

# Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Mattias Damberg, Medicinsk utvecklingschef

Docent, Specialistläkare i Allmänmedicin

Förvaltningsstab Primärvård, Psykiatri och Habilitering

Region Västmanland



## Expertgrupp Levnadsvanor

- Birger Thorell (sammankallande)
- Lisa Österberg, KCH
- Hanna Cederberg, Prima VC
- Lena Lönnberg, CKF och Vårdvalet
- Mattias Damberg, PPHV

# Basläkemedelslista

## Basläkemedel 2017

Rekommendationer vid preparatval för vuxna utgivna av Läkemedelskommittén i Västmanland.

Kommentarer till baslistans val  
[www.regionvastmanland.se/baslista](http://www.regionvastmanland.se/baslista)

**TECKENFÖRKLARING**

\*utbytbara läkemedel enligt Läkemedelsverkets utbyteslista (161130)

**EF** Läkemedel utan förmån

**(F)** Läkemedel med begränsad förmån

Riskläkemedel för äldre

FaR, Fysisk aktivitet på recept

Rekommendation om rökstopp

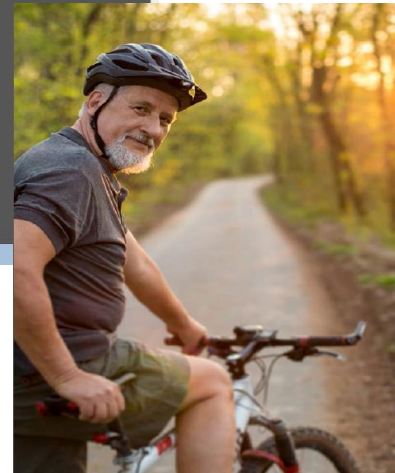
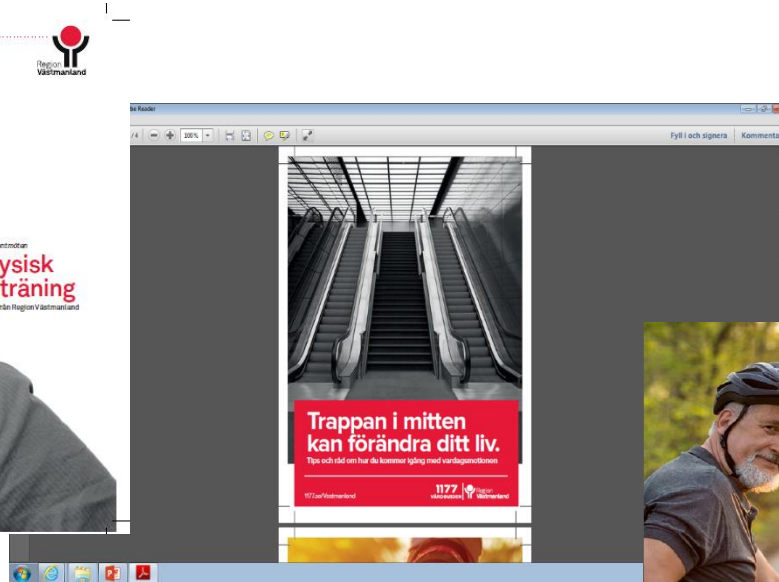
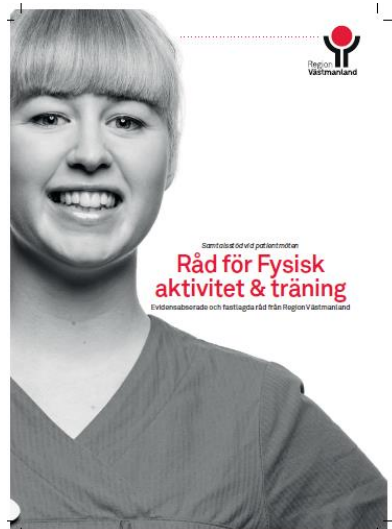

  
Region  
Västmanland  
[www.regionvastmanland.se](http://www.regionvastmanland.se)

