

Den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan



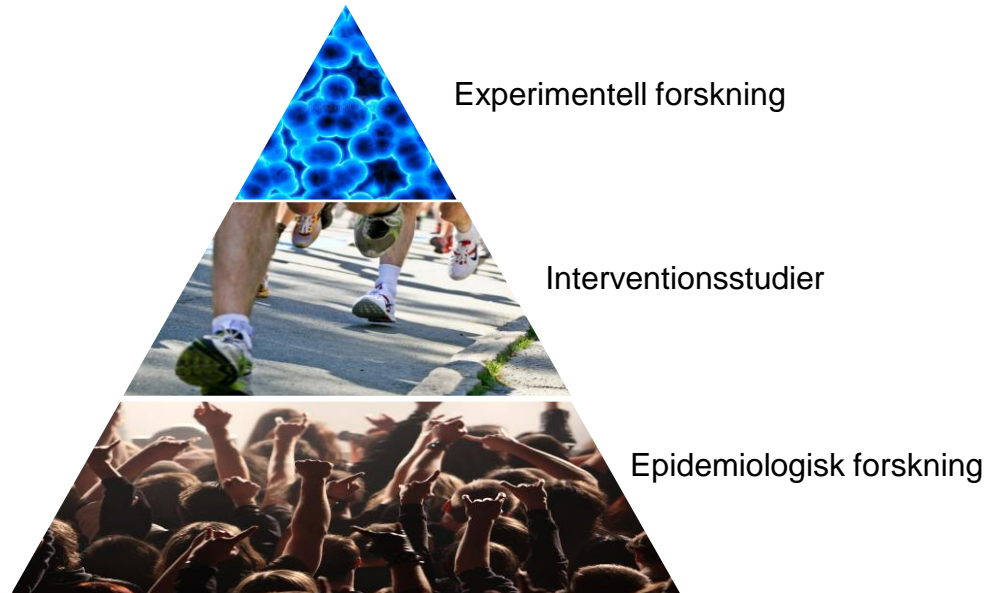
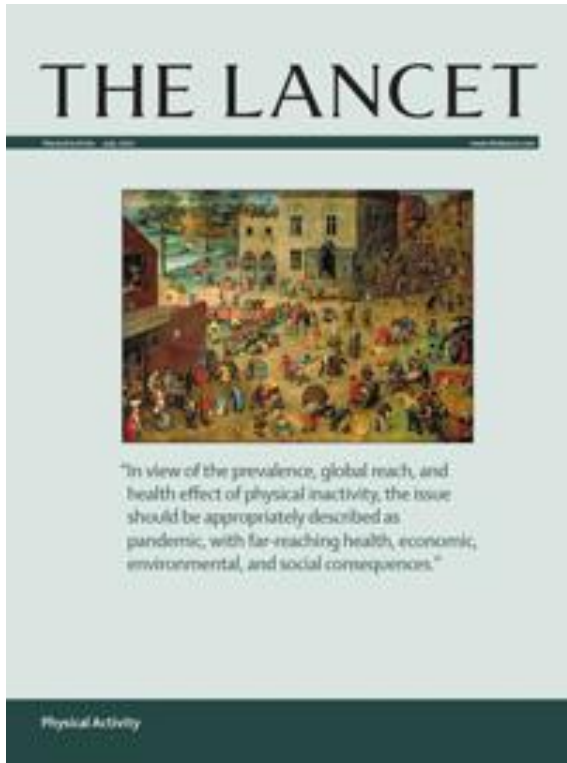
- Evidens för fysisk aktivitet
- Påverkan på kroppen
- Rekommenderade nivåer
- Stillasittande
- Verktyg för att öka den fysiska aktiviteten
- Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Gerthi Persson

leg. fysioterapeut, med dr

Morris et al 1953





Lancet 2012; Published Online July 18

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling FYSS2017

Fysisk aktivitet för hälsa

- Allmänna rekommendationer för vuxna
- Rekommendationer för barn och ungdomar
- Fysisk aktivitet som prevention

