



Fysisk aktivitet vid depression och ångest

Marita Lindqvist
Leg fysioterapeut
Fysioterapimottagningen Sundsvalls sjukhus
15 mars 2022

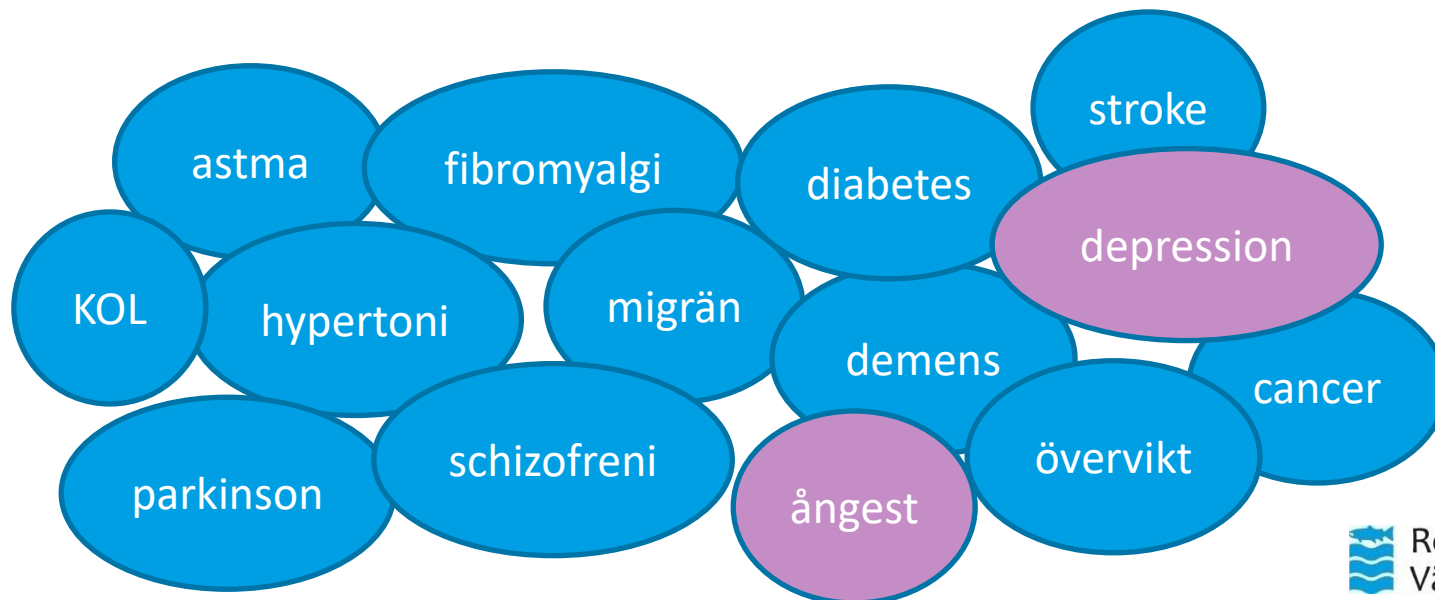
Vad är grejen?

Den som är fysiskt aktiv mår bättre, sover bättre och fungerar bättre.

FYSS 2021

Välkänt och beforskat

- Förebyggande
- Behandlande
- Återfallsförebyggande



Agenda 2030





forskning.se



Fiskar blir nervösa och fega av antidepressiva läkemedel

6 april, 2021 Artikel från Lunds universitet Ämne: Natur & teknik

Hotet att bli uppäten av en rovfisk – men också rester av antidepressiva läkemedel – kan få fiskar att ändra beteende. Även utseendet kan förändras, visar en avhandling.

Rester av antidepressiva läkemedel i vattnet kan leda till att fiskar av arten ruda ändrar beteende och blir nervösa och fega. Det visar Jerker Vinterstare, vid Biologiska Institutionen på Lunds universitet, i sin avhandling. Han visar också att när rovfisk som gädda finns i närheten kan rudorna förändra både kroppsform, ögonstorlek och färg, men också byta dygnsrytm. Dessutom har han upptäckt stora skillnader mellan hur honor och hanar reagerar när risken att bli uppäten är överhängande.



