

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA)

20-årsjubileum med en ny version av FYSS

I 20 år har Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA), en fristående delförening inom Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin (SFAIM), arbetat med att sprida vetenskapligt baserad kunskap för att bidra till att förbättra människors hälsa genom fysisk aktivitet.

AV ING-MARI DOHRN OCH MATS BÖRJESSON

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) bildades under hösten 1998 genom ett samarbete mellan dåvarande Folkhälsoinstitutet och Svensk Idrottsmedicinsk förening (numera Folkhälsomyndigheten och SFAIM). Bakgrunden var att Folkhälsoinstitutet behövde en tvärsektorieell samarbetspartner för att driva frågor kring främjande av fysisk aktivitet på bred basis i landet med det framgångsrika konceptet Yrkesföreningar mot tobak som modell. I Svensk Idrottsmedicinsk förening fanns både kunskapen och viljan, och dessutom många yrkesgrupper som arbetade professionellt med fysisk aktivitet.

Idén med ett nationellt nätverk passade i föreningens struktur med olika självständiga delföreningar och i början av september 1998 fattade styrelsen för Svensk Idrottsmedicinsk förening beslutet att bilda YFA. En styrelse och ett mindre arbetsutskott bildades, och för att understryka att YFA verkligen blev nationellt rekryterades dessutom flera personer utanför Svensk Idrottsmedicinsk Förening. Folkhälsomyndigheten beviljade igångsättningsmedel för resor till möten och vissa sekretariatskostnader. Det första YFA gjorde var en att arrangera en minikongress i

samarbete med Karolinska Institutets Physical Activity Research Centre (KI-PARC)– där Steven Blair och Claude Bouchard bland annat debatterade om vilket av övervikt eller fysisk inaktivitet som var den mest betydande riskfaktorn för sjukdom. Intressant nog, pågår den debatten än idag.

FYSS – evidensbaserad kunskap om fysisk aktivitet

Sedan YFA bildades har den vetenskapliga evidensen för fysisk aktivitets betydelse för hälsan bara blivit starkare och antalet studier som publiceras i ämnet har fullkomligt exploderat under de senaste två decennierna. Samtidigt har fysisk aktivitet som prevention och behandling blivit en naturlig del av hälso- och sjukvården.

YFAs huvudsakliga uppgift genom åren har varit, och är fortfarande, att producera den evidensbaserade handboken Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS. FYSS är ett kunskapsstöd för hälso- och sjukvårdens personal vid rådgivning om fysisk aktivitet som sammanfattar den aktuella vetenskapliga evidensen och ger detaljerade rekommendationer om fysisk aktivitet vid en mängd olika sjukdomstillstånd.

FYSS är en av hörnstenarna i metoden Fysisk aktivitet på Recept - FaR.

FYSS har hittills givits ut i tre upplagor, där de två första upplagorna togs fram i samarbete med Folkhälsoinstitutet år 2003 och år 2008. FYSS 2008 översattes även till norska, engelska och vietnamesiska, och boken har använts i utbildningar i flera länder utöver Sverige, Norge och Vietnam, exempelvis i Australien och USA. Den senaste upplagan, FYSS 2017, har tagits fram genom ett samarbete med Läkartidningen förlag AB. För varje upplaga har boken blivit tjockare och tjockare, med fler diagnoser inkluderade, i takt med att forskningsevidensen ökat och vidareutveckling av FYSS pågår därför kontinuerligt.

FYSS 2017 innehåller totalt 53 kapitel, varav en del är helt nya och övriga är reviderade från föregående utgåva.

Boken är väl spridd i alla landsting och har hittills sålts i 5 300 exemplar. I dagsläget finns även 33 av de 53 FYSS 2017 kapitlen på YFAs webbplats www.fyss.se. Kapitlen på webbplatsen är producerade med ekonomiskt stöd från Socialstyrelsen och på sikt kommer samtliga kapitel att vara fritt tillgängliga där.

