

Att mäta fysisk aktivitet

Diabetologiskt vårmöte 13-15/3 2019

Maria Hagströmer, leg sjukgymnast, professor
Sophiahemmet Högskola
maria.hagstromer@shh.se



SEDAN 1884

SJUKVÅRD UTBILDNING

SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA

Agenda

- Varför?
- Vad?
- Hur?




SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA

2

Varför?

- Prevalens och trender över tid

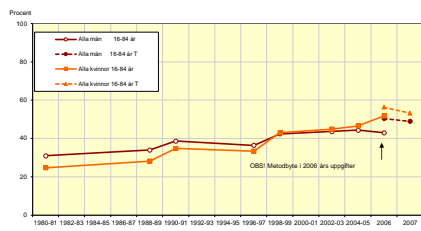



Vad vill du veta och varför?

2019-03-22 Maria Hagströmer 3

Motionsvanor i Sverige

Motionerar minst 2 gånger i veckan
Personer 16-84 år 1988-2007





SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA

2019-03-22 Källa: SCB, Ulf undersökningarna

Varför?

- Prevalens och trender över tid
- Samband dos av fysisk aktivitet och hälsa

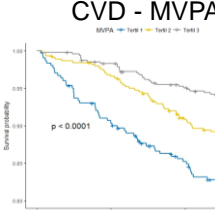


Vad vill du veta och varför?

2019-03-22 Maria Hagströmer 5

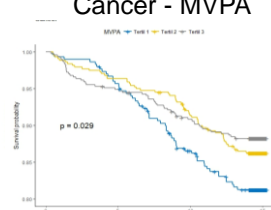
Fysisk aktivitet och dödlighet

CVD - MVPA



p = 0.0001

Cancer - MVPA




p = 0.029

2019-03-22 Maria Hagströmer Exempel 6

Varför?

- Prevalens och trender över tid
- Samband dos av fysisk aktivitet och hälsa
- Förse beslutsfattare med underlag till policy

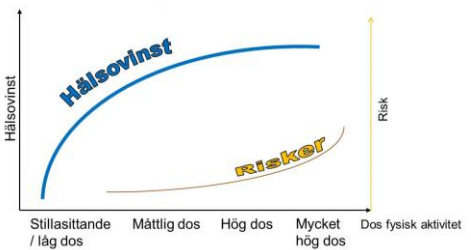



Vad vill du veta och varför?

2019-03-22
Maria Hagströmer
7

DOS-RESPONS

Hur mycket fysisk aktivitet krävs?






FYSS2017⁸

Varför?

- Prevalens och trender över tid
- Samband dos av fysisk aktivitet och hälsa
- Förse beslutsfattare med underlag till policy
- Utvärdera interventioner**
- Kunna ge specifika råd**




Vad vill du veta och varför?

2019-03-22
Maria Hagströmer
9

Effektutvärdering


| | Training Group | | | Control Group | | | Effect Size ^a | Interaction Effect | | |
|---------------------------------------|----------------|-------------|-------------|---------------------|---------|-------------|--------------------------|----------------------|------|-------|
| | n | Pretest | Posttest | n | Pretest | Posttest | | | | |
| Mini-BESTest (0-28) | 47 | 19.2 (0.5) | 22.2 (0.5) | 3.0 (2.2 to 3.7) | 44 | 18.4 (0.5) | 19.3 (0.5) | 0.9 (0.0 to 1.7) | 0.82 | <.001 |
| Norm velocity (m/s) ^b | 46 | 1.19 (0.03) | 1.28 (0.03) | 0.09 (0.04 to 0.14) | 44 | 1.16 (0.03) | 1.17 (0.03) | 0.00 (-0.03 to 0.05) | 0.78 | .009 |
| Norm step length (m) ^b | 46 | 0.83 (1.27) | 0.87 (1.32) | 0.04 (0.02 to 0.06) | 44 | 0.82 (1.30) | 0.82 (1.33) | 0.00 (-0.01 to 0.02) | 0.72 | .006 |
| Norm cadence (steps/min) ^b | 46 | 113 (3) | 115 (3) | 2 (1 to 5) | 44 | 113 (3) | 113 (3) | 0 (-2 to 3) | 0.43 | .077 |
| DT velocity (m/s) | 45 | 0.98 (0.04) | 1.07 (0.04) | 0.09 (0.03 to 0.15) | 42 | 0.90 (0.04) | 0.96 (0.04) | 0.06 (0.00 to 0.13) | 0.15 | .547 |
| DT step length (m) | 45 | 0.99 (1.46) | 0.93 (1.51) | 0.04 (0.02 to 0.06) | 42 | 0.94 (1.51) | 0.98 (1.58) | 0.04 (0.00 to 0.05) | 0.14 | .340 |
| DT cadence (steps/min) | 45 | 100 (3) | 103 (3) | 3 (-2 to 7) | 42 | 97 (3) | 99 (3) | 2 (-1 to 6) | 0.00 | .946 |
| Average steps per day | 37 | 4842 (378) | 5123 (545) | 282 (-20 to 740) | 32 | 4695 (548) | 4147 (587) | -548 (-1144 to 68) | 0.52 | .033 |
| FES-1 ^c (14-64) | 47 | 30.1 (1.4) | 27.3 (1.2) | -2.8 (-5.1 to -0.5) | 44 | 28.8 (1.4) | 26.5 (1.2) | -2.3 (-4.4 to -0.1) | 0.07 | .636 |
| UPDRS-ADL (0-52) | 47 | 14.0 (0.7) | 12.3 (0.7) | -1.7 (-2.6 to -0.8) | 44 | 12.8 (0.7) | 13.2 (0.7) | 0.4 (-0.5 to 1.3) | 0.69 | .001 |

