

FYSS eller FASS?

-nyheter från
Terapigrupp fysisk aktivitet

REKdag
2 februari 2017

Mats Börjesson
Professor, överläk, FESC, FACC
Inst Neurovet och fysiologi, Inst kost och nutrition, och idrottsvetenskap
och Sahlgrenska Univ Sjukhuset/Östra, Göteborg

Hur långt har vi kommit avseende FA?

- Fysisk aktivitet associerat med lägre morbiditet och mortalitet ✓
- Kommer levnadsvanorna få större betydelse i framtiden?
- Hur skall vi mäta aktivitet i kliniken? ?
- Hur inaktiva är vi? ?
- Specifika råd om fysisk aktivitet för olika tillstånd ✓
- Implementering av fysisk aktivitet för prevention och behandling inom hälso- och sjukvården ?

(hjälpmedel: SoS, REK, RMR, FYSS mm)

Fysisk aktivitet- komponenter av betydelse

- 1 Fitness

 - fortfarande starkaste prediktorn,

 - 1/3 genetisk

- 2 Vardagsaktivitet

 - oberoende riskfaktor

- 3 Stillasittande

 - senaste åren. Oberoende riskfaktor.

National recommendations on Physical activity

(Swedish Medical Society and Swedish Soc Sports & Exerc Med)

October 24, 2011

***From 18 years of age**

***Medium intensity activity 150 min/week**, may be replaced by more intensive activity 75 min/week, may also be mixed or added for increased effect. **Preferrably 5 times/week, at least 10 mins every time.**

***Aerobic activity. For example, brisk walking 30 mins/5 times/ week
Or running 25 mins/ 3 times/ week**

***Complementary resistance training 2 times/ week**

***For the elderly (>65 years): balance training**

***For those with underlying disease: use FYSS**

***Avoid sitting still (minimize duration of being sedentary and add breaks)**



Hur fysiskt inaktiva är vi, egentligen?



RESEARCH ARTICLE

The Daily Movement Pattern and Fulfilment of Physical Activity Recommendations in Swedish Middle-Aged Adults: The SCAPIS Pilot Study

Elin Ekblom-Bak^{1☉*}, Gustav Olsson^{1‡}, Örjan Ekblom^{1☉}, Björn Ekblom^{1‡}, Göran Bergström^{2,3‡}, Mats Börjesson^{1,4‡}

1 Åstrand Laboratory of Work Physiology, The Swedish School of Sport and Health Sciences, Stockholm, Sweden, 2 Sahlgrenska Centre for Cardiovascular and Metabolic Research, Wallenberg Laboratory, Sahlgrenska University Hospital, Gothenburg, Sweden, 3 Department of Molecular and Clinical Medicine, University of Gothenburg, Gothenburg, Sweden, 4 Department of Cardiology, Karolinska University Hospital, Stockholm, Sweden

☉ These authors contributed equally to this work.

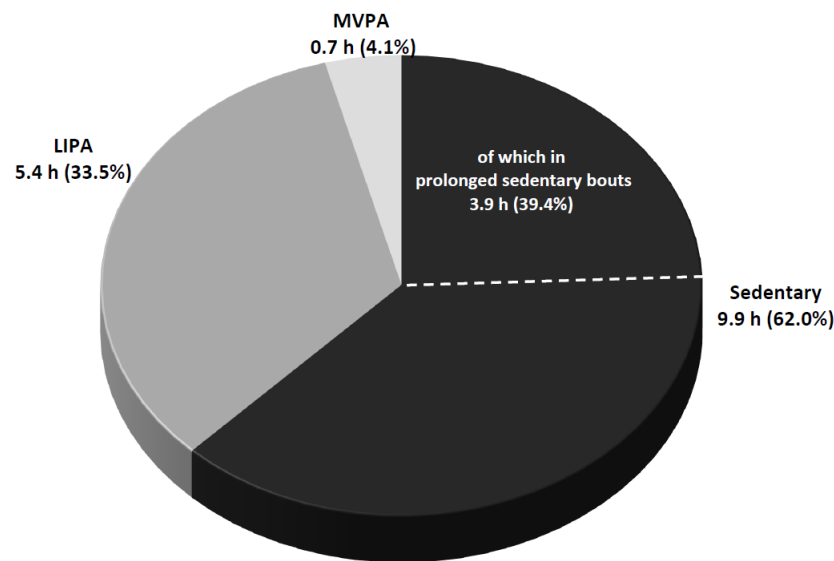
‡ These authors also contributed equally to this work.

