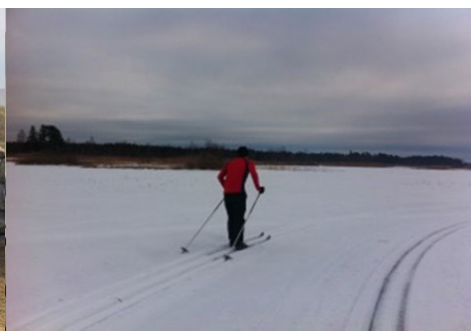




Fysisk aktivitet

- en del av behandlingen vid kardiovaskulärsjukdom

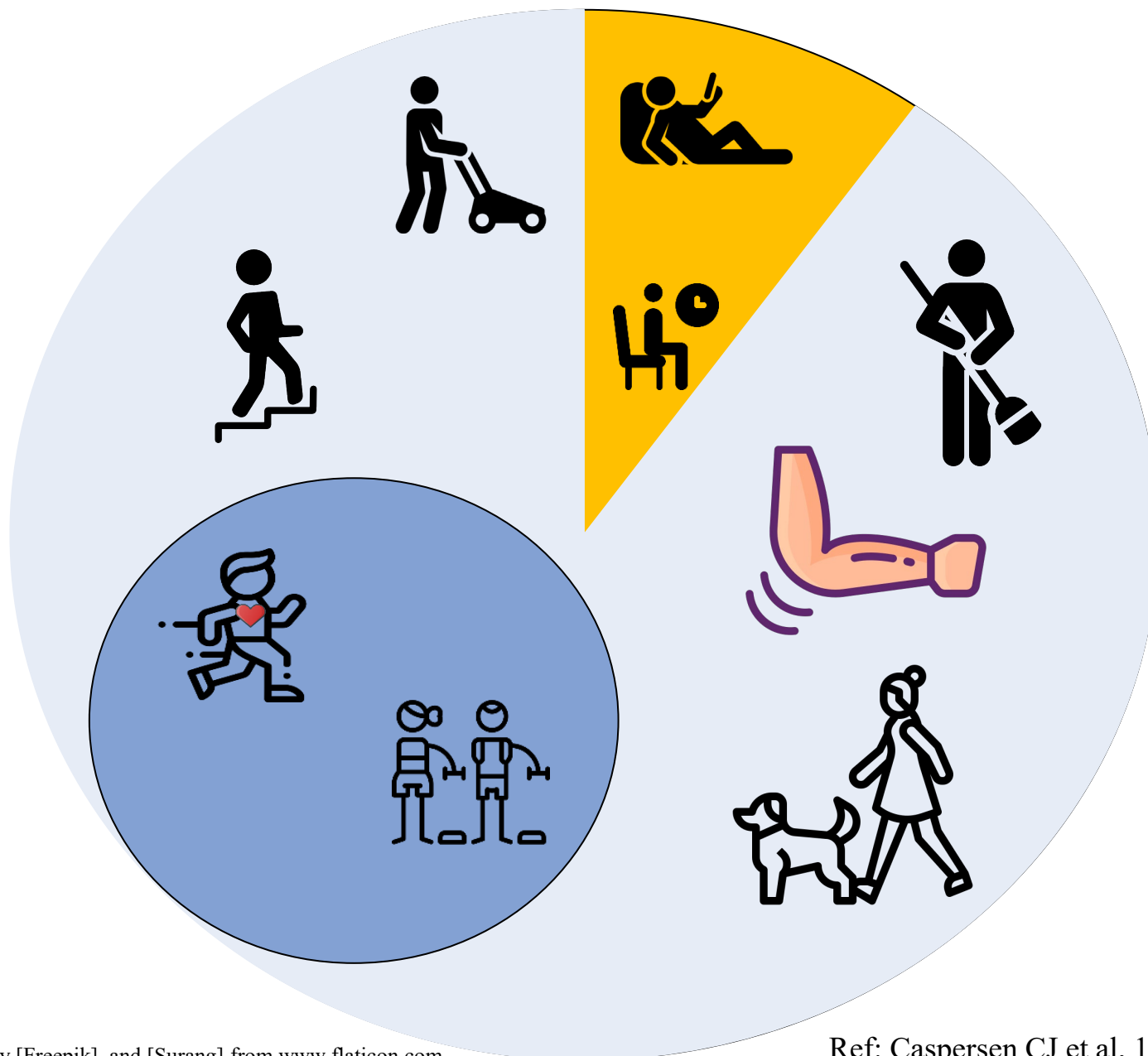
Amanda Lönn, PhD, specialistsjukgymnast inom hjärt-kärlsjukdom





