

Sammanfattning av artikel 1:

Fysisk aktivitet på recept (FaR) för patienter med metabola riskfaktorer. En 6-månaders uppföljningsstudie inom primärvård.

Stefan Lundqvist, Mats Börjesson, Maria E.H. Larsson, Lars Hagberg, Åsa Cider.

Publicerad i april 2017. [Läs hela artikeln på Plos one.](#)

Idag finns stark evidens för att en otillräcklig fysisk aktivitetsnivå leder till ökad risk för livsstilsrelaterade sjukdomar och förtida död. Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en behandlingsmetod för att öka fysisk aktivitetsnivå hos patienter i primärvården, men är i behov av ytterligare utvärdering. Syftet med denna observationsstudie var att utforska samvariationen mellan FaR-behandling och fysisk aktivitetsnivå hos patienter med metabola riskfaktorer samt att utvärdera sambanden mellan förändrad fysisk aktivitetsnivå och hälsoutfall vid 6-månaders uppföljning. Denna studie inkluderade 444 primärvårdspatienter, 27 - 85 år (56 % kvinnor), fysiskt inaktiva med metabola riskfaktorer. FaR-behandlingen innefattade: individuellt samtal kring fysisk aktivitet, skriftlig ordination av individuellt anpassad fysisk aktivitet och en strukturerad uppföljning.

Totalt 368 patienter (83 %) fullföljde 6-månadersuppföljningen. Av dessa hade 73 % ökat sin fysiska aktivitetsnivå och 42 % hade gått från otillräcklig till tillräcklig fysisk aktivitetsnivå enligt folkhälsorekommendationen. Signifikanta förbättringar ($p < 0,05$) uppmättes för följande metabola riskfaktorer: BMI, midjemått, systoliskt blodtryck, faste-plasmaglukos, triglycerider, kolesterol och LDL. Signifikanta förbättringar uppmättes även för hälsorelaterad livskvalitet, mätt med SF-36 avseende: allmän hälsa, vitalitet, social funktion, psykiskt välbefinnande, fysisk/emotionell rollfunktion och fysisk/psykisk komponent. En multivariat regressionsanalys visade signifikanta samband mellan förändring i fysisk aktivitetsnivå och hälsoutfall. Under 6-månadersperioden fick en majoritet av patienterna (80 %) FaR-stöd från vårdgivare 1–2 gånger.

Denna studie visar att individualiserad FaR-behandling i dagligt kliniskt arbete på vårdcentral har potential att förändra patienters fysiska aktivitetsnivå med positiva förändringar på metabol hälsa och hälsorelaterad livskvalitet vid 6-månaders uppföljning. FaR-behandling verkar vara genomförbar i daglig klinisk praktik med en tidsmässigt, relativt liten arbetsinsats för medarbetare inom hälso- och sjukvården.

Vad är redan känt/vad vet vi redan:

- Otillräcklig fysisk aktivitet ökar risken för metabola riskfaktorer med en ökad risk för bland annat hjärt-, kärlsjukdomar och förtida död.
- Vi står idag inför en stor utmaning med att implementera fysisk aktivitet som en integrerad behandlingsmetod inom svensk hälso- och sjukvård.
- Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en individualiserad behandlingsmetod som används både i preventivt och behandlande syfte som förstalinjes-behandling.
- Ett flertal utvärderingar finns kring svensk FaR-metod men ytterligare studier behövs för att utvärdera kliniskt användbara FaR-behandlingsstrategier.

Vad bidrar denna studie med:

- Denna helt individualiserade FaR-behandling, utförd i daglig klinisk praktik på vårdcentral, innehöll: individuellt samtal kring fysisk aktivitet, skriftlig ordination av anpassad fysisk aktivitet och en strukturerad, ordnad uppföljning.
- Huvudresultaten vid 6 månaders uppföljning visade på förbättringar gällande fysisk aktivitetsnivå, metabola riskfaktorer och hälsorelaterad livskvalitet. Patientgruppen är tydliga vinnare.
- Resultaten visade också på ett positivt samband mellan förändring i fysisk aktivitetsnivå och hälsoutfall.
- En majoritet av patienterna (80 %) hade kontakt med sin FaR-stödjande vårdgivare 1–2 gånger under 6-månadersperioden.
- I den grupp som avbröt behandlingen (bortfallsgrupp) fanns ett ökat antal kvinnor med muskuloskeletala besvär och lägre skattad livskvalitet. Dessa fynd indikerar att en del patienter är i behov av ett förstärkt stöd gällande behandling med fysisk aktivitet.
- I gruppen som fullföljde 6-månadersuppföljningen (uppföljningsgrupp) hade kvinnorna ökat sin fysiska aktivitetsnivå mer än män. Vanligast rekommenderad fysisk aktivitet var promenader som utfördes i vardagen.
- FaR-behandling på vårdcentral fungerar med utbildade, legitimerade medarbetare, ordnade rutiner och tillgång till arbets-, informationsmaterial.
- Fullt implementerad, har FaR-behandling potential att bli en viktig behandlingsmetod för ökad fysisk aktivitet och för att uppnå hälsoeffekter för fysiskt inaktiva patienter. FaR-behandlingen kräver också en tidsmässigt, relativt liten arbetsinsats för medarbetare inom hälso- och sjukvården.
- Vidare forskning kring FaR-behandling behövs i randomiserade kontrollerade studier, med väldefinierade interventioner och långtidsuppföljning.

Kontakt:

Stefan Lundqvist, Leg fysioterapeut, Med Dr.

Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen.

stefan.lundqvist@vgregion.se