Stockholms läns landsting

Akademiskt primärvårdscentrum
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

FaR – fysisk aktivitet på recept

Hur kan det bidra till förbättrad hälsa för personer med psykisk ohälsa och/eller intellektuell funktionsnedsättning?

FaR Stockholms län

Eva Flygare Wallén, Ph.D

Kunskapsteam för implementering av HPÖ/FaR i SLL

FaR Stockholms län

Största riskgrupperna? Personer med intellektuell funktionsnedsättning och/eller svår psykisk sjukdom

- Hög förekomst av samsjuklighet
- Fetma vanligare förekommande
  - Medicinering (en orsak….)
- Bristande fysisk aktivitet
  - Beroende av andra (en orsak….)
- Metabolt syndrom vanligare
- Benskörhet vanligare
- Förkortad livslängd med upp till 20 år

FYSS 2017; Flygare Wallén 2013; Glover et al 2016

Intellektuell funktionsnedsättning

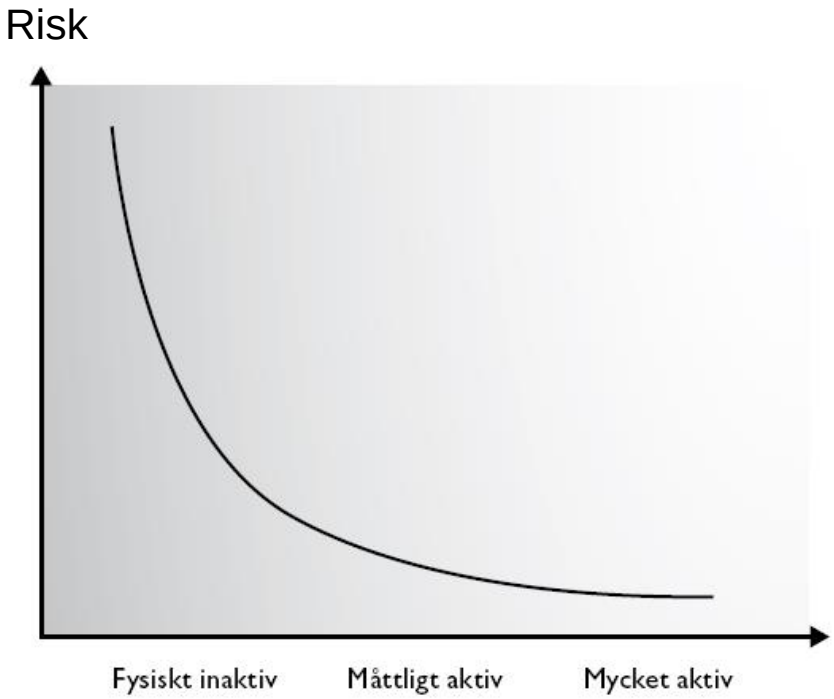
Gemensamt

- Låg syreupptagningsförmåga vanligt vid intellektuell funktionsnedsättning och svår depression/schizofreni
- Exekutiva funktioner och uppmärksamhet kan vara svårt
- Kan behöva stöd att hålla kvar motivation
- Kan behöva fortlöpande praktiskt stöd för genomförande
  - Transport
  - Ledsagning

FYSS2017; Flygare Wallén 2013

Fysisk aktivitet ger hälsa

Samband mellan grad av fysisk aktivitet och hälsorisk



Grad av fysisk aktivitet

Schematisk bild, CBUP 2007

FaR Stockholms län

För att främja hälsa,
minska risk för kroniska sjukdomar, förebygga förtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet som kondition och styrka

FaR Stockholms län

Stockholms läns landsting

FaR - Fysisk aktivitet på Recept

Individanpassad skriftlig ordination
baserad på rådgivande samtal om fysisk aktivitet
vid sjukdomsprevention och behandling

2017-10-19

FaR Stockholms län

FYSS

FYsisk aktivitet i ***S***jukdomsprevention och ***S***jukdomsbehandling

2003

www.fyss.se

2015

FYSS fakta

- Mer än 100 författare har varit involverade i att ta fram FYSS 2017
- Uppdateringen har genomförts i två omgångar
  - Sedan 2015 är 33 kapitel uppdaterade på www.fyss.se
  - Övriga 20 kapitel färdigställdes under 2016 och nu finns 53 kapitel i boken FYSS 2017
- Evidensstyrka utifrån GRADE 1-4 +