Det som framför allt skiljer FYSS 2017 från tidigare upplagor är att:

- Terminologin genomgående är mer enhetlig, för att på sikt möjliggöra digitalisering och ökad sökbarhet av innehållet
- Rekommendationerna vid olika sjukdomstillstånd har sammanställts på ett systematiskt sätt sist i varje diagnoskapitel
- Granskningsprocessen har varit mer omfattande och genomförs i flera olika steg
- Det internationellt utvecklade evidensgraderingssystemet GRADE har använts för att bedöma hur starkt det samlade vetenskapliga underlaget är

Ökad fysisk aktivitet med hjälp av FaR®

När FYSS lanserades i början av 2000-talet trodde vi nog många att produkten skulle tas emot med öppna armar av hälso- och sjukvården och snart inkorporeras i rutinvården, precis som FASS för läkemedel. Men det visade sig snart att hälso- och sjukvården saknade rutiner för att ordinera fysisk aktivitet till sina patienter och FYSS användes därför inte i någon större omfattning. Det behövdes ett nytt strukturerat arbetssätt, och i samband "Sätt Sverige i rörelse 2001" initierades ett nationellt projekt med syfte att utveckla en metod som kunde användas av vårdpersonal i den kliniska vardagen för att stötta otillräckligt aktiva personer till en beteendeförändring, och YFA hade en central roll i detta arbete. En receptblankett utarbetades för förskrivning av fysisk aktivitet, utifrån FYSS, som ett komplement till eller i stället för läkemedel. Den svenska modellen Fysisk aktivitet på recept, FaR, hade sett dagens ljus.

Under åren har metoden utvecklats och finns nu till alla landsting och regioner, om än i lite olika omfattning. I början skrevs FaR främst inom primärvården, de flesta för muskuloskeletal besvär, för att sedan successivt spridas till fler diagnoser, inte minst kardiovaskulära och metabola. Numera används FaR både på sjukhusen och inom psykiatri i ökande grad, och metoden har blivit en viktig del av arbetet inom ramen för patientperspektivet i det nationella nätverket för Hälsofrämjande hälso- och sjukvård (HFS). YFA har namnskyddat FaR för att säkerställa att

metoden används enligt grundmodellen: personcentrerat samtal, individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet och strukturerad uppföljning, samt metodstöd i form av FYSS och samverkan med föreningar och friskvårdsaktörer. En viktig del av den svenska FaR modellen är också att all legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal kan skriva FaR.

Metoden har utvärderats vetenskapligt i flera svenska avhandlingar, med gott resultat, den första av Lena Kallings 2008. Men liknande metoder för att öka fysisk aktivitetsnivå har visat olika effekt, framför allt i internationella vetenskapliga studier. Därför var det ett viktigt steg att en Health Technology Assessment (HTA) rapport från Sahlgrenska Universitetssjukhuset (2018), genom en systematisk översikt av den svenska FaR-modellen, kunde visa att denna modell ökar fysiska aktivitetsnivån hos patienter med otillräcklig fysisk aktivitet inom hälso- och sjukvården, med god evidens enligt GRADE (3/4). Nu har vi vetenskapligt stöd för att FaR fungerar.

eFYSS – en vidareutveckling av FYSS

Som en del av vidareutvecklingen av FYSS har YFA tagit fram är ett digitalt beslut- och kunskapsstöd som bygger på FYSS 2017 - eFYSS. I eFYSS har innehållet från 20 av diagnoskapitlen förkortats och IT-anpassats, så att det ska gå snabbt och lätt för användaren att hitta information gällande rekommendation om fysisk aktivitet. Tanken är att eFYSS ska kunna användas i den kliniska vardagen som ett stöd vid själva patientmötet, exempelvis vid förskrivning av FaR, och eFYSS har därför utvecklats med en digital lösning som gör det möjligt att integrera i vårdens journalsystem. I eFYSS söker man på det aktuella diagnosnamnet eller ICD-10-koden och kan få information på tre nivåer. På nivå 1, finns en kort översiktsbild av rekommendationen gällande fysisk aktivitet vid en viss diagnos. Därifrån kan man klicka sig vidare till nivå 2, där en fördjupad men kortfattad information om diagnosen finns. Slutligen, på nivå 3, kommer man till hela kapitlet på www.fyss.se.

eFYSS har utvecklats i samarbete Stockholms läns landstings IT-avdelning, med ekonomiskt stöd från Soci-

alstyrelsen, men den fortsatta förvaltningen av eFYSS är ännu inte löst. YFA hoppas på en permanent nationell lösning, men tills vidare ligger eFYSS öppet och tillgängligt för alla via denna länk <http://fyssweb.azurewebsites.net/>

Fysisk aktivitet som medicin - YFAs senaste version av FYSS

YFA är glada att kunna fira sitt 20-årsjubileum med att ge ut ännu en version av FYSS, "Fysisk aktivitet som medicin - en praktisk handbok utifrån FYSS". Boken är en populärvetenskaplig version av FYSS 2017, som i första hand vänder sig till FaR-ledare, friskvårdsaktörer, idrottsledare och personliga tränare, men även till patienter och intresserad allmänhet. YFA har även tidigare givit ut populärvetenskapliga versioner av FYSS för målgrupper utanför hälso- och sjukvården, "FYSS för alla" år 2004 och "Ordination motion" år 2009.

