

Fysisk aktivitet och FaR

Som prevention och medicinsk behandling

Stefan Lundqvist
Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

211202

1

HFS

Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet och FaR?

Hälsoeffekter, jämlik hälsa, styrande dokument

2

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Därför ska vi arbeta med fysisk aktivitet:

Medicinska skäl

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

- Hjärt-kärlsjukdom
- Cancer
- Kronisk lungsjukdom
- Diabetes
- Övriga NCDs

Proportional mortality, Sweden

Category	Percentage
Cardiovascular diseases	35%
Cancers	26%
Other NCDs	22%
Chronic respiratory diseases	6%
Communicable, maternal, perinatal and nutritional conditions	5%
Injuries	5%
Diabetes	2%

WHO – Noncommunicable diseases (NCD) Country Profiles, 2018

3

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Fysisk aktivitet för äldre

Effekter

- Ökad kondition, muskelstyrka & rörlighet
- Ökad muskelmassa & minskad fettmassa
- Ökad benmassa & bentäthet
- Ökad metabolism
- Förbättrad balans och minskad fallrisk
- Förbättrad kognitiv funktion
- Ökad livskvalitet, välbefinnande & tro på egen förmåga

4

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Fysisk aktivitet för äldre

Effekter

Minskad risk för åldersrelaterade sjukdomar

- demens, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt, cancer

Positiv effekt på funktion och sjukdomstillstånd

- hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, fetma, osteoporos, artros, KOL, depression, hjärtsvikt, stroke, ryggsmärtor, förstoppning

5

Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

Fysisk aktivitet – Tobak – Alkohol – Matvanor

Reviderad 2018

6

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Rekommendationer för vuxna med särskild risk

- Individuellt samtal
- + Individualiserad skriftlig ordination
- + Aktivitetsmätare



7

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FYSS 2021

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

En handbok i fysisk aktivitet för hälso- och sjukvården


www.fyss.se



8

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FYSS 2021 - fjärde upplagan



Del 1 Allmän del:

- Begrepp och principer
- Effekter
- Allmänna rekommendationer
- FaR
- Bedöma och utvärdera
- Individanpassad rådgivning
- Läkemedel
- Funktionsnedsättning
- Smärta, Stress


Del 2 Diagnosdel:

- 35 diagnoser med diagnosspecifika rekommendationer

9

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Regional medicinsk riktlinje - Fysisk aktivitet



<https://www.vgregion.se/halsa-och-sjukvard/utredning/medicinska-riktlinjer/riktlinje-dokumentation-halso-och-sjukvard/temaomraden/fysisk-aktivitet>


10

HFS

Fysisk aktivitet och FaR – som prevention och medicinsk behandling

Fysisk aktivitet

Begrepp & rekommendationer



11

HFS Centrum för F

Fysisk träning

– en del av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet
All kroppsrörelse utförd av skelettmuskulatur vilken resulterar i ökad energiförbrukning.

Fysisk träning
En del av fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och återkommande och syftar till att öka eller bibehålla fysisk funktion.



12

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Rekommendationer om fysisk aktivitet Vuxna/äldre

Varje vecka:

- Minst 150-300 min måttligt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. raska promenader)

eller

- Minst 75-150 min kraftigt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. löpning, gympa)

All tid räknas



Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Svenska läkarsällskapet 2021

13

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Rekommendationer om fysisk aktivitet Vuxna/äldre

- Styrketräning 2 ggr/v
- Begränsa stillasittandet

> 65 år

- Multikomponent fysisk aktivitet för att bevara fysisk funktion och förebygga fall




Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Svenska läkarsällskapet 2021

14

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Rekommendationer om fysisk aktivitet Äldre

- Aktiviteter såsom vardagssysslor och långsam promenad kan vara tillräckligt ansträngande för att ge betydelsefulla hälsovinster
- För sköra äldre kan det vara värdefullt att bryta långvarigt stillasittande genom uppresning till stående



Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Svenska läkarsällskapet 2021

15

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Rekommendationer om fysisk aktivitet Vuxna/äldre

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

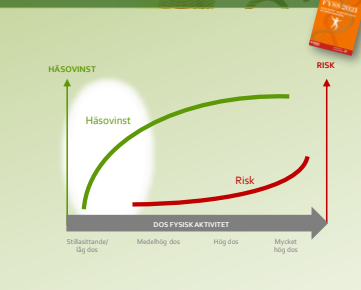


Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Svenska läkarsällskapet 2021

16

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Dos - respons samband mellan fysisk aktivitet och hälsa/risk



Läkertidningen 2015

17

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Fysisk aktivitet vid demens

Prevention

- Regelbunden FA – minskad risk att utveckla demens

Indikationer

- Som en central del av behandling och omsorg
- Multikomponent och personcentrerad
- Andra riskfaktorer, sjukdomar – hjärta/kärl, hypertoni, metabola, diabetes, fetma

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, Svenska läkarsällskapet 2021

18

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Fysisk aktivitet vid demens

Kontraindikationer och samsjuklighet

- Individuell riskbedömning för kardiovaskulär komplikation vid FA

Läkemedel

- Psykofarmaka – förlöande, nedsatt FA, öka falltendens
- Smärta? Osteoporos? Kardiovaskulära riskfaktorer? Hjärt-kärlsjukdom?

