



UPPSALA
UNIVERSITET

Allmänläkardagarna 5 och 6 maj 2021

Lena Lönnberg

Leg. fysioterapeut, Verksamhetsutvecklare Hälsocentrum
Doktorand, Centrum för klinisk forskning, Västerås



UPPSALA
UNIVERSITET

Livsstilsrådgivning i primärvård till patienter med hög kardiovaskulär risk

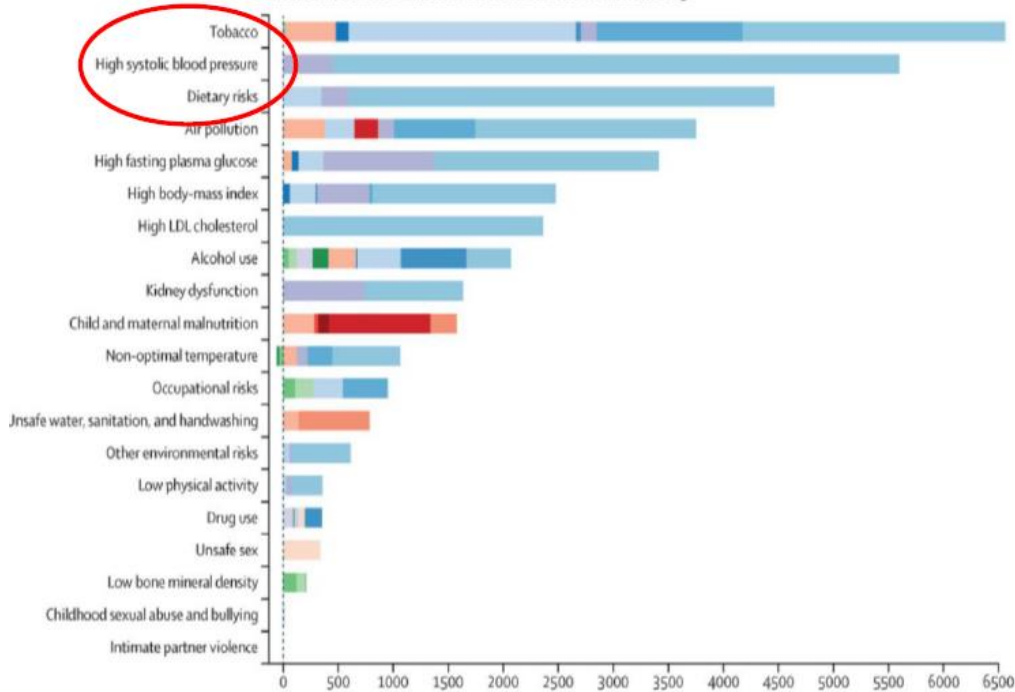


Bakgrund

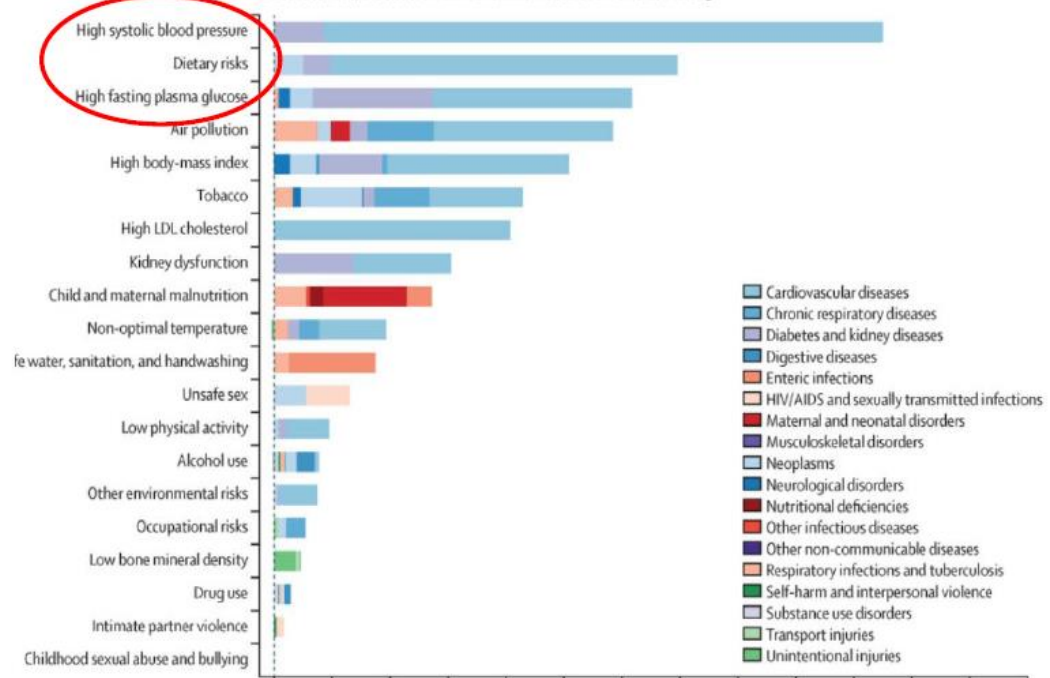


Global burden of 87 risk factors in 204 countries

B Global attributable deaths from Level 2 risk factors for males in 2019



A Global attributable deaths from Level 2 risk factors for females in 2019



- Cardiovascular diseases
- Chronic respiratory diseases
- Diabetes and kidney diseases
- Digestive diseases
- Enteric infections
- HIV/AIDS and sexually transmitted infections
- Maternal and neonatal disorders
- Musculoskeletal disorders
- Neoplasms
- Neurological disorders
- Nutritional deficiencies
- Other infectious diseases
- Other non-communicable diseases
- Respiratory infections and tuberculosis
- Self-harm and interpersonal violence