* eline@cih.se



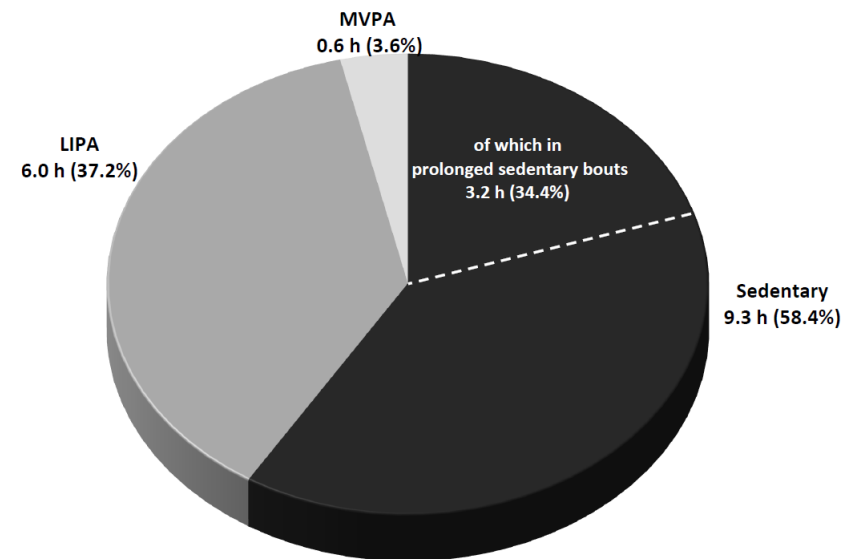
Fulfillment of physical activity recommendations in a middle-aged Swedish population

(30 min of MVPA/day, 5 days/week, 10 min bouts)



Men
6%

- Men/ women
- Older/younger
- SES low/high



Women
8%

Utmaningen....

“The translation of health promotion research to practice remains the big challenge” (Glasgow 2007)



National guidelines for methods of disease prevention, 2011

35 000 papers on smoking, diet, physical activity and alcohol were evaluated for effect on life style behaviour



FYSS

- FYSS, ditt stödverktyg vid rekommendation fysisk aktivitet, finns nu uppdaterad
 - FYSS 2015 innehåller 32 uppdaterade kapitel på www.fyss.se
 - FYSS 2017 i bokform innehåller över 50 uppdaterade och nya kapitel (beställs på: www.lakartidningen.se/bocker)
- Nytt för den uppdaterade FYSS är att:
 - Kraven på det vetenskapliga underlaget har skärpts (evidensgradering enligt GRADE)
 - Gemensam struktur på diagnoskapitlen



Hur viktigt är det att minska sittandet?

