



Fysisk aktivitet på Recept (FaR)

Fysisk aktivitet – sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Del 1

Elin Laurila Leg. Fysioterapeut, MSc

Stefan Lundqvist Leg. Fysioterapeut, Med Dr

Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen

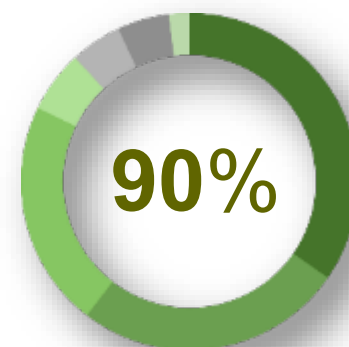




Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet?

Icke-smittsamma, levnadsvanerelaterade sjukdomar orsakar 90% av alla dödsfall i Sverige

- 35% Hjärt- kärlsjukdom
- 26% Cancer
- 22% Övriga icke smittsamma sjukdomar
- 6% Kronisk lungsjukdom
- 2% Diabetes
- 5% Smittsamma sjukdomar, undernäring, spädbarns- och mödrasjukdomar
- 5% Skador



WHO – Non communicable diseases (NCD) Country Profiles, 2018

Fysisk aktivitet

Förebygga:

- cancer (åtta former)
- demens
- depression
- diabetes typ 2
- hjärt-kärlsjukdom
- hypertoni
- stroke
- övervikt/fetma

Behandla:

35 diagnoser, bland annat:

- artros
- cancer
- depression
- diabetes typ 2
- hypertoni
- insomni
- klimakteriebesvär
- ångest
- övervikt och fetma



FYSS 2021

Svenskar rör sig för lite

Nationella folkhälsoenkäten:

- 36% otillräckligt fysiskt aktiva
- 22% sitter minst 10 timmar/dag
- 26% sitter 7-9 timmar/dag

Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor" 2018

Objektiv mätning med accelerometer:

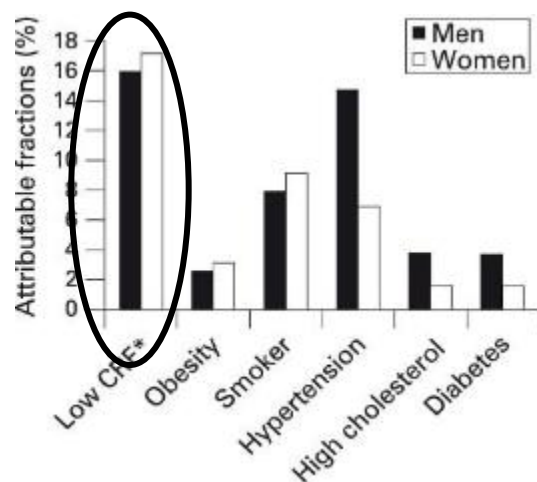
- 43% otillräckligt fysiskt aktiva
- Sitter i genomsnitt 8 timmar/dag

Dohrn et al. 2018



Dålig kondition - stor hälsorisk

Dödsfallsorsak:



Blair et al. 2009

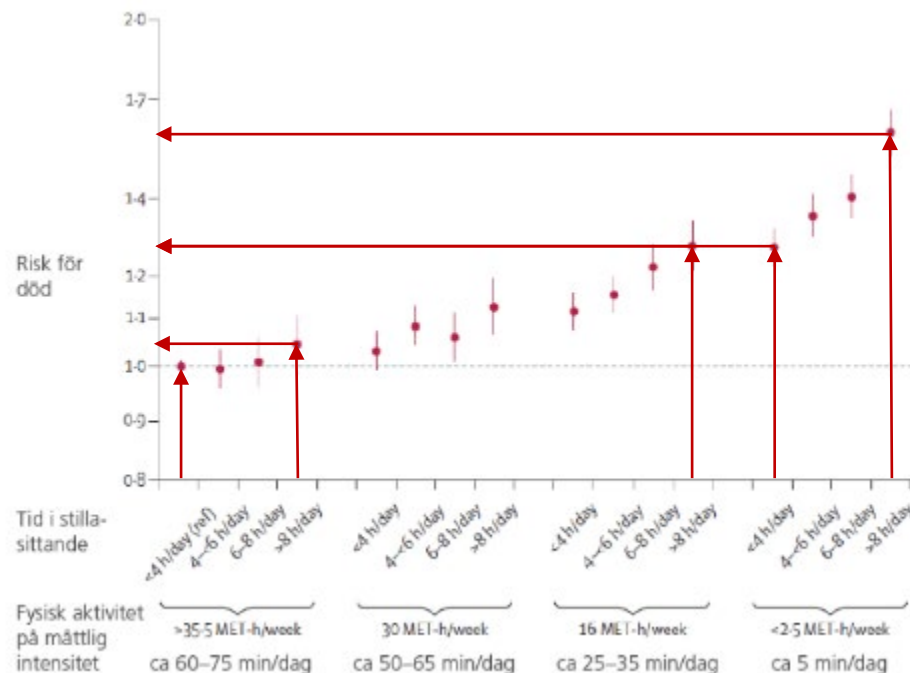
Försämring av kondition bland svenskar:

Andelen med hälsofarligt låg kondition ökade från 27% (1995) till 46% (2017)

Ekblom-Bak et al. 2018

Stillasittande och dödlighet

- 16 studier
- 1 005 791 individer
- 2-18 års uppföljning
- **Hög fysisk aktivitetsnivå har en skyddande effekt**



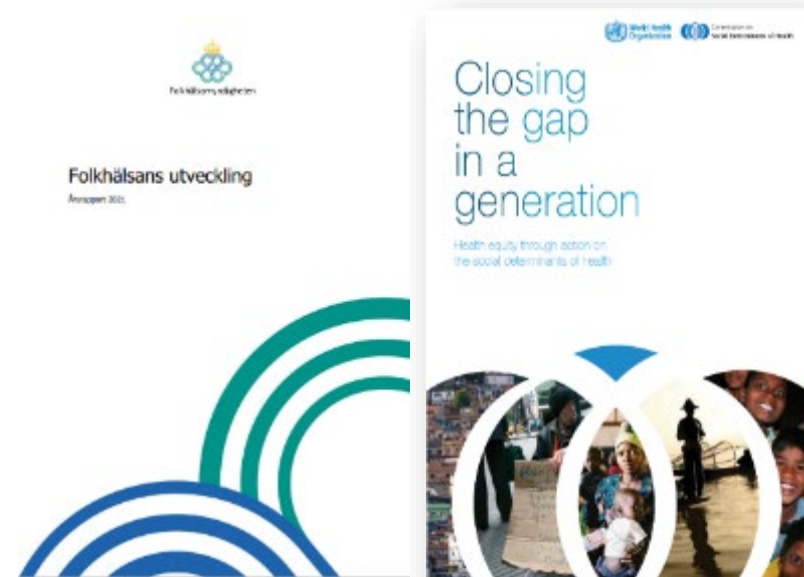
Ekelund et al. 2016



Jämlik hälsa

De med låg utbildning och låg inkomst har sämre hälsa och är:

- Mer stillasittande
- Mindre fysiskt aktiva
- Tränar mindre





Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet?

Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

Fysisk aktivitet - Tobak - Alkohol - Matvanor

Rekommendationer för vuxna med särskild risk:

Hälso- och sjukvården bör erbjuda

rådgivande samtal med tillägg av

skriftlig ordination av fysisk aktivitet

eller

aktivitetsmätare

(prioritet 2)



Regionala riktlinjer om fysisk aktivitet

REGIONAL MEDICINSK RIKTLINJE – LÄKEMEDEL
Fysisk aktivitet
 Fysisk aktivitet för att förebygga och behandla sjukdomar och förbättra hälsan.
 Fysisk aktivitet för att förebygga och behandla sjukdomar och förbättra hälsan.
 Fysisk aktivitet för att förebygga och behandla sjukdomar och förbättra hälsan.

