

# Fysisk aktivitet för bättre hälsa vid funktionsnedsättning *- kan det vara lönsamt?*

Helena Bergström, doktorand  
Institutionen för folkhälsovetenskap  
Institutionen för neurobiologi,  
vårdvetenskap och samhälle



Bilder: Verksamheter i Södertälje

# Vad är en funktionsnedsättning?

- **Funktionsnedsättning**
  - Nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell förmåga
- **Funktionshinder**
  - Den begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen
- **Handikapptermen utgår**
  - Termen bör enligt Socialstyrelsen utgå
- **WHO:s definition**
  - En klassificering av hälsorelaterade funktionsförmågor, ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health)

# Hur många har en funktionsnedsättning?

- Närmare **1 miljon** i åldern 16-64 år (SCB)
- **1,1 miljoner** i åldern 16-64 år (Nationella folkhälsoenkäten)
- Minst **1,8 miljoner** i hela befolkningen (Hjälpmedelsinstitutet)



# Hälsa bland personer med funktionsnedsättning – vad vet vi idag?

- Dålig hälsa – *10 ggr vanligare*
- Psykisk ohälsa – *3 ggr vanligare*
- Fler vårdkontakter
- Mer läkemedel
- Dålig tandhälsa
- Övervikt och fetma
- Stillasittande fritid
- Otrygghet
- Brist på stöd



Hälsa på lika villkor? Statens folkhälsoinstitut, 2008.

*”Den dåliga hälsan kan minska med en tredjedel om de ekonomiska förutsättningarna skulle förbättras, det sociala deltagandet öka, andelen kraftigt överviktiga minska, **den fysiska aktiviteten öka** samt nedlåtande och annat dåligt bemötande minska.”*

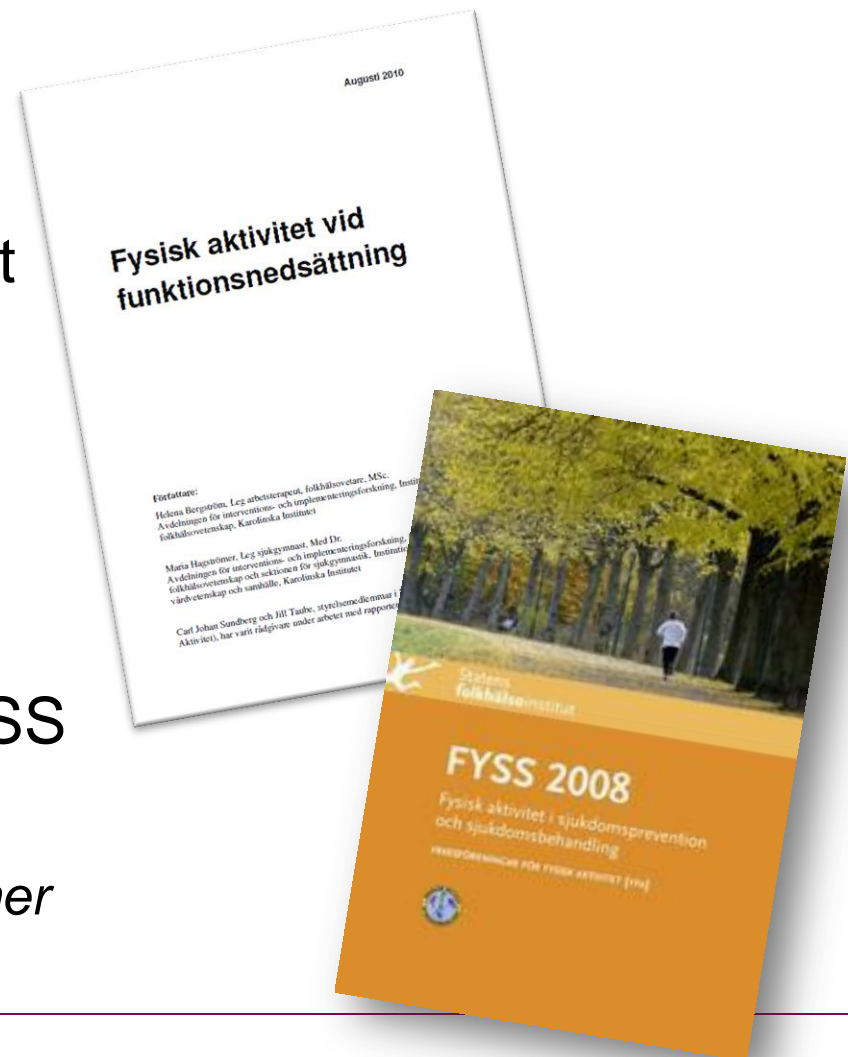
Onödig ohälsa. Statens folkhälsoinstitut, 2008.



# Rapport: Fysisk aktivitet vid funktionsnedsättning

- Uppdrag: Att ta fram ett underlag kring fysisk aktivitet vid funktionsnedsättning
- Mål: Ett informativt och beskrivande kapitel i den kommande upplagan av FYSS

*Helena Bergström & Maria Hagströmer*  
*På uppdrag av Handisam och YFA*



# Syfte

1. Undersöka effekter av fysisk aktivitet på olika aspekter av hälsa
2. Undersöka hinder och underlättande faktorer för fysisk aktivitet
3. Undersöka metoder för att främja fysisk aktivitet

## Målgrupper:

- ❖ Intellektuell funktionsnedsättning
- ❖ Psykisk funktionsnedsättning
- ❖ Rörelsenedsättning