Fysisk aktivitet som behandling

- Diagnosspecifika rekommendationer



GRADE

starkt (++++)

måttligt starkt(+++)

begränsat(++)

otillräckligt(+)

vetenskapligt underlag

eFYSS: digitalt stöd vid rekommendation av fysisk aktivitet

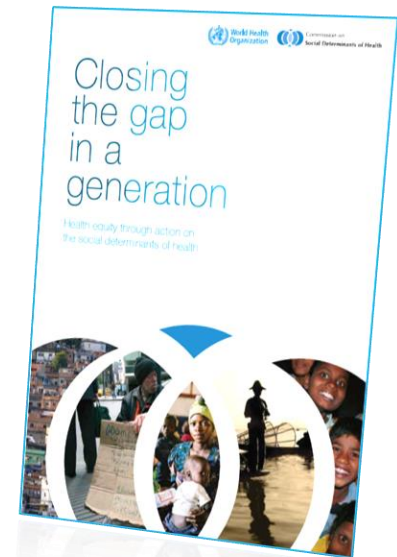
<http://fyssweb.azurewebsites.net/>

Jämlik hälsa

Därför ska vi arbeta med levnadsvanor och fysisk aktivitet.

**Skillnaderna i hälsa
fortsätter att öka. De med
låg utbildning och låg
inkomst har sämre hälsa
och är:**

- Mer stillasittande
- Mindre fysiskt aktiva
- Tränar mindre



Uppdaterade riktlinjer 2018

Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor



Nyheter:

- Ökad fokus på vuxna med särskild risk
- Social sårbarhet har ökad prioritet
- Ökat fokus på vuxna som ska genomgå operation
- Rekommendationer för barn och unga
- Ökat fokus på levnadsvanor och graviditet



Stark inför kirurgi
Fysisk ohälsa vid psykisk sjukdom
Fysisk aktivitet för barn
Utbildning och informationsinsatser
Bättre vård vid kroniska sjukdomar

Vilka omfattas av riktlinjerna?

- Vuxna
- Vuxna med särskild risk
- Vuxna inför operation
- Barn och unga
- Unga vuxna
- Gravida

- **En sjukdom** (t ex diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt- och kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression)
- **Funktionsnedsättning, fysisk, psykiskt och kognitiv**
- **Social sårbarhet** (t ex låg socioekonomisk status)
- **Biologiska riskmarkörer** (t ex högt blodtryck, blodfettsrubbningsar eller övervikt eller fetma)
- **Andra riskfaktorer** (t ex flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller en olycksfallsskada)



DALY -Disability Adjusted Life Year förlust av friska år

- Fysisk inaktivitet tillskrivs 3,3 % av all DALY.
- En av de tio största riskfaktorerna att dö i förtid i världen.
- Den femte (kvinnor) och sjätte (män) viktigaste riskfaktorn för att drabbas av sjukdom.
- Fysiskt aktiva lever i genomsnitt 6 år längre. Dessutom får de i genomsnitt 8 extra friska år

FYSS 2017

Otillräcklig fysisk aktivitet och stillasittande

Otillräckligt fysiskt aktiva har 20–30 % ökad risk att dö i förtid

2008 dör 5.3 miljoner människor i förtid pga fysisk inaktivitet – motsvarar 9 % av alla dödsfall.

WHO, Lee, I-Min, Global Burden of Diseases Study, Lancet 2012

Stillasittande tid – metabola riskfaktorer

Därför ska vi arbeta med fysisk aktivitet:



Epidemiology

The effect of Breaking up
Prolonged Sitting Time: A
Review of Experimental
Studies

POSITIVA METABOLA EFFEKTER VID:

Fysisk inaktiva  Lågintensiv fysisk aktivitet och stående

Regelbundet fysiskt aktiva  Måttlig till högintensiv fysisk aktivitet

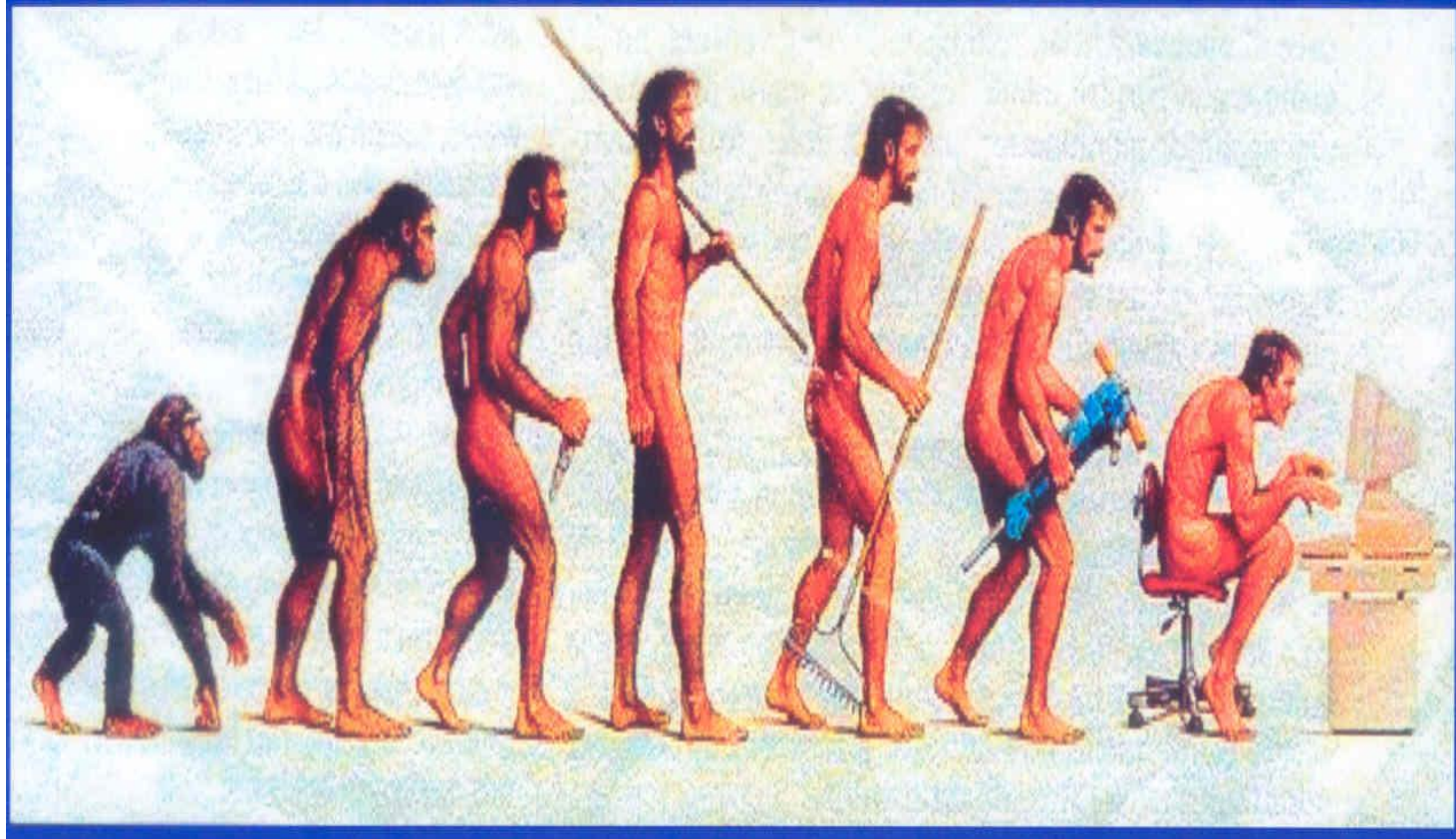
Benatti, Ried-Larsen. 2015

Oavsett ålder



Det är aldrig för sent

If you don't use it you loose it



Bekämpa latmasken!

**Hur mycket fysisk aktivitet krävs?
Eller hur mycket kan man komma undan med?**

**30 minuter
om dagen**

Svenska Läkaresällskapet

kan delas upp i 3 x 10 min eller 2 x 15 min

Nya Rekommendationer Vuxna

Varje vecka:

- Minst 150 min måttligt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. 5 x 30 min raska promenader)

eller

- Minst 75 min kraftigt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. 3x25 min löpning, gympa)

All tid räknas



Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Svenska läkaresällskapet 2011

Rekommendationer forts

- Styrketräning 2 ggr/v
- Balansträning >65 år
- Minskat stillasittande

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Svenska läkaresällskapet 2011



Rekommendationer forts

De som inte kan nå upp till rekommendationerna om fysisk aktivitet – bör vara så aktiva som tillståndet medger

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Svenska läkaresällskapet 2011



Vad är en aktivitetsminut?

