

Samordningsförbundet
FinsamGotland



Tillsammans blir vi starka!

Mai-Lis Hellénus, professor,
Institutionen för medicin, Karolinska Institutet



Samverkan är inte ett tillstånd som går att uppnå vid ett givet tillfälle.

Samverkan är en ständigt levande process som varje dag måste erövras, etableras och ständigt underhållas.



Rörelsen



Maten



Stressen

- ✓ hur ser vår livsstil ut idag?
- ✓ vad säger forskningen om rörelsens, matens och stressens betydelse för vår hälsa
- ✓ hur kan vi använda oss av kunskapen?
- ✓ lönar det sig att arbeta preventivt?

Dagens hälsoutmaningar

- ✓ hälsoklyftor ökar, kostnader för hälso- och sjukvård ökar
- ✓ icke-smittsamma sjukdomar 80 % av sjukdomsördan

80% av alla hjärt-kärlsjukdomar

50 - 60% av typ 2 diabetes

30 - 40% av all cancer

40% av minnesstörningar och demens

kan förebyggas med hälsosammare livsstil

- ✓ kraftfulla preventiva satsningar behövs
- ✓ evidensbaserade



Fortsatt ökande hälsoklyftor



- ✓ under 2020 sjönk medellivslängden i Sverige
- ✓ ssk kvinnor med kort utbildning, trend sedan 2006
- ✓ vanligaste dödsorsaker 2020
 - hjärt- och kärlsjukdomar
 - cancer
 - Covid 19 (ssk äldre, män och personer födda utanför Europa)
- ✓ andel som upplever stress, oro, ångest ökar f.ra. hos unga kvinnor
- ✓ andel med låg ekonomisk standard ökar

Ökat fokus på främjande åtgärder och prevention
Fokus på grupper där hälsan och förutsättningarna är sämst

The Health Behaviour in School-Aged Children Survey

167 021 skolbarn och ungdomar
10-16 år, 38 länder i Europa (inkl Sverige)
och USA
48% pojkar och 52% flickor
svarat på enkäter i skolan

Fem hälsosamma beteenden

- ✓ minst 60 min fysisk aktivitet per dag
- ✓ högst 2 timmar stillasittande skärmtid
- ✓ frukt och grönt varje dag
- ✓ ingen alkohol
- ✓ ingen tobak



The Health Behaviour in School-Aged Children Survey

Bara 2 % levde hälsosamt

Hälsosam livsstil var kopplad till

- ✓ att vara flicka
- ✓ att leva i en hel familj
- ✓ högre socioekonomiskt status



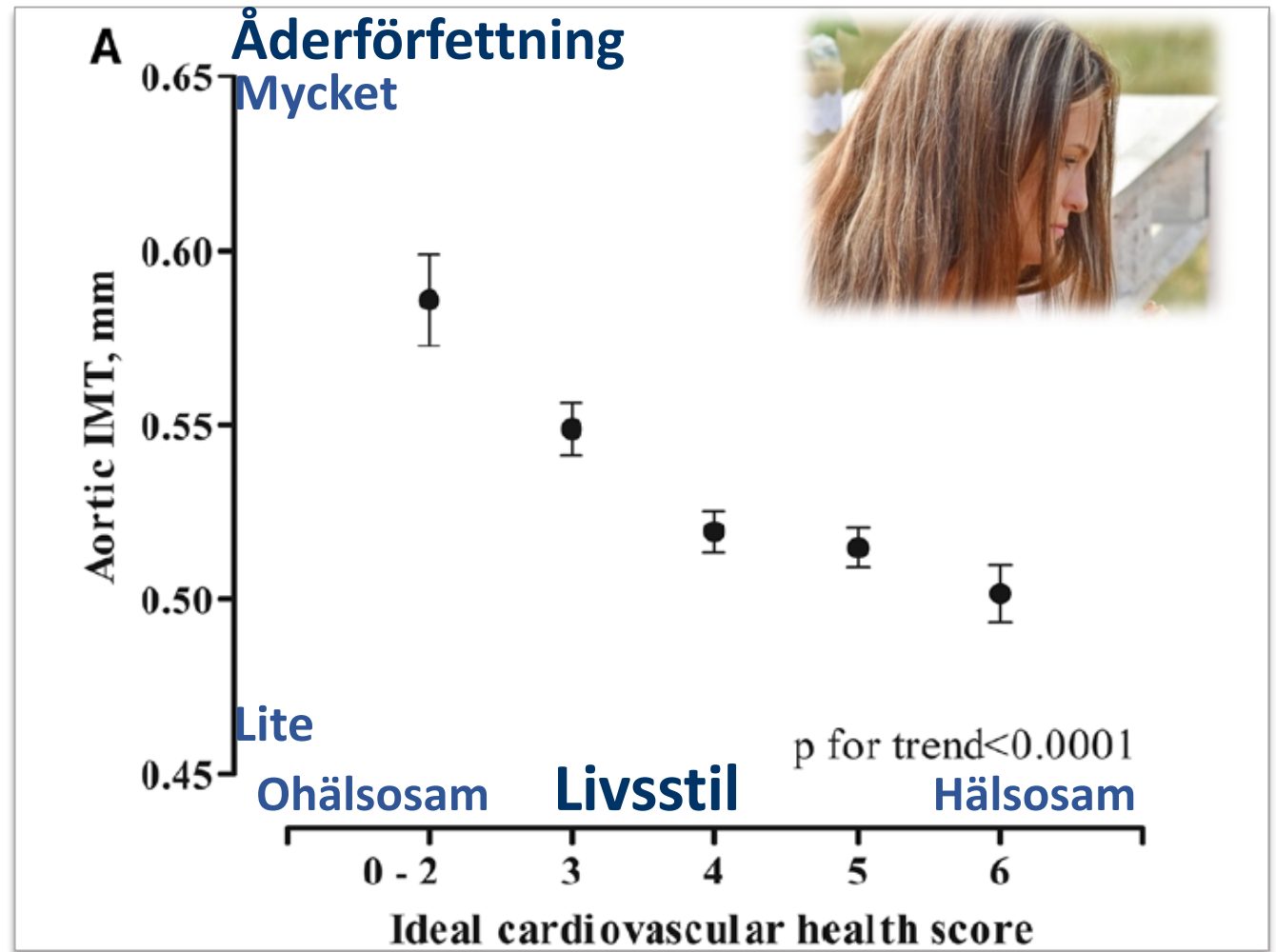


**Barn och vuxna delar samma miljö, livsstil och gener
Vanor grundläggs tidigt och
sjukdomsprocesser startar tidigt**

Vanor grundläggs tidigt och sjukdomsprocesser startar tidigt

Ohälsosam livsstil är kopplat
till åderförfettning hos unga

Koppling mellan livsstil och
åderförfettning i kroppspulsådern
hos ungdomar från 15 till 20 års
ålder



Pahkala K et al. Circulation 2013;1277:2088-96

Effekter av pandemin



- ✓ ökat stillasittande
- ✓ ohälsosamma matvanor
- ✓ ensamhet
- ✓ våld i nära relationer
- ✓ psykisk ohälsa bland barn och unga

Blå zoner

Sardinien, Italien



Okinawa, Japan



Gemensamma faktorer

Hälsosam mat

- högt intag av bra och livsnödvändiga näringsämnen
- lågt intag av ohälsosamma näringsämnen

Hög fysisk aktivitet hela livet, vardagsrörelse

Social samvaro, delaktighet

RÖRELSEN

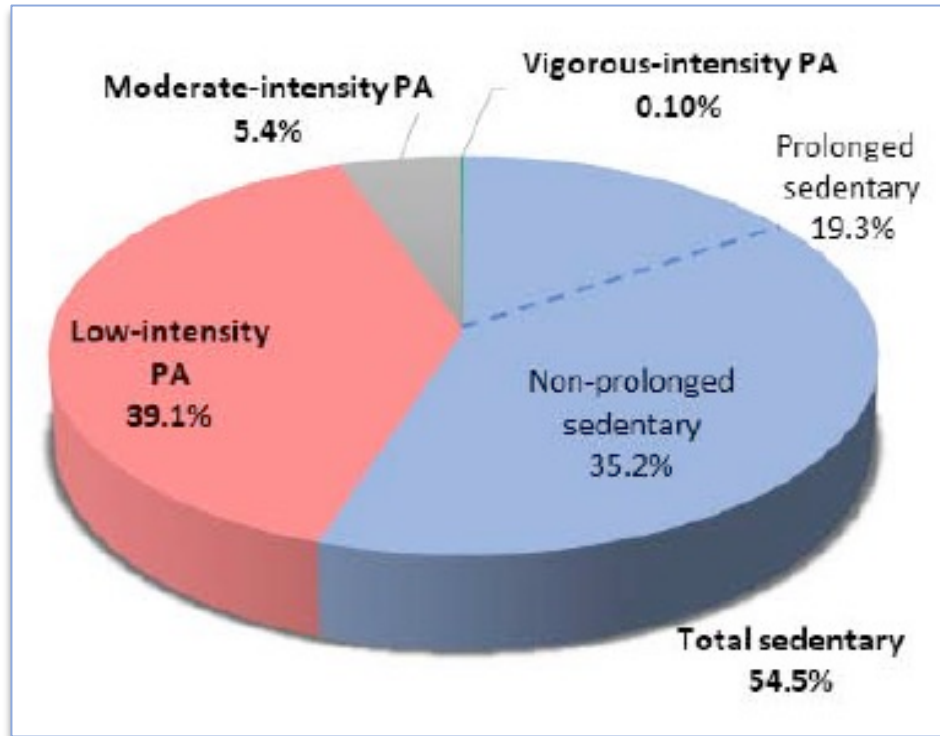
- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa – varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?
- ✓ hur kan vi arbeta?





- ✓ **vårt moderna rörelsemönster**
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa
- ✓ varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?
- ✓ hur kan vi arbeta?

10 timmar av den vakna tiden tillbringar medelålders sittande



**Accelerometer, minst 4 dagar,
27 890 individer, 50-64 år (52% kv)**

Mycket stillasittande men högre nivåer intensiv fysisk aktivitet kopplat till manligt kön, hög utbildning, bra ekonomi.
Mycket stillasittande och låga nivåer måttlig eller intensiv fysisk aktivitet kopplat till övervikt.

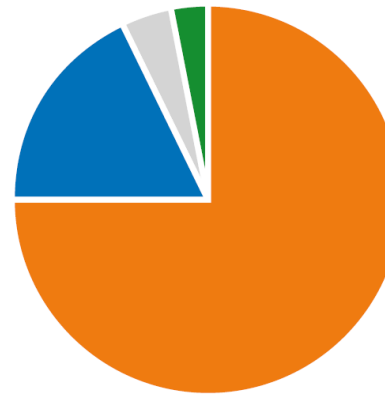


Ungdomar sitter mer än 10 timmar om dagen

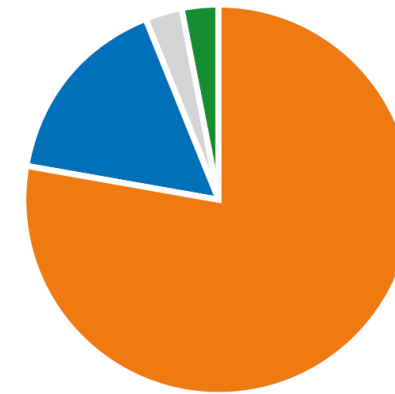


Stillasittande i över tio timmar per dygn

Både killar och tjejer är stillasittande under drygt tio timmar per dag. Det motsvarar cirka 75 procent av hela dagen för killar och 77 procent av hela dagen för tjejer (Figur 3). Stillasittandet ökar med åldern hos både killar och tjejer.



Killar



Tjejer

Figur 3. Andel tid i stillasittande eller olika grad av fysisk aktivitet under en genomsnittlig dag bland killar (vänster) och tjejer (höger).