Fysisk aktivitet –en viktig del av behandlingen av kardiovaskulärsjukdom

- Positiv inverkan på kardiovaskulära riskfaktorer (Lin X et al, 2015, Ekblom-Bak E et al, 2013)
- Europeiska och nationella riktlinjer (ESC 2021, Socialstyrelsen 2018)
 - Initiera redan under vårdtillfället
 - Individbaserad fysisk träning inom hjärtrehabilitering
- Hälso- och sjukvården, en hälsofrämjandeaktör (Hälsa på lika villkor 2014, Utvärdering 2014 Sjukdomsförebyggande metoder)
 - När en stor del av befolkningen
 - Trovärdig källa till hälsorelaterad information
 - Är positiva till att vårdgivare tar upp levnadsvanefrågor





Generella fysisk aktivitets rekommendationer i prevention av kardiovaskulärsjukdom

- Pulshöjande fysisk aktivitet:
 - 150-300 minuter per vecka på en måttlig intensitet
 - 75-150 minuter per vecka på en hög intensitet
 - Eller en kombination av ovanstående
 - Om detta inte är möjligt, sträva efter att vara så fysiskt aktiv som möjligt utifrån individens förutsättningar
- Muskulär uthållighetsträning:
 - ≥ 2 gånger vecka
- Stillasittande:
 - Minska stillasittandetid (byta ut till aktiviteter på minst låg intensitet)



Individanpassad fysisk aktivitet

- Individanpassa gällande typ av aktivitet, frekvens, intensitet, duration och progression
- Baserat på individens riskprofil, fysisk kapacitet, livssituation, tidigare fysiska aktivitetsvanor och intresse





Hur kan det då se ut med den fysisk aktivitetsnivån bland patienter på en hjärtvårdsavdelning?



Självskattad fysisk aktivitet och stillasittande bland individer (n=1148) på en hjärtvårdsavdelning

Total n=1148 (%)

Physical exercise, per week

Low 0 min	640 (56)
Medium < 60 min	298 (26)
High ≥60 min	210 (18)

Everyday physical activity, per week

Low < 30 min	241 (21)
Medium 30-149 min	500 (44)
High 150 min	407 (36)

Total activity level, per week†

Low 3-6 points	409 (36)
Medium 7-9 points	382 (33)
High ≥ 10 points	357 (31)

Sedentary time, per day

High ≥ 10 hrs	313 (27)
Medium 7-9 hrs	275 (24)
Low ≤ 6 hrs	560 (49)

44% ≥ 9 poäng ~ ≥150 aktivitetsminuter per vecka

Hälsa på lika villkor", 2016, 18-64 år

- ≥150 aktivitetsminuter per vecka, 65 %
- Stillasittandetid per dag
 - ≥ 10 timmar, 20%
 - 7-9 timmar, 25%
 - ≤ 6 timmar, 54%

Folkhälsomyndigheten



Fysisk aktivitet på minst måttlig intensitet (per vecka), det första året bland individer (n= 22 227) med hjärtinfarkt



Physical activity

2-7 sessions (a $\geq$ 30 min), **80 %**
(of which, **50 %** $\geq$ 5 sessions)

65%

Physical activity

2-7 sessions
(a $\geq$ 30 min)
74 %

9%

15%

11 %



Physical activity

0-1 session (a $\geq$ 30 min), **20%**

Physical activity

0-1 session (a $\geq$ 30 min)
26%

Är fysiskt aktivitetsmönster
associerat till återinskrivning?