Fiskar blir nervösa och fega av antidepressiva läkemedel

lästid - 2 min



Källa: Fysioterapeuterna, folder "Våra kroppar är gjorda för rörelse" (2014)

Kunskapskällor



Nationellt vårdprogram vid
ohälsosamma levnadsvanor
– prevention och behandling

Nationellt programområde för levnadsvanor

Att dra sitt strå till stacken

- Hälso- och sjukvårdens medarbetare kommer i kontakt med en stor del av befolkningen
- Högt förtroende att prata levnadsvanor
- Befolkningen är positiv till att diskutera levnadsvanor med vårdpersonal
- Rådgivning är bevisat effektivt och kostnadseffektivt



vad kan jag göra?

Vad förväntas av oss?

All hälso- och sjukvårdspersonal med självständig patientkontakt bör kunna identifiera när någon av de fyra levnadsvanorna är ohälsosam.

I så fall bör de kunna ge enkla standardiserade råd, samt veta vart de kan hänvisa individen för att få ytterligare stöd.



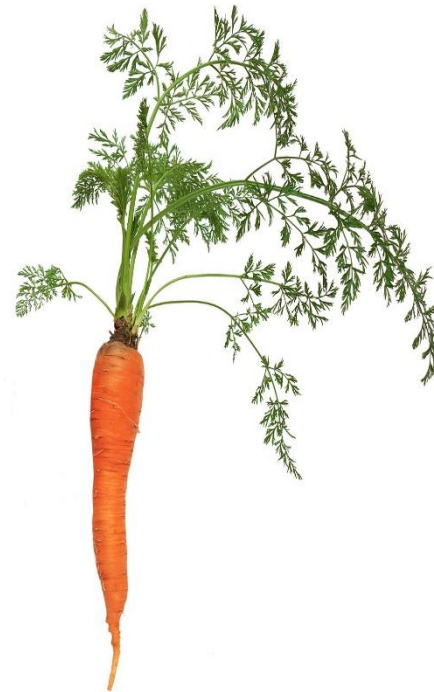
Vad har jag att vinna på det?

MINUS...

- * Prata fysisk aktivitet tar extra tid
- * Kan kännas svårt

PLUS...

- * Bättre behandlingsresultat
- * Bättre långsiktig hälsa för patienten
- * Bättre ur globalt/samhällsperspektiv



Behandling inte fitness

- Särskilja ordinerad fysisk aktivitet från hälsotrender och kroppsideal
- Inget moraliserande
- Ett vetenskapligt förhållningssätt
- ...jag som hälso- och sjukvårdspersonal och mina egna tillkortakommanden...
- Vardagsrörelse är grunden!



Rekommendationer



- 150 minuter/vecka måttlig intensitet
eller 75 minuter hög intensitet
- Muskelstärkande aktivitet 2-3 ggr/v
- Minst 10 minuter åt gången
- Sprid över veckan
- Begränsa stillasittandet
- Tid för återhämtning

Grundtänk

- ❖ Stillasittande > hushållssysslor > kortare promenader i lugnt tempo, göra ärenden, trädgårdsspyssel.
- ❖ Ta i lite mera, öka puls och andning genom utökad hastighet eller promenadsträcka.
- ❖ Lägga till sekvenser där puls och andning ökar rejält, t ex gå i uppförsbackar.
- ❖ Lägga till muskelaktivering, styrka.



Utmaningar

- Diagnoserna i sig
- Rädsla för puls
- Initiativsvårigheter
- Självförtroende, likgiltighet
- Social undandragenhet, ensamhet
- Tvångsbeteende, ätstörningsproblematik
- Ekonomi



Vilka effekter kan förväntas?

DEPRESSION

Omedelbara effekter: ett enstaka träningstillfälle på cykel under 30 min kan reducera depressiv sinnesstämning.

Effekter av regelbunden fysisk aktivitet: minskade depressiva symtom, förbättrad livskvalitet och kondition.

Prevention: minskad risk för att utveckla depression och få återfall.

Källa FYSS 2021

Vilka effekter kan förväntas?

