

## Nytt i FYSS 2021

Temadag fysisk aktivitet 211109 – Terapigrupp Fysisk aktivitet  
Stefan Lundqvist

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

1




## Nya FYSS 2021

Bli medlem i YFA: [www.yfa.se](http://www.yfa.se)

2



## FYSS i olika skepnader







FYSS 2021  
57 kapitel  
35 diagnoser

[www.fyss.se](http://www.fyss.se)

eFYSS  
Sörfunktion  
<http://fysswebb.sportvetlabor.net/>

Fysisk aktivitet som  
medicin  
Populärvetenskaplig


3




## FYSS 2021

### Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

- Fysisk aktivitet är **ett av de mest effektiva redskapen** för att:
  - minska risk för folksjukdomar
  - stärka hälsan
  - öka motståndskraften mot infektioner



4




## FYSS 2021 - fjärde upplagan

Del 1 Allmän del:

- Begrepp och principer
- Biologiska effekter
- Allmänna rekommendationer
- Bedöma och utvärdera
- Individanpassad rådgivning
- Läkemedel, Riskbedömning
- Funktionsnedsättning
- Smärta, Stress
- Nya kapitel: Barn o unga sjukdomstillstånd, FaR

Del 2 Diagnosdel:

- 35 diagnoser med diagnosspecifika rekommendationer
- Nya diagnoser: Insomni, Klimakteriebesvär, Lungfibros (idiopatisk)



5




## FYSS 2021

Åtta investeringar för att främja fysisk aktivitet

- Skolbaserade program
- Aktiv transport
- Hälsöfrämjande stadsplanering
- Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård
- Kommunikation och massmedia
- Idrott och fritidsaktiviteter för alla
- Aktiva arbetsplatser
- Samhällsbaserade program



ISPAA's eight investments can support the achievement of global targets for all countries to increase physical activity by 15% by 2025, and 20% by 2030.

A call to action to embed physical activity in national and subnational policies.

WORLDWIDE SCHOOL PROGRAMMES

ACTIVE TRAVEL

ACTIVE URBAN DESIGN

HEALTHCARE

PUBLIC EDUCATION, INCLUDING MASS MEDIA

SPORT AND RECREATION FOR ALL



6



## Aktivitetsfrågor

**Faktaruta 1.** Socialstyrelsens indikatorfrågor, "Aktivitetsminuter" för att, inom hälso- och sjukvården, bedöma och utvärdera fysisk aktivitet.


1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som för dig en bra effekt, till exempel löpning, motionsgymnastik eller badpaddel?

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsaktiviteter, till exempel promenad, cykling eller hädgårdarbete? Räkna samman "tid".

3. Fången om "helst 10 minuter åt gången" är betydligt för samstämmighet med rekommendationerna om fysisk aktivitet och rekommendationsväggar.

Ändring av Socialstyrelsens indikatorfrågor om fysisk aktivitet utifrån nya riktlinjerna

- Allt tid räknas!
- Tagit bort "minst 10 min/ tillfälle"



CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

13

## Stillasittandefrågan oförändrad

**Faktaruta 2.** SED-GIH-frågan för att, inom hälso- och sjukvården, bedöma och utvärdera fysisk aktivitet.

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

- 10-12 timmar
- 7-9 timmar
- 4-6 timmar
- 1-3 timmar
- Aldrig

2. Så gott som hela dagen


3. 13-15 timmar

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

14

## Nya diagnoser – FYSS 2021

- **Insomni**
- **Förbättra sömnkvalitet:**  
Aerob fysisk aktivitet (+++)
- **Lungfibros**
- **Minska dyspne, förbättra livskvalitet och öka kondition:**  
Aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet (++/+++)
- **Klimakteriebesvär**
- **Minska vasomotoriska symptom (värmevallningar och svettningar):**  
Aerob fysisk aktivitet (+)  
Muskelstärkande fysisk aktivitet (+++)
- **Förbättra livskvalitet inkl. sömn:**  
Aerob fysisk aktivitet (++)  
Muskelstärkande fysisk aktivitet (+++)




CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

15

## FYSS 2021: reviderade rekommendationer

- **Hypertoni**
- **Minska systoliskt blodtryck:**
  1. Aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet (+++)
  2. Aerob eller muskelstärkande fysisk aktivitet (+++)
- **Minska diastoliskt blodtryck**  
Aerob fysisk aktivitet (+++)




CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

16

## FYSS 2021: reviderade rekommendationer

- **Övervikt och fetma**
- **Viktnedgång, minska midjemått, förbättra kondition**  
Aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet (++)  
Aerob fysisk aktivitet (++)
- **Minska andel kroppsfett**  
Aerob fysisk aktivitet (++)
- **Öka fettfri massa**  
Aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet (++)  
Muskelstärkande fysisk aktivitet (++)




CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

17

## 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



CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

18



## Effekt och evidens


**TABELL 1. Effekt och evidens för regelbunden fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes.**

Utfall	Evidens*	Referens	Typ av fysisk aktivitet
+ HbA1c	++++	(5-7, 9, 10, 17, 18)	Aerob fysisk aktivitet
Förbättrade blodfetter	+++	(11-13, 16, 17, 19)	Muskelstärkande fysisk aktivitet
+ Blodtryck	+++	(13, 16)	Muskelstärkande fysisk aktivitet
+ Kroppsammanställning	+++	(6, 10)	Aerob fysisk aktivitet
+ Karlfunktion	+++	(21)	Aerob fysisk aktivitet
+ Kondition	+++	(6, 8-10, 18)	Aerob fysisk aktivitet

\*Hög tillförlitlighet (++++), måttlig tillförlitlighet (+++), låg tillförlitlighet (++) mycket låg tillförlitlighet (+).  
++=dvs.förbättra, += minska

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

19



## Bedöma och utvärdera


**TABELL 2. Förslag på instrument för att bedöma och utvärdera effekter av fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes\*.**

Fysisk aktivitet	Fysisk kapacitet/ Fysisk funktions	Sjukdomsspecifika mål	Livskvalitet
Aktivtetsminuter	Konditionstest - RPE-skalan	Biomarkörer - HbA1c - Lipidstatus - Blodtryck	Diabetes Treatment Satisfactory Questionnaire (DTSQ)
Rörelsemätare	Styrketest - RM-test	Videokontroll - Målbild - VIKT	RAND-36

\*Se kapitel Bedöma och utvärdera fysisk aktivitet.

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

20



## Rekommendation: Läs och begrunda FYSS 2021

**Tack!**

stefan.lundqvist@vggregion.se

VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

21