Definition av begrepp – fysisk aktivitet & fysisk träning

Definition av fysisk aktivitet
 Alla kroppsliga aktiviteter som kräver energi och som leder till förbrukning av energi. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Definition av fysisk träning
 En planerad, strukturerad och återkommande fysisk aktivitet som syftar till att förbättra fysisk form och hälsa. Fysisk träning kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Almän rekommendation
 Alla vuxna rekommenderas att vara fysiskt aktiva varje dag för att förbättra sin hälsa och förebygga sjukdomar. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Fysisk aktivitet som behandling
 Fysisk aktivitet rekommenderas som behandling för många olika sjukdomar, såsom hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och depression. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Intervju
 Fysisk aktivitet kan vara en viktig del av en hälsosam livsstil och kan bidra till att förbättra fysisk form och hälsa. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Rörelse
 Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Bakgrund
 Fysisk aktivitet är en viktig del av en hälsosam livsstil och kan bidra till att förbättra fysisk form och hälsa. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Stöd för genomförande
 Stöd för genomförande av fysisk aktivitet som behandling och förbättring av hälsa. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Fysisk aktivitet – barn och unga
 Fysisk aktivitet rekommenderas för barn och unga för att förbättra sin hälsa och förebygga sjukdomar. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Farmakologisk behandling
 Farmakologisk behandling kan vara en viktig del av en hälsosam livsstil och kan bidra till att förbättra fysisk form och hälsa. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Utbildning av fysisk aktivitet i praktiken
 Utbildning av fysisk aktivitet i praktiken kan vara en viktig del av en hälsosam livsstil och kan bidra till att förbättra fysisk form och hälsa. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Bedömning av nuvarande fysisk aktivitet
 Bedömning av nuvarande fysisk aktivitet kan vara en viktig del av en hälsosam livsstil och kan bidra till att förbättra fysisk form och hälsa. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Följ upp given ordination
 Följ upp given ordination kan vara en viktig del av en hälsosam livsstil och kan bidra till att förbättra fysisk form och hälsa. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Bedräglig/motivation till förändring
 Bedräglig/motivation till förändring kan vara en viktig del av en hälsosam livsstil och kan bidra till att förbättra fysisk form och hälsa. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.

Bedräglig/motivation till förändring
 Bedräglig/motivation till förändring kan vara en viktig del av en hälsosam livsstil och kan bidra till att förbättra fysisk form och hälsa. Detta inkluderar både planerad och icke-planerad fysisk aktivitet, såsom promenader, cykling, dans, arbete, sport och lek. Fysisk aktivitet kan ske i olika intensiteter och varaktigheter, och den kan vara strukturerad eller ostrukturerad.





FYSS

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Evidensbaserad handbok om fysisk aktivitet

Del 1 Allmän del:

- Allmänna rekommendationer: barn, ungdomar, vuxna, äldre, gravida
- Begrepp och principer
- Effekter
- Bedöma och utvärdera
- Individanpassad rådgivning
- FaR

Del 2 Diagnosdel:

- Diagnosspecifika rekommendationer för 35 diagnoser



FYSS i olika skepnader



FYSS 2021
57 kapitel
35 diagnoser



www.fyss.se



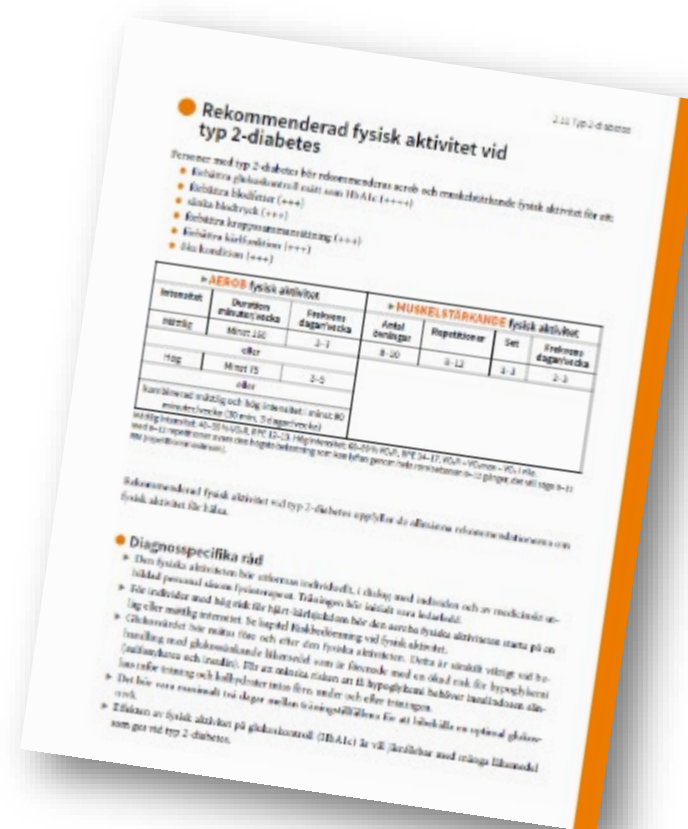
eFYSS
Sökfunktion
<http://fyssweb.azurewebsites.net/>



Fysisk aktivitet som medicin
Populärvetenskaplig

Diagnosspecifika rekommendationer FYSS 2021

- Om diagnosen
- Prevention
- Indikationer och kontraindikationer
- Effekter av fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet och läkemedel
- Bedöma och utvärdera
- Verkningsmekanismer
- Rekommenderad fysisk aktivitet
- Diagnosspecifika råd



FYSS 2021

Skatta upplevd ansträngning

Låg intensitet (9-11):

- Känns lätt/mycket lätt

Måttlig intensitet (12-13):

- Känns något ansträngande
- Blir lite varm och lätt andfådd, kan prata i sammanhängande meningar

Hög intensitet (14-17):

- Känns ansträngande/mycket ansträngande
- Blir svettig och andfådd, svårt att prata i sammanhängande meningar

Borgs RPE-skala®

	<i>Din upplevda ansträngning</i>	<i>Intensitetsnivå</i>
6	Ingen ansträngning alls	
7		
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	Låg
10		
11	Lätt	
12		Måttlig
13	Något ansträngande	
14		Hög
15	Ansträngande	
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19	Extremt ansträngande	
20	Maximal ansträngning	

© G. Borg, 1970, 1998. Framtagen av Läkemedelskommittén, terapigruppen fysisk aktivitet VGR.

Rekommendationer för vuxna

- **All tid räknas!** Lite är bättre än inget och mer är bättre än lite!

- **Pulshöjande fysisk aktivitet:**

150-300 min/vecka på måttlig intensitet
 eller 75-150 min/vecka på hög intensitet
 Aktiviteten bör spridas över veckan!