ÅNGEST

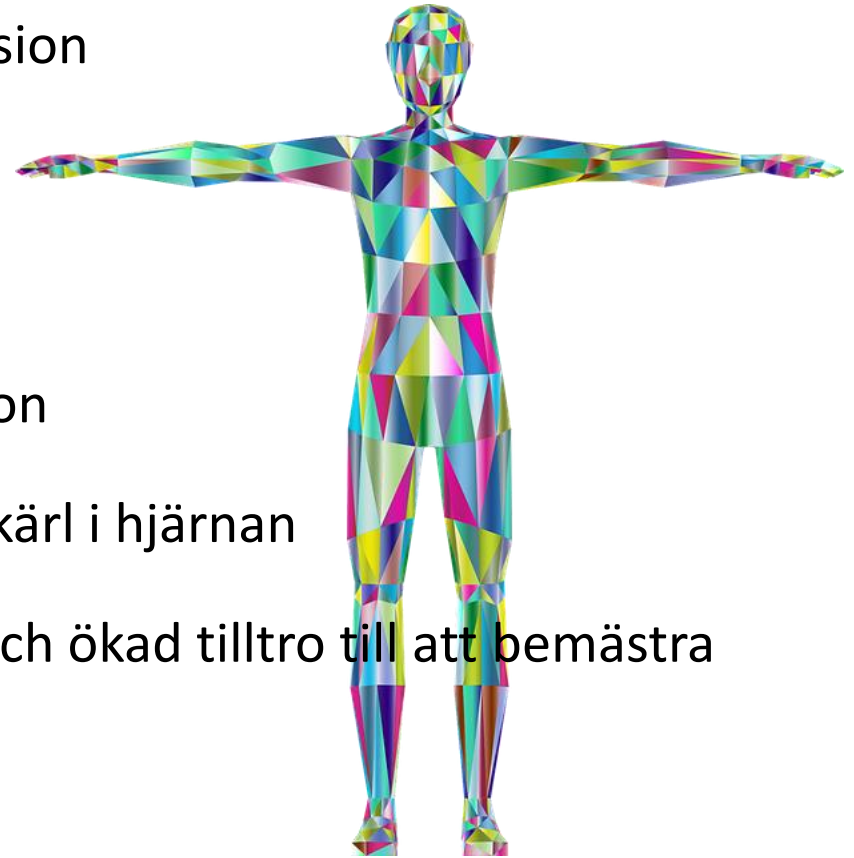
Omedelbara effekter: ett enstaka pass med aerob fysisk aktivitet, 15-30 min, kan minska risk för panikanfall samt lindra ångest och förbättra känsla av energi vid generaliserad ångest bland unga vuxna.

Effekter av regelbunden fysisk aktivitet: Minskade ångestsymtom.

Prevention: Minskad risk att utveckla ångestsymtom och ångestsyndrom.

Verkningsmekanismer

- Positiv påverkan på neurotransmission
- Förbättrad kognitiv funktion
- Normalisering av kortisolhalter
- Minskning av lågradig inflammation
- Ökad blodförsörjning och fler blodkärl i hjärnan
- Ökad självkänsla, självförtroende och ökad tilltro till att bemästra utmanande situationer
- Förbättring av sömn