Basläkemedel 2017 <a href="http://www.regionvastmanland.se/fk">www.regionvastmanland.se/fk</a>																																																																																																																												
<b>C Hjärta och kretslopp</b>																																																																																																																												
<p> <b>Hypertoni</b></p> <p><b>ACE-hämmare</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">enalapril</td> <td style="width: 50%;">Enalapril*</td> </tr> <tr> <td>ramipril</td> <td>Ramipril*</td> </tr> <tr> <td>enalapril+tiazid</td> <td>Enalapril/hydrochlorotiazid*</td> </tr> </table> <p><b>angiotensin II-antagonister</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">kandesartan</td> <td style="width: 50%;">Candesartan*</td> </tr> <tr> <td>losartan</td> <td>Losartan*</td> </tr> <tr> <td>kandesartan+tiazid</td> <td>Candesartan/hydrochlorotiazid*</td> </tr> <tr> <td>losartan+tiazid</td> <td>Losartan/hydrochlorotiazid*</td> </tr> </table> <p><b>tiazider</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">hydrokortiazid+amilorid</td> <td style="width: 50%;">Amilorform mite*</td> </tr> <tr> <td>bendroflumetiazid</td> <td>Bendroflumetiazid*</td> </tr> <tr> <td>klortalidon</td> <td>Hygroxap</td> </tr> </table> <p><b>kalciumentagonister</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">amlodipin</td> <td style="width: 50%;">Amlodipin*</td> </tr> <tr> <td>lerkanidipin</td> <td>Lerkandipin*</td> </tr> </table> <p><b>aldosteronantagonist</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">spironolakton</td> <td style="width: 50%;">Spironolakton*</td> </tr> </table> <p><b>betablockerare</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">bisoprolol</td> <td style="width: 50%;">Bisoprolol**</td> </tr> <tr> <td>metoprolol</td> <td>Metoprolol**</td> </tr> </table> <p><i>depottabl</i></p> <p><b>ischemisk hjärtsjukdom</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">acetylsalicylsyra</td> <td style="width: 50%;">Trombyl 75 mg</td> </tr> <tr> <td>klpidogrel</td> <td>Clopidogrel*</td> </tr> </table> <p><b>betablockerare</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">bisoprolol</td> <td style="width: 50%;">Bisoprolol*</td> </tr> <tr> <td>metoprolol</td> <td>Metoprolol*</td> </tr> </table> <p><i>depottabl</i></p> <p><b>ACE-hämmare</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">ramipril</td> <td style="width: 50%;">Ramipril*</td> </tr> </table> <p><b>nitrater</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">isosorbidmononitrat</td> <td style="width: 50%;">Imdur*</td> </tr> <tr> <td>glyceryltrinitrat</td> <td>Nitrolingual*</td> </tr> <tr> <td>glyceryltrinitrat</td> <td>Suscard</td> </tr> <tr> <td>glyceryltrinitrat</td> <td>buckaltabl</td> </tr> </table> <p><b>blodfettsänkare</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">atorvastatin</td> <td style="width: 50%;">Atorvastatin*</td> </tr> </table>	enalapril	Enalapril*	ramipril	Ramipril*	enalapril+tiazid	Enalapril/hydrochlorotiazid*	kandesartan	Candesartan*	losartan	Losartan*	kandesartan+tiazid	Candesartan/hydrochlorotiazid*	losartan+tiazid	Losartan/hydrochlorotiazid*	hydrokortiazid+amilorid	Amilorform mite*	bendroflumetiazid	Bendroflumetiazid*	klortalidon	Hygroxap	amlodipin	Amlodipin*	lerkanidipin	Lerkandipin*	spironolakton	Spironolakton*	bisoprolol	Bisoprolol**	metoprolol	Metoprolol**	acetylsalicylsyra	Trombyl 75 mg	klpidogrel	Clopidogrel*	bisoprolol	Bisoprolol*	metoprolol	Metoprolol*	ramipril	Ramipril*	isosorbidmononitrat	Imdur*	glyceryltrinitrat	Nitrolingual*	glyceryltrinitrat	Suscard	glyceryltrinitrat	buckaltabl	atorvastatin	Atorvastatin*	<p><b>Hjärtsvikt</b></p> <p><b>ACE-hämmare</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">enalapril</td> <td style="width: 50%;">Enalapril*</td> </tr> <tr> <td>ramipril</td> <td>Ramipril*</td> </tr> </table> <p><b>angiotensin II-antagonister</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">kandesartan</td> <td style="width: 50%;">Candesartan*</td> </tr> <tr> <td>losartan</td> <td>Losartan*</td> </tr> </table> <p><b>betablockerare</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">bisoprolol</td> <td style="width: 50%;">Bisoprolol*</td> </tr> <tr> <td>karvediol</td> <td>Carvediol*</td> </tr> <tr> <td>metoprolol</td> <td>Metoprolol*</td> </tr> </table> <p><i>depottabl</i></p> <p><b>aldosteronantagonist</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">spironolakton</td> <td style="width: 50%;">Spironolakton*</td> </tr> <tr> <td>eplerenon</td> <td>Eplerenon*</td> </tr> </table> <p><b>loopdiuretika</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">furosemid</td> <td style="width: 50%;">Furosemid*</td> </tr> </table> <p><b>Sekundärprofylax; ischemisk stroke</b></p> <p><b>blodfettsänkare</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">atorvastatin</td> <td style="width: 50%;">Atorvastatin*</td> </tr> </table> <p><i>utan kardieell embolikälla</i></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">klpidogrel</td> <td style="width: 50%;">Clopidogrel*</td> </tr> </table> <p><b>Emboliprofylax vid förmaksflimmer</b></p> <p><i>1:a hand</i></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">apixaban</td> <td style="width: 50%;">Eliquis</td> </tr> <tr> <td>dabigatran</td> <td>Pradaxa</td> </tr> <tr> <td>rivaroxaban</td> <td>Xarelto</td> </tr> </table> <p><i>2:a hand</i></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">warfarin</td> <td style="width: 50%;">Warfarin</td> </tr> </table>	enalapril	Enalapril*	ramipril	Ramipril*	kandesartan	Candesartan*	losartan	Losartan*	bisoprolol	Bisoprolol*	karvediol	Carvediol*	metoprolol	Metoprolol*	spironolakton	Spironolakton*	eplerenon	Eplerenon*	furosemid	Furosemid*	atorvastatin	Atorvastatin*	klpidogrel	Clopidogrel*	apixaban	Eliquis	dabigatran	Pradaxa	rivaroxaban	Xarelto	warfarin	Warfarin																																									
enalapril	Enalapril*																																																																																																																											
ramipril	Ramipril*																																																																																																																											
enalapril+tiazid	Enalapril/hydrochlorotiazid*																																																																																																																											
kandesartan	Candesartan*																																																																																																																											
losartan	Losartan*																																																																																																																											
kandesartan+tiazid	Candesartan/hydrochlorotiazid*																																																																																																																											
losartan+tiazid	Losartan/hydrochlorotiazid*																																																																																																																											
hydrokortiazid+amilorid	Amilorform mite*																																																																																																																											
bendroflumetiazid	Bendroflumetiazid*																																																																																																																											
klortalidon	Hygroxap																																																																																																																											
amlodipin	Amlodipin*																																																																																																																											
lerkanidipin	Lerkandipin*																																																																																																																											
spironolakton	Spironolakton*																																																																																																																											
bisoprolol	Bisoprolol**																																																																																																																											
metoprolol	Metoprolol**																																																																																																																											
acetylsalicylsyra	Trombyl 75 mg																																																																																																																											
klpidogrel	Clopidogrel*																																																																																																																											
bisoprolol	Bisoprolol*																																																																																																																											
metoprolol	Metoprolol*																																																																																																																											
ramipril	Ramipril*																																																																																																																											
isosorbidmononitrat	Imdur*																																																																																																																											
glyceryltrinitrat	Nitrolingual*																																																																																																																											
glyceryltrinitrat	Suscard																																																																																																																											
glyceryltrinitrat	buckaltabl																																																																																																																											
atorvastatin	Atorvastatin*																																																																																																																											
enalapril	Enalapril*																																																																																																																											
ramipril	Ramipril*																																																																																																																											
kandesartan	Candesartan*																																																																																																																											
losartan	Losartan*																																																																																																																											
bisoprolol	Bisoprolol*																																																																																																																											
karvediol	Carvediol*																																																																																																																											
metoprolol	Metoprolol*																																																																																																																											
spironolakton	Spironolakton*																																																																																																																											
eplerenon	Eplerenon*																																																																																																																											
furosemid	Furosemid*																																																																																																																											
atorvastatin	Atorvastatin*																																																																																																																											
klpidogrel	Clopidogrel*																																																																																																																											
apixaban	Eliquis																																																																																																																											
dabigatran	Pradaxa																																																																																																																											
rivaroxaban	Xarelto																																																																																																																											
warfarin	Warfarin																																																																																																																											
<b>D Hud- och Könssjukdomar</b>																																																																																																																												
<p><b>HUD (lokal behandling om ej annat anges)</b></p> <p><b>Antimykotika</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">ekonazol</td> <td style="width: 33%;">kräm</td> <td style="width: 33%;">Pevaryl</td> </tr> <tr> <td>klotrimazol</td> <td>kräm</td> <td>Canesten**</td> </tr> <tr> <td>ketokonazol</td> <td>schampo</td> <td>Ketokonazol*</td> </tr> <tr> <td>terbinafin</td> <td>kräm m.fl.</td> <td>Terbinafin*</td> </tr> </table> <p><i>komb med kortison</i></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">mikonazol</td> <td style="width: 33%;">hydrokortison</td> <td style="width: 33%;">Daktacort*</td> </tr> <tr> <td>ekonazol</td> <td>triamcinolon</td> <td>Pevisone</td> </tr> </table> <p><b>Peroral antimykotikum</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">terbinafin</td> <td style="width: 33%;">tabl</td> <td style="width: 33%;">Terbinafin*</td> </tr> </table> <p><b>Antibiotika</b></p> <p><b>vid impetigo</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">retapamulin</td> <td style="width: 33%;">salva</td> <td style="width: 33%;">Altargo</td> </tr> </table> <p><b>Mjukgörande</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">karbamid</td> <td style="width: 33%;">glycerol</td> <td style="width: 33%;">Canoderm</td> </tr> <tr> <td>Karbamid+NaCl</td> <td></td> <td>Minderm</td> </tr> <tr> <td>propylenglykol</td> <td>kräm</td> <td>Fenuril*</td> </tr> <tr> <td>propylenglykol</td> <td>lotion</td> <td>Propydem</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Propyless</td> </tr> </table> <p><b>Klädstillande</b></p> <p><b>peroral behandling, sederande</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">klemastin</td> <td style="width: 33%;">Tavegil</td> <td style="width: 33%;">Finacea</td> </tr> <tr> <td>hydroxizin</td> <td>Atarax*</td> <td>Rzex</td> </tr> </table> <p><b>Urtikaria kronisk</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">desloratadin</td> <td style="width: 33%;">tabl</td> <td style="width: 33%;">Desloratadin*</td> </tr> </table> <p><b>Glukokortikoider</b></p> <p><b>milda</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">hydrokortison</td> <td style="width: 33%;">Hydrokortison</td> <td style="width: 33%;">Mildison Lipid</td> </tr> <tr> <td>hydrokortison</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>ögonlockseksem</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">hydrokortison</td> <td style="width: 33%;">ögonsalva</td> <td style="width: 33%;">Ficortril</td> </tr> <tr> <td>takrolimus</td> <td></td> <td>Protopic</td> </tr> </table> <p><b>medelstarka</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">klobetason</td> <td style="width: 33%;">Emovat</td> <td style="width: 33%;">Valaciclovir*</td> </tr> <tr> <td>hydrokortisonbutyrat</td> <td>Locoid</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>starka</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">betametason</td> <td style="width: 33%;">Behovot</td> <td style="width: 33%;">Mometason*/Oviskan</td> </tr> <tr> <td>mometason</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ekonazol	kräm	Pevaryl	klotrimazol	kräm	Canesten**	ketokonazol	schampo	Ketokonazol*	terbinafin	kräm m.fl.	Terbinafin*	mikonazol	hydrokortison	Daktacort*	ekonazol	triamcinolon	Pevisone	terbinafin	tabl	Terbinafin*	retapamulin	salva	Altargo	karbamid	glycerol	Canoderm	Karbamid+NaCl		Minderm	propylenglykol	kräm	Fenuril*	propylenglykol	lotion	Propydem			Propyless	klemastin	Tavegil	Finacea	hydroxizin	Atarax*	Rzex	desloratadin	tabl	Desloratadin*	hydrokortison	Hydrokortison	Mildison Lipid	hydrokortison			hydrokortison	ögonsalva	Ficortril	takrolimus		Protopic	klobetason	Emovat	Valaciclovir*	hydrokortisonbutyrat	Locoid		betametason	Behovot	Mometason*/Oviskan	mometason			<p> <b>Psoriasis</b></p> <p><b>avfällning</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Salicylsyrevaselin APL</td> <td style="width: 33%;">Salicylsyreolja APL</td> <td style="width: 33%;">Salicylsyra i Decubal kräm APL</td> </tr> </table> <p><b>behandling</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">kalcioptriol betam</td> <td style="width: 33%;">salva gel</td> <td style="width: 33%;">Dälvobet</td> </tr> </table> <p><b>Medel mot akne</b></p> <p><b>lindrig akne (i prioritetssordning)</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">bensoylperoxid</td> <td style="width: 33%;">Basiron**</td> <td style="width: 33%;">AC 5-10%</td> </tr> <tr> <td>adapalen</td> <td></td> <td>Differin</td> </tr> </table> <p><b>mättig akne</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Basiron**</td> <td style="width: 33%;">AC 5-10%+Differin</td> <td style="width: 33%;">Epiduo</td> </tr> <tr> <td>bensoylp. adapalen</td> <td></td> <td>Duac**</td> </tr> <tr> <td>bensoylp. klindamycin</td> <td></td> <td>Acnatac®</td> </tr> <tr> <td>tretinoin klindamycin</td> <td></td> <td>Lymecylin</td> </tr> <tr> <td>lymecylin</td> <td>peroral</td> <td>Lymecyline*</td> </tr> </table> <p>(lymecylin bör kombineras med bensoylperoxid eller annan utvärtes behandling)</p> <p><b>Rosacea</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">azelaätsyra</td> <td style="width: 33%;">gel</td> <td style="width: 33%;">Finacea</td> </tr> <tr> <td>metronidazol</td> <td>gel kräm</td> <td>Rzex</td> </tr> </table> <p><b>ev tillägg</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">lymecylin</td> <td style="width: 33%;">kapsel</td> <td style="width: 33%;">Lymecyline*</td> </tr> </table> <p><b>Aktinisk keratos</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">imikvimod</td> <td style="width: 33%;">Aldara/Zyclara</td> <td style="width: 33%;">Picato</td> </tr> <tr> <td>ingenolmebutat</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>KÖNSSJUKDOMAR</b></p> <p><b>herpes simplex</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">valaciclovir</td> <td style="width: 33%;">tabl</td> <td style="width: 33%;">Valaciclovir*</td> </tr> </table> <p><b>klamydia</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">doxycylin</td> <td style="width: 33%;">tabl</td> <td style="width: 33%;">Doxycylin*</td> </tr> </table> <p><b>kondylom</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">podofyllotoxin</td> <td style="width: 33%;">Condyline</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> </table>	Salicylsyrevaselin APL	Salicylsyreolja APL	Salicylsyra i Decubal kräm APL	kalcioptriol betam	salva gel	Dälvobet	bensoylperoxid	Basiron**	AC 5-10%	adapalen		Differin	Basiron**	AC 5-10%+Differin	Epiduo	bensoylp. adapalen		Duac**	bensoylp. klindamycin		Acnatac®	tretinoin klindamycin		Lymecylin	lymecylin	peroral	Lymecyline*	azelaätsyra	gel	Finacea	metronidazol	gel kräm	Rzex	lymecylin	kapsel	Lymecyline*	imikvimod	Aldara/Zyclara	Picato	ingenolmebutat			valaciclovir	tabl	Valaciclovir*	doxycylin	tabl	Doxycylin*	podofyllotoxin	Condyline	
ekonazol	kräm	Pevaryl																																																																																																																										
klotrimazol	kräm	Canesten**																																																																																																																										
ketokonazol	schampo	Ketokonazol*																																																																																																																										
terbinafin	kräm m.fl.	Terbinafin*																																																																																																																										
mikonazol	hydrokortison	Daktacort*																																																																																																																										
ekonazol	triamcinolon	Pevisone																																																																																																																										
terbinafin	tabl	Terbinafin*																																																																																																																										
retapamulin	salva	Altargo																																																																																																																										
karbamid	glycerol	Canoderm																																																																																																																										
Karbamid+NaCl		Minderm																																																																																																																										
propylenglykol	kräm	Fenuril*																																																																																																																										
propylenglykol	lotion	Propydem																																																																																																																										
		Propyless																																																																																																																										
klemastin	Tavegil	Finacea																																																																																																																										
hydroxizin	Atarax*	Rzex																																																																																																																										
desloratadin	tabl	Desloratadin*																																																																																																																										
hydrokortison	Hydrokortison	Mildison Lipid																																																																																																																										
hydrokortison																																																																																																																												
hydrokortison	ögonsalva	Ficortril																																																																																																																										
takrolimus		Protopic																																																																																																																										
klobetason	Emovat	Valaciclovir*																																																																																																																										
hydrokortisonbutyrat	Locoid																																																																																																																											
betametason	Behovot	Mometason*/Oviskan																																																																																																																										
mometason																																																																																																																												
Salicylsyrevaselin APL	Salicylsyreolja APL	Salicylsyra i Decubal kräm APL																																																																																																																										
kalcioptriol betam	salva gel	Dälvobet																																																																																																																										
bensoylperoxid	Basiron**	AC 5-10%																																																																																																																										
adapalen		Differin																																																																																																																										
Basiron**	AC 5-10%+Differin	Epiduo																																																																																																																										
bensoylp. adapalen		Duac**																																																																																																																										
bensoylp. klindamycin		Acnatac®																																																																																																																										
tretinoin klindamycin		Lymecylin																																																																																																																										
lymecylin	peroral	Lymecyline*																																																																																																																										
azelaätsyra	gel	Finacea																																																																																																																										
metronidazol	gel kräm	Rzex																																																																																																																										
lymecylin	kapsel	Lymecyline*																																																																																																																										
imikvimod	Aldara/Zyclara	Picato																																																																																																																										
ingenolmebutat																																																																																																																												
valaciclovir	tabl	Valaciclovir*																																																																																																																										
doxycylin	tabl	Doxycylin*																																																																																																																										
podofyllotoxin	Condyline																																																																																																																											