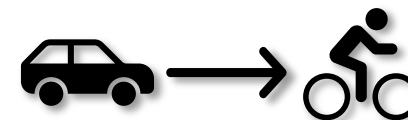
- **Muskelstärkande fysisk aktivitet:**

minst 2 gånger/vecka



- **Stillasittande:**

begränsa stillasittandet & byt ut mot fysisk aktivitet



FYSS 2021

Rekommendationer för äldre

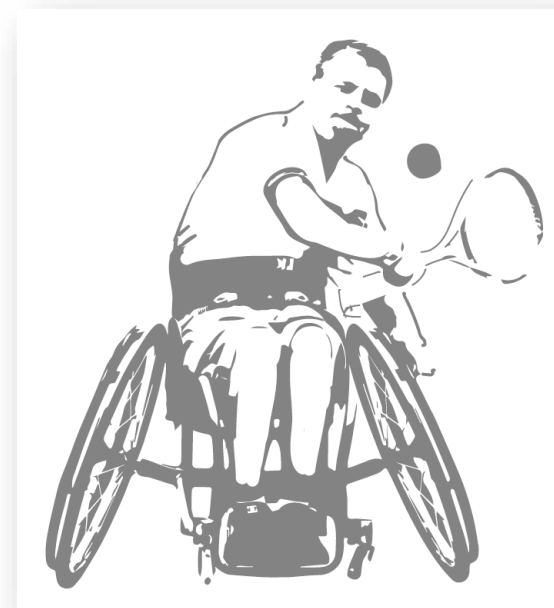
- **All tid räknas!** Lite är bättre än inget och mer är bättre än lite!
- **Pulshöjande fysisk aktivitet:**
150-300 min/vecka på måttlig intensitet
eller 75-150 min/vecka på hög intensitet
Aktiviteten bör spridas över veckan!
- **Muskelstärkande fysisk aktivitet:**
minst 2 gånger/vecka
- **Multikomponent fysisk aktivitet** (balans, styrka, funktionell träning):
minst 2-3 gånger/vecka för att bevara fysisk funktion och förebygga fall
- **Stillasittande:** begränsa/bryt stillasittandet & byt ut mot fysisk aktivitet



FYSS 2021

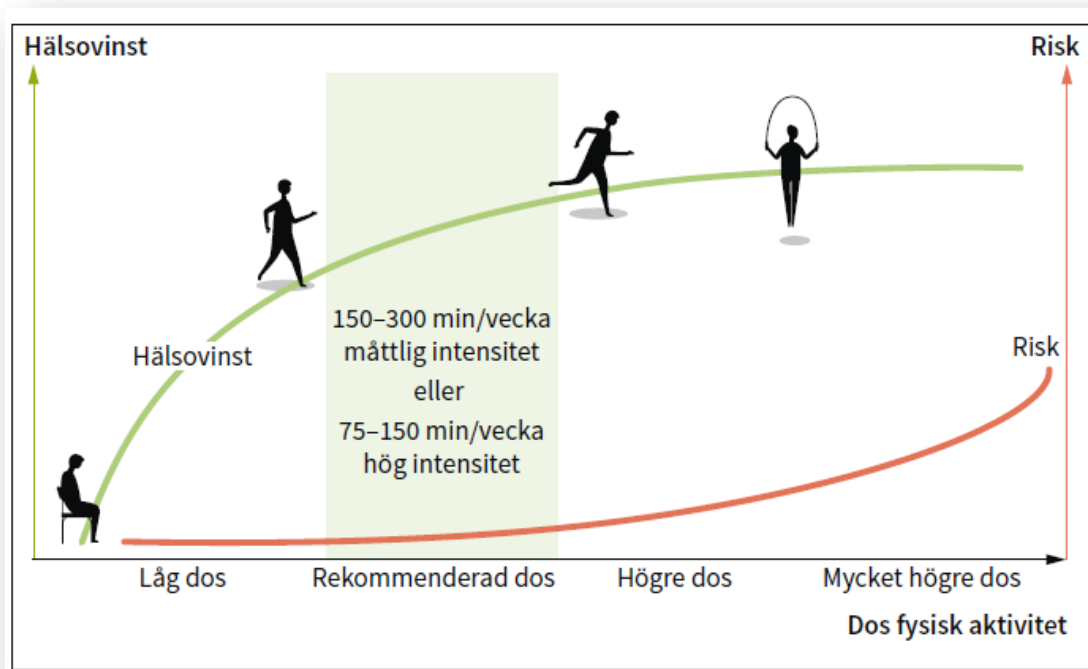
Rekommendationer

Individer som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som tillståndet medger



FYSS 2021

Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa



Figur från FYSS 2021



Varför ska vi använda FaR som behandlingsmetod?