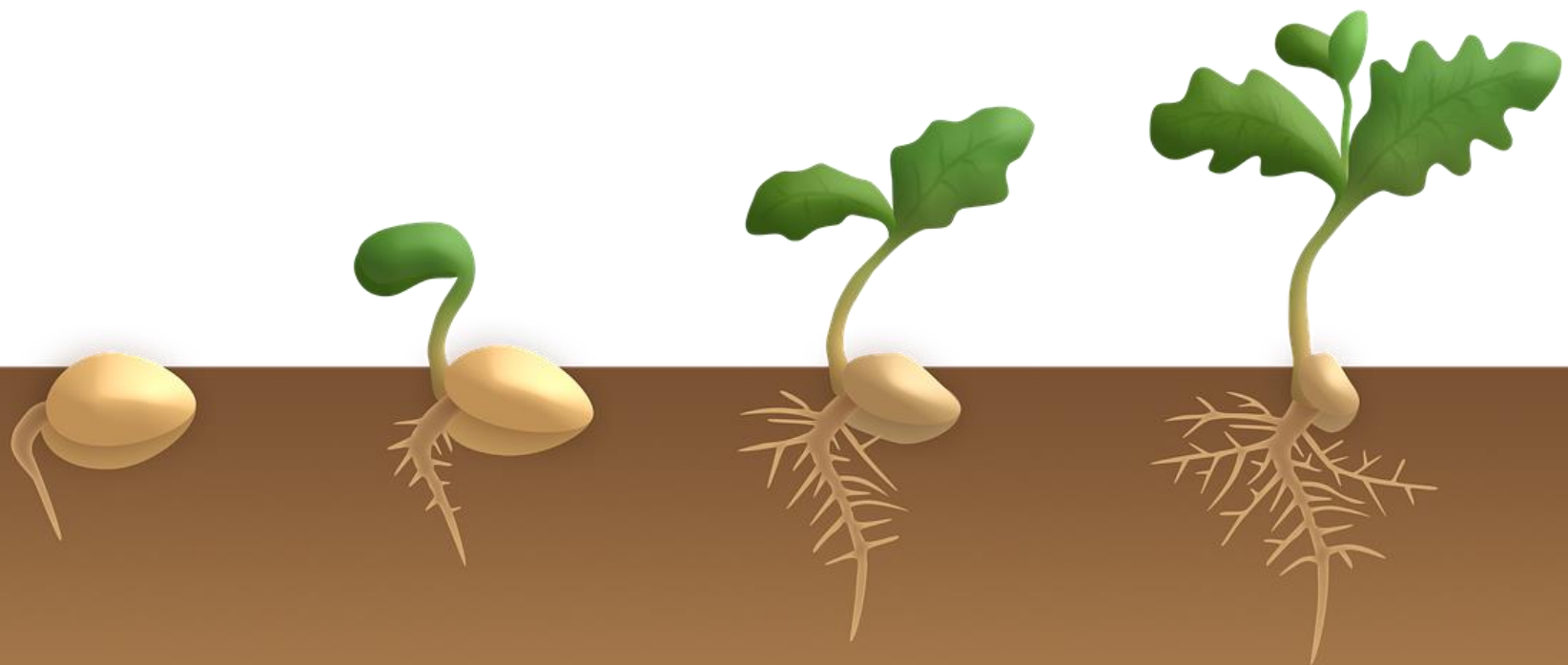


Källa FYSS 2021



Källa: Fysioterapeuterna, folder "Våra kroppar är gjorda för rörelse" (2014)

Så ett frö!





BEGRÄNSA STILLASITTANDE

Undvik långvarigt stillasittande och ersätt med fysisk aktivitet på låg, men än hellre måttlig eller hög intensitet – ta en rörelsepaus.



ÖKA VARDAGSAKTIVITET

Utnyttja situationer i vardagen – i samband med hushållssysslor, ta trappa i stället för hissen eller stig av bussen en hållplats tidigare.



ÖKA VARDAGSMOTION OCH FYSISK TRÄNING

Var fysiskt aktiv på måttlig eller hög ansträngningsnivå (märkbar eller markant ökning av puls och andning) under veckan enligt riktlinjer för fysisk aktivitet.

Bild modifierad från materialet Stark info ryggkirurgi - stark för livet, Fysioterapeuterna

1. Enkla råd

Informera kort om att fysisk aktivitet kan ha betydelse för personens hälsotillstånd.

När det är relevant, uppmuntra personen till ökad fysisk aktivitet och/eller minskat stillasittande.

2. Rådgivande samtal med eller utan tillägg

3. Kvalificerat rådgivande samtal

- Mer omfattande och individanpassad rådgivning
- Kan kompletteras med uppföljning
- Kan kompletteras med Fysisk aktivitet på Recept (FaR) och/eller aktivitetsmätare.
- Kvalificerat rådgivande samtal förutsätter att personalen har ämneskunskap om fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsotillstånd samt kunna tillämpa metod som används för samtalet.