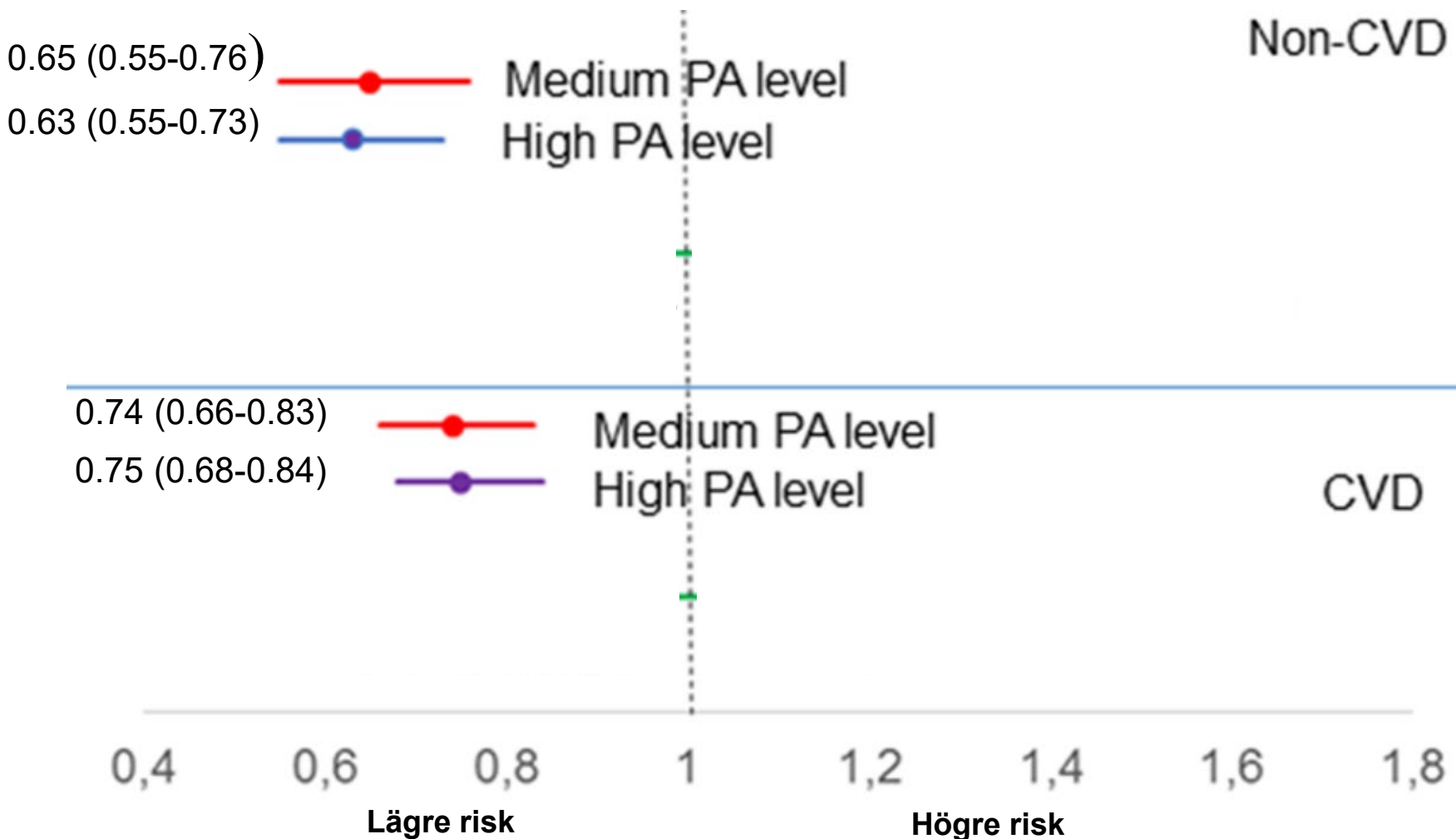


Samband mellan självskattad vardagsmotion, fysisk träning och stillasittande innan insjuknande bland 1148 individer och risken för återinskrivning (692 st)