- Substance use disorders
- Transport injuries
- Unintentional injuries



Guidelines

- Stärka patientens egenkraft
- Adressera livsstilsfaktorer
- Multiprofessionellt
- Individuell riskbedömning avgör behov av läkemedel





UPPSALA
UNIVERSITET

Livsstilsmottagningen

Citypraktikens livsstilsmottagning,
start oktober 2009

Patienter med nyupptäckt typ 2 diabetes,
hypertoni eller nedsatt glukostolerans

Strukturerad, högintensiv livsstilsrådgivning
(5 besök under 12 månader)

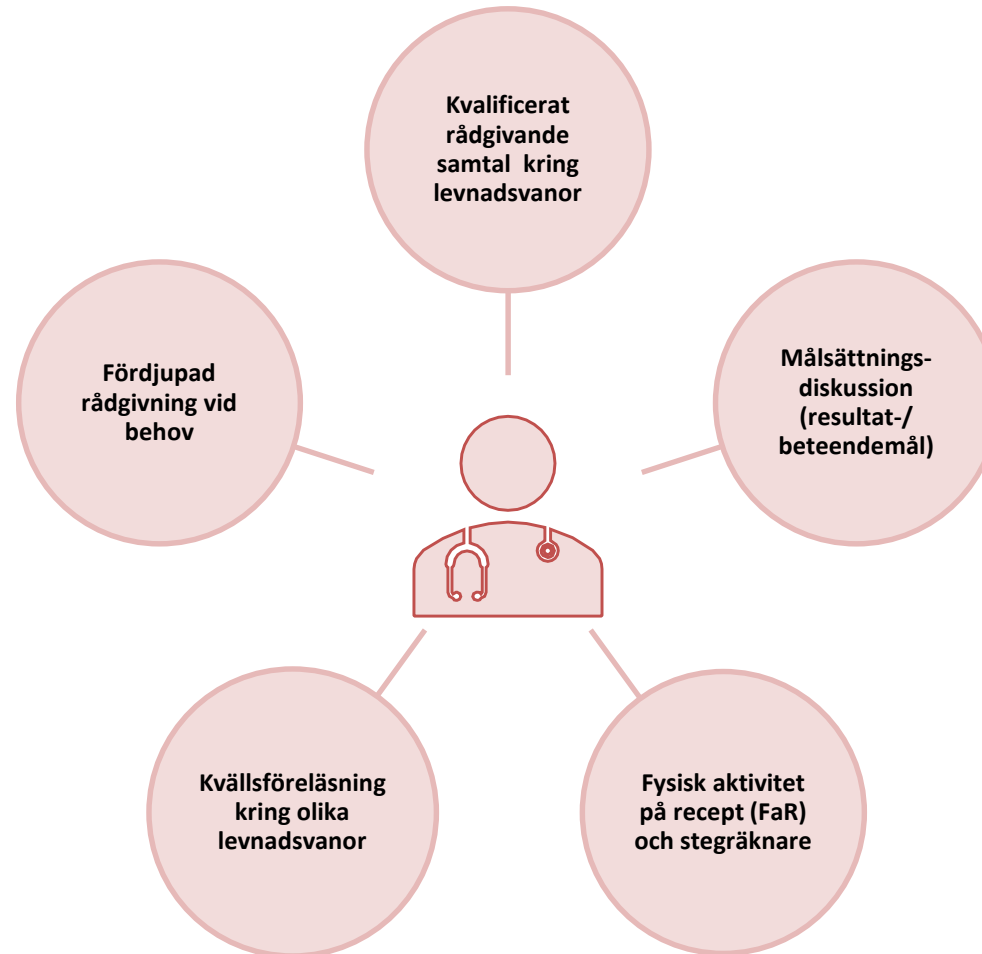
CityPraktiken





UPPSALA
UNIVERSITET

Livsstilsmottagningen





UPPSALA
UNIVERSITET

Livsstilsmottagningen

Provtagning – fastande
Kroppsmätningar



Frågeformulär

Välkommen till CityPraktikens
Livsstilsmottagning

Här kommer Du att träffa...

Sjuksköterska _____ kt: _____ den _____
för ett **Livsstilssamtal**. Samtalet beräknas ta ca. 1,5 timme. Samma dag, innan
besöket hos sjuksköterska, träffar Du sjukgymnast _____
för ett konditionstest på motionscykel ki: _____
Det är bra om Du då är ombytt till träningskläder.