Region Västernorrland

Sök mlt049

Startsida Verktyg & system Information och arbetssätt Covid-19 – samlingssida

Information och arbetssätt / Vårdens arbetssätt / Hälsofrämjande arbete - folkhälsa / Levnadsvanor / Fysisk aktivitet / FaR Fysisk aktivitet på recept

Service och stöd i arbetet	►
Vårdens arbetssätt	▼
Behandlingslinjer, vårdförlopp och kvalitetssäkrade vårdprocesser	►
Primärvård	►
Somatisk specialistsjukvård	►
Psykiatrisk specialistsjukvård	►
Folktandvården - arbetssätt	►
Lab, provtagning och röntgen	►
Strålsäkerhet	
Omvårdnad	►
Asylsökande och flyktingar	►
Hälsofrämjande arbete - folkhälsa	▼
Levnadsvanor	▼
Alkohol	
Fysisk aktivitet	▼

FaR Fysisk aktivitet på recept

FaR® Fysisk aktivitet på Recept - Ordination på Fysisk aktivitet.

Ordination på fysisk aktivitet innebär att man ordinerar fysisk aktivitet på motsvarande sätt som ett läkemedel, det vill säga tar upp anamnes, ger ordination på en receptblankett och följer upp behandlingsresultatet.

Ordination på fysisk aktivitet kan användas både i förebyggande och behandlande syfte. I boken "[FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling](#)" görs en evidensbaserad genomgång av 33 sjukdomar och hur de påverkas och förebyggs med fysisk aktivitet.

Ordination på Fysisk aktivitet

Ordination på fysisk aktivitet (FaR®) är ett systematiskt arbetssätt som inkluderar:

1. Aktivitetsanamnes
2. Samtal om förändring
3. Individanpassad ordination enligt FYSS
4. Egen fysisk aktivitet och/eller hos en aktivitetsarrangör
5. Uppföljning

[Fysisk aktivitet - frågor och svar - folder.pdf](#)

[Skriva FaR i NCS Cross.pdf](#)

[Slutsvär FaR i NCS Cross.pdf](#)

[FYSS - evidensbaserad kunskapsbas](#)

Relaterade länkar

[Informationsmaterial fysisk aktivitet](#)

Ordination på fysisk aktivitet (FaR®) är ett systematiskt arbetssätt som inkluderar:

1. Aktivitetsanamnes
2. Samtal om förändring
3. Individanpassad ordination enligt FYSS
4. Egen fysisk aktivitet och/eller hos en aktivitetsarrangör
5. Uppföljning



Vad är möjligt just nu?

Gå ut 5 minuter?

Det lilla gör skillnad!

Efter vårdbesöket - ta en omväg hem, till bilen, bussen.

Finns sällskap? Vän, hund, föreningar

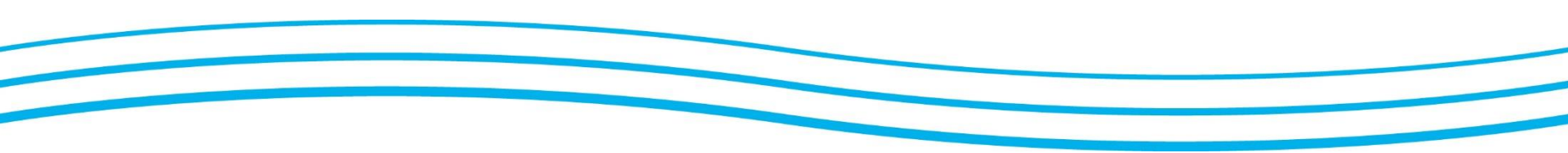
Är näringsintaget tillräckligt för ökad fysisk aktivitet?

Några tips på vägen

- Den bästa fysiska aktiviteten är den som blir gjord. Hitta en aktivitetsform som du tycker om.
- Lagom är bäst! Hellre lite och regelbundet än mycket och oregelbundet.
- Sätt rimliga mål. Undvik att jämföra dig med andra.
- Anpassa aktivitet och tempo utifrån dagsformen.
- Motionssällskap kan ge pepp och stöd.
- Nyttja arbetsgivarens friskvårdserbjudande.







Tack för visat intresse!