	Unadjusted OR, 95% CI	Age-gender adjusted OR, 95% CI	Fully adjusted OR, 95% CI
<i>Everyday physical activity (per week)</i>			
Low (≤ 29 minutes)			1.00 (reference)
Medium (30-149 minutes)			0.58 (0.41-0.82)
High (≥ 150 minutes)			0.48 (0.33-0.68)
<i>Physical exercise (per week)</i>			
Low (0 minutes)			1.00 (reference)
Medium (<60 minutes)			0.91 (0.68-1.23)
High (≥ 60 minutes)			0.83 (0.59-1.17)
<i>Total physical activity level (per week)</i>			
Low (3-6 points)			1.00 (reference)
Medium (7-9 points)			0.79 (0.59-1.06)
High (≥ 10)			0.75 (0.55-1.03)
<i>Sedentary time (per day)</i>			
High (≥ 10 hours)			1.00 (reference)
Medium (7-9 hours)			0.69 (0.51-0.93)
Low (0-6 hours)			0.58 (0.42-0.83)



Samband mellan fysisk aktivitet på minst måttlig intensitet bland individer (n= 30 644) med hjärtinfarkt och risk för återinskrivning (2556 st) på sjukhus det första året

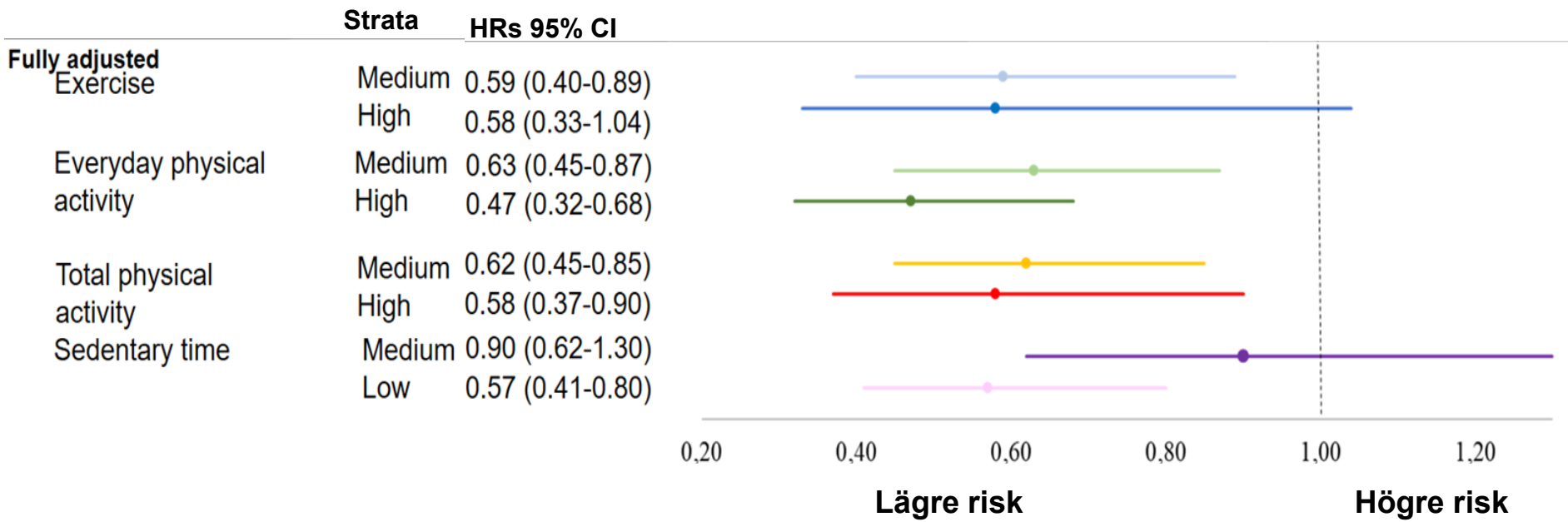




Är fysiskt aktivitetsmönster associerat till mortalitet?