Besöket kostar 100 kr.
Vid uteblivet besök debiteras kostnaden. Du anmäler Dig i receptionen.
Vänligen fyll i frågorna på följande sidor. Tag med Dig denna folder vid besöket.



CityPraktiken 

Stora Gatan 33, Västerås Telefon: 021-10 96 80 Telefonsid: 08.00-16.00 www.citypraktiken.com

Submaximalt
konditionstest





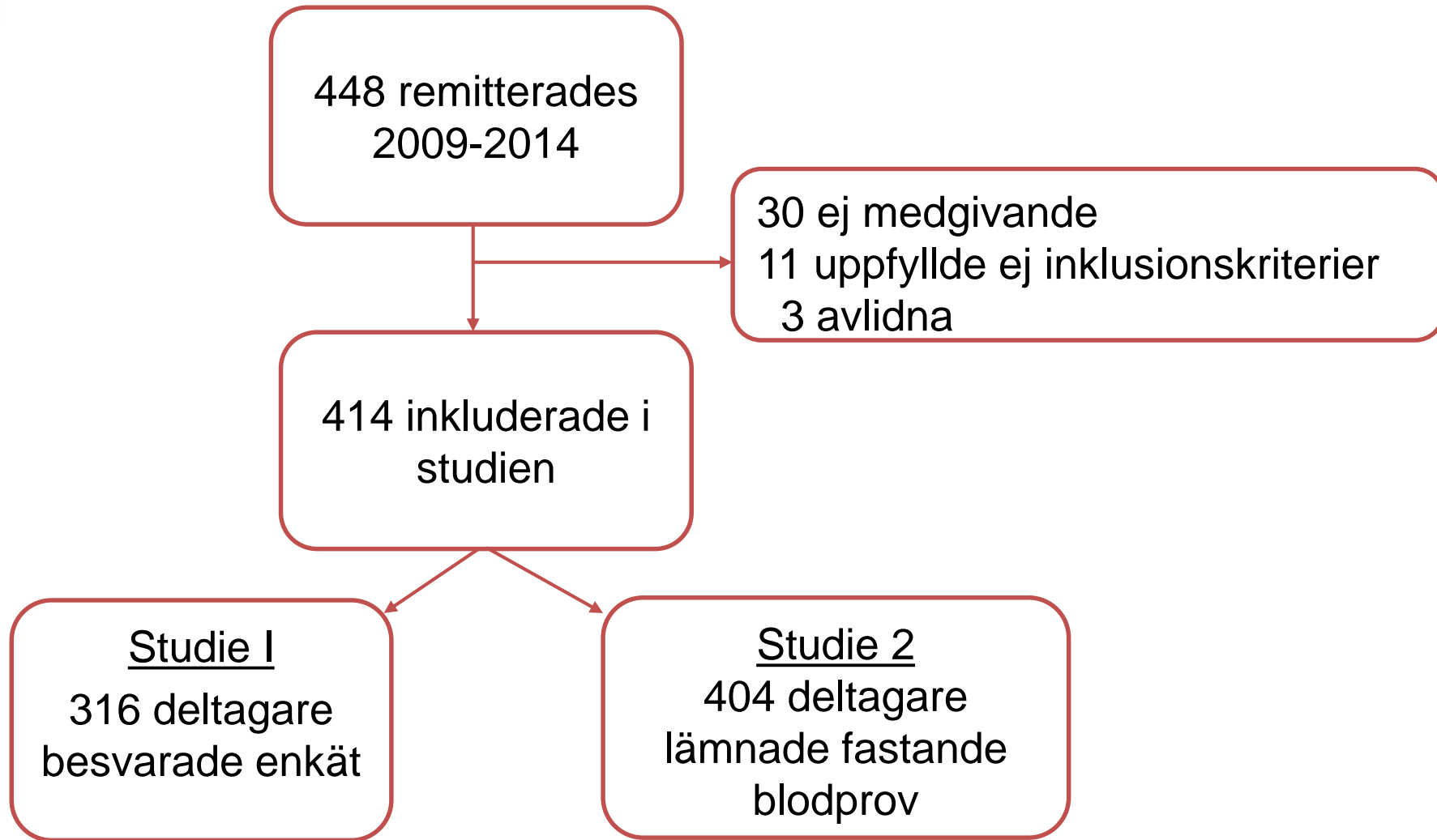
Syfte

”Att beskriva och utvärdera en strukturerad livsstilsrådgivning i primärvård till patienter med förhöjd kardiovaskulär risk”

- Levnadsvanor
- Kardiovaskulära riskfaktorer och 10-årsrisk
- Upplevelse av förändring av levnadsvanor och rådgivning



Studiedeltagare, del I o II





Studiedeltagare, del I o II

Ålder	59 år (± 8.8)
Andel Kvinnor	52%
Diagnos	Hypertoni 73%, T2DM 25%, Nedsatt glukostolerans 2%
Daglig rökning	10%
Tidigare kardiovaskulär sjukdom	6%
Metabolt syndrom	50%



UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete I, syfte/ metod

- Att beskriva en strukturerad livsstilsmottagning i primärvård
- Att utvärdera förändring av levnadsvanor efter deltagande i livsstilsrådgivning
- Datainsamling genom enkät till deltagare vid baseline och 12 månader



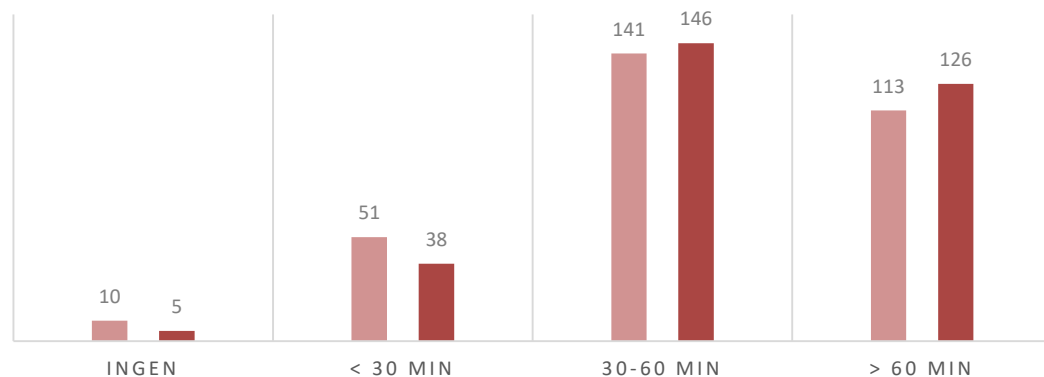


UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete I, resultat

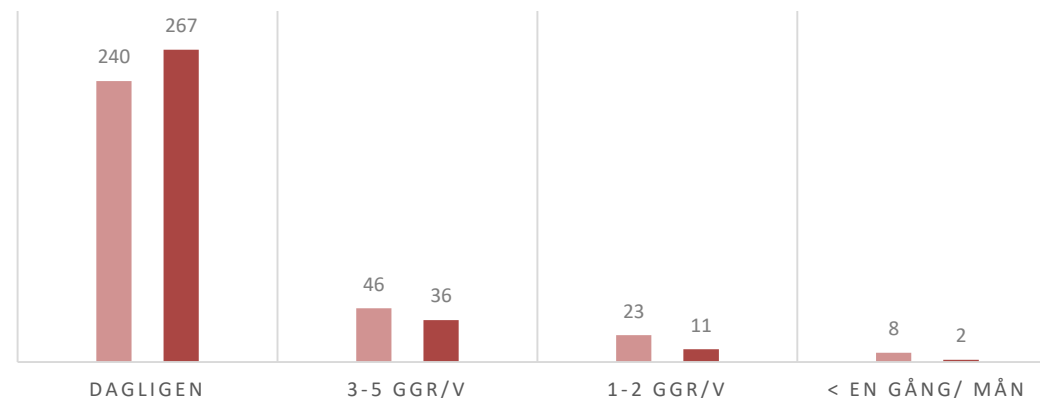
VARDAGSMOTION