++++ = starkt vetenskapligt underlag; +++ = måttligt

++ = begränsat + otillräckligt

FaR Stockholms län

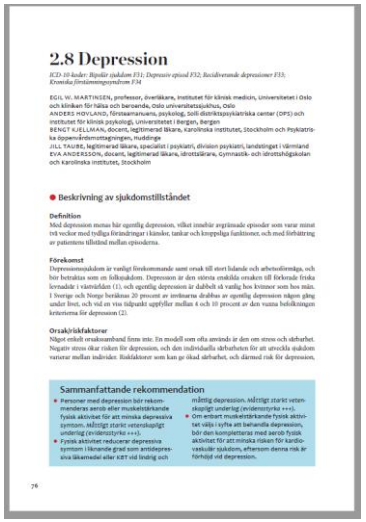
FYSS består av 53 kapitel, samtliga har en blå ruta ”Sammanfattning”

En allmän del (20 kapitel)med bland annat

”Intellektuell funktionsnedsättning

och fysisk aktivitet”

En diagnosdel (33 kapitel)



2.8 Depression

Beskrivning av sjukdomstillståndet

Definition

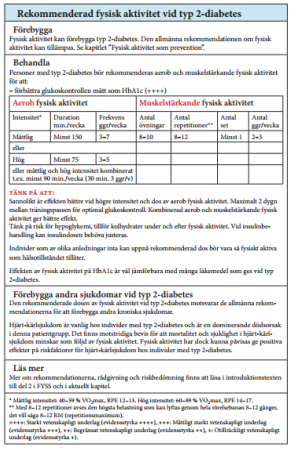
Förekomst

Orsak/riskfaktorer

Sammanfattande rekommendation

Diagnoskapitel – sista sida med ”Rekommenderad fysisk aktivitet vid…..”

- Depression
- Schizofreni
- Ångestsyndrom
  - Övervikt och fetma
  - Diabetes mellitus – typ 2-diabetes
  - Metabola syndromet



Rekommenderad fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes

Förebygga

Behandla

Förebygga andra sjukdomar vid typ 2-diabetes

Läs mer

FaR Stockholms län

Kapitlet ger den som ordinerar fysisk aktivitet stöd för:

- Akuta effekter av fysisk aktivitet
- Långtidseffekter
- Vilken träningsform har bäst effekt
- Dos – respons-samband eller?
- Komplicerande och kontraindikationer för träning
- Faktorer som kan begränsa individen
- Metoder för utvärdering och uppföljning

FaR Stockholms län

Ökad fysisk aktivitet har effekt!

Kap 1:13 – Intellektuell funktionsnedsättning och fysisk aktivitet

- Aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet visar i ett flertal studier positiva hälsoeffekter i form av:
  - Metabol hälsa
  - Förbättrad bentäthet
  - Minskade depressiva symtom
  - Förbättrad gång
  - Minskade fall

Studier över främjande respektive hindrande faktorer för att vara fysiskt aktiv

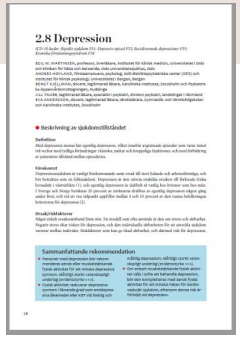
- 2 systematiska översiktsartiklar (7 respektive 23 studier)
- Ett antal enstaka studier ytterligare

Resultat

- Hinder för att vara fysiskt aktiv (utöver generella som gäller alla)
  - Negativ support från omgivningen
  - Konkret hjälp och stöd med planering
    - Transportproblem
    - Möjliga alternativ
  - Brist på socialt stöd

FaR Stockholms län

Kap 2:8 – Depression


2.8 Depression

Depression

- Bör rekommenderas aerob eller muskelstärkande fysisk aktivitet för att minska depressiva symtom (+++)
- Vid lindrig/måttlig depression, likvärdigt läkemedel eller KBT (+++)
- Vid medelsvår/svår depression användas som komplement till medicinering/samtalsterapi

➢ Dessa patienter behöver ofta extra stöd och uppföljning

FaR Stockholms län

Schizofreni

- Bör rekommenderas aerob fysisk aktivitet för att minska symtom, hälsorelaterad livskvalité, öka social och fysisk funktion (++) och för att öka kondition (+++)

➢ Motivation största utmaningen

➢ I de flesta fall behövs kontinuerligt stöd

Saknas vetenskapligt stöd för att muskelstärkande träning har effekt på schizofreni.

