detta kan vara mätt både objektivt och subjektivt (självrapporterat) med t.ex. Beck Depression Inventory (BDI), Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7), Patient Health Questionnaire (PHQ-9), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) och Perceived Stress Scale (PSS).
Stillasittande	Systematiska översikter som inkluderar studier med utfallsmått för stillasittande. Detta kan mätas med objektiva mått, t.ex. antal minuter/dag, accelerometer, inclinometer, smarta

Utfall	Förklaring
	klockor. Stillasittande kan också mätas med subjektiva mått, t.ex. genom att uppskatta tiden en person spenderar i stillasittande aktiviteter, såsom sittande, liggande eller vila genom självrapporterade frågeformulär, dagböcker och intervjuer.
Övriga hälsobeteenden	Systematiska översikter som inkluderar studier med objektiva och subjektiva utfallsmått för andra hälsobeteenden, tex. kostvanor, sömnvanor, alkoholkonsumtion, tobaksvanor, stresshantering.

Filterkategori: Populationer med tillstånd relaterat till

Populationer med tillstånd relaterat till	Förklaring
Andningsorganen	Systematiska översikter som inkluderar en population med eller riskgrupp för andningsrelaterade tillstånd, t.ex. astma eller KOL.
Cancer	Systematiska översikter som inkluderar en population med cancer, riskgrupp för cancer eller population som avslutat sin cancerbehandling.
Cirkulationsorganen	Systematiska översikter som inkluderar en population med eller riskgrupp för tillstånd relaterade till t.ex. hjärta, kärl eller blodtryck.
Endokrina systemet	Systematiska översikter som inkluderar en population med eller riskgrupp för tillstånd relaterat till endokrina tillstånd, t.ex. diabetes, obesitas eller personer i klimakteriet.
Flera olika tillstånd	Systematiska översikter som inkluderar en population med eller riskgrupp för flera olika tillstånd.
Fysiska och psykiska samt intellektuella funktionsnedsättningar	Systematiska översikter som inkluderar en population med en nedsättning av bestående natur av fysisk, psykisk samt intellektuell funktionsförmåga. Funktionsnedsättningen kan ha uppstått till följd av sjukdom, annat tillstånd eller till följd av en medfödd eller förvärvad skada och påverkar aktivitet och delaktighet.
Graviditet	Systematiska översikter som inkluderar en population i olika faser av graviditet eller den första tiden efter en graviditet.
Långvarig smärta	Systematiska översikter som inkluderar en population med tillstånd relaterat till primär långvarig smärta (som inte direkt kan förklaras av en annan diagnos eller bakomliggande sjukdom) eller sekundär långvarig smärta (som är associerad med andra tillstånd eller sjukdomar).

Muskuloskeletala systemet	Systematiska översikter som inkluderar en population med eller riskgrupp för tillstånd relaterat till det muskuloskeletala systemet, t.ex. artrit och ledrelaterade sjukdomar, rygg och nackproblem, benskörhet.
Nervsystemet	Systematiska översikter som inkluderar en population med eller riskgrupp för tillstånd relaterat till nervsystemet, t.ex. stroke, multipel skleros, Parkinsons sjukdom.
Psykisk ohälsa	Systematiska översikter som inkluderar en population med eller riskgrupp för psykisk ohälsa, vilket omfattar både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd.
Social sårbarhet	Systematiska översikter som inkluderar en population med eller riskgrupp för låg socioekonomisk ställning.
Övrigt	Översikter som inkluderar en population med tillstånd relaterat till annat än övriga kategorier i listan.

Filterkategori: Beteendeförändringstekniker kodade enligt en BCT-taxonomi

Beteendeförändringstekniker kodade enligt en BCT-taxonomi	Förklaring
Ja	Systematiska översikter som presenterar kategorisering av primärstudiernas insatser utifrån någon taxonomi för beteendeförändringstekniker (<i>engelska</i> : Behaviour Change Techniques (BCTs)).

Filterkategori: Översikten innehåller analys av uppföljningsdata av fysisk aktivitet

Översikten innehåller analys av uppföljningsdata av fysisk aktivitet	Förklaring
Ja	Systematiska översikter som innehåller en metaanalys eller narrativ syntes av uppföljningsdata, dvs av mätningar av fysisk aktivitet gjorda efter den mätning som gjordes direkt efter avslutad intervention.