## Basläkemedelslista

- Typ 2 diabetes
- Hypertoni
- Psoriasis
- Smärta
- Depression + ångest
- Astma
- KOL





## Träningsdagbok/ Aktivitetsdagbok

Att skriva träningsdagbok kan vara ett bra sätt att få en översikt av hur mycket du rör på dig. Det ger en bra hjälp när du vill se tillbaka på vad som har fungerat bra och mindre bra med aktiviteterna.

Träningsdagbok för du för din egen skull. Exempel kommer du och din vårdgivare överens om att erbjuda stöd på den tillsammans.

### Så här fyller du i

**DATUM:** Om du har utfört flera aktiviteter samma dag, skriv dem gärna på separata rader.  
**AKTIVITET:** Till exempel "promenerade till jobbet", "stavgång" eller "modulgymna".  
**TID:** Hur länge du utförde aktiviteten.  
**KOMMENTAR:** Här fyller du i hur du upplevde aktiviteten, kändes det extra jobbigt/såg, eller börjar det kanske kännas lite lättare.

### Ordinerad fysisk aktivitet

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

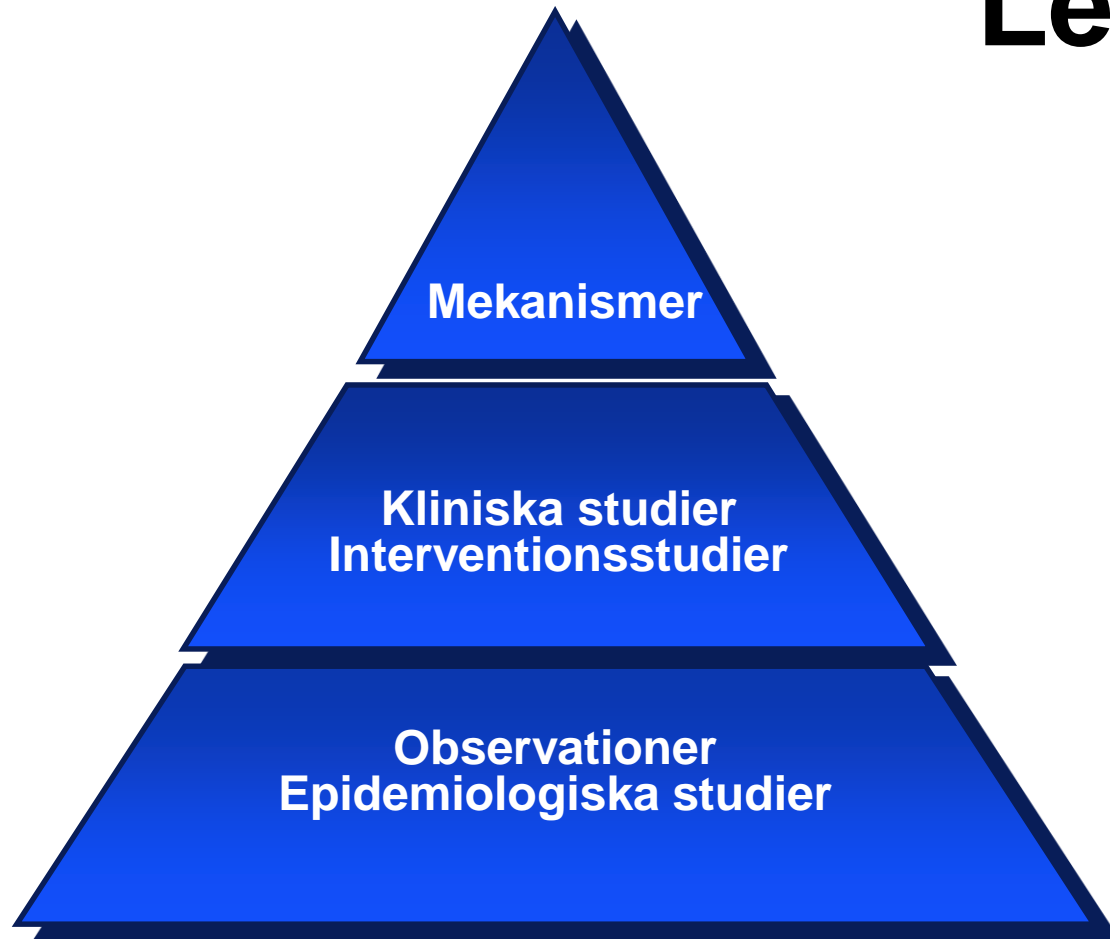
.....

.....