3000 ungdomar i årskurs 5, 8 och årskurs 2 på gymnasiet (12, 15 och 17 år)

Svenska 5-åringar sitter 9 timmar om dagen

TEDDY

The Environmental Determinants of Diabetes in the Young

USA	8,77 tim/dag
Finland	8,47
Tyskland	8,52
Sverige	8,71



2008 barn, Finland n 370, Tyskland n 85, USA n 847, Sverige n 706

Mclver K et al. Int J Pediat 2020;epub

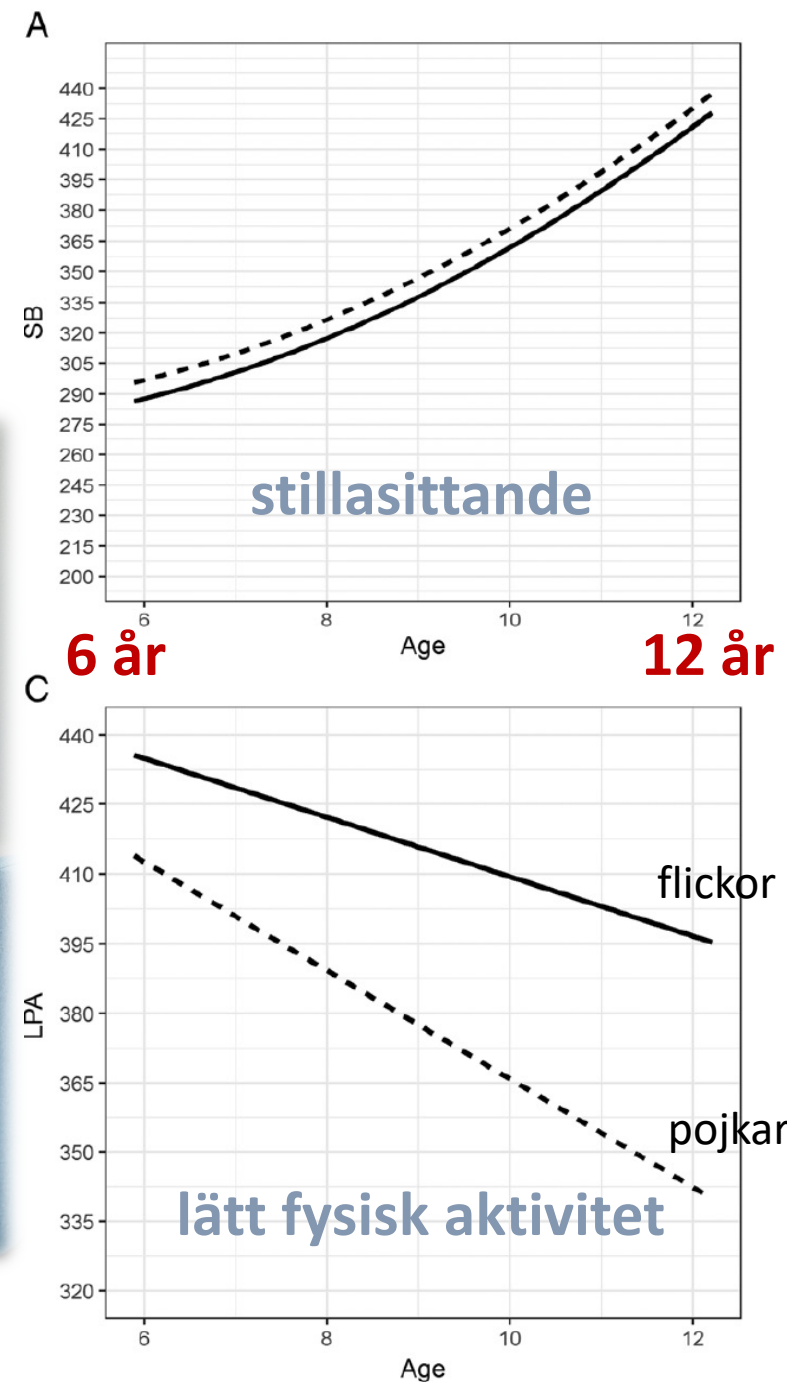
Ökat stillasittande och minskad rörelse med stigande ålder

Childhood Obesity Project

Tyskland, Italien, Belgien, Polen,
Spanien

600 barn (SenseWear Armband)
vid 6, 8 och 11 års ålder

Total fysisk aktivitet
minskade med
75 minuter per dag
mellan 6 till 11 års ålder



Fler sittande timmar med stigande ålder

*"Kungsholms Studien", pågående populationsbaserad
N 3363 (73% deltagande), 11 olika åldersgrupper, 60-99 år
undersöktes initialt, uppföljningar görs.
Hemmaboende, kognitivt friska, acceleromätningar*

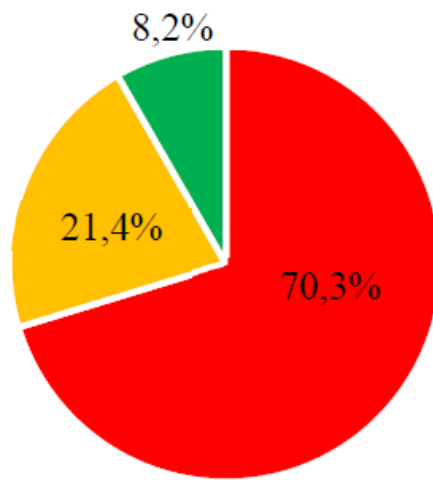
66 år	8,4 tim
81-87 år	8,8 tim
>90 år	9,2 tim



Fysisk aktivitet i kontorsmiljöer

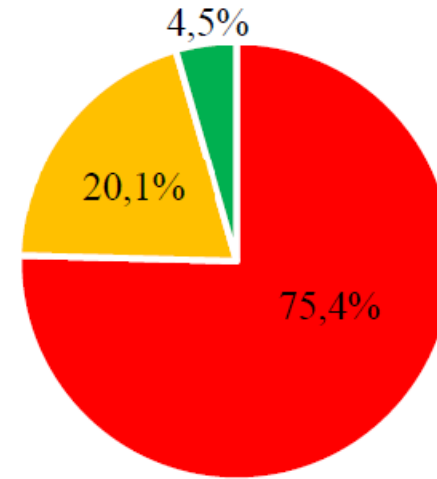


Systematisk översikt över studier av
kontorsanställdes aktivitetsmönster under arbetstid



■ Sitta ■ Stå ■ Gå

26 studier, 2816 kontorsarbetare



■ Stillasittande ■ Lätt ■ Måttlig-hög

11 studier, 1165 kontorsarbetare



The "Heads Down Generation"



5-åringar

9 tim



ungdomar

12, 15 och 17 år

10 tim



medelålders

50-64 år

9-10 tim

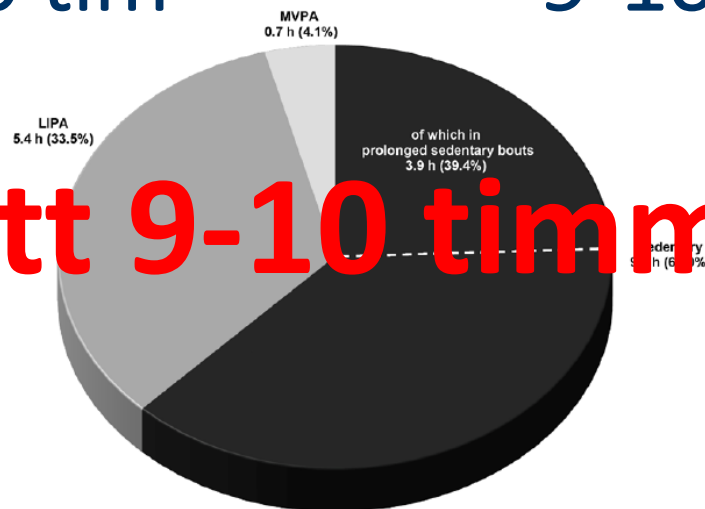


äldre

>66 år

9 tim

Vi sitter i snitt 9-10 timmar om dagen



A person with dark hair, wearing a grey hoodie with the brand name 'Bench' on the back, is sitting in a green office chair at a white desk. They are facing two computer monitors. The monitor on the right is larger and shows a dark screen with some blue light. The monitor on the left is smaller and shows a webpage. A small potted plant is on the desk to the left. The background is a plain, light-colored wall.

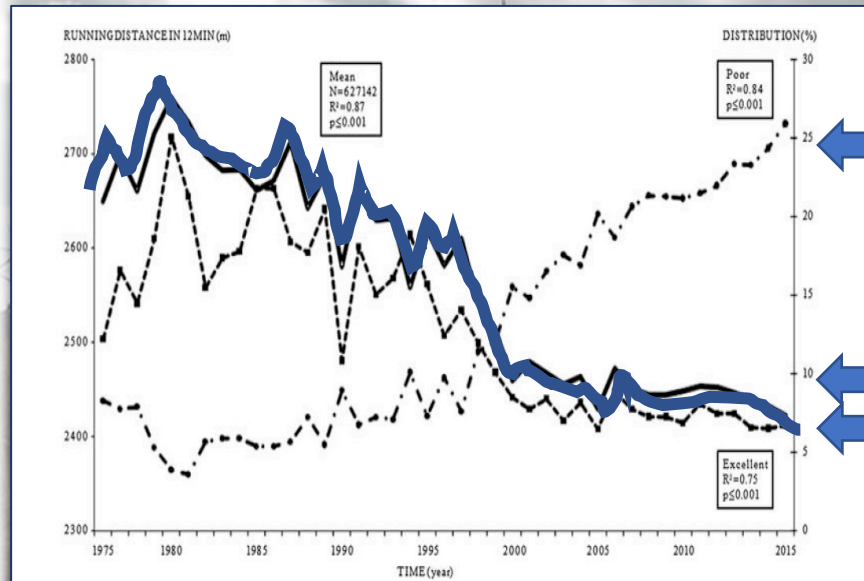
Vi har aldrig suttit så stilla

- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa – varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?
- ✓ hur kan vi arbeta?



Kraftigt försämrad kondition hos unga finska män

Resultat från mönstring 1975 till 2015, 627 142 unga män, 19 år

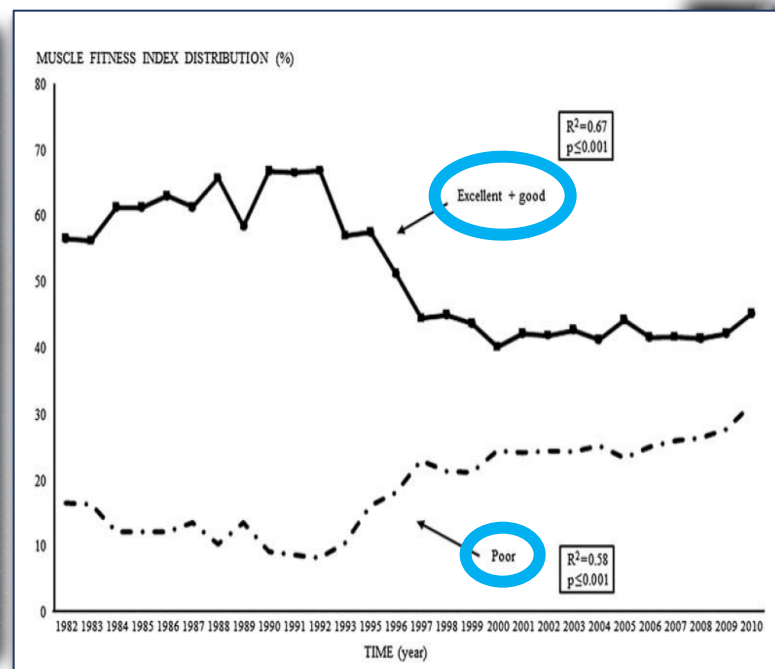


Dåliga resultat (mindre än 2,2 km på 12 min)

Medeldistans på 12 min

Utmärkta resultat (mer än 3 km på 12 min)

12 minuters löpning
- distans i meter på 12 minuter



Flera olika tester för mage, bål, armar, ben

Kraftigt försämrad kondition

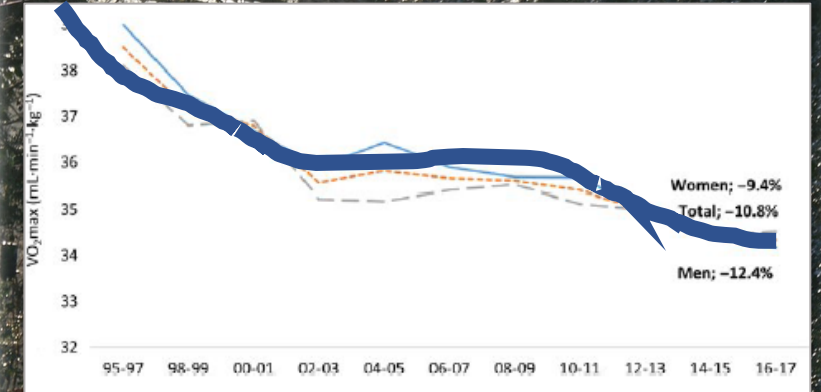
hos arbetsföra svenskar från 1995 - 2017

354 277 individer (44% kvinnor), 18-74 år
Hälsokontroller via företagshälsovård inkl. konditionstest
1995 - 2017

**Andelen med dålig kondition
har fördubblats, från 27% till 46%**

Kraftigare nedgång hos

- ☐ yngre *jmf med äldre*
- ☐ män *jmf med kvinnor*
- ☐ kort utbildning *jmf med lång*
- ☐ landsbygd *jmf med städer*



**Varannan arbetsför svensk
har dålig kondition**



Stillasittandet hotar vår hälsa

Meta-analys

47 studier, 44 prospektiva, självrapporterad sittande tid.
Jämförde de mest stillasittande och de minst stillasittande

Ökad risk	HR
✓ diabetes typ 2	1.91
✓ hjärtkärlsjukdom	1.14
✓ hjärtkärl död	1.15
✓ cancer	1.13
✓ cancer död	1.13
✓ total dödlighet	1.22



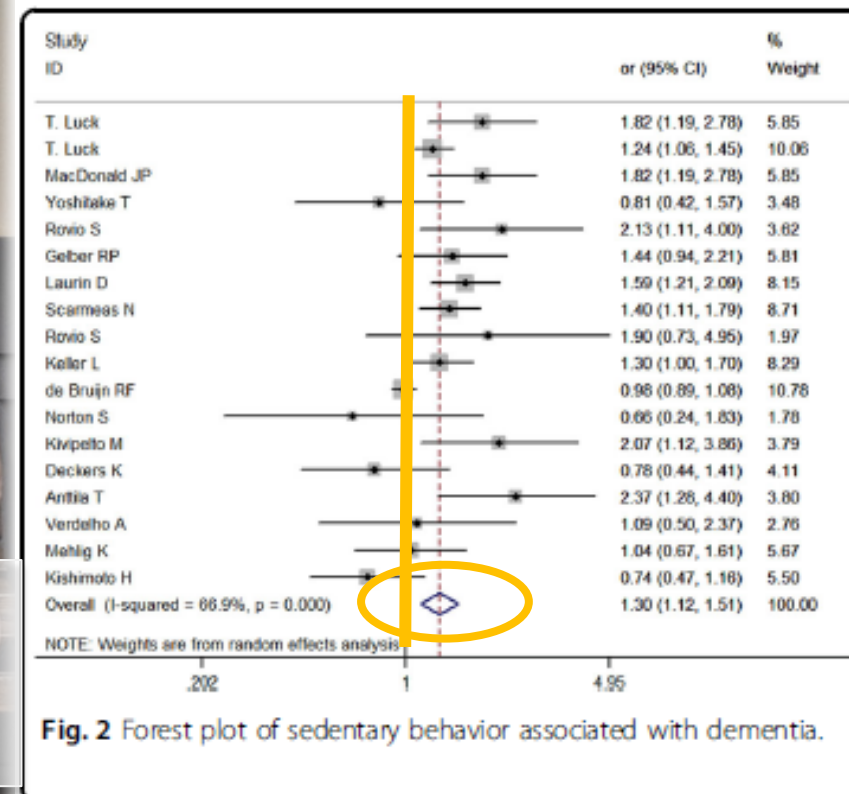
...men, 30% riskminskning hos de som motionerade!