Ångestsyndrom

Kap 2:32 – Ångestsyndrom

- Vid panikångest bör aerob fysisk aktivitet rekommenderas för att minska ångest (+++)
  - Minst 10 veckor
- På hög intensitet 15-30 minuter kan minska risken att utlösa ett panikångestanfall (+++)
- Fysisk aktivitet kan användas som komplement till annan behandling vid all form av ångest

➢ Bör utformas och individanpassas av medicinsk personal (FaR..)

➢ Viktigt att beskriva hur upplevelsen av ångest och träning kan kännas lika

FaR Stockholms län

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
Faktablad 2016:10

”Regassa” - studien

- Lindrig/måttlig depression, ångest och stressrelaterad ohälsa (≥10 poäng på depressionsenkäten PHQ-9)
- Efter 12 v var internet-KBT jämfört med fysisk träning lika effektivt för att lindra symtom som sedvanlig behandling
- Effekten var oberoende intensitet (lätt, måttlig och hög).
- Lätt jämfört måttlig hade allra bäst effekt

FaR Stockholms län

Verkligheten…….vi vet
- att den fysiska aktiviteten behöver ökas
- att exekutiva funktioner och uppmärksamhet kan försvåra
- att upprätthålla motivation kan vara svårt

- Behöver ordinationen av fysisk aktivitet genomföras inom hälso- och sjukvården?
- Om utanför hälso- och sjukvården, vilket stöd behövs?
- Tandem-FaR?

FaR Stockholms län

Tandem-FaR

- Frågor som **vad** ska göras, **när, var och hur** den fysiska aktiviteten ska genomföras behöver identifieras
  - Vem stöttar så att ordination kan genomföras?
  - Hur löses praktiska förutsättningar (transport, ledsagning, ekonomi….)
  - Hur kan stöd ges för att bevara motivation?
  - Hur har intensitetsnivån konkretiserats?
    - Fysisk aktivitet på en nivå som ökar andningsfrekvens och leder till värmeökning

FaR Stockholms län

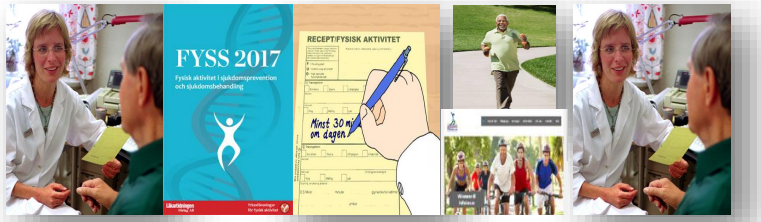
Samtalet

- Rådgivande samtal enligt Socialstyrelsens riktlinjer
  - Ta en anamnes av tidigare erfarenheter
  - Hitta patientens egna styrkor och möjliga målsättning

KVÅ-kod DV 132

FaR Stockholms län

www.FYSS.se



Du vet om, hur och vilken dos som har effekt med hjälp av FYSS

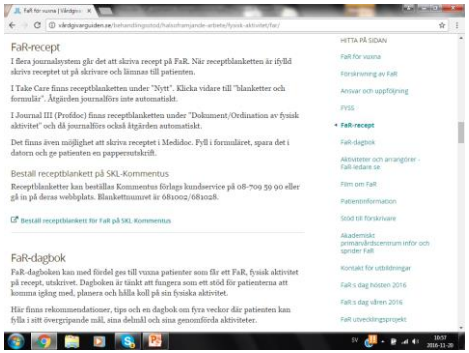
Om konditon, muskelstärkande förbättrad balans eller framförallt bryta stillasittandet

FaR Stockholms län

Skriv ner

KVÅ kod DV200

- Kom överens om vad göra, när, var och hur. Ju mer detaljerat ju bättre.
- Blankett
  - Vårdgivarguiden.se
  - Kommentus, take care..



Här behöver en eventuellt nödvändig stödperson vara delaktig

FaR Stockholms län

Val av fysisk aktivitet

- Vardagsaktivitet
- Bryta stillasittandet
- Konditionshöjande/muskelstärkande
- Arrangerad - grupp
  - FaRledare.se
  - Parasport Stockholm