Scapis 4

Original scientific paper

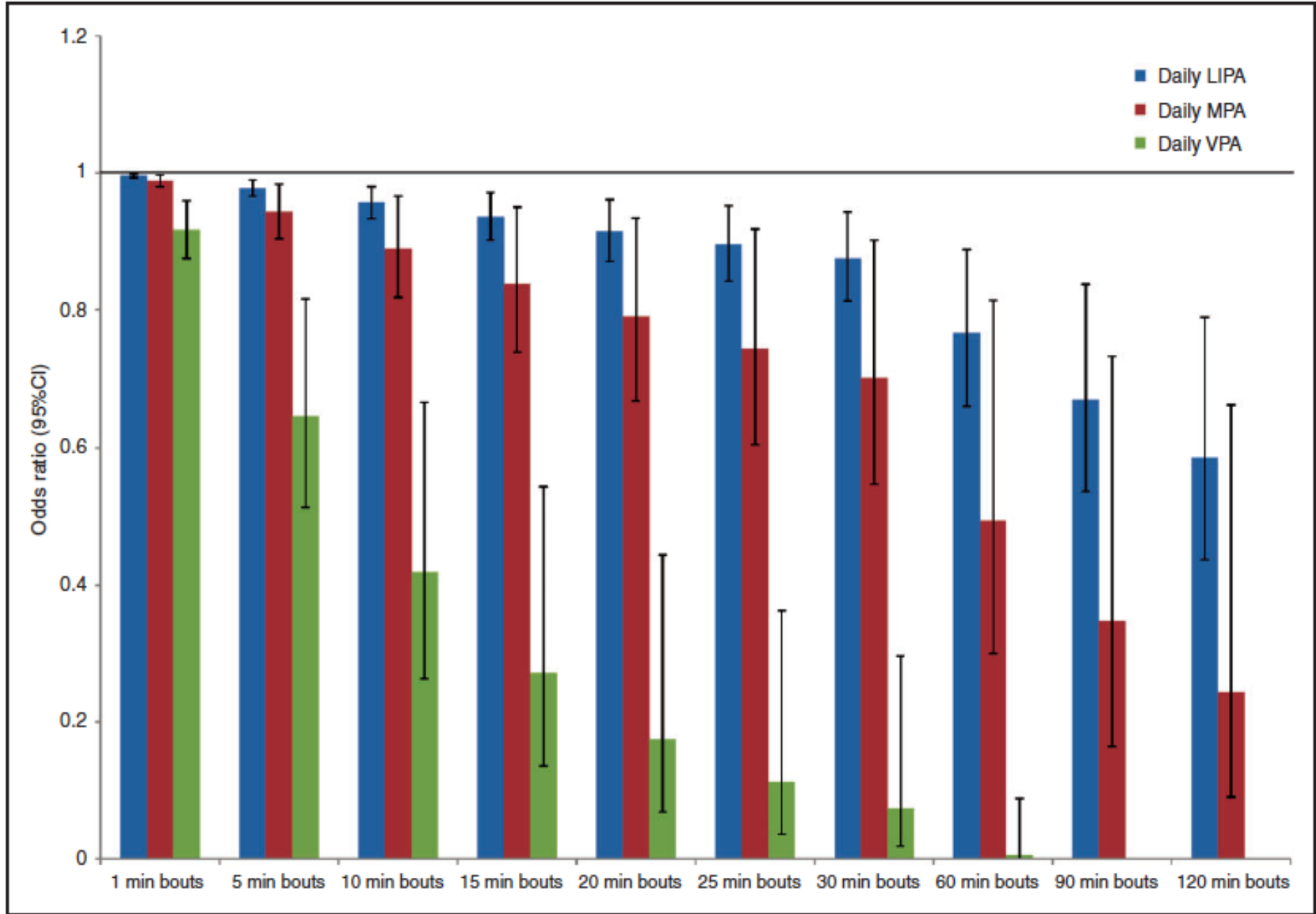
European Journal of
**Preventive
Cardiology** 
EUROPEAN
SOCIETY OF
CARDIOLOGY®

Isotemporal substitution of sedentary time by physical activity of different intensities and bout lengths, and its associations with metabolic risk

**Elin Ekblom-Bak¹, Örjan Ekblom¹, Göran Bergström^{2,3}
and Mats Börjesson^{1,4}**

European Journal of Preventive
Cardiology
0(00) 1–8
© The European Society of
Cardiology 2015
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/2047487315619734
ejpc.sagepub.com

 SAGE



Nytt i REK

Fysisk aktivitet vid graviditet

- Alla gravida rekommenderas **aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet** som en del i en hälsosam livsstil.
- Aerob fysisk aktivitet bör ske under **sammanlagt cirka 150 minuter per vecka** på **minst måttlig intensitetsnivå**.
- Val av aktivitet ska **minimera risk för fall** och fosterskada. Exempel på olämpliga aktiviteter är djuphavsdykning och aktiviteter där risk för hårda slag mot buken kan uppstå.

För mer information se FYSS-kapitel graviditet.

Fysisk aktivitet vid Parkinsons sjukdom

- Gånginriktad träning rekommenderas för alla Parkinson-patienter.
- Effekten på gånghastighet är stor och medför **inga negativa bieffekter**.
- Träningen förebygger också sekundära komplikationer.

För mer information se socialstyrelsens nationella riktlinjer för vård vid MS och Parkinsons sjukdom.

Fysisk aktivitet som behandling

1. Identifiera otillräckligt fysiskt aktiva.
2. Samtala om fysisk aktivitets betydelse utifrån hälsotillstånd, diagnos och sjukdomsförebyggande åtgärd.
3. Ordinerar fysisk aktivitet utifrån tre nivåer:
 1. Stillasittande
 2. Vardagsaktivitet
 3. Fysisk träning

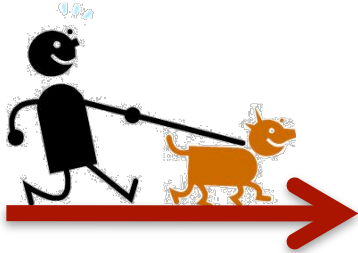


Vid behov av mer kvalificerad rådgivning, dosering och vid rörelsesvårigheter – samverka med fysioterapeut (sjukgymnast).