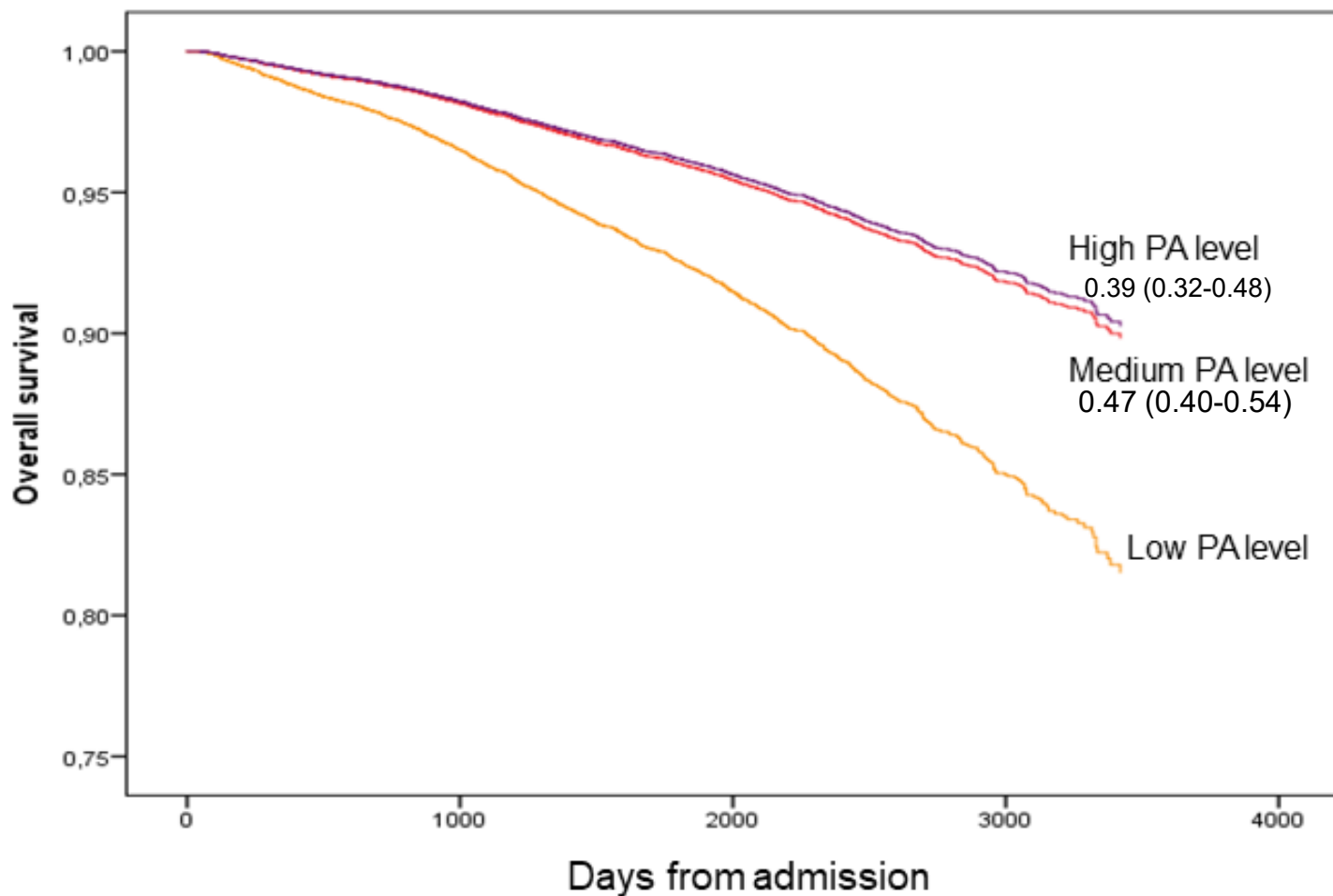


Samband mellan vardagsmotion, fysisk träning, stillasittande och risken för förtida död (200 st) bland individer (n=1148) med hjärtsjukdom





Samband mellan fysisk aktivitet på minst måttlig intensitet 6-8 veckor efter hjärtinfarkt död (1702 dödsfall) bland individer (n=30 644) med hjärtinfarkt