Kom överens om möjliga aktiviteter

Tänk – titrera upp

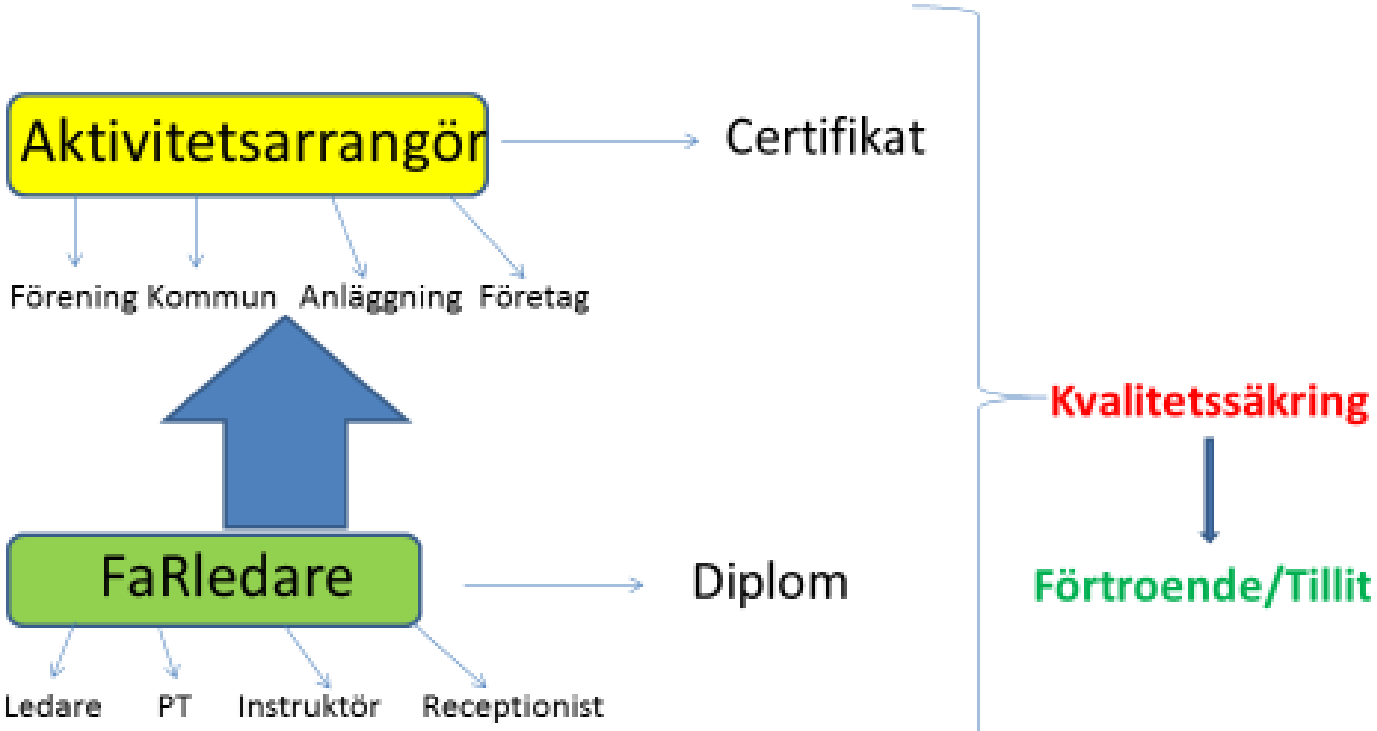
FaR Stockholms län

Stockholms FaR-ledarnätverk www.farledare.se

- *Om personen har en funktionsnedsättning rekommenderar vi att du förmedlar kontakten till Parasport Stockholm som kan hjälpa till med personlig vägledning. Du når Parasport Stockholm på kansli.stockholm@parasport.se eller 08 - 525 08 558.*

FaR Stockholms län

Akademiskt primärvårdscentrum



FaRledare.se

FaR Stockholms län

Uppföljning - återkoppling

Inget FaR utan uppföljning

FaR Stockholms län

För 10 år sedan deltog de i en forskningsstudie som omfattade hälsofrämjande levnadsvanor

Särskolans hälsoprojekt fick Mir att bli intresserad av träning

Publicerat torsdag 12 januari kl 18.11

"Jag vill gärna jobba stenhårt", säger Mir Serrander
(3:01 min)

Mir Serrander styrketränar både hemma och på gym. Foto: Mattias Klefbeck på Sveriges Radio och

Finns det en risk att moraliserar över funktionsnedsattas hälsa?

Publicerat onsdag 25 januari kl 09.05

"Jag äter croissant på lördagar", säger Sofia Wittmark
(2:03 min)

sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=493&artikel=6...

Klartext
Nyheter på ett lite lugnare sätt och med enkla ord.
Vardagar 18.55-19:00 i P4 + 20:55-21:00 i P1.

FaR Stockholms län

Tack!

eva.flygare-wallen@sll.se

FaR Stockholms län