■ baseline ■ 1-årsuppföljning

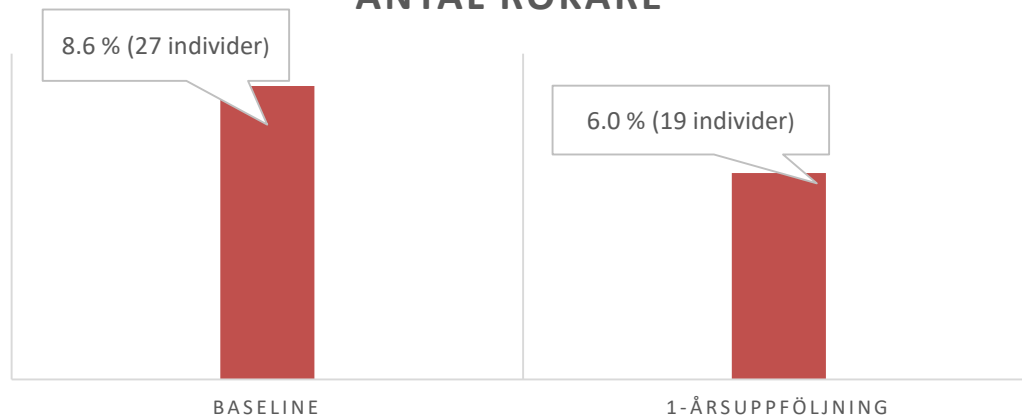


FRUKT OCH GRÖNSAKER

■ baseline ■ 1-årsuppföljning

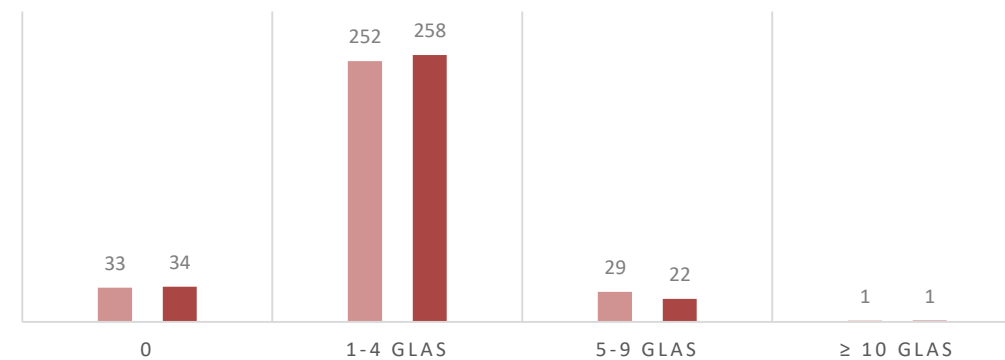


ANTAL RÖKARE



ALKOHOL, GLAS/ TILLFÄLLE

■ Baseline ■ 1-årsuppföljning

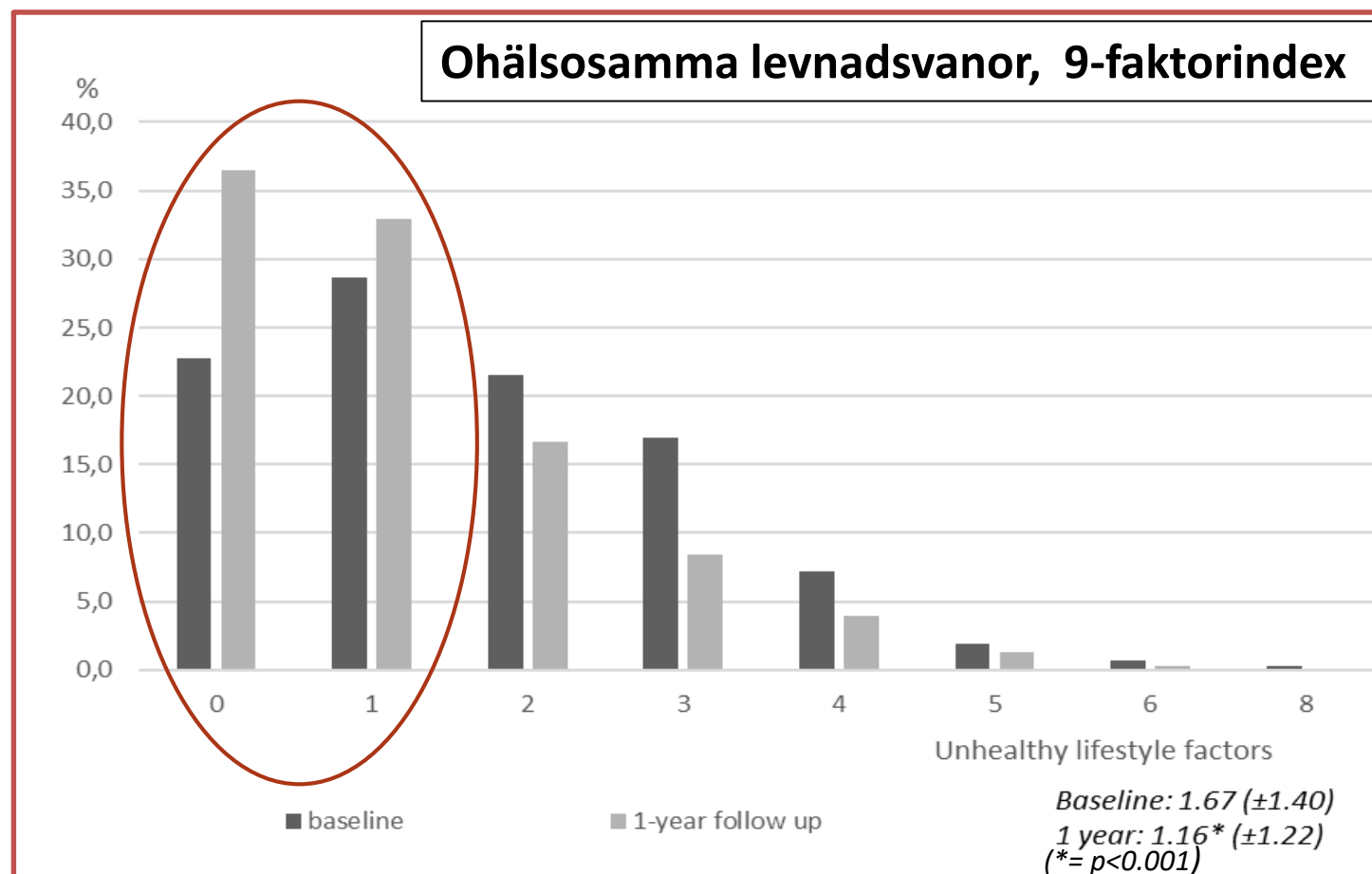




UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete I, resultat

Rökning
Berusningsdrickande
Vardagsmotion
Motion
Stillasittande
Intag av frukt och grönsaker
Intag av "snabbmat"
Sömn
Stress





UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete I



Upsala Journal of Medical Sciences



ISSN: 0300-9734 (Print) 2000-1967 (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/iups20>

Improved unhealthy lifestyle habits in patients with high cardiovascular risk: results from a structured lifestyle programme in primary care

Lena Lönnberg, Elin Ekblom-Bak & Mattias Damberg



UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete II, syfte/metod

- Att utvärdera förändring av kardiovaskulära riskfaktorer och 10-års risk för kardiovaskulär händelse efter livsstilsrådgivning
- Konsekutiv datainsamling av blodprover och andra kroppsmätningar vid baseline och 12 månader
- Framingham risk score, 10-års risk



UPPSALA
UNIVERSITET

Framingham risk score

- Beräknar risk att drabbas kardiovaskulär sjukdom (CVD) inom 10 år
- Algoritm baserat på kön, ålder, systoliskt blodtryck, rökare, diabetes, kolesterol och HDL nivå
- Låg risk $< 5\%$, "borderline" $< 7,5\%$ medelhög risk $< 20\%$, hög risk $\geq 20\%$



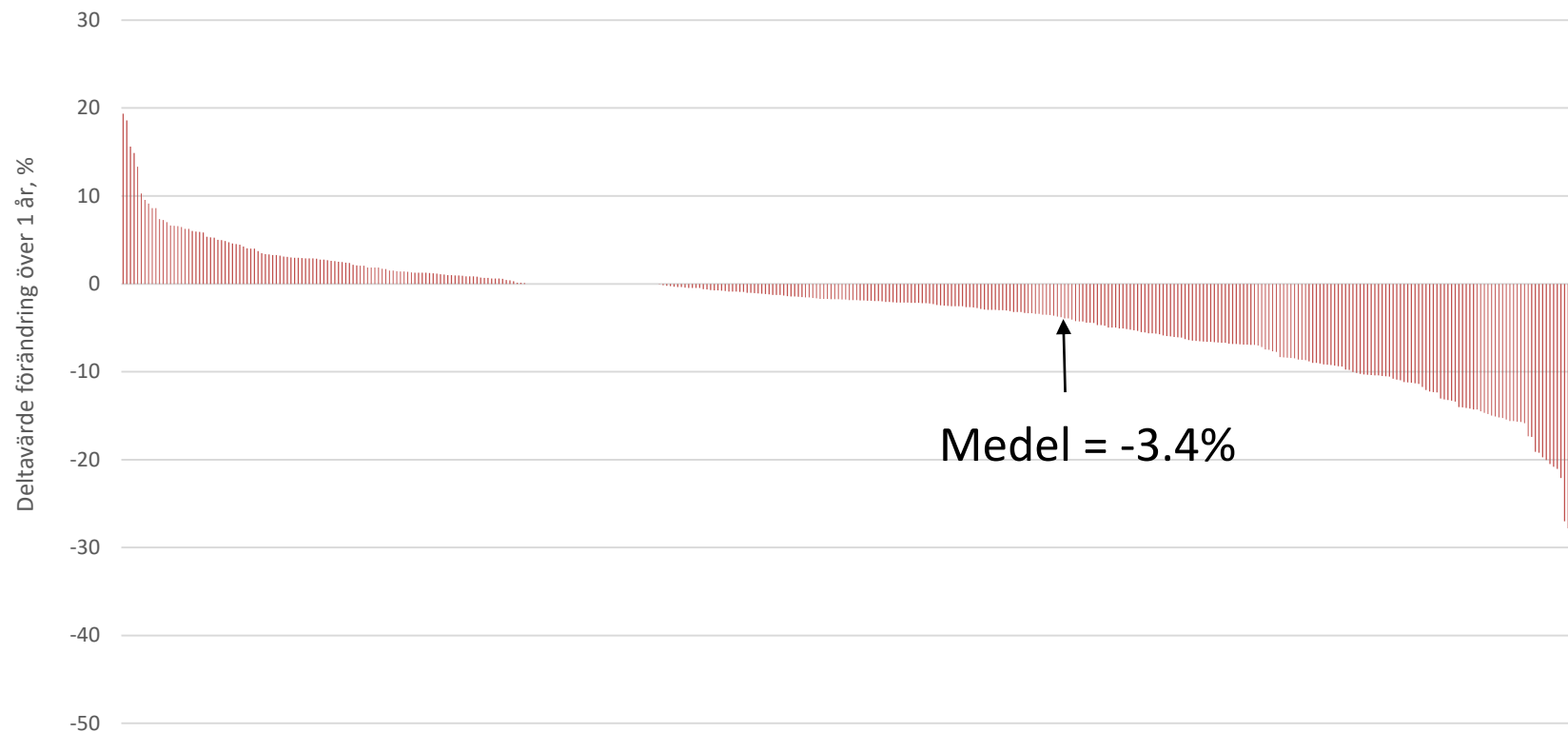


	Baseline mean (SD)	1 årsuppföljning mean (SD)	Δ förändring över 1 år mean (95% CI)
Vikt (kg)	86.7 (18.7)	84.5 (18.6)	-2.1 (-1.6 to -2.6)*
BMI (m ² /kg)	29.3 (5.5)	28.6 (5.5)	-.7 (-.5 to -.9)*
Midjemått (cm)	101.2 (13.7)	98.2 (13.5)	-2.9 (-2.5 to -3.4)*
Systoliskt bt (mmHg)	149.2 (17.1)	140.5 (15.4)	-8.7(-7.1 to -10.4)*
Diastoliskt bt (mmHg)	88.0 (10.5)	84.1 (8.8)	-4.0 (-3.0 to -4.9)*
Total kolesterol (mmol/l)	5.94 (1.18)	5.72 (1.10)	-.22 (-.13 to -.31)*
LDL (mmol/l)	3.86 (.99)	3.72 (.99)	-.14 (-.06 to -.21)*
HDL (mmol/l)	1.37 (.37)	1.40 (.38)	.04 (.02 to .05)*
F p-glukos (mmol/l)	8.51 (2.99)	7.15 (1.70)	- 1.36 (-0.85 to -1.88)*



UPPSALA
UNIVERSITET

10-års risk för CVD enligt Framingham, deltavärden





UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete II



Upsala Journal of Medical Sciences



ISSN: 0300-9734 (Print) 2000-1967 (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/iups20>

Reduced 10-year risk of developing cardiovascular disease after participating in a lifestyle programme in primary care

Lena Lönnberg, Elin Ekblom-Bak & Mattias Damberg



Design, metod delarbete III o IV

- Studie III och IV - kvalitativ design
- Semistrukturerade, individuella intervjuer + en gruppintervju
- Ändamålsenligt urval för att få ett så rikt datamaterial som möjligt (kön, ålder, diagnos, sköterska)
- Intervjuguide som fokuserade på två frågeställningar – upplevelse av förändrade levnadsvanor respektive upplevelse av rådgivningen
- Kvalitativ innehållsanalys



Deltagare, delarbete III o IV

- 16 patienter som deltagit livstilsprogrammet
 - 8 kvinnor/ 8 män
 - ålder 51-75 år
 - 9 patienter med hypertoni,
6 patienter med diabetes mellitus, typ 2
1 patient med nedsatt glukostolerans
- 3 distriktssköterskor