1. Hur mycket tid ägnar du dig en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, t.ex. promenader, cykling, trädgårdsarbete?
2. Hur mycket tid ägnar du dig en vanlig vecka åt **fysisk träning**, som får dig att bli andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik, bollsport? antal minuterx2

**Sammanlagda minuter fråga 1 och 2
Intensitet har betydelse**

Socialstyrelsens indikatorer

Antal steg/dag



Kvinnor:

18-40 år: 12 000

40-50 år: 11 000

50-60 år: 10 000

> 60år: 8 000

Män:

18-50 år: 12 000

> 50 år: 11 000

Barn:

Flickor 6-12 år: 12 000

Pojkar 6-12 år: 15 000

Aktivitetsmätare -Objektiv mätning

Bedöm och utvärdera fysisk aktivitet



Stegräknare

Grovt mått på den totala fysiska aktiviteten

Accelerometer
Total fysisk aktivitet och aktivitetsmönster



FYSS 2017 – Hagströmer, Wisén, Hassmén

Mätning av fysisk kapacitet

Submaximalt konditionstest

- Åstrands cykeltest
- Ekblom-Bak-test
- Hjärtrehab-test



Funktionell arbetsförmåga

- 6-minuters gångtest
- 6- eller 12-minuters löpning



FYSS 2017 – Hagströmer, Wisén, Hassmén

Prata om intensitet & upplevd ansträngning

Intensitetsnivåer

Låg intensitetsnivå **9–11**

Måttlig intensitetsnivå **12–13**

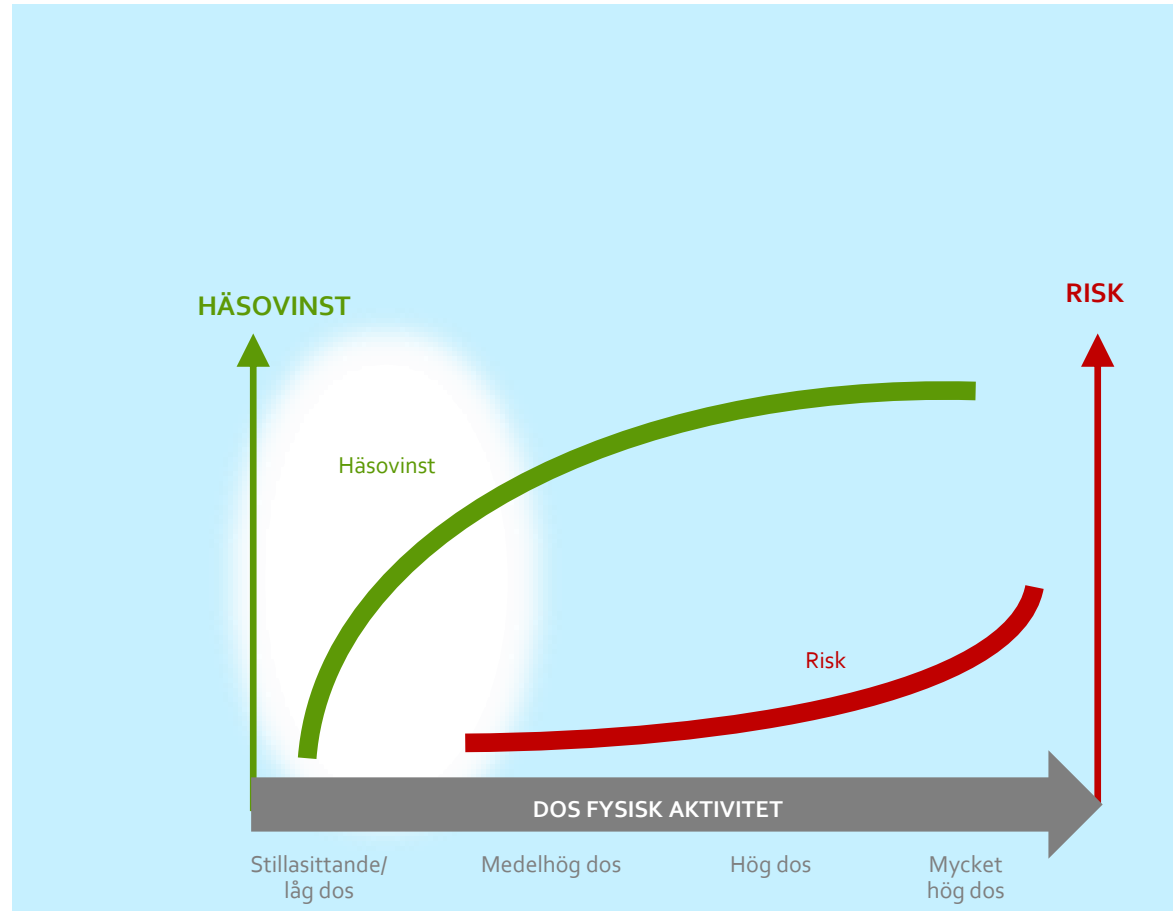
Hög intensitetsnivå **14–17**

Din upplevda ansträngning		Intensitetsnivå
6	Ingen ansträngning alls	
7	Extremt lätt	
8		
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	