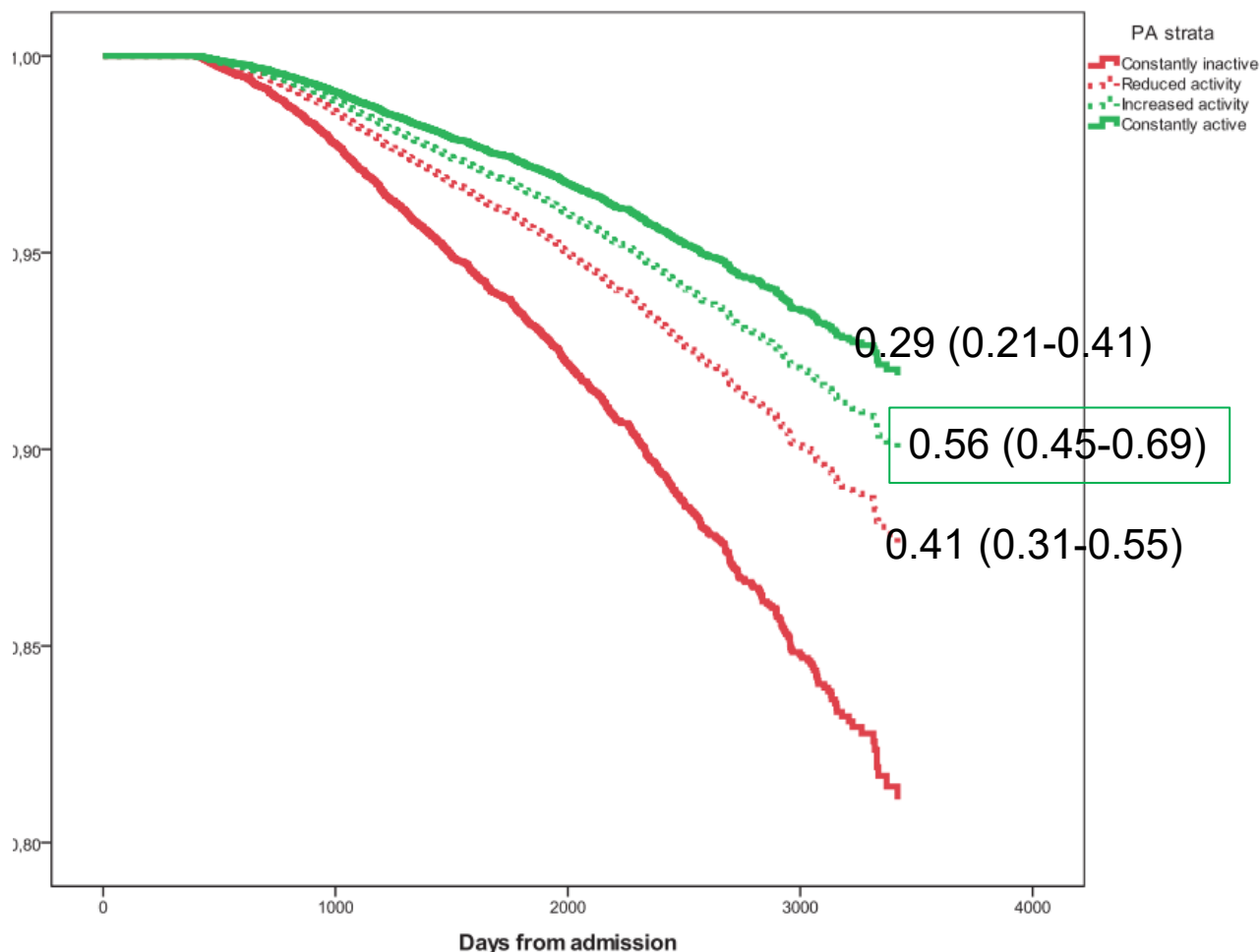




Vad händer om den fysisk aktivitetsnivån
förändras under det första året?



Samband mellan förändring av fysisk aktivitetsnivå på minst måttlig intensitet det första året efter en hjärtinfarkt och risken för död (1087 dödsfall) bland 22 227 individer



Konklusion

- Konsekvent fråga om patienters fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitetsnivå -ett verktyg för att predicera återinsjuknande och förtida död
- De största riskminskningarna sker mellan
 - låg och måttlig fysisk aktivitetsnivå
 - hög och måttlig nivå av stillasittande
 - dvs vi uppnår störst hälsovinster om vi når dessa
- Förändring i fysiska aktivitetsnivå efter insjuknande är av betydelse
- All rörelse räknas



Tack för er uppmärksamhet!
”*Every move counts*” -WHO

– <https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvglA92s>