19

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Rekommenderad fysisk aktivitet vid demens

Personer med demens bör rekommenderas aerob och muskeltärkande fysisk aktivitet för att:

- bromsa försämring av kognitiva funktioner (++)
- förbättra förmågan att utföra aktiviteter i dagliga livet (+)

Personer med demens behöver ofta hjälp för att kunna följa rekommendationen om fysisk aktivitet.

AEROB fysisk aktivitet			MUSKELSTÄRKANDE fysisk aktivitet			
Intensitet	Durations- eller tidsintervall	Frekvens dagar/vecka	Antal övningar	Repetitioner	Set	Frekvens dagar/vecka
Måttlig	Minst 150 minuter/vecka	3-7	8-10	8-12	1-3	2-3
Hög	Minst 75 minuter/vecka eller	3-5				

kombinerad måttlig och hög intensitet i minst 90 minuter/vecka (10-15 gånger/vecka)
 Måttlig intensitet: 40-59% VO₂max, RPE 12-13. Hög intensitet: 60-89% VO₂max, RPE 14-17. VO₂R = VO₂max - VO₂ vila. Max 8-12 repetitioner avse den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8-12 gånger/vecka (10-15 repetitioner/övning).

Rekommenderad fysisk aktivitet vid demens uppfyller de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet.

20

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Fysisk aktivitet för äldre

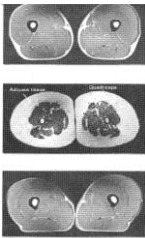
- Det är aldrig för sent!
- Förebygga och behandla sjukdomar
- Bevara fysisk funktion
- Heterogen grupp - individualisera Arv, livsstil, sjukdom



21

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Sarcopeni- förlust av muskelmassa



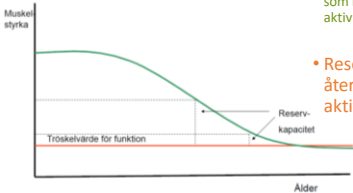
- Tränad 40-åring
- Stillasittande 74-åring
- Tränad 70-åring

Wroblewski 2011, Landi 2014

22

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Reservkapacitet



- Kapacitet man har utöver vad som krävs för olika dagliga aktiviteter
- Reservkapacitet kan återvinnas genom fysisk aktivitet!

23

HFS

Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet och FaR?

Fysisk aktivitet och FaR – som prevention och medicinsk behandling

Svensk FaR-metod, ett systematiskt arbetssätt



24

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FaR som behandlingsmetod

Används som:

- Första behandling
- Alternativ eller komplement till läkemedel

För att ge:

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



Säll. Hälsövinster vid fysisk aktivitet. PACE 2017

25

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

HTA rapport 100

Ökar Svensk FaR fysisk aktivitetsnivå?

Sports Med
Physical activity on prescription in accordance with the Swedish model increases physical activity: a systematic review.

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/forbrukning/hta-centrum, Chengp A et al. Br J Sports Med 2018

26

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Sports Med
Physical activity on prescription in accordance with the Swedish model increases physical activity: a systematic review.

Sammanfattning

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

www.sahlgrenska.se/forbrukning/hta-centrum, Chengp A et al. Br J Sports Med 2018

27

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

THE STORY SO FAR

FaR som behandlingsmetod Resultat?

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

Lundqvist 2013, Malm 2016, Hallgren 2016, Rödger 2015, Olsson 2015, Hensberg 2014, Sjögren 2012, Henningsen 2009, Kallings 2008

28

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Svensk FaR-behandling

En individanpassad och personcentrad vård

Består av:

- Individuellt rådgivande samtal
- Individuellt anpassad skriftlig ordination
- Individuell planerad uppföljning



FYSS 2017


29

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Svensk FaR-behandling

Vad är unikt?

All legitimerad personal inom hälso- och sjukvården med adekvat kunskap kan ge FaR-behandling



Behövs kunskap kring:

- Patientens hälso- och funktionsstatus
- Användande av fysisk aktivitet som prevention och behandling (FYSS)
- FaR som behandlingsmetod och rutinerna för detta
- Samtalsmetodik, beteendeförändring
- Lokalt utbud av aktiviteter

30

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

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.

35-50 % otillräckligt fysiskt aktiva i Sverige
20% stillasittande >10 tim/ dag

Socialstyrelsen 2018, PVSS 2017, Föreläsningsmaterialet 2018

31

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Tillsammans kan vi göra skillnad!

- Hur kan vi stödja människor med demens att:
Minska stillasittandet – öka ståendet
Öka vardagsaktiviteten
Vara fysiskt aktiva – träna
- Kan vi använda FaR för att strukturera och forma detta arbete/stöd?



32

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Vårdgivarstöd

Centrum för fysisk aktivitet, Göteborg

Centrum för fysisk aktivitet arbetar med att stärka processen kring FaR. Från utvärdering av behov till utvärdering av resultat och utvärdering i samråd med patient och anhöriga.

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

www.vgregion.se/fargoteborg



33

HFS

Tack!



This one runs on fat and saves money

This one runs on money and makes you fat

stefan.lundqvist@vgregion.se

34