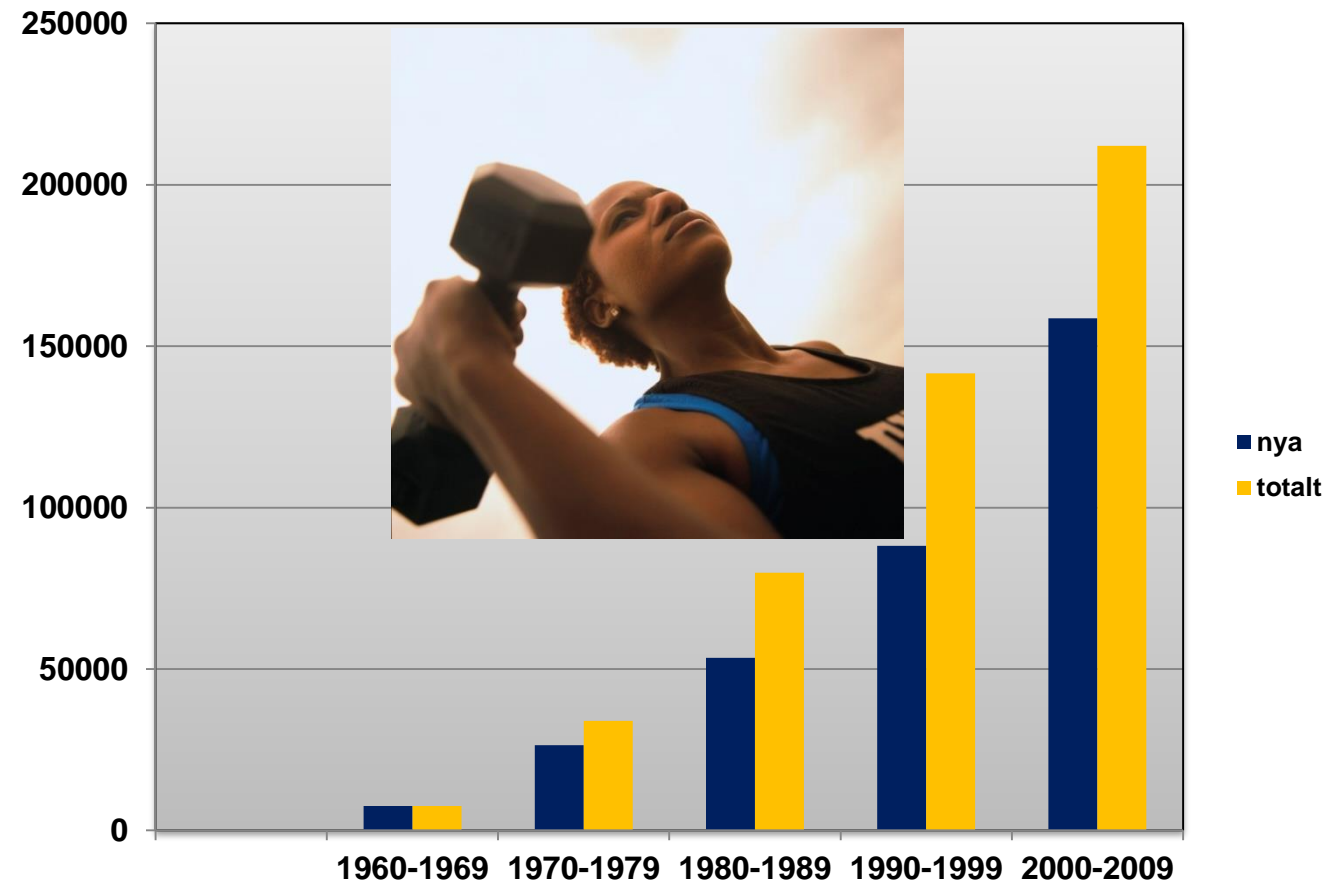
.....

# Levnadsvanor och hälsa

## - evidensbaserad medicin



# Nya publikationer om fysisk aktivitet och hälsa



PUB MED "physical activity and/or exercise and health"



**Levnadsvanor och  
hälsa - evidens**



**Riktlinjer och rekommendationer**



**Klinisk praxis  
Allmänhet**



# Metabola syndromet - en modern hälsofara

regionvastmanland.se

Övervikt/bukfetma

Blodfettrubbning

Insulinresistens

Sockerintolerans

Högt blodtryck

Försämrad fibrinolys

Inflammation

Fettlever

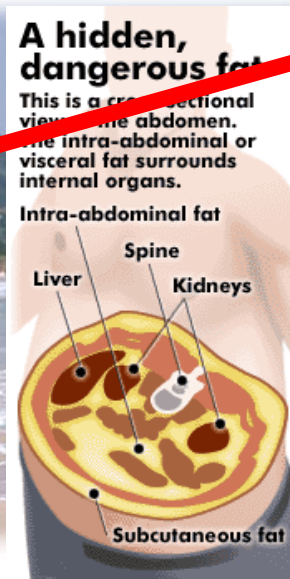
Oxidativ stress

Endotel dysfunktion

Mikroalbuminuri

.....

**Inaktivitets  
syndrom**



**Ökad risk**

hjärtkärlsjukdom  
demens, Alzheimer

typ 2 diabetes, cancer, depression,  
inflammatoriska sjukdomar

# Nya tider, nya hälsoproblem



**Stillasittandet ökar!**

## Stillasittande orsakar sjukdom och förkortar livet!

### Meta-analys

18 studier, 16 prospektiva och 2 tvärsnitt,  
794.577 studiedeltagare,  
15 studier av god/mycket god kvalitet

- ✓ 112 % ökad risk för typ 2 diabetes
- ✓ 147 % ökad risk för hjärtkärlsjukdom
- ✓ 90 % ökad risk att dö i hjärtkärlsjukdom
- ✓ 49 % ökad risk att dö



# Livsfarligt att sitta stilla!

## Television Viewing Time and Mortality

### The Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab)

D.W. Dunstan, PhD; E.L.M. Barr, PhD; G.N. Healy, PhD; J. Salmon, PhD; J.E. Shaw, MD;  
B. Balkau, PhD; D.J. Magliano, PhD; A.J. Cameron, PhD; P.Z. Zimmet, PhD; N. Owen, PhD

8.800 friska, vuxna ( $\geq 25$  år, 3846 män,  
4954 kvinnor) noggrann baslinjeundersökning  
följdes i snitt 7 år, 284 dödsfall (87 CVD och 125 cancer)

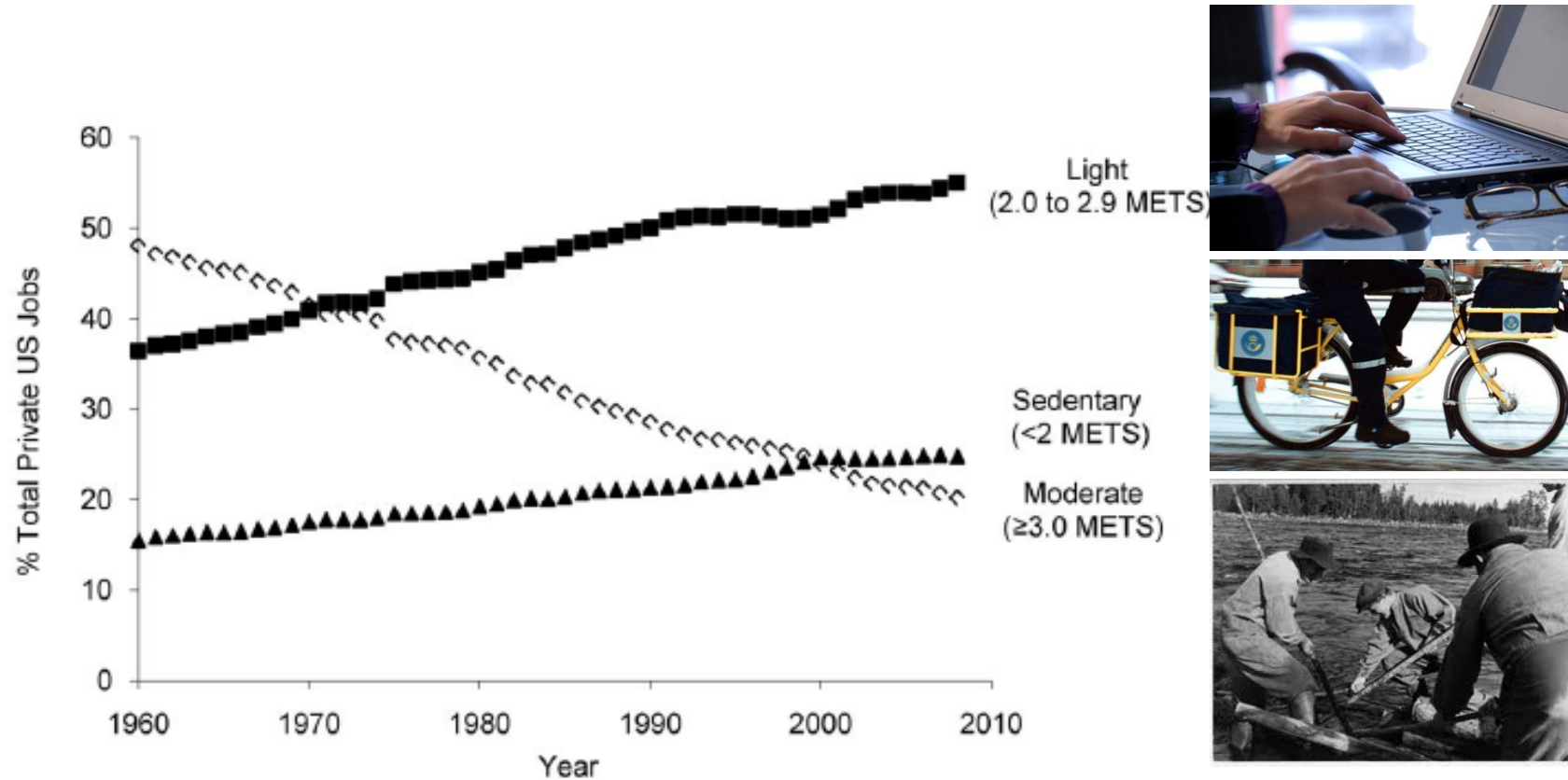
**TV-tittande  $\geq 4$  tim/dag  
(jmf under 2 tim/dag)**