HTA-rapport 100

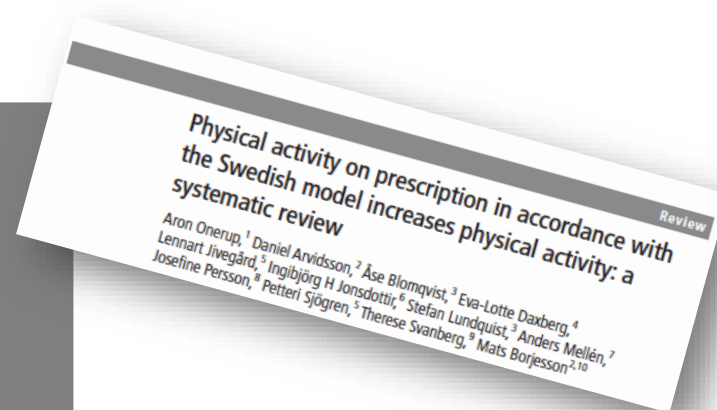
Ökar Svensk FaR fysisk aktivitetsnivå?

Yes!

There is evidence from this systematic review that the Swedish PAP increases the level of physical activity compared with no PAP

GRADE ⊕⊕⊕○

We are moderately confident in the effect estimate



www.sahlgrenska.se/forskning/htacentrum, Onerup A et al. Br J Sports Med 2018



Sammanfattning

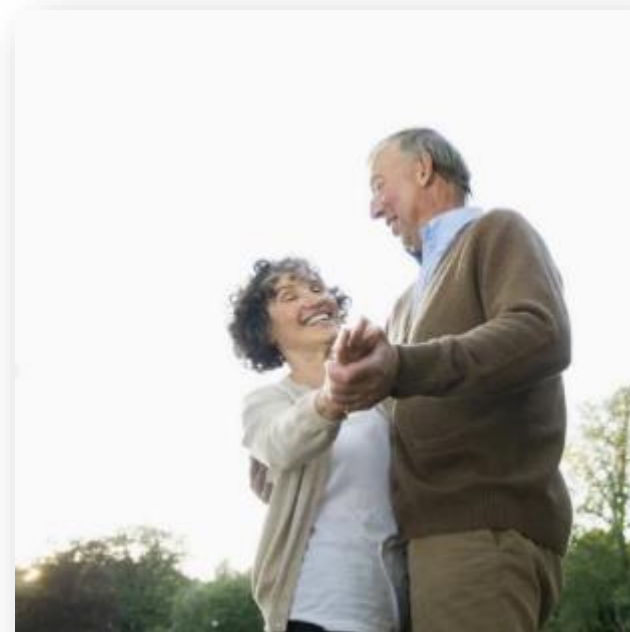


”Svensk FaR-behandling bör vara en del av sedvanlig sjukvård för att öka den fysiska aktiviteten hos patienter”

www.sahlgrenska.se/forskning/htacentrum, Onerup A et al. Br J Sports Med 2018

Svensk FaR-behandling – resultat?

- Ökad fysisk aktivitet
- Ökad fysisk kapacitet
- Minskad tid i stillasittande
- Förbättrad kardiovaskulär & metabol hälsa
- Ökad hälsorelaterad livskvalitet
& tilltro till förmåga



Morén 2016, Hellgren 2016, Rödger 2015, Olsson 2015, Hendberg 2014, Sjögren 2012, Hemmingsson 2009, Kallings 2008



FaR- resultat?

- Rådgivning → 12–50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
- Rådgivning + FaR → ytterligare 15–50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
- Följsamhet FaR 65 % - läkemedel 50 %
- Underutnyttjad metod inom svensk hälso- och sjukvård

THE STORY
SO FAR

SBU 2007, Leijon 2009, Kallings 2012, Börjesson 2012, Hellenius 2011, SoS 2014, Folkhälsomyndigheten 2018

WHO och EU lyfter svensk FaR som best practice





.. & nu implementerar 9 EU-länder svensk FaR



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



<https://www.eupap.org/>



Tack!

Har du frågor? Kontakta:

Elin Laurila, elin.laurila@vgregion.se

Stefan Lundqvist, stefan.lundqvist@vgregion.se

www.fysioterapeuterna.se