En ny populärvetenskaplig version av FYSS har efterfrågats bland annat av idrottsrörelsen och personer involverade i landstingens praktiska FaR arbete. YFA ser detta som en viktig del av sitt arbete med sprida vetenskapligt baserad kunskap om fysisk aktivitet. I Fysisk aktivitet som medicin har innehållet från FYSS 2017 förkortats och förenklats för att på ett enkelt sätt beskriva vad aktuell forskning säger om effekterna av fysisk aktivitet vid 24 av våra vanligaste sjukdomar, vilket gör den unik i sitt slag. Dessutom finns en mer generell del som tar upp grundläggande kunskap kring fysisk aktivitet och träning ur ett hälsoinriktat perspektiv. YFA har tagit fram Fysisk aktivitet som medicin i samarbete med SISU Idrottböcker och intresset för boken har varit stort sedan den kom ut i november 2018 med 2 400 exemplar sålda de första två månaderna.

YFAs nästa 20 år?

Hur ser då framtiden ut för YFA, FYSS och FaR? I en tid med förväntad ökad livsstilsrelaterad ohälsa och där politiker pratar, och också beslutar, om "omställningen i vården", kommer fysisk aktivitet att få en allt större roll som prevention och behandling. Därmed kommer YFA fortsatt ha en viktig roll, som förhoppningsvis även kommer att stärkas i framtiden. Vad som saknas är en nationell kraftsamling, för att vi med gemensamma krafter ska kunna



Foto Bildbyrån, Häsleholm

åstadkomma denna nödvändiga omställning i vården. Arbetet med att förbättra människors hälsa genom fysisk aktivitet har kommit långt idag, framför allt har attityden till fysisk aktivitet som behandlingsmetod förändrats i positiv riktning. Men av flera skäl är fysisk aktivitet ännu inte en naturlig del av det vardagliga kliniska arbetet i den utsträckning det borde vara. Kanske kan digitalisering med ökat patientflytande över sjuk- och hälsodata hjälpa till. Likaså det ökade internationella intresse för FYSS och den svenska FaR-modellen, som nu märks inom både klinik och forskning. Nyligen erhöll svenska Folkhälsomyndigheten ett stort EU-bidrag för att sprida och utbilda 10 europeiska länder i den svenska FaR-modellen. I detta projekt planeras YFA att vara en viktig aktör.

I tillägg till arbetet med FYSS och FaR, verkar YFA aktivt med att sprida kunskap och stödja främjandet av fysisk aktivitet i samhället i övrigt genom olika samarbeten samt genom att företräda ämnesområdet nationellt och internationellt. Bland annat har YFA till-

sammans med Svenska Läkaresällskapet tagit fram allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna samt för barn och ungdomar och YFA följer den aktuella forskningsevidensen kring fysisk aktivitet och stillasittande så att rekommendationerna kan revideras vid behov. Vi kan alltså konstatera att det efter 20 år fortfarande finns ett stort behov av att driva frågor kring främjande av fysisk aktivitet på bred basis i landet och YFA ser framtiden an med tillförsikt.

REFERENSER

Onerup A, Arvidsson D, Blomqvist Å, Daxberg E-L, Jivegård L, Jonsdottir IH, Mellen A, Persson J, Sjögren P, Svanberg T, Börjesson M. Physical activity on prescription in accordance with the Swedish model increases physical activity: a systematic review. *Br J Sports Med* 2018. Nov 9. pii: bjsports-2018-099598. doi: 10.1136/bjsports-2018-099598.

Författarna tackar Jan Henriksson för bidrag med minnesanteckningar om YFA bildande 1998.

Dags sända abstrakt till vårmetet

Välkommen att skicka in abstrakt till vårmetet den 25-26 april i Göteborg.

Pris kommer att delas ut för bästa presentation och bästa poster i vardera kategori trauma och fysiologi.

Abstrakt ska vara på svenska.

Sista dag att skicka in är den 4 mars 2019 och du skickar det till anders.stalman@ki.se.

Alla presentatörer förväntas bekosta sin egen resa, uppehälle och registreringsavgift.

Riktlinjer för abstrakt finns på svenskidrottsmedicin.se.