

DIETISTERS SAMTAL OM FYSISK AKTIVITET



BAKGRUND

En stillasittande livsstil utgör idag ett mycket stort folkhälsoproblem, det är därför viktigt att utveckla metoder för att främja fysisk aktivitet. Att sitta stilla många timmar om dagen utan avbrott ökar risken för en mängd sjukdomar, även om man är fysisk aktiv minst 150 aktivitetsminuter i veckan. Med stöd av boken [FYSS](#) (En manual för hälso- och sjukvårdspersonal om betydelsen av fysisk aktivitet för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd) och arbetsmetoden FaR kan den fysiska aktiviteten påverkas.

Fysisk aktivitet minskar risken för:

- förtida död, oavsett orsak
- hjärtkärlsjukdom, t.ex. högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke
- metabola sjukdomar, t.ex. typ 2 diabetes, fetma, metabola syndromet
- cancer, t.ex. tjocktarms- och bröstcancer
- fall och benbrott, t.ex. höftfraktur
- psykisk ohälsa t.ex. depression, demens

FYSISK AKTIVITET

- Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan även kombineras. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2 gånger i veckan för flertalet av kroppens stora muskelgrupper.
- Äldre dvs. vuxna över 65 år, bör träna balans.
- Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.

För ingående rekommendationer om fysisk aktivitet läs på folkhälsoinstitutet hemsida om FaR.

INDIKATORFRÅGOR

För att identifiera otillräcklig fysisk aktivitet ställs följande frågor:

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt *vardagsmotion*, till exempel promenader cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången). Svar i antal minuter per vecka.
2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt *fysisk träning* som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? Svar i antal minuter per vecka.

REKOMMENDERAD ÅTGÄRD VID OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTIVITET

Enligt *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder* rekommenderas att hälso- och sjukvården bör erbjuda *rådgivande samtal* med tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet, stegräknare sam särskild uppföljning till vuxna personer med otillräcklig fysisk aktivitet.

För vissa grupper är otillräcklig fysisk aktivitet mer riskfyllt än för andra. Det är särskilt angeläget att erbjuda rådgivande samtal kring fysisk aktivitet till patienter med depression, schizofreni, diabetes, ischemisk hjärtsjukdom, högt blodtryck, blodfetsrubbnings, övervikt/fetma, eller stort bukcomfang.

DIETISTENS ROLL VID OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTIVITET

IDENTIFIERA: När det är relevant, ta upp frågan om fysisk aktivitet

ERBJUDA ÅTGÄRD: I de fall en otillräcklig fysisk aktivitet identifieras kan det vara ett bra tillfälle att samtala med patienten om hur den ser på fysisk aktivitet. Erbjud patienter som identifierats med otillräcklig fysisk aktivitet hjälp med att öka sin fysiska aktivitet.

ÅTGÄRDA: Patienter som är villiga att öka sin fysiska aktivitet kan genom motiverande samtal hitta ett sätt som är lämpligt för dem. Hjälpmedel kan vara fysisk aktivitet på recept, aktivitetsdagbok och stegräknare. Vissa kan behöva hjälp av en fysioterapeut för att hitta lämplig motionsform.

UPPFÖLJNING: I de fall vi följer upp patientens matvanor finns det stora möjligheter att följa upp åtgärden med FaR, aktivitetsdagbok och/eller stegräknare.