

# Ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande

Ett effektivt sätt att förebygga och behandla sjukdomar

Maria Lindblom,  
Uppdragsstrateg,  
Avdelningen för avtal och uppföljning,  
Uppsala kommun

# Dagens innehåll

- Fysisk aktivitet och stillasittande
- Forskning och evidens ("bevis")
- Effekter på hälsa och livskvalité
- Möjlighet att förebygga och behandla olika sjukdomar
- Fysisk aktivitet på recept (FaR)
- Vårt arbete i Uppsala kommun
- Diskussionsfrågor

# Tillbakablick och nuläge...

- Livsstilsfaktorer har avgörande betydelse för hälsan
- Fysisk inaktivitet vanligt idag – vardagsaktiviteten har minskat
- Kraftig ökning av sjukdomar kopplade till fysisk inaktivitet
- Ökat fokus på livsstilsfaktorer idag- ”paradigmskifte” på gång?

# Forskning kring effekter

- Djupare och bredare kunskapsbas nu
- Pandemi – orsak till var 10:e dödsfall
- Risk för de flesta sjukdomar halveras om de mest inaktiva/ stillasittande blir ”måttligt” aktiva
- Påverkar många riskfaktorer för ohälsa och ökad dödlighet i hög grad och på samma gång (“polly-pill”)

# Effekter av fysisk aktivitet

- Positiva hälsoeffekter för *alla* människor (oavsett faktorer som kön, ålder etc.)
- Förebygger och behandlar många sjukdomar
- Bevisat lika stor effekt som medicin i många fall
- Aldrig "för sent" att få de positiva effekterna som uppnås av fysisk aktivitet och minskat stillasittande
- Effekten är "färskvare" med omgående resultat

# Effekter av fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet av måttlig intensitet är förenad med mycket små risker och mycket stora positiva effekter
- Gradvis ökning av tid och intensitet minskar eventuell risk för skada och överansträngning
- Specifika rekommendationer och råd viktiga vid kronisk sjukdom och/eller funktionshinder som påverkar förutsättningar och förmåga till fysisk aktivitet

# Förebygger bl. a:

- Demens
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Högt blodtryck
- Cancer
- Diabetes
- Depression
- Yrsel och balansrubbningar
- Reumatoid artrit
- Sömnsvårigheter
- Mag- och tarmbesvär
- Smärta
- Artros
- Astma
- Ryggbesvär
- Benskörhet
- Med flera...

# Fysisk aktivitet – vad händer?

- **Multifaktoriell effekt**  
Påverkar immunsystem, nervsystem, kroppssammansättning, muskler, leder, skelett, psykisk hälsa, endokrina systemet och hjärt- kärlsystemet positivt samtidigt
- **Påverkar cellernas reparations- och nybildningsförmåga (telomerlängd)**
- **Hjärnan påverkas** (signalsubstanser frigörs, nybildning av nervceller i Hippocampus, endorfinfrisättning etc.)



# Stillasittande – vad händer?

- Direkt samband antal timmar stillasittande och livslängd
- Påverkar blodfetter, blodsocker, insulinresistens och blodtryck
- Samband stillasittande och blodfetsrubbnings (Lipoproteinlipas LPL)
- Aktivitet (inte intensitet) avgörande för LPL
- Korta pauser och bensträckare gör bevisat stor skillnad för hälsan!

# Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna

- Framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) och antagna av Svenska Läkaresällskapet 2011
- Innefattar *all fysisk aktivitet* (fritidsaktiviteter, friluftsliv, motion/ fysisk träning, trädgårdsarbete, hemarbete, promenader, cykling etc.)
- Främjar hälsa, minskar risk för kroniska sjukdomar, förebygger förtida död, bevarar och/eller förbättrar fysisk kapacitet

# Vad säger rekommendationerna?

- Fysisk aktivitet minst *150 min/vecka* på *måttlig intensitet* (pass om minst 10 min/gång) med ökad puls och andning
- Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man utöver detta ökar mängden fysisk aktivitet (öka intensiteten eller antal minuter per vecka)
- *Muskelstärkande* fysisk aktivitet minst *2 gånger per vecka*
- Personer över 65 år bör även *träna balans*
- Långvarigt stillasittande bör undvikas – ta *regelbundna korta pauser* ("bensträckare")

# Vad kan och vad ska vi göra?

- Socialstyrelsen nationella riktlinjer sjukdomsförebyggande metoder 2011
- Råd i klinisk vardagsmiljö och ”instrument” (t ex FaR recept) ger bevisat ökad fysisk aktivitetsgrad
- Vad kan och vad ska vi göra i Uppsala kommun?

# FaR<sup>®</sup> - bevisat effektiv metod för att öka fysisk aktivitet och minska stillasittande



# Uppslagsverk och kunskapsbas



# Viktiga delar i FaR

**1. Individ-centrerat:**  
-hälsotillstånd  
- besvär  
- diagnoser  
- riskfaktorer  
- erfarenheter/intresse



**2. FYSS**

Överenskommelse

**3. Recept= ordination**



**4. Genomförande**



**5. Uppföljning**

- Egen aktivitet
- Organiserad aktivitet

# Arbetet med FaR i Uppsala kommun

- **Politiskt beslut** i äldrenämnden (ÄLN) och nämnden för hälsa och omsorg (NHO)
- **Åtgärdsplan** – implementering, utbildning, uppföljning och ekonomiska konsekvenser
- **Pionjärarbete** – anpassa modell för implementering till kommunal verksamhet



# Syfte och mål

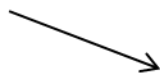
- **Förbättrad hälsa och livskvalité** för nämndernas målgrupper (NHO, ÄLN)
- **Sprida kunskap** om FaR, **underlätta implementering** av FaR i Uppsala kommun
- **Legitimerad personal i Uppsala kommun** ska ha kännedom om och möjlighet att **förskriva FaR**



# Implementering, hur går det till?

Det är en **process!**

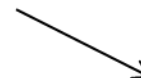
*En idé* om att en *ny metod* kan användas för att *möta ett behov eller lösa problem* inom en organisation



**Beslut** om införande av metoden



**Utvärdering , ev anpassning**



**OBS!** Skilj på metod och implementering!

**Metoden har en självklar plats i verksamheten**



# Vad gör vi just nu i Uppsala kommun?

- Arbetsterapeuter och sjukgymnaster
- Sjuksköterskor
- Utbildning och gruppdiskussioner
- Analys och fortsatt arbete under våren 2014

# Diskussionsfrågor

- Behöver du minska stillasittande och/eller öka fysisk aktivitet i vardagen?
- Skulle du (eller någon du känner) ha nytta av ett FaR?
- Vilka hinder ser du för att du varaktigt skulle minska ditt stillasittande och/eller öka din fysiska aktivitet?
- Vilka möjligheter ser du med detta?