- **46 % ökad total mortalitet**
- **80 % ökad CVD död**

”multiadjusted” tex rökning, matvanor, alkohol  
vikt, bukfetma, utbildning och motionsvanor



# Trender i yrkesrelaterad fysisk aktivitet



**Figure 2. Trends in the prevalence of sedentary, light and moderate intensity occupations from 1960 to 2008.**  
doi:10.1371/journal.pone.0019657.g002

# Eurobarometer

## sport, motion och stillasittande

[regionvastmanland.se](http://regionvastmanland.se)



# Eurobarometer resultat

**Svenskar motionerar mest i hela Europa**

70 % säger att de motionerar minst en gång i veckan



# ...men, vi sitter också mest!

regionvastmanland.se

## Andel som sitter mer än 8,5 timmar per dag

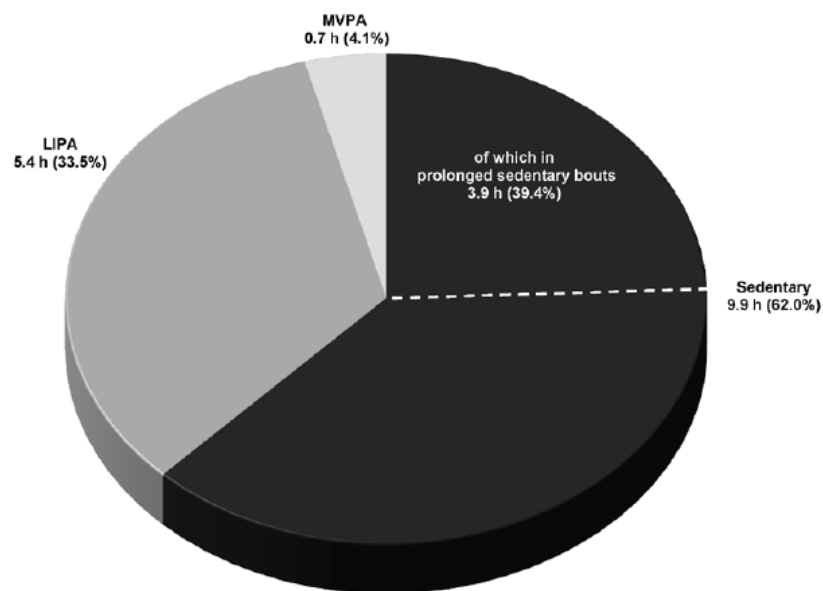
Danmark 25%, Nederländerna 25 %,  
Sverige 21 %, Luxemburg 20 %, Tjeckien 20 %





# Svenskar sitter mest i världen!?

Accelerometer, 4 dagar- 1 vecka, n 948  
(51 % kv) 50-64 år

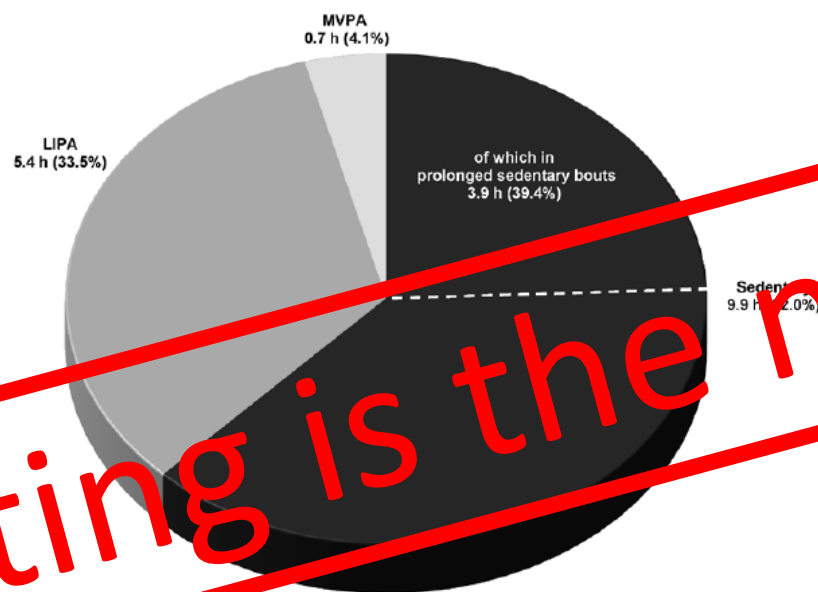


- ✓ 9 - 10 timmar sittande i snitt
- ✓ 3 - 4 timmar långvarigt sittande utan avbrott
- ✓ **bara 7 % uppfyllde rekommendationerna för fysisk aktivitet!**



# Svenskar sitter mest i världen!?

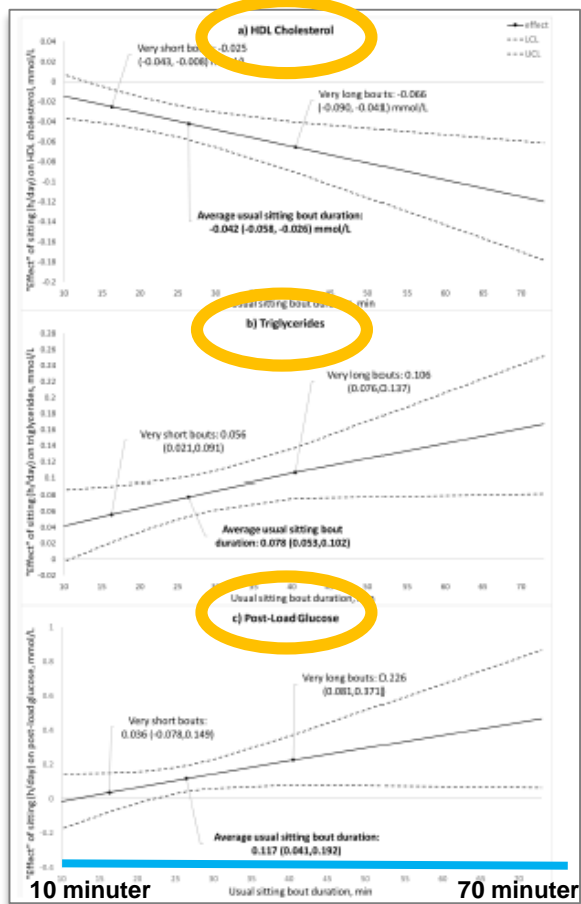
Accelerometer, 4 dagar- 1 vecka, n 948  
(51 % kv) 50-64 år



Sitting is the new smoking!

- ✓ 9 - 10 timmar sittande i snitt
- ✓ 3 - 4 timmar långvarigt sittande utan avbrott
- ✓ **bara 7 % uppfyllde rekommendationerna för fysisk aktivitet!**





## Alltid farligt att sitta många timmar per dag, men farligast är det ”oavbrutna” sittandet

Samband mellan

- ✓ stillasittande tid totalt
- ✓ hur länge man sitter utan avbrott
- ✓ och riskfaktorer för hjärtkärlsjukdom
- ✓ studerades hos 739 vuxna (36-89 år) män och kvinnor



# ”The Active Couch Potato”

## - ett modernt rörelsemönster

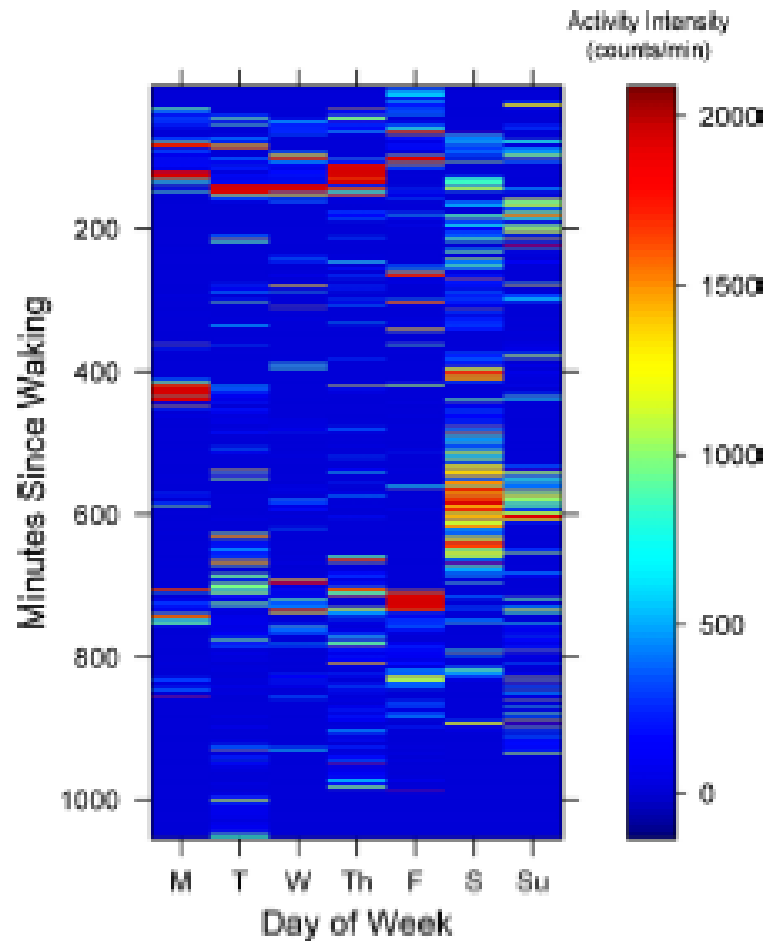


Figure 1. Being physically active, but also highly sedentary: 1 wk of accelerometer count data showing, on average, 31 min·d<sup>-1</sup> moderate- to vigorous-intensity activity time (>1951 counts per minute) and 71% of waking hours sedentary (<100 counts per minute).