Borg-RPE-skalan® – © G. Borg, 1970, 1998

Dos-responssamband

mellan fysisk aktivitet
och hälsa/risk



Rekommenderad Fysisk aktivitet Typ 1 och 2 diabetes

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande aktivitet			
intensitet	Duration min/vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal rep.	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 150	3-7	8-10	8-12	Minst 1	2-3
eller			Evidens saknas för styrketräning vid Typ 1 Bättre effekt vid högre intensitet och dos av aerob aktivitet. Kombination av aerob och styrketräning bättre effekt.			
hög	Minst 75	3-5				
Eller kombinerad måttlig/hög t.ex. 90min/vecka (30min. 3ggr/v						

Hypertoni, kranskärslssjukdom lipidrubbing

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande aktivitet		
hypertoni					
intensitet	Duration min/vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal rep.	kommentar
måttlig hög kombinerad	minst 150 minst 75 måttlig/hög	3-7 3-5			Vid isometrisk träning 4x2 min kontraktion på 20-50% max kontraktion, 3ggr/vecka, evidens saknas, max effekt efter 4-6 mån
kranskärslssjukdom					
måttlig/hög	Minst 90 30-60 min/tillfälle	3-5	8-10	10-15	Träningsstart inom 1 - 2 veckor efter en akut händelse fysioterapi
lipidrubbing					
måttlig hög kombinerad	minst 150 minst 75 måttlig/hög	3-7 3-5			All form av aerob träning har effekt så länge tillräcklig dos uppnås

Fysisk aktivitet vid demens och depression

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande aktivitet			
intensitet	Duration min/vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal rep.	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 150	3-7	8-10	8-12	Minst 1	2-3
eller			<p>Personer med demens behöver oftast assistans med sin träning. Vid lindrig eller måttlig depression lindrar fysisk aktivitet depressiva symtom i liknande grad som antidepressiva läkemedel eller kognitiv beteendeterapi (KBT). Vid medelsvår till svår depression bör den fysiska aktiviteten ske parallellt med övrig antidepressiv behandling som medicinering och/eller samtalsterapi.</p>			
hög	Minst 75	3-5				
Eller kombinerad måttlig/hög t.ex. 90min/vecka (30min. 3ggr/v)						

Vardagsmotion

Stor hälsopotential att öka **den totala fysiska aktivitetsnivån**, både i anslutning till arbete och fritid. *Bekämpa latmasken!*

Fysisk aktivitet är en **färskvara**, viktigt att bibehålla sin aktivitetsnivå under en längre tid för att erhålla bäst effekt. (Folkhälsmyndigheten)



Träningsredskap



Förändring i aktivitetsmönster (1978-2002)



Mäkinen T et al. Scand J Med Sci Sports 2009;19:188-197.

The active couch potatoe

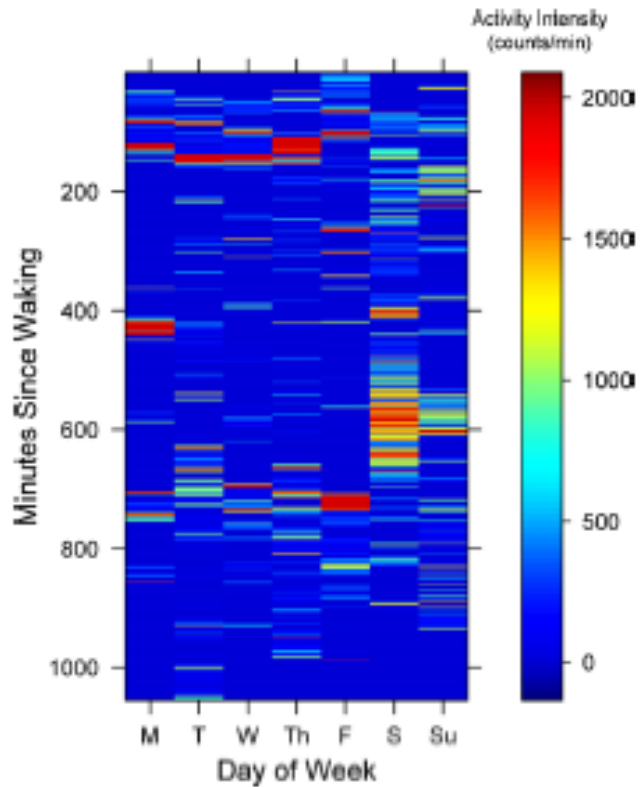


Figure 1. Being physically active, but also highly sedentary: 1 wk of accelerometer count data showing, on average, 31 min·d⁻¹ moderate- to vigorous-intensity activity time (>1951 counts per minute) and 71% of waking hours sedentary (<100 counts per minute).



