

Sammanfattning av artikel 2:

Vilka patienter har nytta av fysisk aktivitet på recept (FaR)? En prospektiv analys av predicerande faktorer för ökad fysisk aktivitet.

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

Publicerad i maj 2019. [Läs hela artikeln på BMC.](#)

Bakgrund

Regelbunden fysisk aktivitet (FA) ger positiva hälsoeffekter. Det är dock fortfarande oklart vilken metod som är bäst att använda inom hälso- och sjukvården för att stödja patienter till att öka FA nivå. Oklarhet finns också kring de faktorer som predicerar ökad FA. Fysisk aktivitet på recept (FaR) syftar till att öka patienters FA nivå. Syftet med denna studie var att belysa möjliga prediktorer till ökad FA nivå efter 6 månaders FaR-behandling på vårdcentral för att identifiera de primärvårdspatienter som har mest nytta av en FaR intervention.

Metod

Studien omfattade 444 fysiskt inaktiva patienter, 27–85 år, med metabola riskfaktorer. Patienterna fick FaR-behandling under 6 månader innehållande: individuellt samtal, individuellt avpassad fysisk aktivitet med skriven ordination samt individuellt avpassad uppföljning. Åtta prediktorer mättes vid start och jämfördes med FA nivå vid 6 månaders uppföljning.

Resultat

Fem prediktorer mätta vid start hade samband med FA vid 6 månaders uppföljning: Tilltro, tillit och beredskap till att klara en förändring, positivt skattad fysisk hälsa samt BMI <30. Sambandet fanns både för ökad FA samt uppnådd FA nivå enligt folkhälsorekommendationen. Patienter med lägst FA nivå vid start hade större sannolikhet att öka FA jämfört med patienter med hög FA nivå vid start.

Slutsats

I denna studie identifierades möjliga prediktorer till ökad FA nivå efter en 6 månaders FaR intervention. Patienter med lägst FA vid start verkar ha störst nytta av FaR-behandlingen. Resultaten har klinisk betydelse för arbetet med beteendeförändring för de patienter som har störst hälso nytta av att öka FA.

Vad är redan känt/vad vet vi redan

- Otillräcklig fysisk aktivitet (FA) ökar risken för metabola riskfaktorer med en ökad risk för bland annat hjärt-, kärlsjukdomar och förtida död.
- FA som en integrerad behandlingsmetod inom svensk hälso- och sjukvård är klart underutnyttjad.
- Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en individualiserad behandlingsmetod som används både i preventivt och behandlande syfte som första linjens behandling.

- Svensk FaR-behandling ökar FA nivå hos vuxna patienter som är otillräckligt fysiskt aktiva visar en HTA-rapport från Sahlgrenska Universitetssjukhuset 2018.
- Ytterligare studier behövs för att utvärdera kliniskt användbara FaR-behandlingsstrategier för subgrupper av patienter samt att belysa faktorer som är av betydelse för beteendeförändring.

Vad bidrar denna studie med

- Visar att svensk FaR-behandling under 6 månader på 15 vårdcentraler i Göteborg för patienter med metabola riskfaktorer ger ökad FA nivå, förbättring av metabola riskfaktorer och hälsorelaterad livskvalitet.
- Av 368 uppföljda patienter så uppvisar 73 % ökad FA nivå och 42 % når rekommenderad FA nivå > 150 minuter/vecka.
- Visar på möjliga prediktorer för ökad FA efter 6 månaders FaR-behandling. Dessa är:
 - Tillit till sin beredskap att förändra FA-nivå
 - Positivt skattad hälsorelaterad fysisk livskvalitet
 - BMI <30
- Identifiering och mätning av dessa faktorer på ett tidigt stadie i FaR-interventionen ger möjlighet att bättre stödja patienten i sitt förändringsarbete samt att individualisera stödet i FaR-behandlingen.
- Patienter med lägst FA nivå vid start ökade sin FA i större omfattning och kan dra mest nytta av FaR som intervention, en viktig klinisk implikation då dessa patienter har mest hälsa att vinna.

Kontakt:

Stefan Lundqvist, Leg fysioterapeut, Med Dr.

Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen.

stefan.lundqvist@vgregion.se