Analysen, steg för steg





UPPSALA
UNIVERSITET

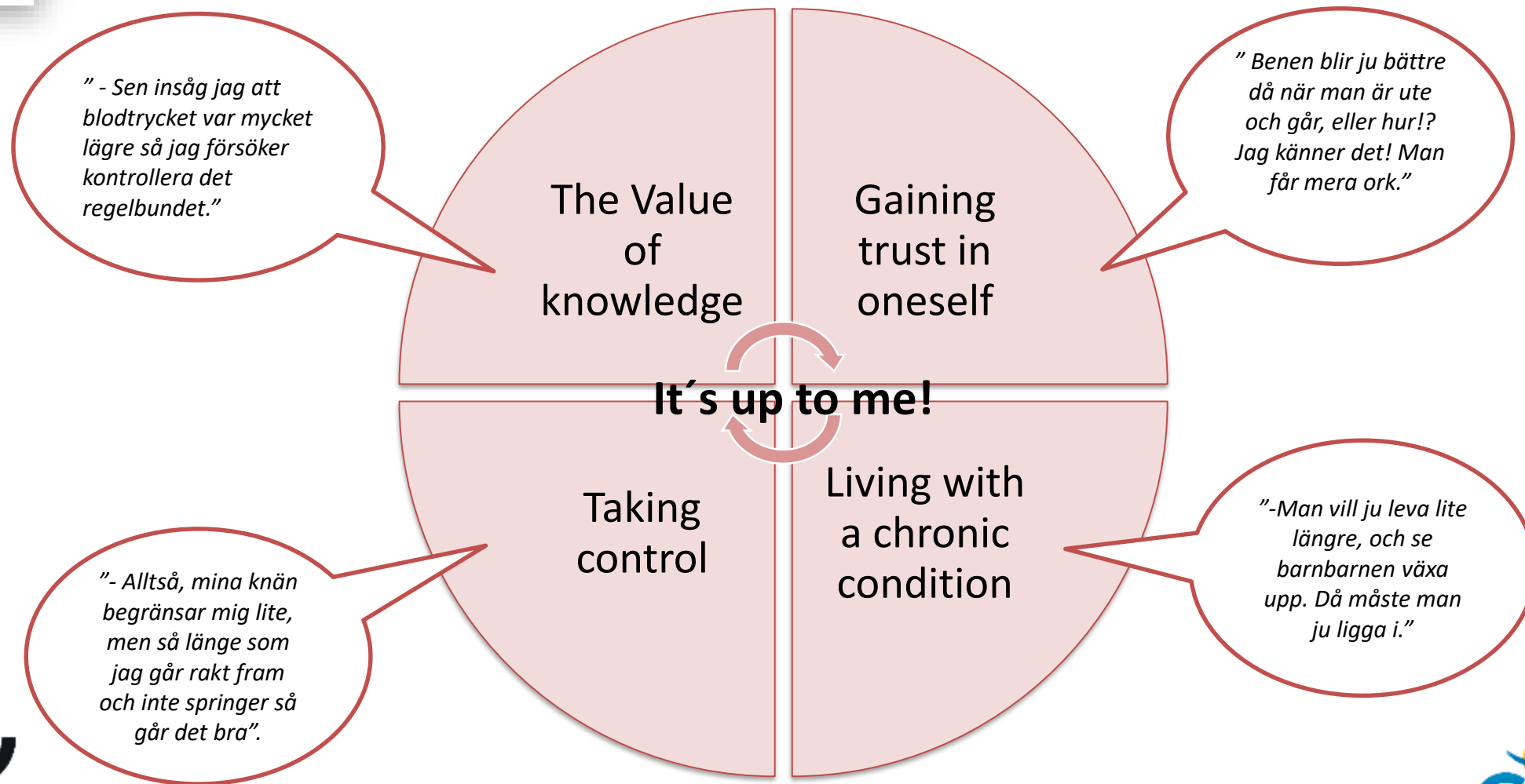
Delarbete III, syfte

”Att beskriva deltagares upplevelse av förändring av levnadsvanor relaterat till transteoretisk modell”



UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete III, resultat





UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete III, slutsats

Förändring av levnadsvanor kräver stöd i olika former:

- från professionella och anhöriga
- kunskap om sjukdom och koppling till levnadsvanor
- motivation



UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete III



Scandinavian Journal of Primary Health Care



ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/ipri20>

“It’s up to me”: the experience of patients at high risk of cardiovascular disease of lifestyle change

Lena Lönnberg , Mattias Damberg och Åsa Revenäs



UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete IV, i manuskript

“ Att utforska och beskriva kärnkomponenter i rådgivning för att förbättra levnadsvanor efter deltagande i livsstilsmottagningen utifrån patienter och rådgivande distrikssköterskors perspektiv. ”





UPPSALA
UNIVERSITET

Delarbete IV, Resultat

'Lifestyle counselling – a long-term commitment based on partnership'

**Samarbete baserat på
respekt och
ömsesidigt intresse**

"Det är viktigt vem det är som ger rådgivningen, att det liksom är rätt person, och det var det! Någon som kan lyssna och som man diskuterar olika saker med"

"Du måste informera om de fördelar som förbättrade värden innebär, och också vad som kan hända om det går i motsatt riktning"

Rådgivning inriktad på ökad förståelse för levnadsvanor och sjukdomstillstånd

Rådgivningen för förbättrade levnadsvanor behöver vara förankrad i mottagningen

"Det kändes naturligt att prata om alla levnadsvanor med enkäten som utgångspunkt"

"Efter mottagningsbesöket fick jag ett brev där det stod 'normala värden' men jag vill veta mer, är det nära en övre eller nedre gräns etc."

Mätningar och målsättningsdiskussioner är värdefullt men kräver kunskap