Owen N et al. *Exerc Sports Sci Rev* 2010;38:e
pub juli

Konditionen har försämrats

bland arbetsföra vuxna i Sverige

som konditiontestats via företagshälsovård

- **Andelen med låg konditionsnivå (<32 mL/min/kg) har ökat från 27 % till 46 %**
- Minskning av absolut VO_2 max med 6,7 % (0,19 L/min)
- Minskning av relativ VO_2 max med 10,8 % (4,2 mL/min/kg)

354 277 individer, 18-74 år, 44 % kvinnor.

Screening via Företagshälsovård mellan 1995 och 2017.

Submaximal konditionstest på cykel enligt Åstrand.



Scand J Med Sports 2018

Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017.

Ebklom-Bak et al. Scand J med Sci Sports 2018

Konditionen har försämrats

bland skolbarn i Sverige

Stegmätning visar att svenska skolbarn och framför allt tonåringar rör sig allt mindre.

Tvärsnittsstudier med stegmätning av 8- 11- och 14-åringar
332 individer år 2000,
562 individer 2017



Acta Paediatr. 2018

Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reduction in adolescents.

2017 jämfört med 2000

- Antalet steg /dag hade minskat med 30 % bland 14-åriga flickor och med 24 % bland pojkarna
- Antalet steg/dag hade minskat med 12 % bland både 11-åriga flickor och pojkar
- Antalet steg/dag var oförändrat bland 8-åriga flickor men ökat med 8 % bland 8-åriga pojkar

Raustorp, Fröberg, Acta Paediatr, 2018

Otillräcklig fysisk aktivitet och stillasittande

2016

- **27,5 %** av världens befolkning är otillräckligt fysisk aktiva
- **1,4 miljarder** människor rör sig så lite att det medför risk för ohälsa
- Vanligare i **höginkomstländer**
- Fler **kvinnor** än män
- **I Sverige:** 21,5 % av männen och 24,7 % av kvinnorna



Data från 168 länder 2001-2016. Lancet Global Health 2018

Andel vuxna som sitter 4 timmar eller mer/dag

Europa 64%

Amerika 55%

Mellanöstern 41%

Oceanien 40%

Afrika 38%

Sydostasien 24%

Hallal PC et al, Lancet 2012;juli



Dos-responssamband mellan stillasittande och ...

Kardiometabola riskfaktorer

- större midjeomfång
- BMI
- systoliskt blodtryck
- Triglycerider
- 2-timmars plasmaglukos
- Seruminsulin
- lägre HDL

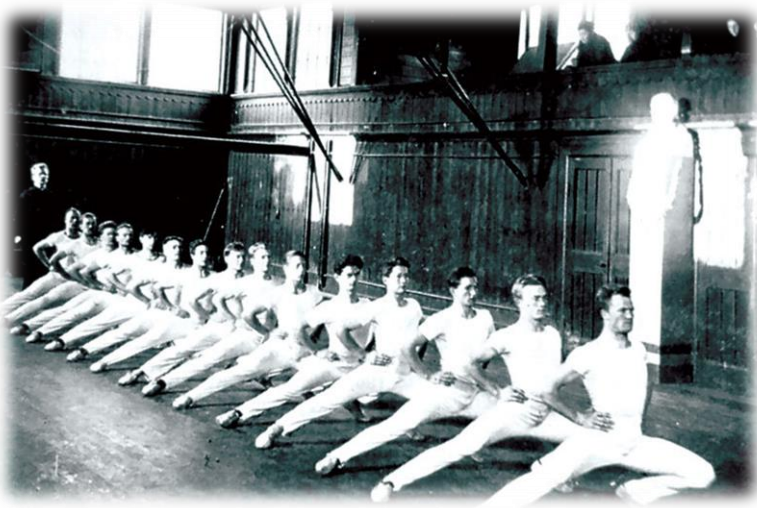
Förtida död

kardiovaskulär och total mortalitet

Även hos fysiskt aktiva individer ökar risken för död med ökat stillasittande.