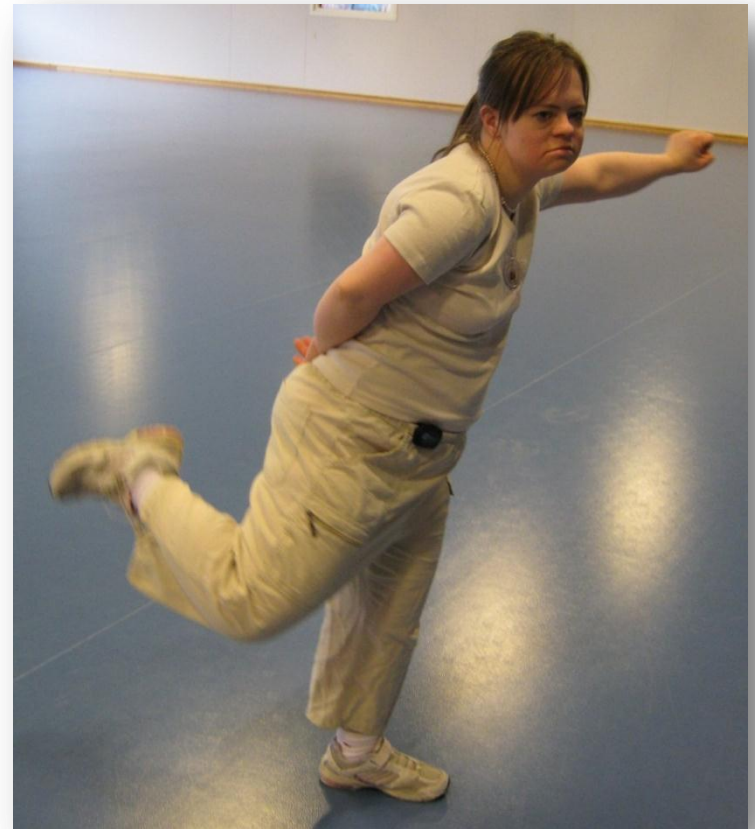
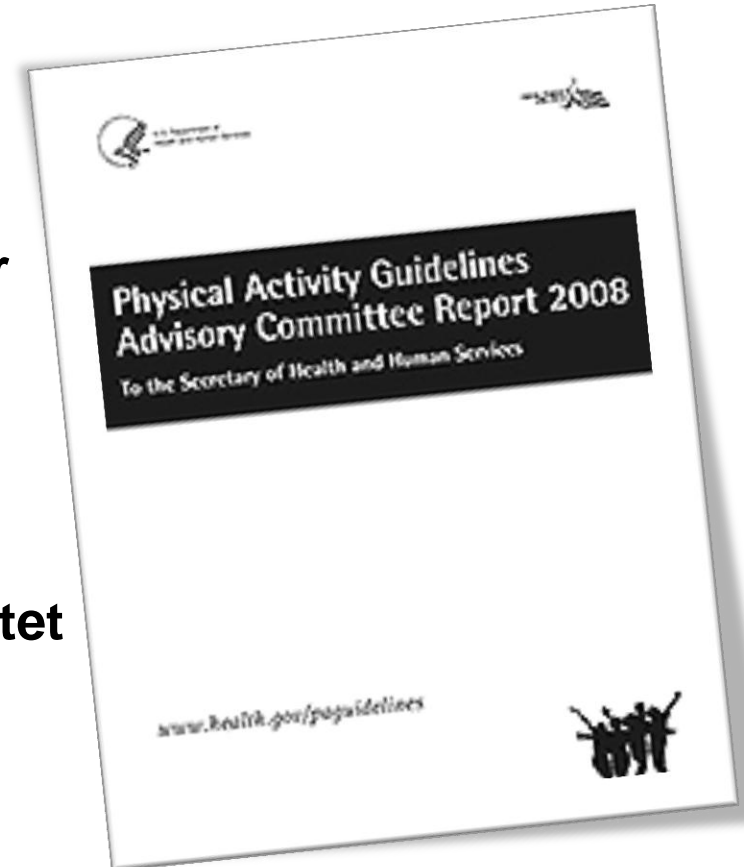


Bild: Projektet Hälsöfrämjande gruppobstad

# Metod: Litteraturgenomgång

- **1. Effekter av fysisk aktivitet**
  - PAGAC-rapporten
  - 7 studier efter 2007
- **2. Hinder och möjliggörande faktorer**
  - 4 studier (intellektuell)
  - 2 studier (psykisk)
  - 13 studier (rörelse)
  - Varav 10 med kvalitativ metod*
- **3. Metoder för att främja fysisk aktivitet**
  - 10 studier (intellektuell)
  - 3 studier (psykisk)
  - 6 studier (rörelse)
  - Varav 8 RCT*





# Resultat

Funktionsnedsättning är ett komplext begrepp  
och olika studier inkluderar olika målgrupper

Studierna har olika syften  
och olika mätmetoder har använts

# 1. Effekter av fysisk aktivitet

- Konditionsträning och styrketräning leder till positiva hälsoeffekter
- Starkast evidens för ökad kondition
- Mer forskning behövs



## 2. Hinder och underlättande faktorer

- **Personliga faktorer**
  - Tilltro till egen förmåga gällande fysisk aktivitet
- **Social miljö**
  - Socialt stöd
- **Fysisk miljö**
  - Tillgänglighet



### 3. Metoder för att främja fysisk aktivitet – vad ger effekt?

- Träning – individuellt eller i grupp
- Eventuellt i kombination med utbildning och/eller coachning
- Enbart information räcker inte
- Metoder behöver utvecklas och utvärderas



# Kan det vara lönsamt att främja fysisk aktivitet bland personer med funktionsnedsättning?

- Samma kostnad – större vinst?
- Metoder behöver utvecklas och utvärderas!