Stillasittandet hotar även hjärnhälsan



18 kohort-studier, 250.063 individer, 2269 nya fall av demens, hänsyn till många andra relevanta faktorer, i snitt en 30 % riskökning (RR=1,30, CI 1,12-1,51)

Systematisk översikt och meta-analys



Yan S et al. Translational Psychiatry 2020;10:112

Stillasittande och risk för depression

12 prospektiva studier
n 128 553

Stillasittande generellt (RR = 1.10, 95% CI 1.03–1.19)

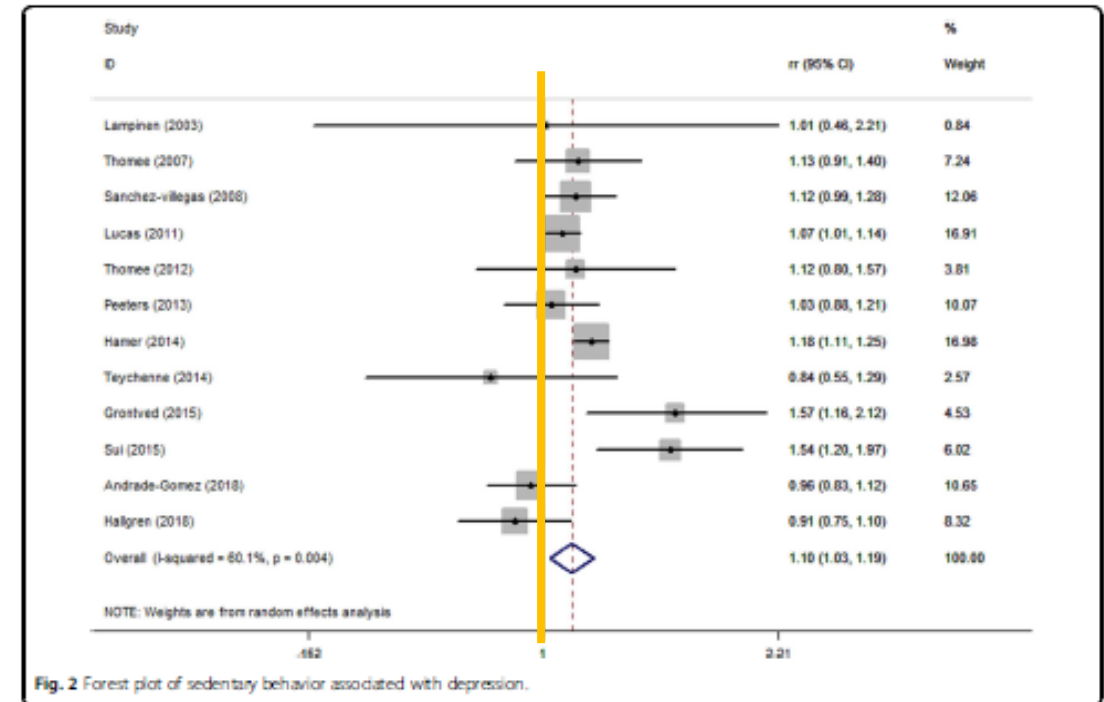
Subgruppsanalyser;

TV-tittande (RR = 1.18, 95% CI 1.07–1.30)

Dator (RR = 0.99, 95% CI 0.79–1.23)

Mentalt passivt sittande (RR = 1.17, 95% CI 1.08–1.27)

Mentalt aktivt sittande (RR = 0.98, 95% CI 0.83–1.15)



Huang Y, et al. Translational Psychiatry 2020;10:26

Effekter av skärmtid på barn och ungdomars hälsa

- en "översikt av översikter"



7 mental/psykisk hälsa
6 kroppssammansättning
4 kondition
4 hjärtkärlrisk
3 matvanor
3 sömn
1 smärta
1 astma

Måttlig till stark evidens

Skärmtid ökar risken för

- ✓ övervikt och fetma
- ✓ depression eller depressiva symtom

Måttlig evidens

Skärmtid ökar risken för

- ✓ ohälsosamma matvanor
- ✓ sämre livskvalitet

13 översikter (t.o.m. feb 2018, totalt 966 studier)
1 hög kvalitet, 9 medelhög kvalitet, 3 låg kvalitet

Mycket nytt om hur skärmtid påverkar barnens hjärna



52 barn i förskoleåldern, MR kamera
Hutton JS, et al. Nature 2022;12:19095.

Koppling mellan skärmtid vid 1-års ålder och risk för autism vid 3 års ålder. 84 000 mammor och barn har följts i Japan
Kushima M et al. JAMA Pediatrics 2022;176:384-91.

Koppling mellan hög skärmtid och kognition samt beteende hos för tidigt födda barn. 414 barn USA, följda ja till 7 års ålder
Vohr BR et al. JAMA Pediatrics 2021;175:1025-34.

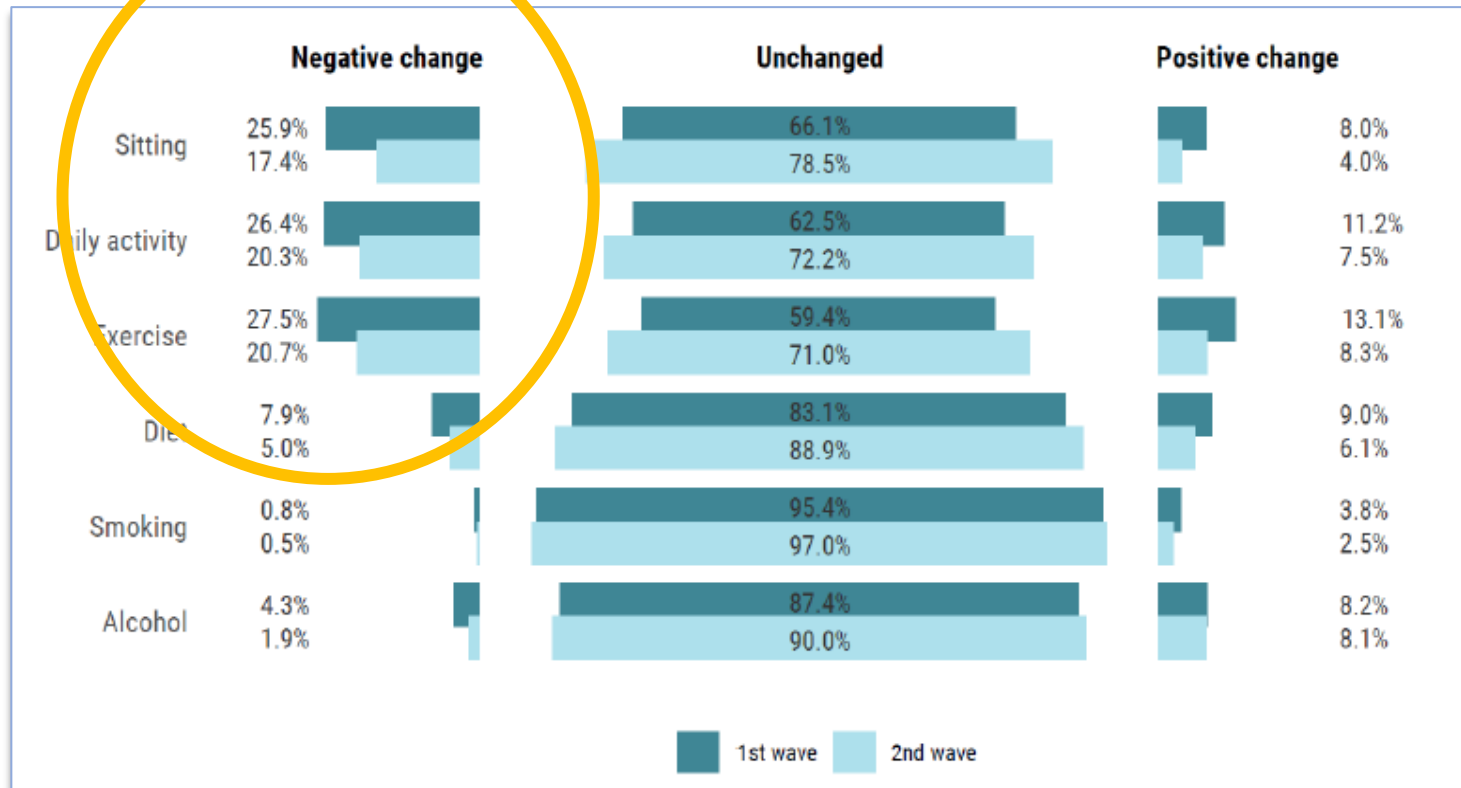


**Stillasittandet hotar vår
framtida hälsa
- såväl psykisk som fysisk hälsa**

- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa – varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?
- ✓ hur kan vi arbeta?



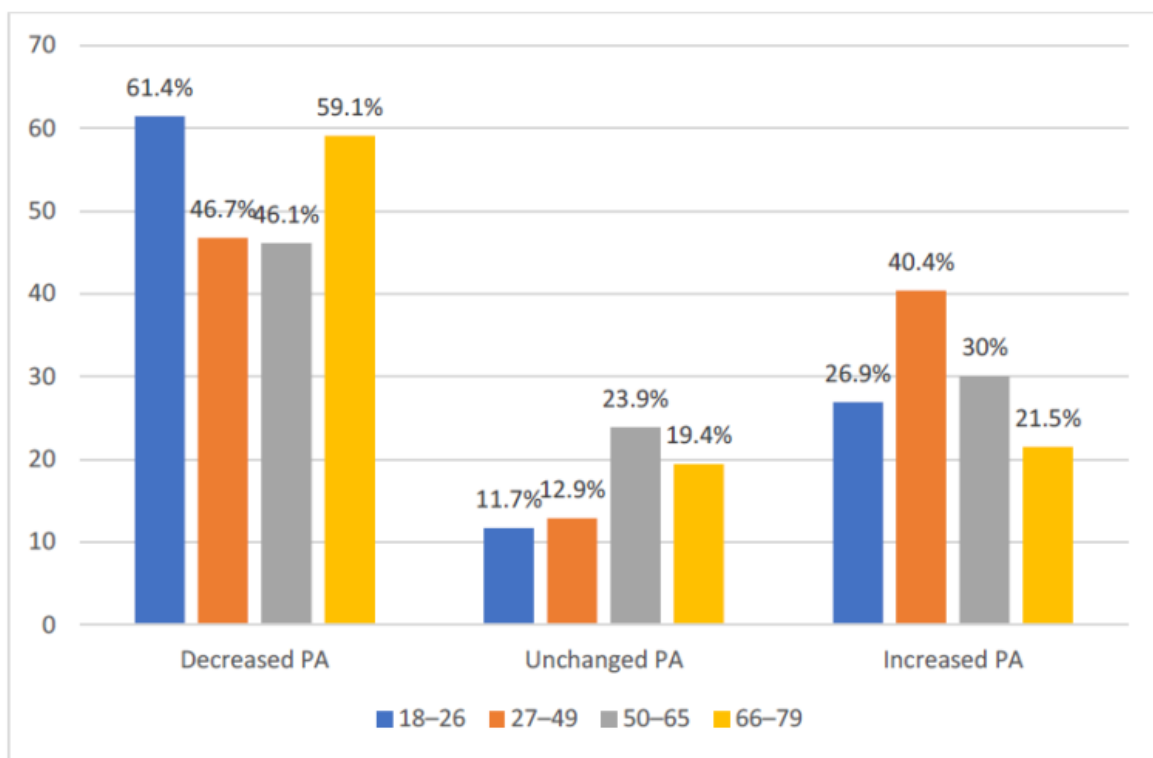
Självrapporterade livsstilsförändringar under CORONA pandemin



Hälsoprofil-undersökningar, frågeformulär, företagshälsovård, n 5599 (50% kv),
46,3 år, 3 perioder 2020; april-juni, juli-sept, okt-dec

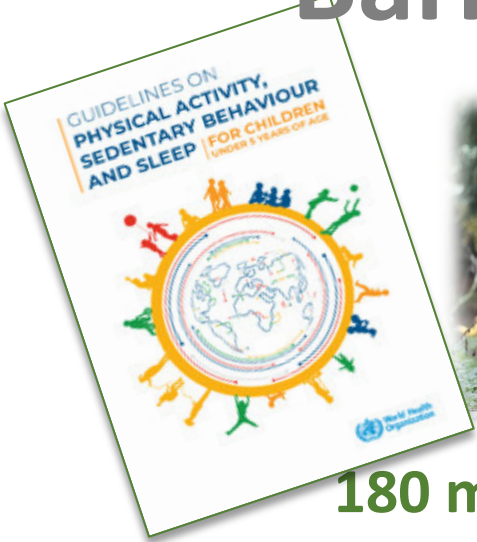
Förändringar i fysisk aktivitet under pandemin

– de yngsta och de äldsta har minskat den fysiska aktiviteten mest



December 2020, 1035 individer, 18-79 år, IPAQ-SF om fysisk aktivitet och stillasittande beteende före och efter pandemin.

Barns rörelsemönster under pandemin



**180 min fysisk aktivitet/dag, varav 60 min måttlig till hård intensitet,
max 1 tim skärmtid och 10-13 tim sömn**

100 svenska barn i förskoleålder (58 pojkar), frågeformulär och accelerometer

- ✓ **Endast 19 % når upptill rekommendationerna**
- ✓ **Fysisk aktivitet utomhus ökade under pandemin**
- ✓ **Skärmtiden ökade också**

Vad händer när vi minskar vår fysiska aktivitet?