Bryt stillasittandet

Minimera och bryt stillasittandet Ta en paus !



**Minskad glukos och insulinnivå
efter måltid.**

Bensträckare 2 min/ 20 min

Dunstan D et al. Diabetes Care 2012; 35:976-83 ■

Rådgivning- grund för alla åtgärder

Levnadsvana

Åtgärd

Rökning

Kvalificerat rådgivande samtal

Riskbruk av alkohol

Rådgivande samtal

Otillräcklig fysisk aktivitet

Rådgivande samtal med eller utan tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet och/eller aktivitetsmätare

Ohälsosamma matvanor

Kvalificerat rådgivande samtal

- Individuellt samtal
- Individuellt samtal + Individualiserad skriftlig ordination
- Individuellt samtal + Aktivitetsmätare

Tillägg



aktivitetsräknare

Ordination av FaR - Fysisk aktivitet på Recept

Namn:		Period år:	
Adress:		Postnr: Ort:	
Hemtel:	Tel arb:	Tel mobil:	

Aledning till ordinationen:

Rörelsebrännska Psykisk ohälsa 60- 25 Hög blodtryck
 Höga blodfetter Diabetes Insulinbehandling

Förslag till aktivitet 1 _____ 2 _____
 Typen aktivitet _____ Typen aktivitet _____

Dosering: Minst _____ min/ggr Minst _____ min/ggr
 Ansl _____ ggr/vecka Ansl _____ ggr/vecka

Intensitet: Låg Måttlig Hög Låg Måttlig Hög

Ovriga upplysningar:

Dagen datum: _____ Ordinerat av: _____

Aktivitetsdagbok: (Aktivitetshöjden i ggr/vecka)

Månad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Månad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Månad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Månad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

FaR ®

FaR som behandlingsmetod

Används som:

- Första behandling
- Alternativ eller komplement till läkemedel

För att ge:

- Hälsovinster, minska riskfaktorer
- Minskad läkemedelskonsumtion
- Minskade läkemedels- och sjukvårdskostnader – hälsoekonomi

SoS Nationella riktlinjer 2017, FYSS 2017



Fungerar det? FaR som behandlingsmetod

- Samtal i kombination med skriven ordination
- Aktiv, deltagande patient – planering, målsättning
- Positiv attityd till FaR från patienter
- Bättre följsamheten till FaR än långtidsbehandling med läkemedel



SoS 2014, Leijon 2009, Kallings 2008, SBU 2006, WHO Adherence to long-term therapies: Evidence for action 2003

Resultat?

FaR som behandlingsmetod

THE STORY
SO FAR

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

Lundqvist 2017, Morén 2016, Hellgren 2016, Rödger 2015, Olsson 2015, Hendberg 2014, Sjögren 2012, Hemmingsson 2009, Kallings 2008

Vem ska ha FaR?

Individer som av hälso- och sjukvården bedömts vara i behov av ökad fysisk aktivitet för att förebygga och/eller behandla sjukdom.

36 % otillräckligt fysiskt aktiva i Sverige

21,5 % stillasittande >10 tim/dag

Socialstyrelsen 2018, FYSS 2017, Folkhälsomyndigheten 2016

När ska FaR in i processen?

Som första
behandling

Som komplement till
annan behandling,
ex. läkemedel eller
rehabilitering

Vid avslutad
rehabilitering/
specifik träning

Syftet med samtalet om fysisk aktivitet är att ge förutsättning för en ...

... diskussion kring eventuell förändring och en individuellt doserad ordination.

- Hur mycket rör du på dig respektive sitter du still en vanlig vecka (arbete och fritid)?
- Nuvarande fysisk aktivitet (innehåll och omfattning)?
- Tidigare fysisk aktivitet?
- Möjligheter/fördelar?
- Hinder/risker?
- Motivation, tilltro?