# Fysisk aktivitet bromsar kognitiv nedsättning

regionvastmanland.se



## visar nya behandlingsstudier

**Nytt!**



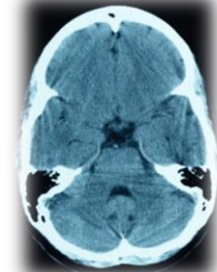
### Aerobic Exercise Improves Cognition for Older Adults with Glucose Intolerance, A Risk Factor for Alzheimer's Disease

Laura D. Baker<sup>a,b,\*</sup>, Laura L. Frank<sup>a,b</sup>, Karen Foster-Schubert<sup>c,d</sup>, Pattie S Green<sup>c,e</sup>, Charles W. Wilkinson<sup>a,b</sup>, Anne McTiernan<sup>c,d</sup>, Brenna A. Cholerton<sup>a,b</sup>, Stephen R. Plymate<sup>b,c</sup>, Mark A. Fishel<sup>b,f</sup>, G. Stennis Watson<sup>a,b</sup>, Glen E. Duncan<sup>g</sup>, Pankaj D. Mehta<sup>h</sup>, and Suzanne Craft<sup>a,b</sup>

### Effects of a Physical Training Programme on Cognitive Function and Walking Efficiency in Elderly Persons with Dementia

Gilles Kemoun<sup>a,c</sup> Marie Thibaud<sup>c</sup> Nicolas Roumagne<sup>a</sup> Pierre Carette<sup>a,c</sup>  
Cédric Albinet<sup>d</sup> Lucette Toussaint<sup>d</sup> Marc Paccalin<sup>b</sup> Benoit Dugué<sup>c</sup>

Departments of <sup>a</sup>Physical Medicine and Rehabilitation and <sup>b</sup>Geriatrics, University Hospital of Poitiers, and <sup>c</sup>Laboratoire des Adaptations Physiologiques aux Activités Physiques – EA 3813, and <sup>d</sup>Laboratoire Performance, Motricité et Cognition, MSHS, University of Poitiers, Poitiers, France



ORIGINAL CONTRIBUTION

### Effects of Aerobic Exercise on Mild Cognitive Impairment

*A Controlled Trial*

Laura D. Baker, PhD; Laura L. Frank, PhD, MPH; Karen Foster-Schubert, MD; Pattie S. Green, PhD; Charles W. Wilkinson, PhD; Anne McTiernan, MD, PhD; Stephen R. Plymate, MD; Mark A. Fishel, MD; G. Stennis Watson, PhD; Brenna A. Cholerton, PhD; Glen E. Duncan, PhD; Pankaj D. Mehta, PhD; Suzanne Craft, PhD



### Walking stabilizes cognitive functioning in Alzheimer's disease (AD) across one year

J. Winchester<sup>a,b</sup>, M.B. Dick<sup>a,b,c</sup>, D. Gillen<sup>a,b</sup>, B. Reed<sup>d,e,f</sup>, B. Miller<sup>g,h</sup>, J. Tinklenberg<sup>i</sup>, D. Mungas<sup>e,f</sup>, H. Chui<sup>j</sup>, D. Galasko<sup>k,l</sup>, L. Hewett<sup>m</sup>, C.W. Cotman<sup>a,b,c,n,\*</sup>

# Halverad risk för demens och Alzheimer hos fysiskt aktiva - fr.a. hos de med ärftlig belastning

Nordkarelen projektet och FINMONICA  
1449 personer, 65-79 år, 20 år

Fysisk aktivitet, minst två ggr/v, i medelåldern  
minskar risk för demens OR 0.48  
minskar risk för Alzheimer OR 0.38

*Kontrollerat för ålder, kön, utbildning, sjukdomar i  
rörelseapparaten, APOE genotyp, rökning, alkohol*

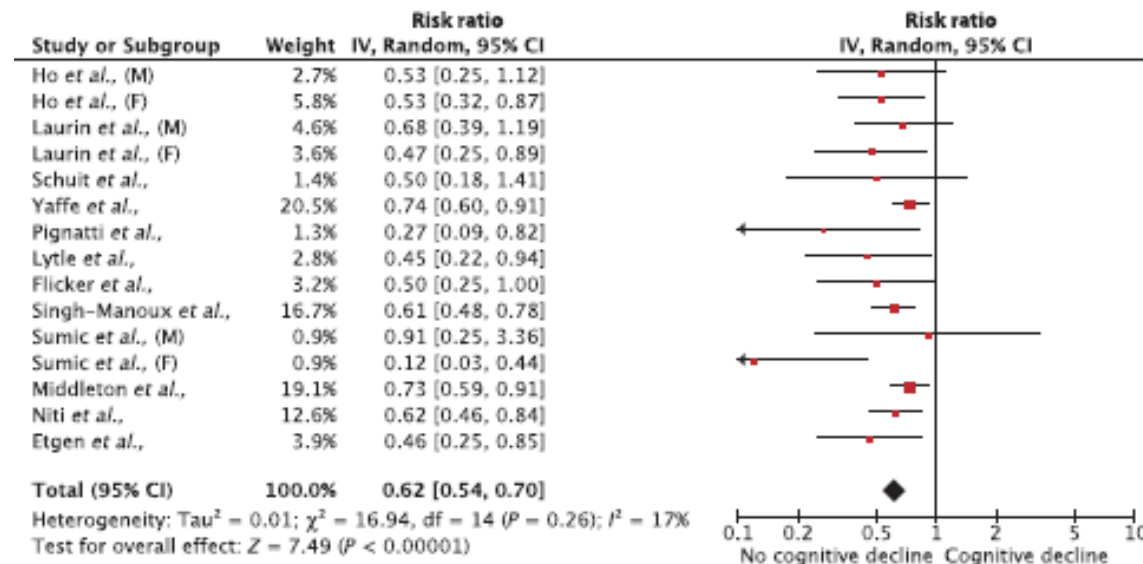


# ...samma resultat i 15 stora studier

## Physical activity and risk of cognitive decline: a meta-analysis of prospective studies

■ F. Sofi<sup>1,2,3</sup>, D. Valecchi<sup>1</sup>, D. Bacci<sup>1</sup>, R. Abbate<sup>2</sup>, G. F. Gensini<sup>1</sup>, A. Casini<sup>3</sup> & C. Macchi<sup>1</sup>

Totalt 33 816 friska män och kvinnor, 12 kohortundersökningar som följts i 1-12 år.



# Nybildning av hjärnceller av fysisk aktivitet

PNAS

## An *in vivo* correlate of exercise-induced neurogenesis in the adult dentate gyrus

Ana C. Pereira<sup>1\*</sup>, Dan E. Huddleston<sup>1\*</sup>, Adams M. Brickman<sup>1\*</sup>, Alexander A. Sosunov<sup>2</sup>, Reese Hen<sup>3</sup>, Guy M. McKhann<sup>4</sup>, Richard Sloan<sup>5</sup>, Fred H. Gage<sup>6</sup>, Thomas R. Brown<sup>1</sup>, and Scott A. Small<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

<sup>1</sup>The T. Columbus  
Contrib  
With c  
neuro  
becom

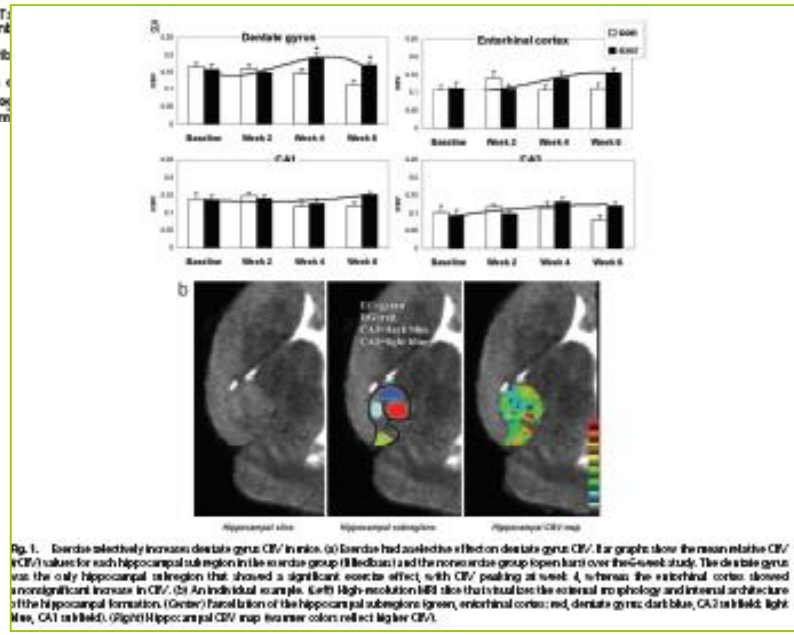


Fig. 1. Exercise selectively increases dentate gyrus CNV in mice. (A) Exercise had a selective effect on dentate gyrus CNV. Bar graphs show the mean relative CNV (Y-axis) values for each hippocampal subregion in the exercise group (filled bars) and the non-exercise group (open bars) over the 6-week study. The dentate gyrus was the only hippocampal subregion that showed a significant exercise effect, with CNV peaking at week 4, whereas the entorhinal cortex showed a non-significant increase in CNV. (B) An individual example. Left: High-resolution MR slice that visualizes the external morphology and internal architecture of the hippocampal formation. (Center) Parcelation of the hippocampal subregions (green, entorhinal cortex; red, dentate gyrus; dark blue, CA1; light blue, CA2; white, CA3). Right: Hippocampal CNV map. Warmer colors reflect higher CNV.