Studie 1 – 8 normalviktiga friska unga män, 27 år, från 6203 till 1394 steg/dag, 3 veckor

Studie 2 – 10 normalviktiga friska unga män, 24 år, från 10501 till 1344 steg/dag, 2 veckor

- ✓ förlust av muskler
- ✓ ca 1 kg på 2-3 veckor
- ✓ ökad bukfetma
- ✓ nedsatt insulinkänslighet
- ✓ högre triglycerider

Olsen R et al. JAMA 2008;299:1261-3.

Pandemin har förvärrat situationen





- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa
- ✓ varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?
- ✓ hur kan vi arbeta?



**2018 Physical Activity
Guidelines Advisory
Committee
Scientific Report**

To the Secretary of Health and Human
Services

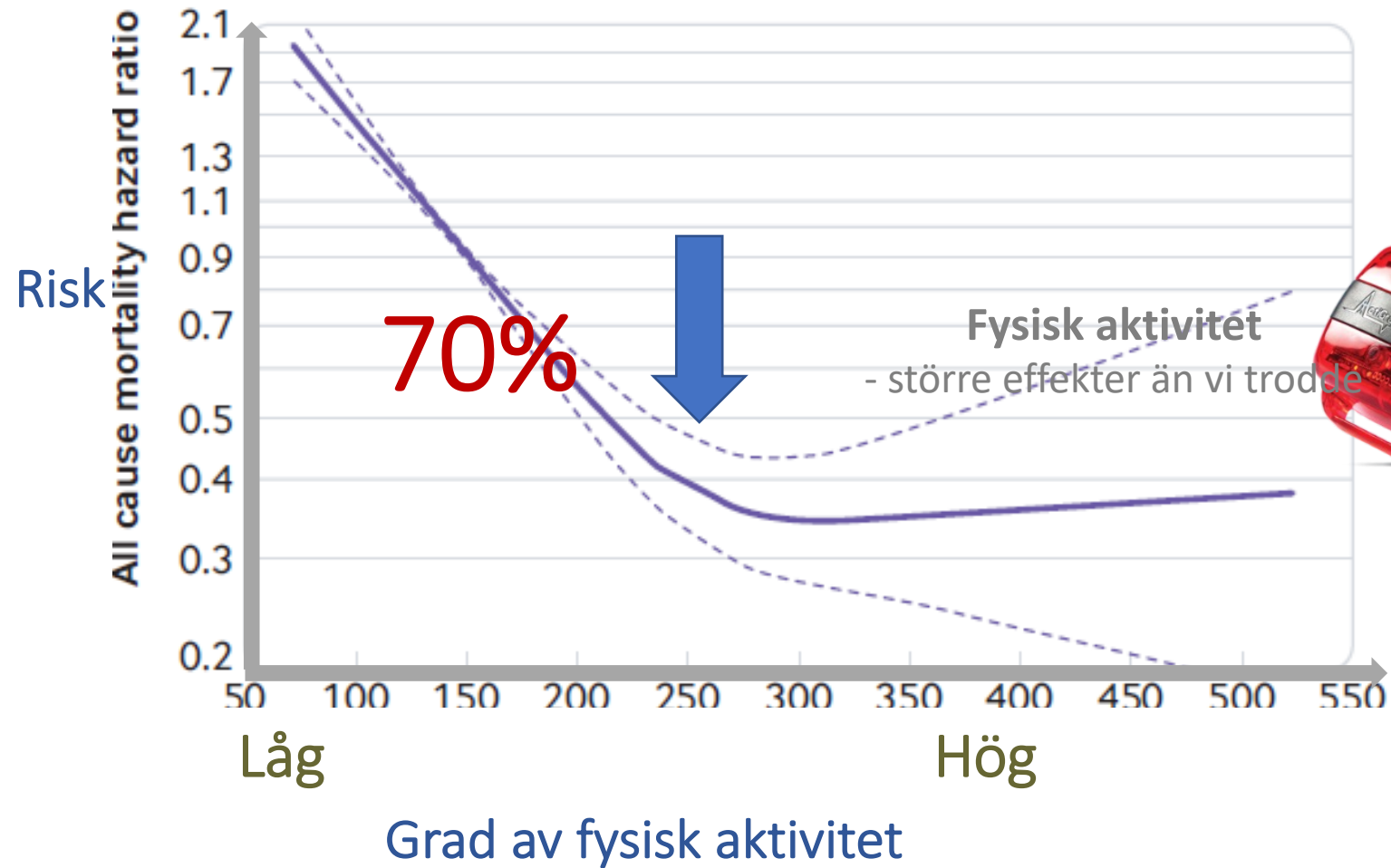
Kardiovaskulära sjukdomar
Övervikt, bukfetma
Metabola syndromet
Typ 2 diabetes
Vanliga cancerformer
Demens, Alzheimer
Minne, inlärning
Depression
Sömn
Artros
Smärta

.....

Akuta effekter och kroniska effekter

Fysisk aktivitet

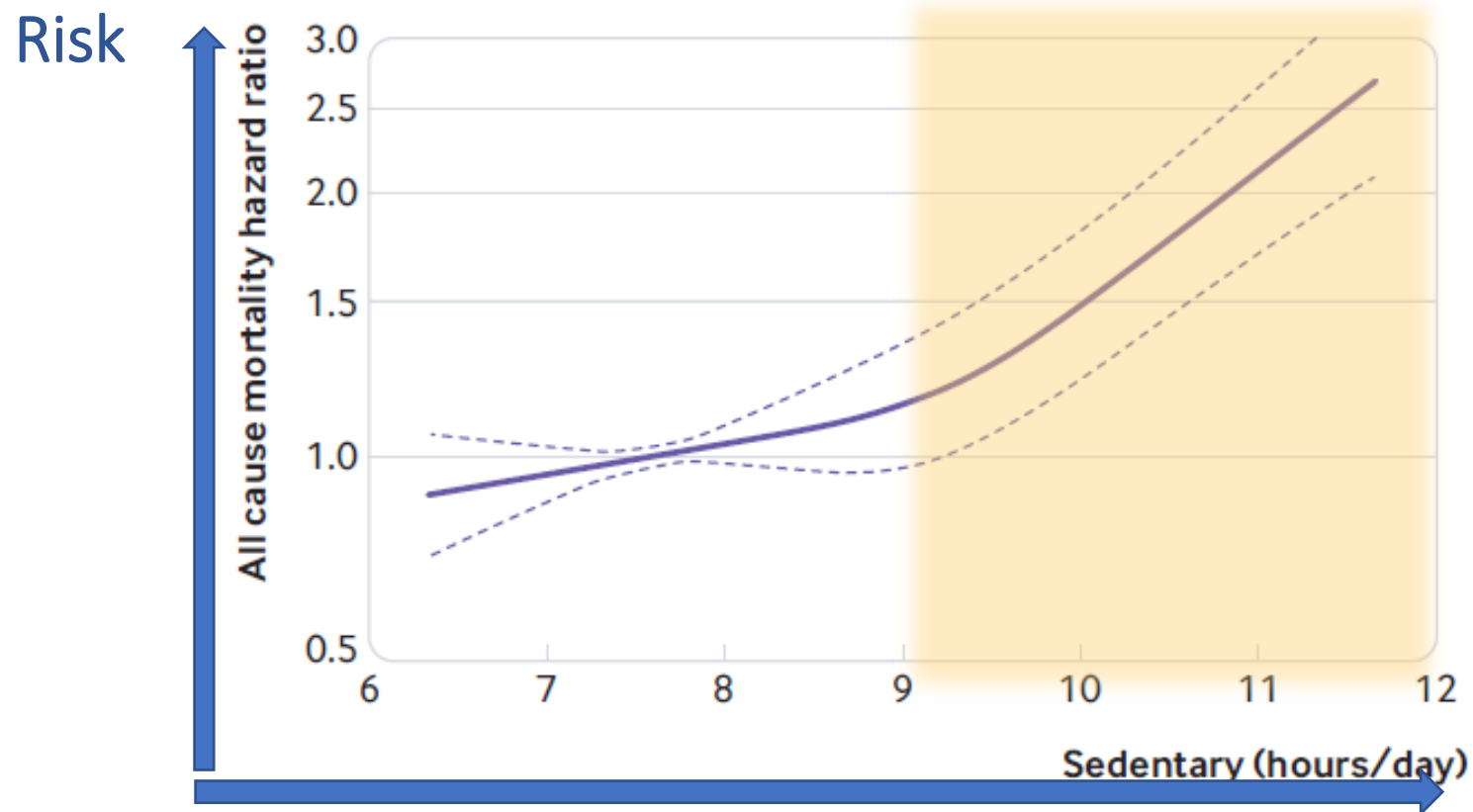
- större effekter än vi trodde



8 studier, accelerometer,
36 383 ind, 63 år, 73% kv,
6 års uppföljning, 2149
dödsfall

Ekelund, U et al. BMJ 2019; epub

....men, stillasittandet hotar hälsan



Antal timmar sittande/dag

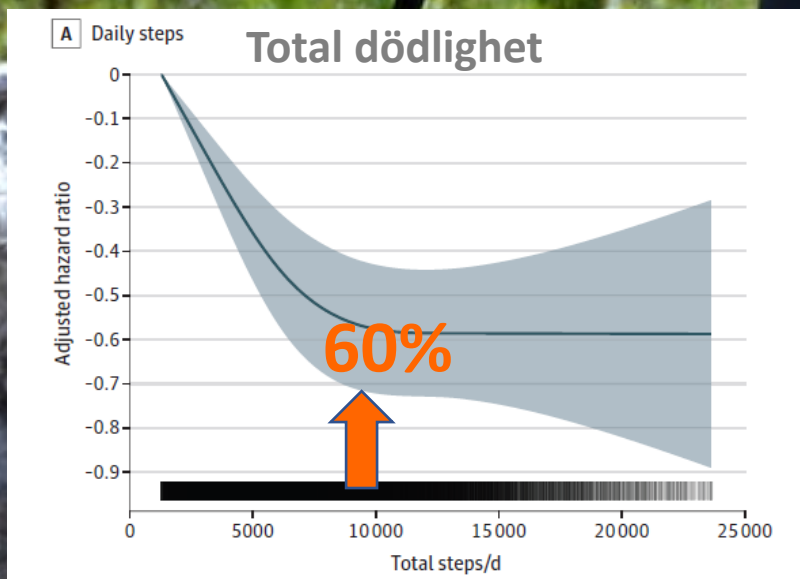


Ekelund, U et al. BMJ 2019; epub

10.000 steg per dag ger stora hälsovinster

78.500, personer (55% kv) 40-79 år, (61), England, Skottland, Wales (UK Biobank 2013-2015)
följdes i snitt 7 år (6,4-7,5)

Antal steg per dag och framtida sjukdomsrisk



Minskad risk

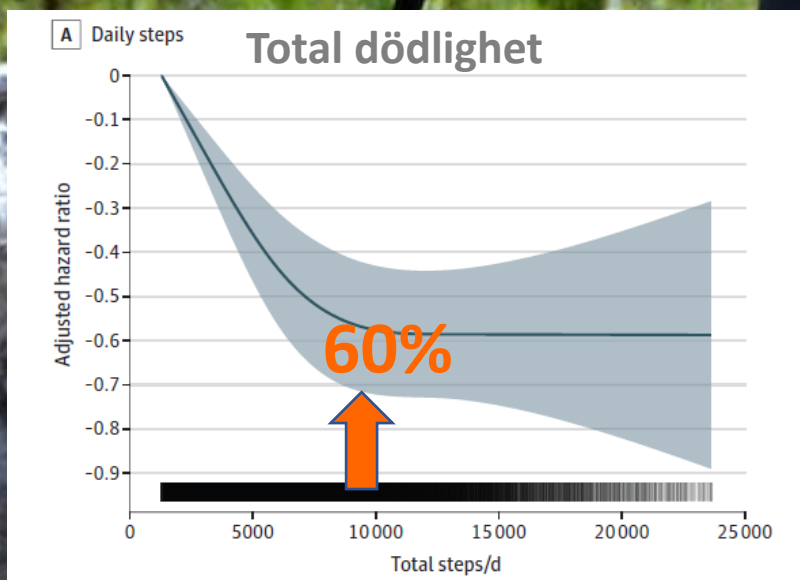
drabbas av demens	50 %
drabbas el avlida cancer	70 %
hjärtkärldöd	80 %
total dödlighet	60%

Justerat för ålder, kön, etnicitet, utbildning, socioekonomisk status, rökning, alkohol, frukt och grönsaker, sömn, medicinering, ärftlighet för hjär- kärlsjukdom och/eller cancer.

Varje steg ger stora hälsovinster!