FaR – Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet. Statens Folkhälsoinstitut 2011

Bedöm och utvärdera fysisk aktivitet

Självrapporterad

Fysisk aktivitet

FRÅGA 1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timmar)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

FRÅGA 2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timmar)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

Socialstyrelsens indikatorfrågor 2011 (utvärderade 2014)

Bedöm och utvärdera stillasittande

Räkna ihop
stillasittande tid en
typisk dag, t.ex:

- I bilen
- På arbetet
- På fritiden

Stillasittande

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn
om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig

Forskargruppen för fysisk aktivitet
och hälsa, GIH (utvärderade 2014)

Forskargruppen för fysisk aktivitet
och hälsa, GIH (utvärderade 2014)

Aldrig

1–3 timmar

Bedöm beredskap/motivation till förändring

1

Individuellt
rådgivande
samtal

Samtala med patienten om motivation till förändring av fysiska aktivitetsvanor och eventuella hinder

Exempel på frågor

- Berätta om tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet.
- Ser du idag några hinder för att öka din fysiska aktivitet?
- På vilket sätt tror du att du kan öka din fysiska aktivitet?
- Hur viktigt är det för dig att bli mer fysiskt aktiv? (1–10)
- Hur stor tilltro till din förmåga har du att genomföra planerad förändring? (1–10)

Formulera en individuellt doserad ordination

1

Individuellt
rådgivande
samtal

2

Skriftlig
ordination på
fysisk aktivitet

Utifrån patientens funktionsförmåga, nuvarande aktivitetsnivå och motivation till förändring

Ordinera individuellt diagnosanpassad fysisk aktivitet med stöd av FYSS

Specificera ordinationen utifrån:

- Val av aktivitet (låt patientens intresse styra)
- Frekvens
- Duration
- Intensitet

Receipt – fysisk aktivitet FaR®
Fysisk Aktivitet på recept

Ordinarie: Förbrukare: Permitterad: Patient:

Navn: _____
Adresse: _____
Telefon: _____

Målsättning: _____

I vardagen

Månska vällustsmått: 1: _____ 2: _____

Öka vardagsaktiviteten: 1: _____ 2: _____

Fysisk aktivitet / träning 1

Absolut: Kardiell Inriktad Riktig/Svårighet Bristen Övrigt

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle: _____

Årsbudgetprogram: Låg (Börspåsk 9-11) Måttig (Börspåsk 12-11) Hög (Börspåsk 14-17)

Utsök eller var dosering med: _____

Fysisk aktivitet / träning 2

Absolut: Kardiell Inriktad Riktig/Svårighet Bristen Övrigt

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle: _____

Årsbudgetprogram: Låg (Börspåsk 9-11) Måttig (Börspåsk 12-11) Hög (Börspåsk 14-17)

Utsök eller var dosering med: _____

Uppföljning

Använd: _____

Tidpunkt eller var: _____

Antal tillfällen: _____

Receptet är giltigt max 1 år från utfärdningsdatum

Terapigruppen fysisk aktivitet, läkemedelskommittén och recepten. Senast reviderad 2016-12-13

Läkartidningen
Vårdens utvärdering
för Fysisk Aktivitet

Uppföljning

3

Individuellt
planerad
uppföljning

- Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker.
- För vårdenhet med kort vårdtid: epikris och kopia på FaR som skickas till uppföljande vårdenhet
- Uppföljning ska ske efter individuellt behov och behöver anpassas efter patientens motivation, beredskap och tilltro
- Viktigt med uppföljning relativt tidigt för att stötta och ev. justera dos eller aktivitet , t.ex. Efter några veckor eller 2–3 månader, samt efter lite längre tid, 6 månader och 1 år.
- Uppföljningen kan ske via återbesök och/eller telefonkontakt

FaR[®]



försäkring



ingen sekretess



friskvård



tidsbegränsad
subventionering



Högekostnadsskydd
gäller inte

Blekinge

Aktivitetskatalog

Fysisk aktivitet på recept FaR®
Olofström Kommun




LANDSTINGET BLEKINGE

www.1177.se



- *Du skall med jämna mellanrum taga dig lätt kroppsrörelse intill en tredjedel av dagen.*
- *Du skall undvika den brännande sommarhettan, men utsätta dig för vårsolens strålar.*
- *Både den som äter för mycket och för litet förstör så småningom sin kropp.*
- *De bästa baden äro sådana i sjövattnen sommartiden kl. 4 eftermiddagen*
- *Veklighet försvagar kroppen.*
- *Tobaksrök, snus, tuggtobak äro alla giftiga.*
- *Brännvin är ett gift för dig.*
- *Läkekonst utan diet gör föga nytta. En dåre är den som sätter sin tillit till medicin, om dieten har förmåga att hjälpa.*
- *Ett lugnt sinne förlänger livet, ett sorgset förkortar det märkbart.*

(Utdrag ur Linnés 136 levnadsregler 1733)