Pereira AC et al. PNAS 2007;104:5638-5643.



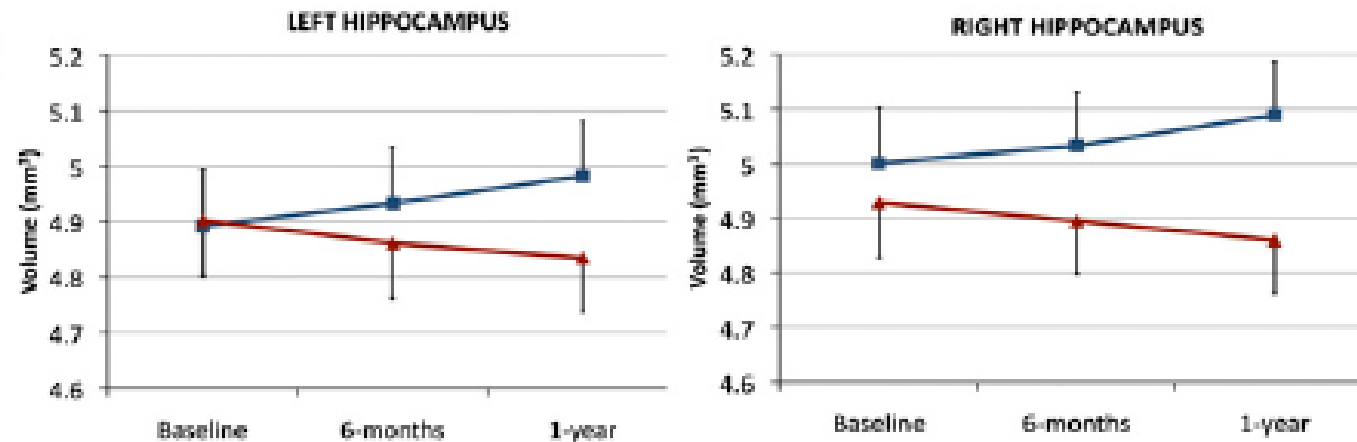
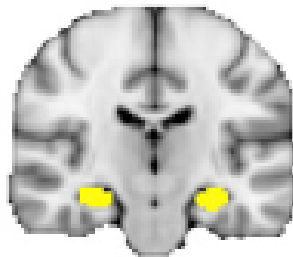
# Exercise training increases size of hippocampus and improves memory

Kirk I. Erickson<sup>a</sup>, Michelle W. Voss<sup>b,c</sup>, Ruchika Shaurya Prakash<sup>d</sup>, Chandramallika Basak<sup>e</sup>, Amanda Szabo<sup>f</sup>, Laura Chaddock<sup>b,c</sup>, Jennifer S. Kim<sup>b</sup>, Susie Heo<sup>b,c</sup>, Heloisa Alves<sup>b,c</sup>, Siobhan M. White<sup>f</sup>, Thomas R. Wojcicki<sup>f</sup>, Emily Mailey<sup>f</sup>, Victoria J. Vieira<sup>f</sup>, Stephen A. Martin<sup>f</sup>, Brandt D. Pence<sup>f</sup>, Jeffrey A. Woods<sup>f</sup>, Edward McAuley<sup>b,f</sup>, and Arthur F. Kramer<sup>b,c,1</sup>

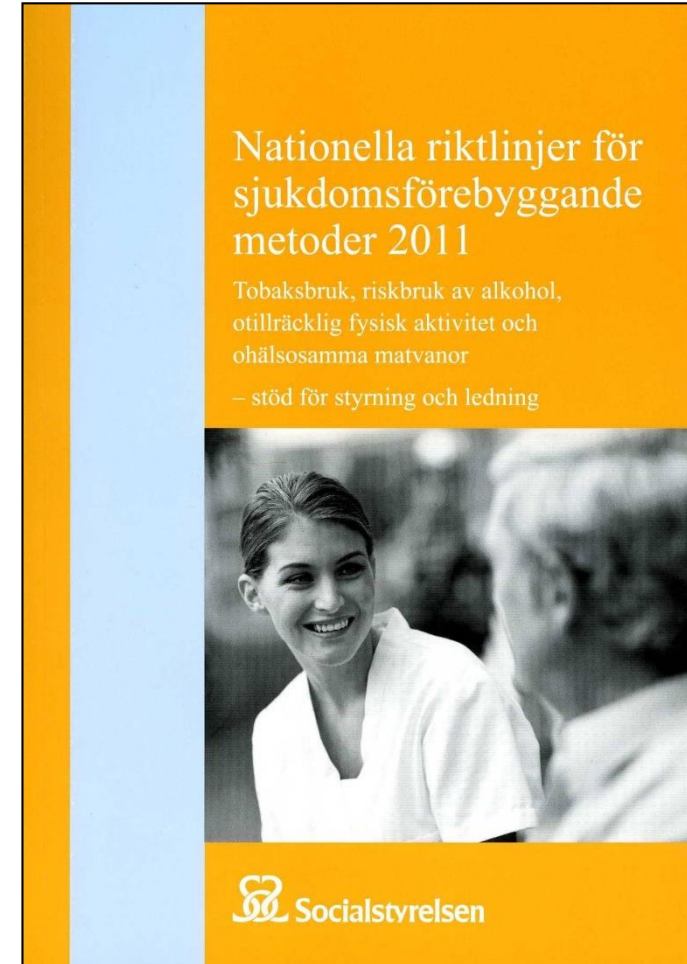
<sup>a</sup>Department of Psychology, University of Pittsburgh, Pittsburgh, PA 15260; <sup>b</sup>Beckman Institute for Advanced Science and Technology, and <sup>f</sup>Department of Kinesiology and Community Health, University of Illinois, Champaign-Urbana, IL 61801; <sup>c</sup>Department of Psychology, University of Illinois, Champaign-Urbana, IL 61820; <sup>d</sup>Department of Psychology, Ohio State University, Columbus, OH 43210; and <sup>e</sup>Department of Psychology, Rice University, Houston, TX 77251

RCT, 120 äldre, måttlig till intensiv konditionsträning 3 dag/v jmf med kontroll (stretching). Magnetkamera.

## Hippocampus



# Levnadsvanor och prevention - mycket aktuellt!



**Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder  
Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor – stöd för styrning och ledning**

## Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor – stöd för styrning och ledning

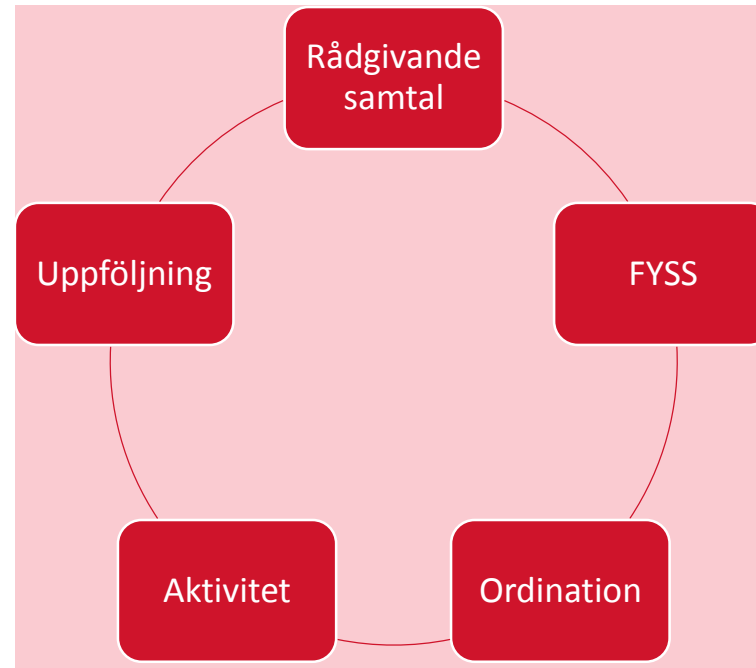
### Hälso- och sjukvården bör erbjuda patienter:

Levnadsvana	Åtgärd
Rökning	Kvalificerat rådgivande samtal
Riskbruk av alkohol	Rådgivande samtal
Otillräcklig fysisk aktivitet	Rådgivande samtal med tillägg och särskild uppföljning
Ohälsosamma matvanor	Kvalificerat rådgivande samtal

# Rådgivande samtal och/eller recept?

- Rådgivning i klinisk vardag höjer aktivitetsnivå både kort och lång sikt, ökad aktivitet vid uppföljning efter 6 mån (evidensstyrka 1).
- Följsamheten till ordination av FA är i nivå med annan receptförskrivning
- Effekten av rådgivningen förstärks ytterligare vid komplettering med tex recept, dagbok, stegräknare (evidensstyrka 3).