78.500, personer (55% kv) 40-79 år, (61), England, Skottland, Wales (UK Biobank 2013-2015)
följdes i snitt 7 år (6,4-7,5)

Antal steg per dag och framtida sjukdomsrisk



Minskad risk

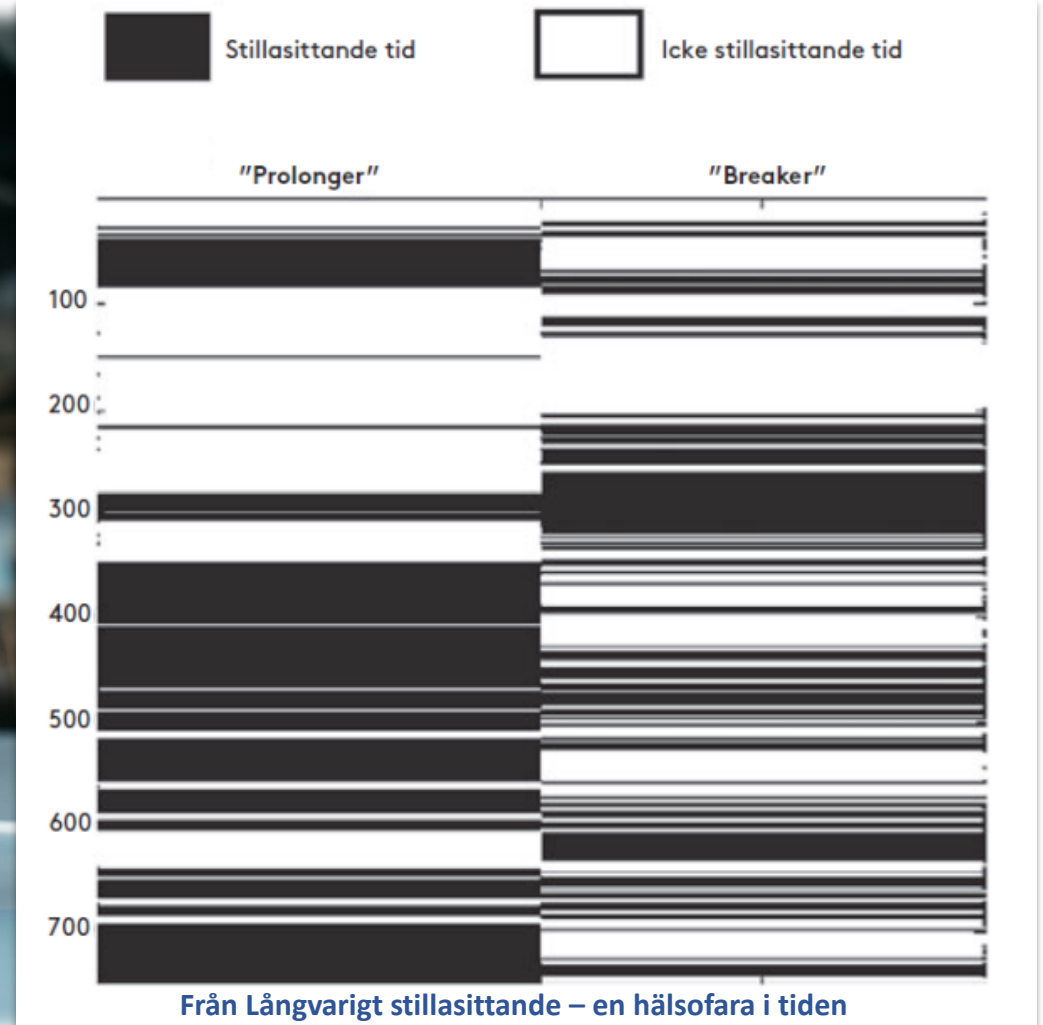
drabbas av demens	50 %
drabbas el avlida cancer	70 %
hjärtkärldöd	80 %
total dödlighet	60%

Justerat för ålder, kön, etnicitet, utbildning, socioekonomisk status, rökning, alkohol, frukt och grönsaker, sömn, medicinering, ärftlighet för hjär- kärlsjukdom och/eller cancer.

A person wearing a black coat and grey leggings is walking a small, fluffy white dog on a leash along a paved path. The dog is standing on the left side of the path, looking towards the right. The person is walking away from the camera. The background shows green foliage and trees. A semi-transparent grey box with red text is overlaid in the center of the image.

**Vi har underskattat
vardagsrörelsen!**

”Prolonger” eller ”Breaker” – betydelse för framtida sjukdomsrisk?



Från Långvarigt stillasittande – en hälsofara i tiden

Studentlitteratur Ekblom Bak E (red)

Det lönar sig att ta en rörelsepaus!

NHANES, USA

US National Health and Nutrition Examination Survey

2003/04 och 2005/06

4757 vuxna

stillasittande tid mättes

med accelerometer under 1 vecka

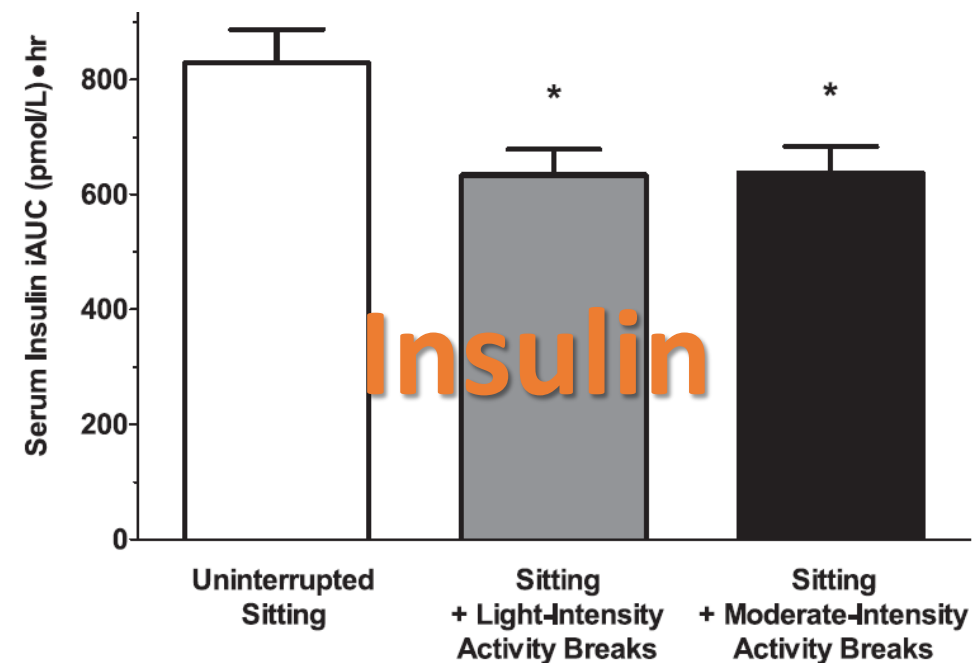
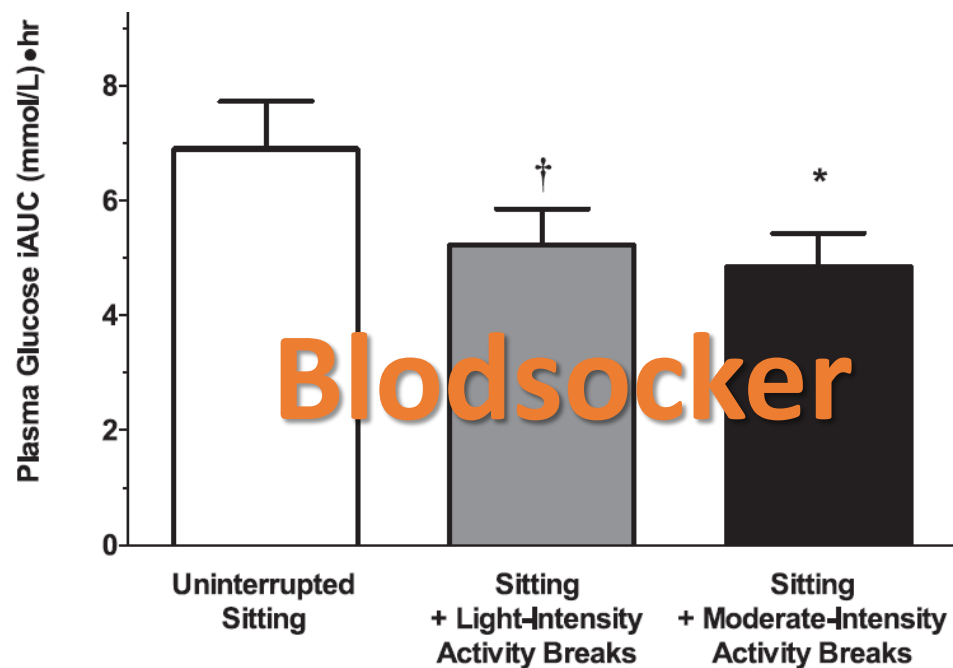
"Breakers"

- ✓ lägre midjemått (- 4 cm)
- ✓ finare blodfetter (högre HDL, lägre triglycerider)
- ✓ lägre inflammationspåslag (CRP)
- ✓ bättre sockerbalans (mindre insulinresistenta)

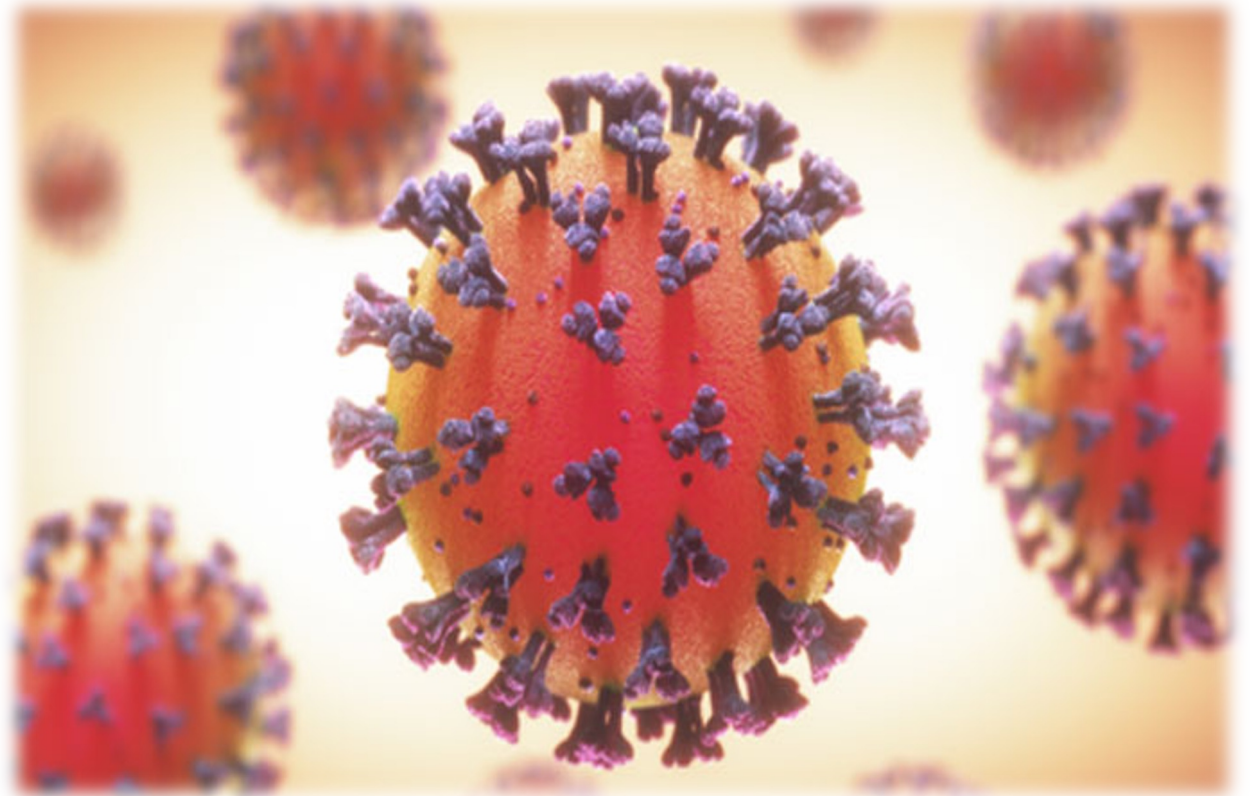
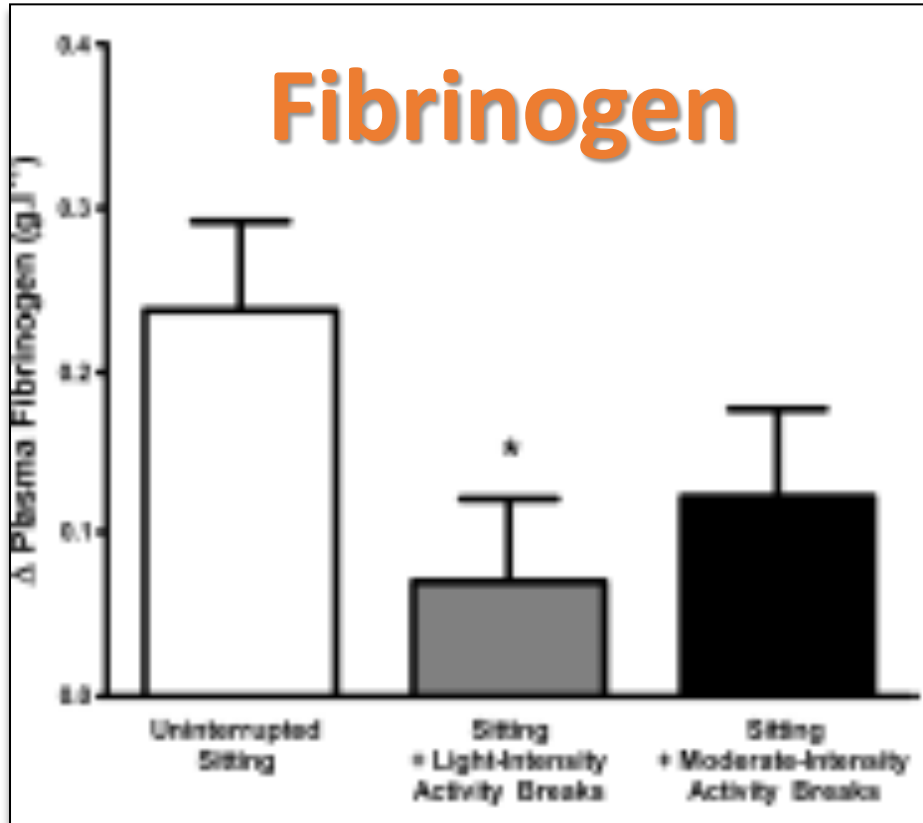


En kort rörelsepaus har stor effekt!