Långtidsuppföljning efter avslutat livsstilsår är viktigt för vidmakthållande

"Jag vill inte bara fortsätta att ta medicin, jag vill veta hur det går. Det känns som att det är helt upp till mig och att ingen bryr sig"



Delarbete IV, slutsats

- Rådgivningen bör baseras på ett jämlikt förhållande med ömsesidig respekt för att en individualiserad rådgivning
- Upprepad rådgivning behövs för att förstärka vidmakthållande
- Struktur och förankring i verksamheten är viktiga förutsättningar



Preliminära slutsatser, klinisk relevans

- Livsstilsrådgivning i primärvård är möjligt att genomföra i praktiken
- Positiva förändringar avseende levnadsvanor, kardiovaskulära riskfaktorer och 10-årsrisk för hjärtkärlsjukdom
- Förändring av levnadsvanor kräver kunskap, stöd i förändringsarbetet och motivation till förändring





UPPSALA
UNIVERSITET

FaR-mottagare i Västmanland

[FaR® - Region Västmanland
\(regionvastmanland.se\)](https://regionvastmanland.se)

För vårdgivare och samarbetspartners → Behandlingsstöd → Hälsoinriktat arbete → FaR®

FaR® - Fysisk aktivitet på recept i Region Västmanland

FaR® - handlar i första hand om att ge vården ett effektivt och lättanvänt verktyg som stöd i arbetet med att diskutera fysisk aktivitet med patienterna.

Idag finns evidens för hur fysisk aktivitet kan användas som prevention och behandling för många olika diagnoser. Denna evidens finns sammanställd i boken FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) som också innehåller konkreta rekommendationer för dosering av fysisk aktivitet vid olika tillstånd.

Vi har två olika utställningar som vardera innehåller tre rollups och som vänder sig både till vårdgivare och till patient. De kan med fördel användas i väntrum, entré, personalrum med mera. Du hittar information om hur du beställer dom under [Material och utbildning](#) >

Länkar

[FYSS](#)

Dokument

[Blankett - Fysisk aktivitet på recept](#)

Rutiner för FaR®



FaR-mottagare i Västmanland





UPPSALA
UNIVERSITET

Tack!