# Fysisk aktivitet på recept = FaR



# FYSS - nyutgåva 2017!

- FYSS - fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling
- Framtagen av yrkesföreningarna för fysisk aktivitet (YFA), en delförening inom Svenska läkaresällskapet
- Innehåller en allmän del och en del med diagnosspecifika rekommendationer
- Finns att beställa från [Läkartidningen.se/bocker](http://Lakartidningen.se/bocker).
- E-fyss



# FYSS – exempel

☒ <b>Rekommenderad fysisk aktivitet vid depression</b>						
☒ <b>Förebygga</b> Fysisk aktivitet kan förebygga depression. Den allmänna rekommendationen om fysisk aktivitet kan tillämpas. Se kapitlet ”Fysisk aktivitet som prevention”.						
☒ <b>Behandla</b> Personer med depression bör rekommenderas aerob eller muskelstärkande fysisk aktivitet för att: – minska depressiva symtom (+++) – förbättra livskvalitet (++)						
Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration min./vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner**	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 150	3–7	8–10	8–12	2–3	2–3
eller						
Hög	Minst 75	3–5				
eller måttlig och hög intensitet kombinerat t.ex. minst 90 min./vecka (30 min. 3 ggr/v)						
<b>TÄNK PÅ ATT:</b> Evidensen är baserad på framförallt ledarledd aerob fysisk aktivitet på måttlig till hög intensitet (Borg-RPE-skalan® 12–14).						

# Receptet finns i Cosmic

- Du hittar det under Journal → ny blankett → övriga dokument → *Fysisk aktivitet på recept*
- Består av själva receptet och en träningsdagbok







Region Västmanland		FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT - FAR		1 (2)
				Blankeformnummer-Utgåva 36315-1
<b>Patient</b>				
Personnummer	Namn	Adress	Telefon	
Patientens egen målsättning				
Ordination av fysisk träning/aktivitet i samråd med patient				
<input type="checkbox"/> Kondition	<input type="checkbox"/> Rörlighet	<input type="checkbox"/> Styrka	<input type="checkbox"/> Balans	<input type="checkbox"/> Övrigt
<b>Aktivitet 1</b>				
Dosering (antal minuter gånger/vecka)				
Ordination av fysisk träning/aktivitet i samråd med patient				
<input type="checkbox"/> Kondition	<input type="checkbox"/> Rörlighet	<input type="checkbox"/> Styrka	<input type="checkbox"/> Balans	<input type="checkbox"/> Övrigt
<b>Aktivitet 2</b>				
Dosering (antal minuter gånger/vecka)				
Ordination av fysisk träning/aktivitet i samråd med patient				
<input type="checkbox"/> Kondition	<input type="checkbox"/> Rörlighet	<input type="checkbox"/> Styrka	<input type="checkbox"/> Balans	<input type="checkbox"/> Övrigt
<b>Aktivitet 3</b>				
Dosering (antal minuter gånger/vecka)				
<b>Uppföljning</b>				
Uppföljning kommer att ske via		<input type="checkbox"/> Telefon	<input type="checkbox"/> Återbesök	<input type="checkbox"/> Datum
Receptutfärdarens adress, telefonnummer, sjukvårdsinrättning, klinik, namnförtydligande, yrke				
Adress	Telefonnummer	Sjukvårdsinrättning, klinik		
<b>Underskrift</b>				
Datum	Namn/förtydligande	Yrke		
Receptutfärdarens namnteckning				



S – specifikt  
M – mätbart  
A – aktivitet  
R – realistiskt  
T - tidsbegränsat

# Samverkan med lokala aktivitetsarrangörer

- Hälsocenter finns i Fagersta, Köping, Västerås och Sala. och från årsskiftet även i Kungsör, Norberg och Surahammar. Möjligt att skriva konsultationsremiss i Cosmic.
- Kontakt med fysioterapeut både slutenvård och öppenvård, remissfritt!
- Patienten står för alla kostnader själv.



## Samverkan med lokala aktivitetsarrangörer

→ Rykande färsk lista på enheter/ aktivitetsarrangörer som tar emot personer med recept på fysisk aktivitet finns på

[www.regionvastmanland.se](http://www.regionvastmanland.se)

Vårdgivare och samarbetspartners → Behandlingsstöd → Hälsoinriktat arbete → FaR®

→ Kontaktuppgifter till FaR-samordnare Lena Lönnberg och Helena Lagerlöf

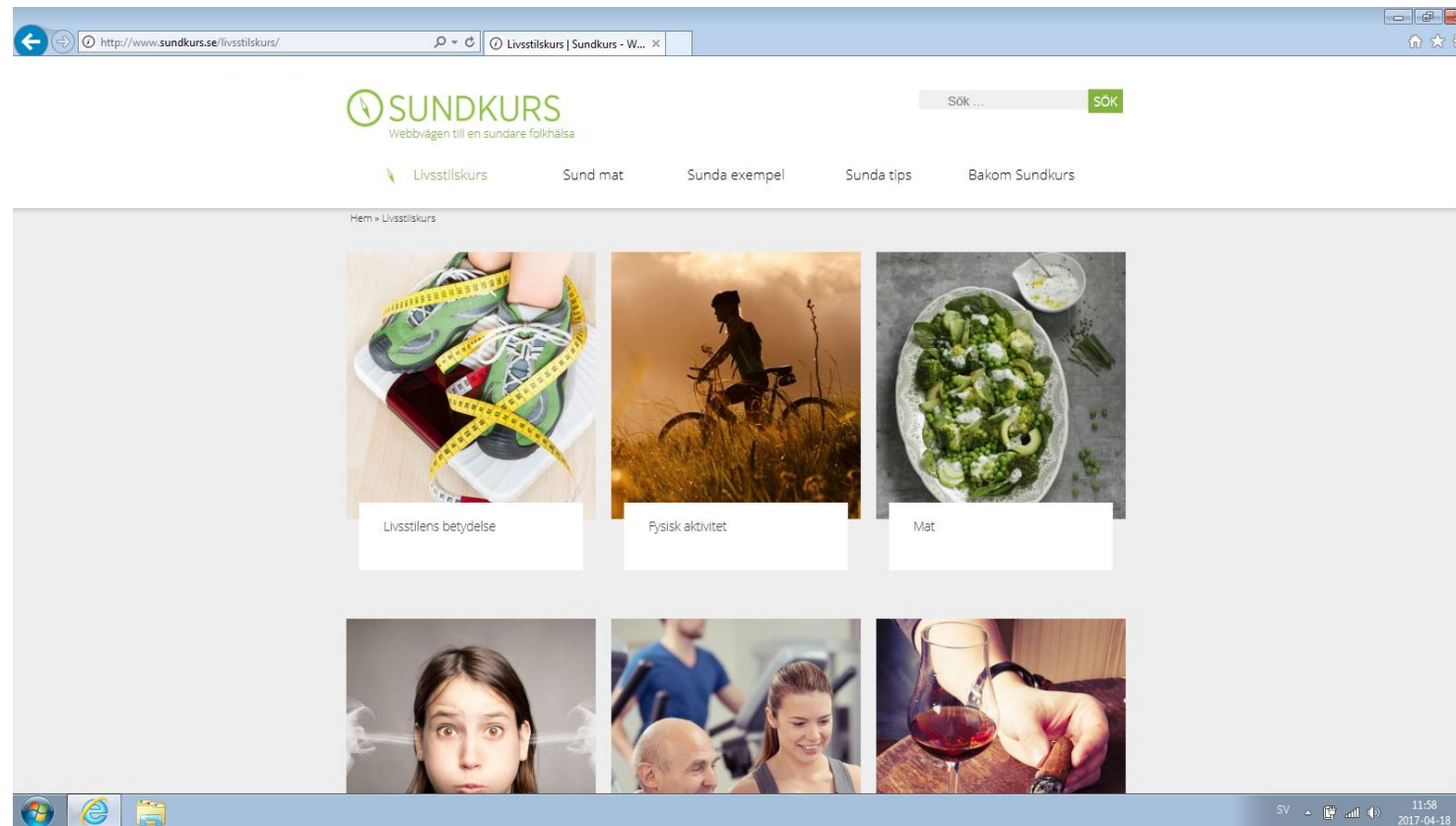


## Västerås

- ✓ Friskis & Sveltis
- ✓ Actic
- ✓ Apalby FC
- ✓ Energi de Lux
- ✓ Fitness24Seven
- ✓ Hässlöhuset
- ✓ Itrim
- ✓ Puls & Träning
- ✓ Sport Performance

Äntligen!

# Sundkurs.se



Tack!