*Vid övervikt, pre-diabetes, typ 2 diabetes
Hos vuxna, hos barn*

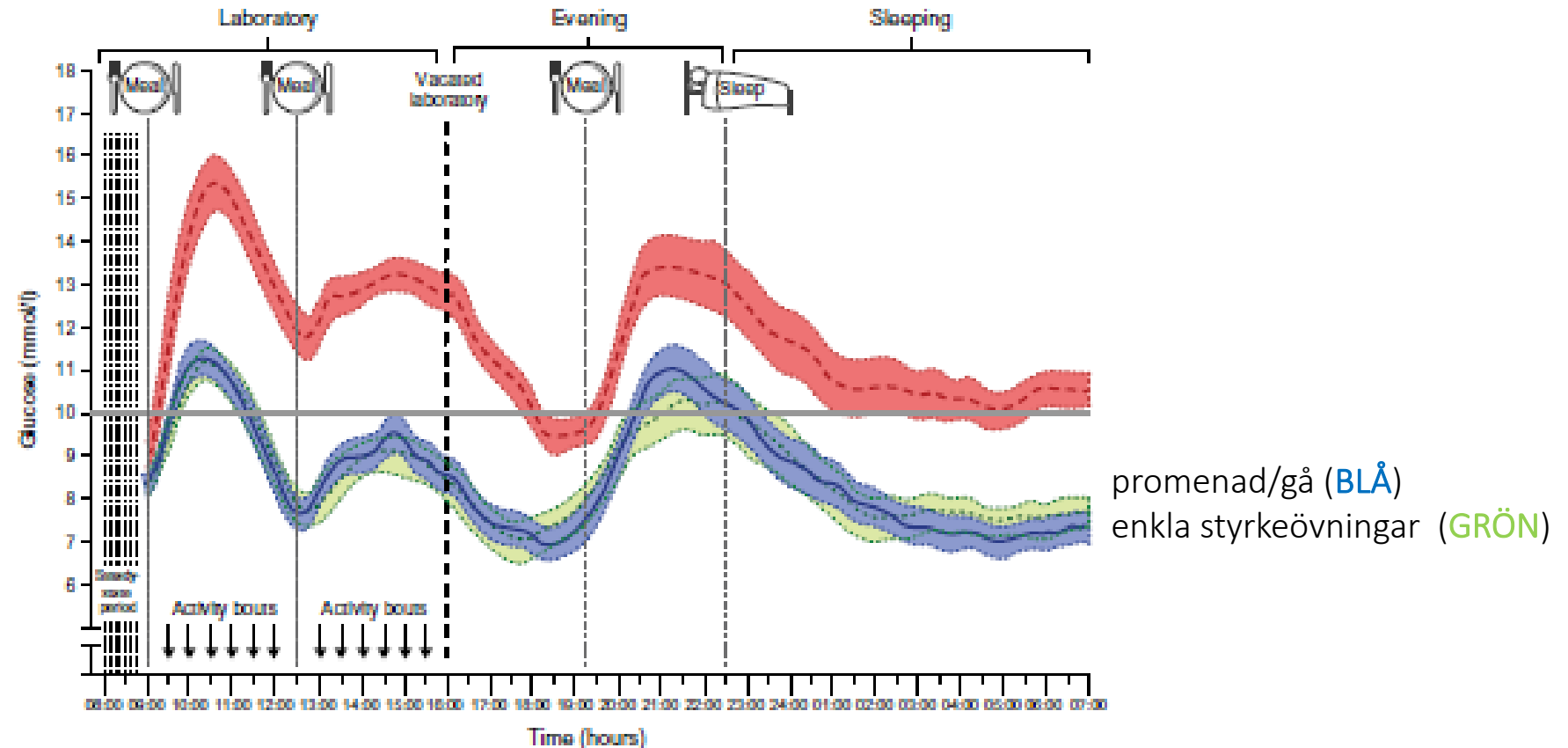


...även risken för blodproppar minskar



Effekter av en rörelsepaus vid typ 2 diabetes

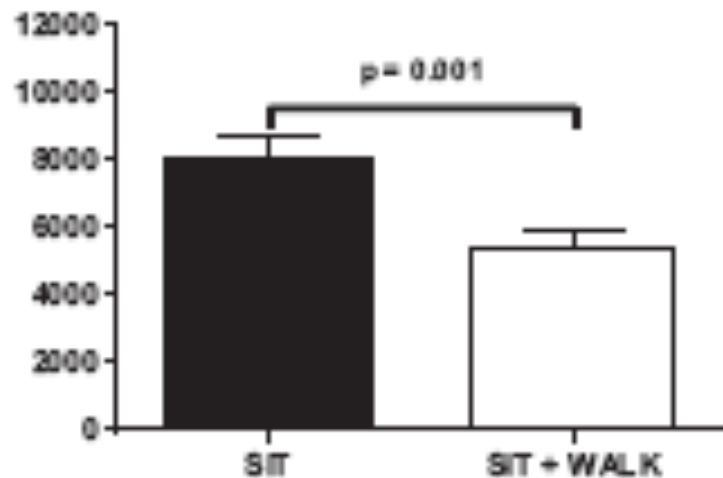
- kvarstående effekter dagen efter



24 inaktiva män och kvinnor, övervikt och typ 2 diabetes (62 ± 6 år), 3 dagar lab tester, 6-14 dagar "washouts", 7 timmar sittande med testmåltider, med eller utan 3 minuters paus varje halvtimme

Gäller även våra barn!

Normalviktiga barn, n=28, 7-11 år, 3 timmar sittande utan avbrott eller avbrott varje halvtimme med 3 min gång



Insulinnivåer

Även reducerade nivåer av blodsocker, C-peptid och fria fettsyror



”Prolonger” eller ”Breaker” – betydelse för framtida sjukdomsrisk?



- ✓ EPIC-Norfolk, UK, n 7671
- ✓ prospektiv studie 6,4 år
- ✓ **långvarigt sittande utan avbrott kopplat till högre risk för cancer och total mortalitet**
- ✓ *justerat för andra relevanta faktorer som utbildning, rökning, alkohol, fysisk aktivitet*



”Prolonger” eller ”Breaker” – betydelse för framtida sjukdomsrisk?

De som tog en rörelsepaus var friskare
och levde längre

- ✓ EPIC-Norfolk, UK, n 7671
- ✓ prospektiv studie 6,4 år
- ✓ långvarig sittande utan avbrott kopplat till högre risk för kardiovaskulär död
- ✓ justerat för andra relevanta faktorer som utbildning, rökning, alkohol





SMART WORK TRIAL: Stand more at work

- ✓ effektiviteten ökade
- ✓ mer engagerad i arbetet
- ✓ piggare
- ✓ mindre oro
- ✓ bättre livskvalitet

146 deltagare

- 77 interventionsgrupp (**I**) ståbord

- 69 kontrollgrupp (**C**)

accelerometermätningar

3, 6 och **12 månader**

I sittandet minskade med 72 min/dag

C sittandet ökade med 9 min/dag

VARFÖR? Hur fungerar det?

Bakomliggande mekanismer



Effekter av ett enda rörelsepass!



- ✓ 36 vuxna, 40-75 år, varierande kondition
- ✓ konditionstest på gångmatta,
- ✓ ökande intensitet, till max, oftast i 9-10 minuter
- ✓ blodprover togs före, direkt efter samt efter 15, 30 och 60 minuter
- ✓ 17662 olika molekyler mättes

9815 molekyler påverkades

inflammation

immunsystem

blodsockerreglering, insulinkänslighet

hunger, mättnad

reparation, celledöd

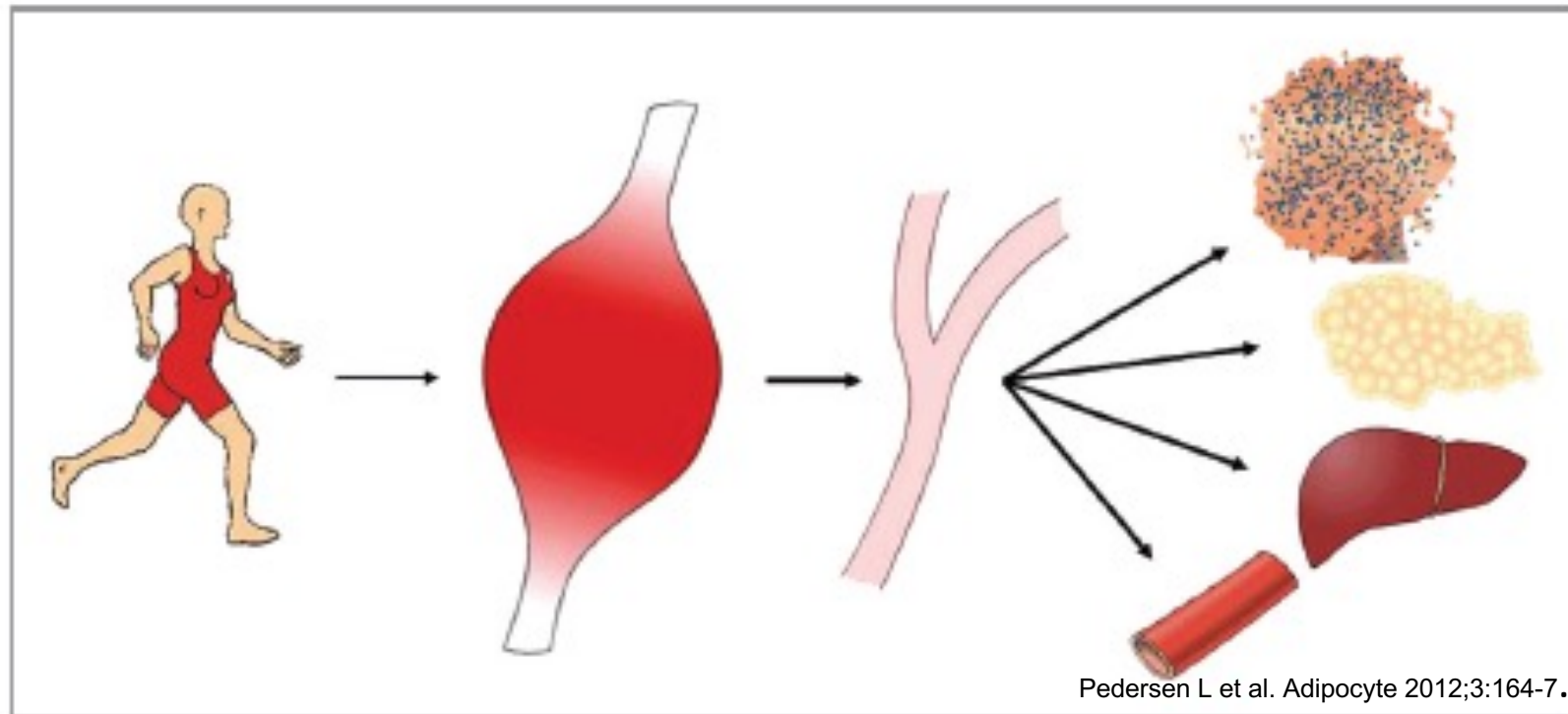
ämnesomsättning

hjärt-kärlsystemet

kognition, inlärning

humör.....

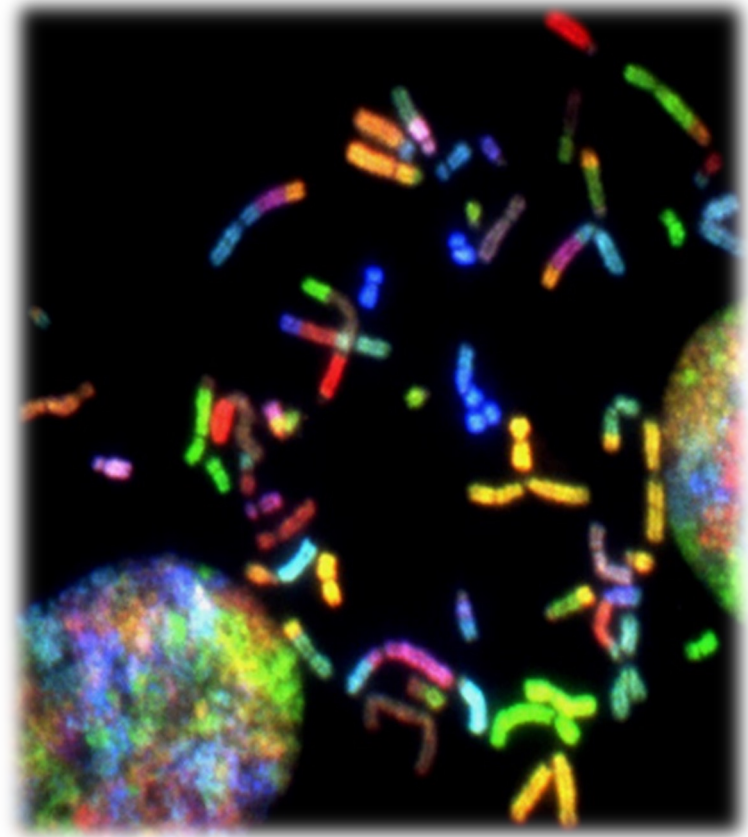
Från rörelseorgan till metabolt och endokrint organ



rörelse ➡ produktion av myokiner ➡ primära och sekundära effekter

Effekter av fysisk aktivitet och stillasittande på genreglering i muskelcellen

- ✓ 66 databaser
- ✓ studier på människa
- ✓ genreglering i muskelceller
- ✓ meta-analys
- ✓ akuta och kroniska effekter
- ✓ konditionsträning
- ✓ styrketräning
- ✓ stillasittande