Ordinera fysisk aktivitet i praktiken

- A Bedöm patienternas nuvarande fysiska aktivitetsgrad
- B Samtala med patienten om beredskap, motivation och barriärer till förändrad fysisk aktivitetsgrad
- C Formulera en individuell doserad ordination av fysisk aktivitet och gör upp en plan för genomförandet
- D Följ upp given ordination

Skilj mellan:



Fysisk aktivitet all kroppslig rörelse som resulterar i energiförbrukning. Innefattar allt från hushållsarbete, arbets- och fritidsaktiviteter, aktiv transport i vardagslivet t.ex. promenader och cykling till fysisk träning.



Fysisk träning all fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och återkommande och har som syfte att förbättra eller behålla en viss fysisk funktion såsom kondition, balans, styrka, koordination.

Observera att för mycket stillasittande är en oberoende riskfaktor för bl.a. hjärt-kärlsjukdom och kan inte kompenseras med enbart fysisk aktivitet/träning.

Ny ordinationsblankett och manual

Recept – fysisk aktivitet FaR®
FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Ordinatore / Enhet	Personer	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

I vardagen

Minska stillasittandet 1: 2:

Öka vardagsaktiviteten 1: 2:

Fysisk aktivitet / träning 1

Aktivitet:

Kondition Steyka Rörlighet/Smidighet Balans Övrigt:

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:

Ansträngningsgrad: Låg (Borgskala 9-11) Måttlig (Borgskala 12-13) Hög (Borgskala 14-17)

Undvik eller var försiktig med:

Fysisk aktivitet / träning 2

Aktivitet:

Kondition Steyka Rörlighet/Smidighet Balans Övrigt:

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:

Ansträngningsgrad: Låg (Borgskala 9-11) Måttlig (Borgskala 12-13) Hög (Borgskala 14-17)

Undvik eller var försiktig med:

Uppföljning

Återbesök, datum:

Telefon eller brev, datum:

Annan vårdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatumet

Terapigruppen fysisk aktivitet, Läkemedelskommittén VG-regionen.

Senast reviderad: 2016-12-13

- www.vgregion.se/far
- Vårdgivarstödet (snart)

Manual
Ordinationsblankett FaR®
Fysisk aktivitet på recept

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Allmänt
Ordinationsblanketten bygger på Läkemedelskommitténs antagna regionala medicinska riktlinjer (RMR) Fysisk aktivitet – vuxna (2011). För mer information, se vidare i REKistan, RMR eller FYSS (fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukdomsbehandling).

Ordinationen utformas så att doseringen anpassas till patientens fysiska förmåga och successivt stegas till den terapeutiska nivå som behövs för att påverka symptom och eller diagnos (läs mer om dosering i REKistan)

- Ordinationsblanketten är utformad i tre steg; stillasittande, vardagsaktivitet och fysisk aktivitet/träning.
- Fyll i det eller de fält som är aktuella för patienten.
- För fysisk träning finns möjlighet att skriva två ordinationer, exempelvis raska promenader i den ena rutan och bassängträning i den andra.
- Vid ett kortare samtal (enka råd enligt Socialstyrelsens riktlinjer) kan det vara aktuellt att koncentrera samtalet kring minskat stillasittande och ökad vardagsaktivitet. Fyll då i dessa delar av ordinationsblanketten och fortsätt sedan vid nästa besök alternativt remittera patienten till eventuell FaR-samordnande medarbetare som fortsätter processen (rådgivande samtal enligt Socialstyrelsens riktlinjer)
- För de patienter som behöver hjälp att utforma lämplig dosering av sin fysiska aktivitet rekommenderas kontakt med fysioterapeut (sjukgymnast).

Målsättning
Samtala med patienten om värdet och effekter av en ökad fysisk aktivitet och de negativa konsekvenser som en fortsatt fysiskt inaktiv livsstil innebär. Formulera en målsättning utifrån patientens beredskap, motivation och tilltro till att klara förändring av fysiska aktivitetsvanor. Dela gärna in målsättningen i flera delmål, som patienten har möjlighet att uppnå efter hand.

STEG 3 ↑ Fysisk träning
STEG 2 ↑ Vardagsaktivitet (7.000 steg)
STEG 1 ↓ Stillasittande

Terapigruppen fysisk aktivitet, Läkemedelskommittén VG-region
Senast reviderad 2015-04-15

Uppdatering av RMR fysisk aktivitet

REGIONAL MEDICINSK RIKTLINJE – LÄKEMEDEL

Fysisk aktivitet – vuxna

-pågår nu, färdig våren 2017.