VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SÖDRA ÄLVSBORGS SJUKHUS

# Pressmeddelande

Från SÄS 2012-10-15 07:58

## Fysisk aktivitet på recept - All rörelse räknas

Fysisk aktivitet på Recept, FaR, ger vinster både för patienter och sjukvården. Att vara fysiskt aktiv och minska stillasittande tid är i fokus under uppmärksamhetsveckan "Ett friskare Sverige".

Regelbunden fysisk aktivitet motverkar eller försenar uppkomsten av flertalet av våra vanligaste folksjukdomar. Det finns det nu bevis för. Förekomsten av en del sjukdomar, exempelvis diabetes typ 2, kan kraftigt minskas genom en god livsstil. Men de som redan har fått sjukdomen kan avsevärt förbättras med ökad fysisk aktivitet, speciellt för dem som är inaktiva.

### Fysisk aktivitet på recept, FaR, vid SÄS

SÄS har sedan 2008 arbetat med att införa FaR i verksamheterna och utvecklat metoder kring förfarandet. Nu ingår förskrivning av FaR i vårdrutinerna för de patient- och diagnosgrupper där det finns evidens för att fysisk aktivitet har effekt. Hur många recept som har förskrivits och effekten av dessa har nu sammanställts.

Under perioden 1 januari 2011 till och med 30 juni 2012 har det totalt ordinerats 1376 FaR. Majoriteten som fått FaR är i åldern 40-79 år, jämt fördelat mellan män och kvinnor. Antal recept har ökat i takt med att fler förskrivare kan ordinera.

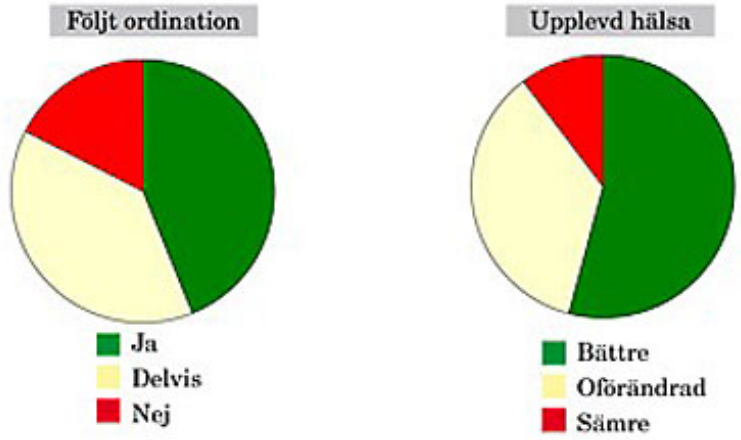


Diagram: Andel som följt ordination, delvis följt och inte följt ordination av fysisk aktivitet. Andel som upplever hälsan som bättre, oforändrad och sämre.

Uppföljningar på 794 patienter visade att 83 procent har följt ordinationen helt eller delvis. 54 procent upplever en förbättrad hälsa. 55 procent har angett att deras motivation till fortsatt fysisk aktivitet är hög.

Det finns stora vinster med FaR både för patienter och sjukhuset.

-Vi hoppas att det vi gör kan bidra till att skapa en bättre hälsa för både individen som är här i samband med ett sjukvårdsbesök men även för befolkningen, menar Ellinor Kallin, leg sjukgymnast och FaR-samordnare vid SÄS. För vissa patienter är FaR ett utmärkt sätt att motivera

till ökad fysisk aktivitet.

### FaR ger effekt på livskvalitén

Leif Malm har haft diabetes en längre tid och är en av många som har fått FaR i syfte att gå ner i vikt och bli starkare.

- Allt det vi har pratat om, och kommit överens om, har skrivits ner på ett recept, berättar Leif Malm.

Att min träning har följts upp har varit mycket värdefullt. Allt engagemang och upp-backning jag fått från olika vårdgivare har bidragit till den livskvalitet jag har idag.

Leif Malm tränar regelbundet på gym och promenerar ofta tillsammans med sin fru. Effekten har börjat visa sig i form av viktnedgång och bättre blodsockervärde.

- Vikten går sakta neråt och jag märker att min blodsockerkurva är stabilare nu jämfört med före jag började träna mer strukturerat. Idag går jag två gånger i veckan på gym där jag gör styrkeövningar och får upp pulsen genom att cykla på motionscykel eller gå på band. Möjligheten att få träna på hemmaplan har gjort att jag kunnat dubbla min mängd, från en gång i veckan till två gånger i veckan, avslutar Leif Malm.

Högupplöst bild (jpg)

### Ett friskare Sverige

För att uppmärksamma vilken betydelse fysisk aktivitet och goda matvanor har för hälsan genomförs under ledning av Folkhälsoinstitutet årligen en nationell uppmärksamhetsvecka ”Ett friskare Sverige”. Satsningen görs i samarbete med en mängd arrangörer från regioner och landsting, kommuner, frivilligorganisationer och privata aktörer över hela landet.

Under hela vecka 42 är alla som vill välkomna att ställa frågor och diskutera matvanor och fysisk aktivitet med sjukhusets experter på facebook. www.facebook.se/sodraalvsborgssjukhusvgr

I samband med uppmärksamhetsveckan finns det också möjlighet att gå på två föreläsningar som också ingår i SÄS hälsofrämjande föreläsningsserie. Det är föreläsningen ”Matvanor”, som hålls i Borås den 18 oktober och ”Fysisk aktivitet” som hålls i Skene den 25 oktober.

Här kan du läsa mer om de aktiviteter som du kan ta del av under veckan (doc)

**Kontaktperson:** Ellinor Kallin, leg sjukgymnast, FaR-samordnare, tfn 033-616 10 00
Anna Svensson, dietist tfn 033-616 10 00

*Publicerad av:* Kerstin Holm Epost: kerstin.holm@vgregion.se