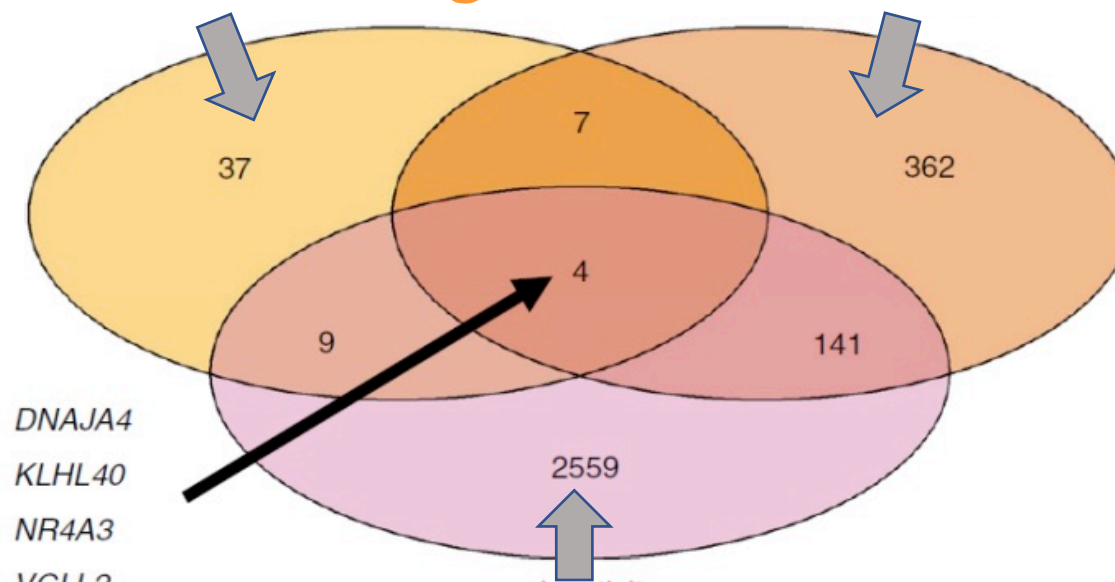
Effekter av fysisk aktivitet och stillasittande på genreglering i muskelcellen

överlappning men också specifika effekter



Konditionsträning

Styrketräning



DNAJA4
KLHL40
NR4A3
VGLL2

Stillasittande

Cochrane Systematic Review

– Exercise based cardiac rehabilitation for coronary heart disease

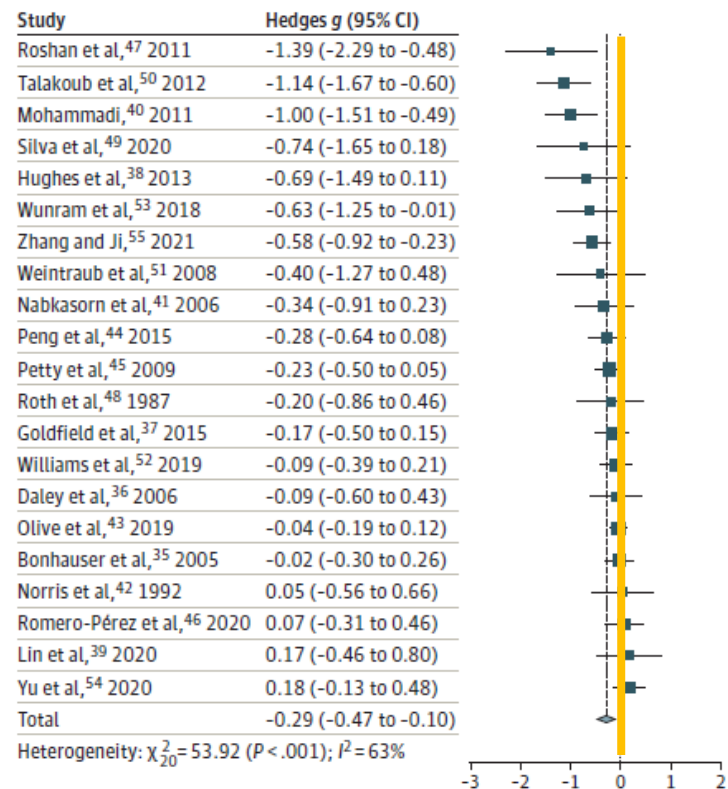
- RCTs $\geq$ 6 månader
- 85 studier, 23 430 individer med CHD (MI, bypass op, PCI)
- medel uppföljningstid 12 månader (6 mån till 19 år)

- ✓ minskad total dödlighet
- ✓ minskad risk hjärtinfarkt
- ✓ minskad risk sjukhusinläggning
- ✓ förbättrad livskvalitet
- ✓ kostnadseffektivt

Fysisk aktivitet mot depression hos barn och unga

systematisk översikt och meta-analys över kontrollerade behandlingsstudier

Figure. Forest Plot of the Distribution of Effect Sizes
After Physical Activity Intervention



24 studier, med 2441 barn och ungdomar < 19 år (m 14 år)

47 % pojkar

17 RCT, 4 med kontrollgrupp

1,5 månader till 3 år

Depressionsskala

Fysisk aktivitet minskar depressiva symtom

Bäst effekt hos ungdomar >13 år och i korta studier



- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa
- ✓ varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?
- ✓ hur kan vi arbeta?



Nya riktlinjer om fysisk aktivitet

WHO GUIDELINES ON **PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR**

- ✓ Öka vardagsrörelsen och minska stillasittandet
- ✓ Gör något som är måttligt ansträngande minst 150 (upp till 300) min/vecka
eller kraftigt ansträngande 75 min (upp till 150)
eller kombinera
- ✓ Sprid det gärna över veckan, t.ex. 30 minuter om dagen
- ✓ Varje steg, varje minut räknas
- ✓ Styrketräning av stora muskelgrupper minst 2 ggr/veckan

Nya svenska riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande



Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande.

Ålder	Pulshöjande fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett	Stillasittande
6-17 år	I genomsnitt minst 60 minuter per dag	Minst 3 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse
18-64 år	Minst 150-300 minuter per vecka	Minst 2 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse
65 år och äldre	Minst 150-300 minuter per vecka	Minst 2 gånger per vecka, samt balansträning 3 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse

Rörelsepyramiden





- vårt moderna rörelsemönster
- hur farligt är stillasittandet?
- pandemi effekter
- fysisk aktivitet och hälsa
- varje rörelse räknas!
- hur mycket ska jag röra mig?
- vad kan jag göra?**
- hur kan vi arbeta?

Några råd för att bryta stillasittandet

- **Gör de rörelser du kan och gillar några minuter varje halvtimme**
- **Påminn dig själv om att det har gått 30 minuter, ställ en timer eller ladda ner en app**
- **Res dig upp och gör en Kiruna (10 knäböj) en gång i halvtimmen**
- **Stå och prata i telefon**
- **Gå och prata med dina vänner eller arbetskamrater i stället för att mejla**
- **Res dig upp under reklampausen**
- **Lyssna till din favoritmusik och dansa ett par minuter**
- **Stanna bilen och gå ut en kort stund och gör några rörelser**
- **Be din arbetsgivare att få ett höj- och sänkbart arbetsbord**
- **Använd det höj- och sänkbara arbetsbordet**
- **.....**

Några råd för ökad vardagsrörelse

- Ta en promenad eller rör dig utomhus varje dag
- Åk kommunalt, kliv av en hållplats tidigare och gå en bit extra
- Ta trappan
- Gå, cykla, rulla för att handla eller uträtta andra ärenden
- Leka med barnen
- Promenera, rulla med barnen till skolan eller förskolan
- Ha en discostund med barnen (eller dig själv) varje fredag eller varje dag
- Skaffa en stegräknare, sträva efter 7 500 steg eller gärna 10 000 steg/dag
- Ta promenadmöten
- Parkera längst bort på parkeringsplatsen
- Låtsas att du har en hund eller gå ut med grannens
- Låna eller köp ett par stavar



Några råd för ökad muskelstyrka

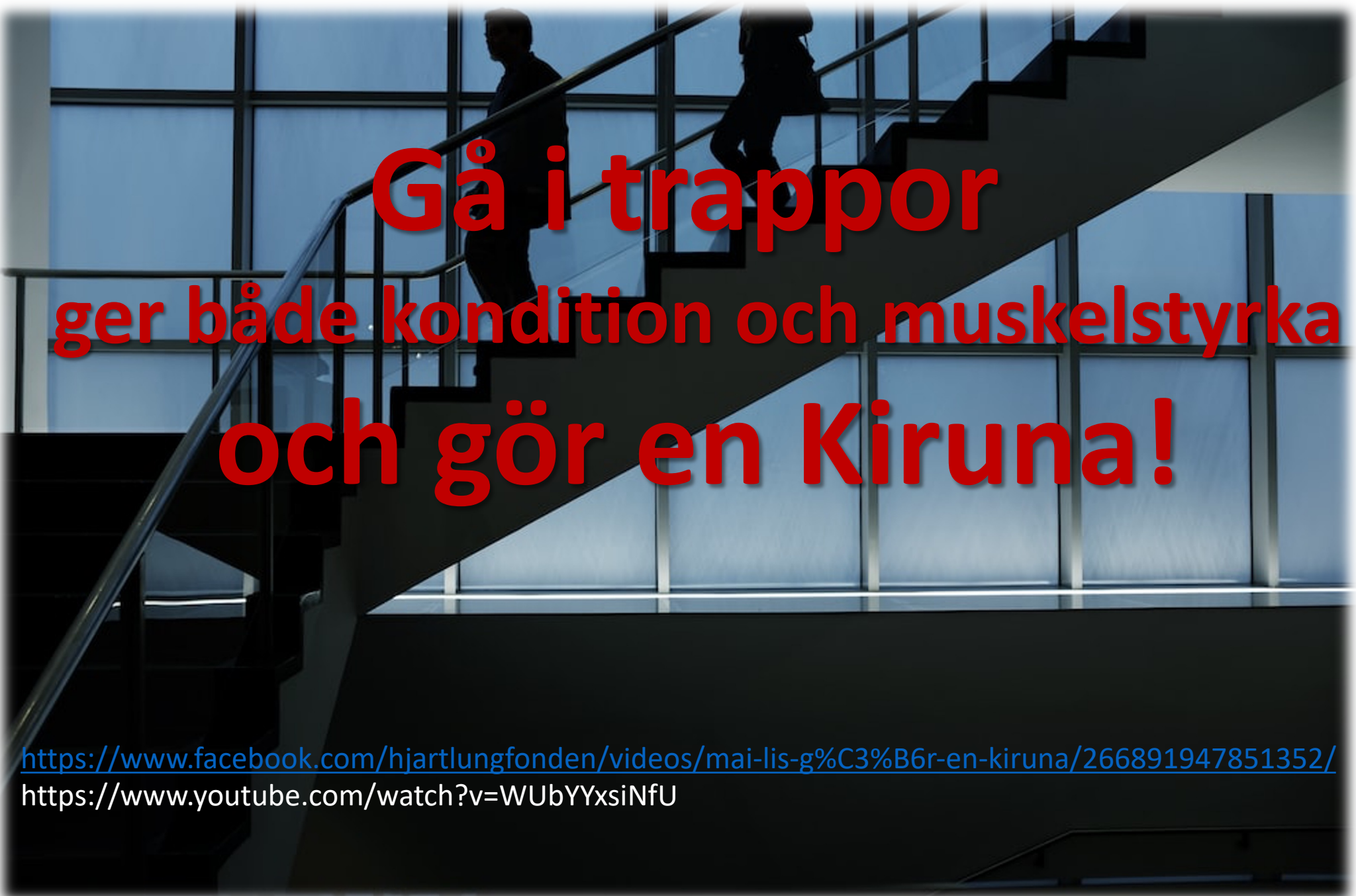
- Ta trappan
- Gör en Kiruna, 10 knäböj varje halvtimme
- Gör några stående armhävningar när du passerar en dörrpost eller kliver ur din bil
- Styrketräna hemma eller besök ett gym
- Lägg ett par hantlar eller något annat lite tungt vid handfatet på toaletten/i badrummet
- Stå på ett ben och borsta tänderna
- Hitta en instruktör du gillar på tv eller Youtube
- Gör styrketräning med din egen kropp som motstånd

Några råd för att träna balansen

Ständigt i rörelse
Ständigt i tänderna

Ständigt i benet
Ständigt i osv





**Gå i trappor
ger både kondition och muskelstyrka
och gör en Kiruna!**

<https://www.facebook.com/hjartlungfonden/videos/mai-lis-g%C3%B6r-en-kiruna/266891947851352/>
<https://www.youtube.com/watch?v=WUbYYxsiNfU>



- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa
- ✓ varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?
- ✓ hur kan vi arbeta?

Physical activity on prescription in accordance with the Swedish model increases physical activity: a systematic review

What are the new findings

Den svenska FaR-modellen fungerar

- ▶ The present systematic review shows that the Swedish physical activity on prescription (PAP) method probably increases the level of physical activity in adult patients who are insufficiently active (GRADE⊕⊕⊕○).
- ▶ We suggest that the Swedish PAP model be used in the healthcare setting to increase the level of physical activity and be implemented as part of routine healthcare.



- ✓ Systematisk översikt
- ✓ Nordiska studier
- ✓ Minst 12 v uppföljning
- ✓ Sex studier
- ✓ 5 RCTs och 1 kohort-studie

Fysisk aktivitet på recept ökar fysisk aktivitet och minskar stillasittande

68 år, 101 kvinnor och män, fysiskt inaktiva
övervikt (BMI 25-40), bukfetma
(midja >88 cm, >102 cm), RCT, 6 månader

FaR

- ✓ timmar sittande – 2 tim/d (-1)
- ✓ motionerande + 159 min/v
- ✓ steg/d + 1663

(+871)

RECEPT/FYSISK AKTIVITET	
Receptutfärdaren anger genom sgrum vilka speciella försiktighetsmått som kan behöva iaktas vid genomförandet av de fysiska aktiviteterna	
Patient (namn, födelsedag, adress och telefon)	
F = Försiktig start U = Undvik vissa aktiviteter O = Inga speciella försiktighetsmått	
① Träningsform	
Kondition ☐ Styrka ☐ Uthållighet ☐ Underhåll ☐	Sign ☐ F ☐ U ☐ O ☐
Intensitet ☐ Hög ☐ Måttlig ☐ Lätt ☐	Antal ggr/behandlingstid
Dosering, användning, ändamål	Prövsättning
D.S Minst minuter ggr/vecka för/vid/mot	
..... undvik	
② Träningsform	
Kondition ☐ Styrka ☐ Uthållighet ☐ Underhåll ☐	Sign ☐ F ☐ U ☐ O ☐
Intensitet ☐ Hög ☐ Måttlig ☐ Lätt ☐	Antal ggr/behandlingstid
Dosering, användning, ändamål	Prövsättning
D.S Minst minuter ggr/vecka för/vid/mot	
..... undvik	
Receptutfärdarens namnförtydligande, yrke, adress, telefonnr: Sjukvårdsinrättning, klinik	
År/besök	
Ort	
Datum	
Receptutfärdarens namnteckning	
Gäller mån. från detta datum.	
Receptet löses lämpigen in hos (Namn och telefon)	

Fysisk aktivitet minskar hjärtkärlrisk

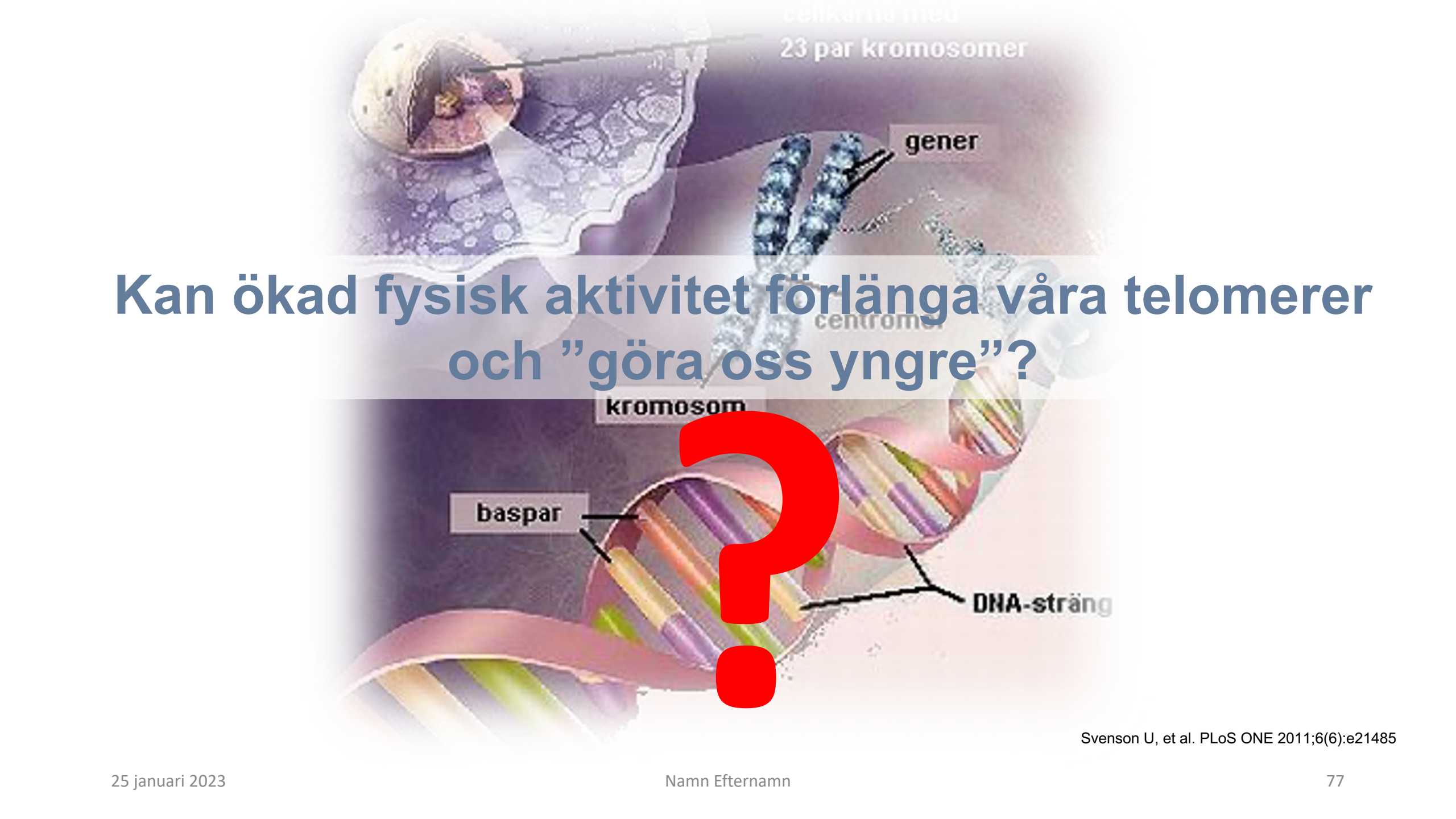
	FaR	Kontroller
Vikt kg	- 1.8	- 0.5
Midjemått cm	- 2.3	- 1.4
Bukhöjd cm	- 1.5	- 0.9
Halsomfång cm	- 1.2	- 0.6
Kroppssammans	+++	+
Glukos mmol/l	- 0.2	- 0.1
HbA1c	- 0.1	+ 0.2
S-kol mmol/l	- 0.3	± 0
LDL/HDL	- 0.1	+ 0.1
Triglyc mmol/l	- 0.2	± 0



Fysisk aktivitet gör dig gladare



Förbättrad livskvalitet enligt SF-36 i
gruppen som fick fysisk aktivitet på recept

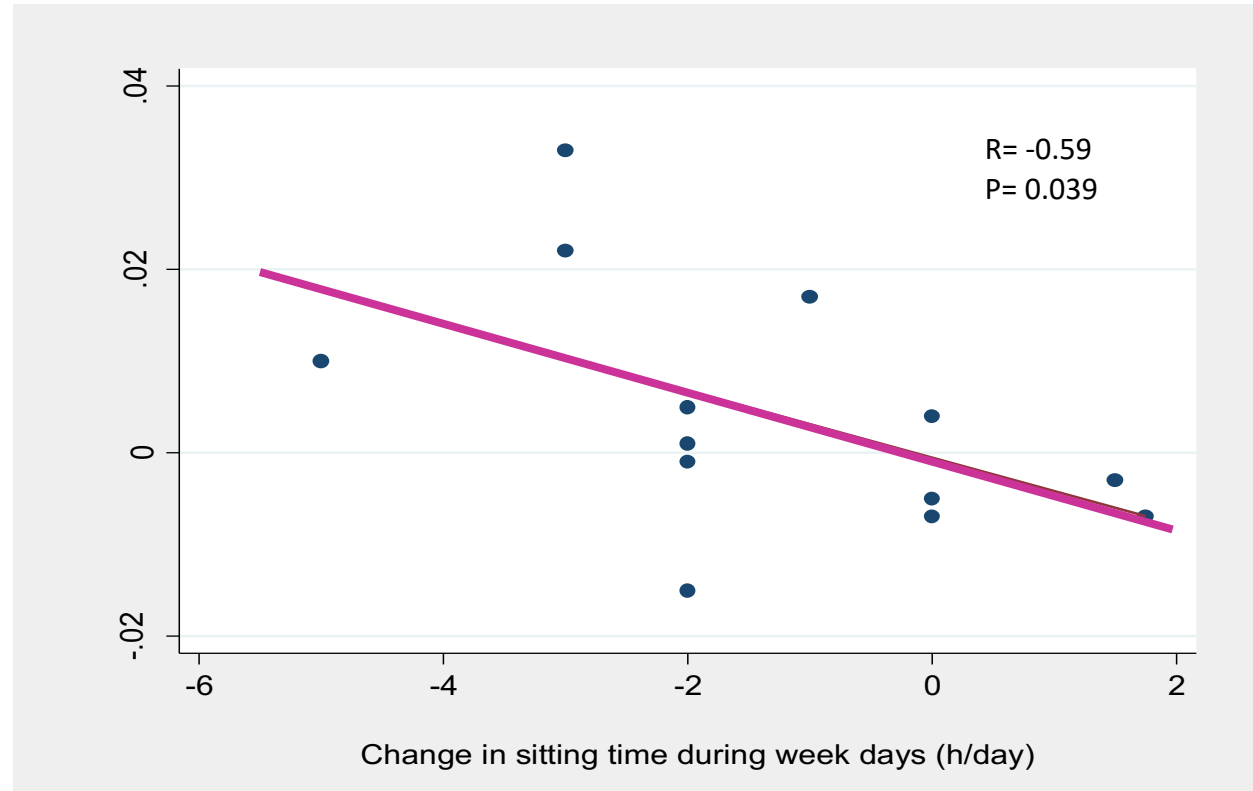


The background image is a composite of three scientific illustrations. The top left shows a cross-section of a cell nucleus with a label 'cellkärna med 23 par kromosomer'. The top right shows two chromosomes with labels 'gener' and 'centromer'. The bottom shows a DNA double helix with labels 'baspar' and 'DNA-sträng'. A large red question mark is superimposed over the bottom half of the image.

Kan ökad fysisk aktivitet förlänga våra telomerer och "göra oss yngre"?

Svenson U, et al. PLoS ONE 2011;6(6):e21485

Minskat stillasittande ledde till telomerförlängning



FaR gruppen



Fysisk aktivitet på recept – fortfarande underutnyttjat i hälso- och sjukvården

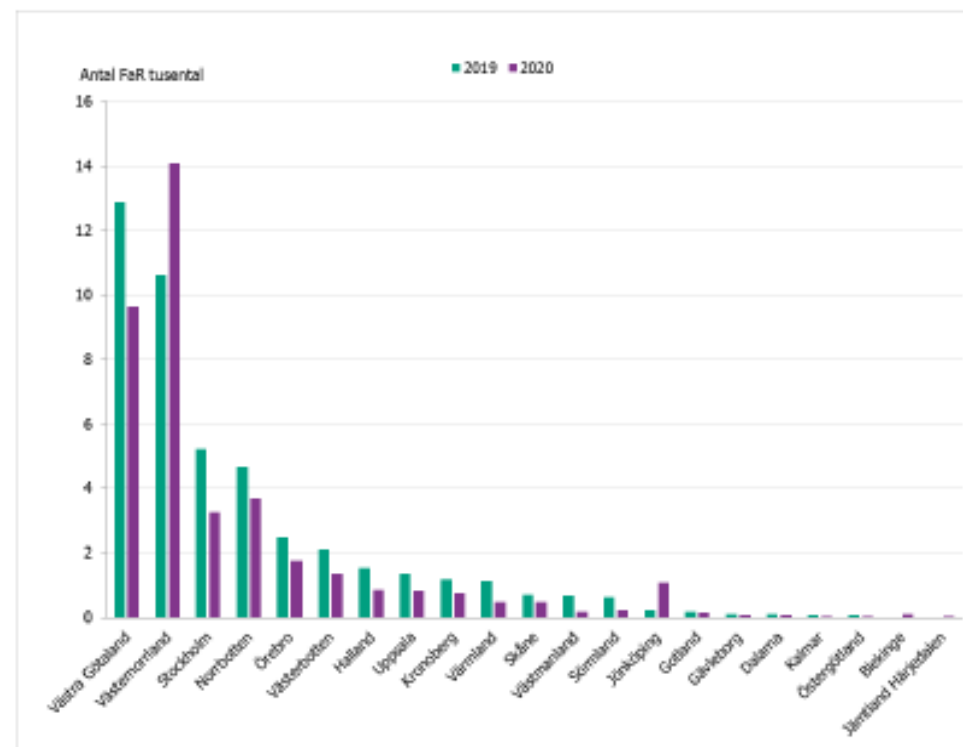


Antal FaR per 1000 besök i primärvården per år

Antal FaR per 1 000
besök i primärvården



Antal FaR i primärvården per region 2019 och 2020



Blekinge, Gävleborg, Kalmar, Kronoberg, Uppsala, Västernorrland och Västra Götaland anger att det finns olika typer av felkällor till uppgifterna, bl.a. möjlighet för datauttag från system och bristande rutiner för dokumentation. Västernorrland gjorde ingen skillnad mellan åtgärderna Rådgivande samtal och Fysisk aktivitet på recept.

Fysisk aktivitet på recept – fortfarande underutnyttjat i hälso- och sjukvården

Folkhälsomyndigheten
FaR i Sverige
En bedömning av receptens utvärderade med utvärderade
Fysisk aktivitet på recept

Antal FaR per 1000 besök i primärvården per år

Antal FaR per 1 000
besök i primärvården



Antal FaR i primärvården per region 2019 och 2020



Blekinge, Gävleborg, Kalmar, Kronoberg, Uppsala, Västernorrland och Västra Götaland anger att det finns olika typer av felkällor till uppgifterna, bl.a. möjlighet för datauttag från system och bristande rutiner för dokumentation. Västernorrland gjorde ingen skillnad mellan åtgärderna Rådgivande samtal och Fysisk aktivitet på recept.

VARJE RÖRELSE RÄKNAS

Vardagsrörelsens betydelse och
hur vi kan bryta stillasittandet



Illustrationer: Emma Hanquist



MAI-LIS HELLÉNIUS

Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, Regeringskansliet

Några ord om vår bok

- ✓ berätta
- ✓ inspirera, uppmana
- ✓ relevant för alla
- ✓ lättillgänglig
- ✓ beställas självkostnadspris
- ✓ ladda ner gratis

<https://framjafys.se/varje-rorelse-raknas/>

Vad ville hon ha sagt om rörelsen?

- ✓ ta riskerna med stillasittande på allvar
- ✓ men, minns att varje steg, varje rörelse räknas
- ✓ tappa inte muskler, ta trappan
- ✓ underskatta inte vardagsrörelsen
- ✓ det är aldrig för sent