Exempel: Conradsson D et al. NNR. 2015



Varför?

- Prevalens och trender över tid
- Samband dos av fysisk aktivitet och hälsa
- Förse beslutsfattare med underlag till policy
- Utvärdera interventioner**
- Kunna ge specifika råd**
- Självmonitorering (motivation)**



Vad vill du veta och varför?

2019-03-22
Maria Hagströmer
11

Självmonitorering











Vad säger lagen?

- **31 § hälso- och sjukvårdslagen (1982:763).**
Inom hälso- och sjukvården skall kvaliteten i verksamheten systematiskt och fortlöpande utvecklas och säkras
- **12 a § första stycket hälso- och sjukvårdslagen** finns grundläggande bestämmelser om patientsäkerhet och kvalitet av vården.
Uppföljning av levnadsvanor skiljer sig inte från uppföljning av annan behandling inom hälso- och sjukvården.
- Enligt **Socialstyrelsens** föreskrifter (SOSFS 2005:12) om ledningssystem för **kvalitet och patientsäkerhet** i hälso- och sjukvården skall ledningssystemet säkerställa att det finns rutiner för hur nya behandlingsmetoder skall tas fram, provas ut och introduceras så att patientsäkerheten säkerställs. Vidare skall det finnas rutiner för hur fastställda metoder skall tillämpas, kontinuerligt följas upp samt vid behov revideras och rutiner för vilka åtgärder som skall vidtas när tillämpningen av metoderna behöver förändras.


13


Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor





14

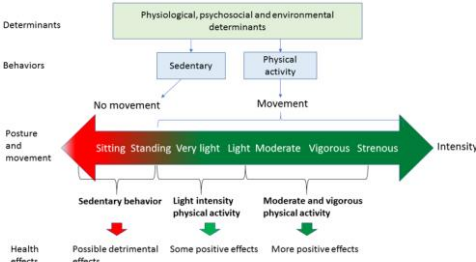
Hur ser det ut i kliniken?


- Diskutera i två och två
- Vad följs upp/dokumenteras systematiskt?
- Metod (t.ex rådgivning)
- Förändring av fysisk aktivitet hos individen?
- Vilken metod/indikator används?

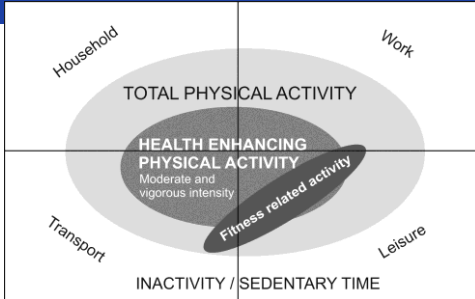




15

Vad ska vi bedöma?

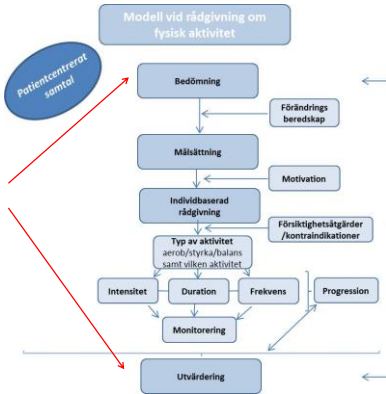




16




17

Modell vid rådgivning om fysisk aktivitet




18

FYSS uppföljning och utvärdering

- Fysisk aktivitet
- Funktion/kapacitet
- Sjukdomsspecifika markörer
- Hälsorelaterad livskvalitet

SOPHIA HEMMET HÖGSKOLA

2019-03-22 19

Hur ska vi bedöma fysisk aktivitet

Självrapporterad fysisk aktivitet

- vanligt använd
- finns i flera journalsystem
- låg validitet
- medelgod reliabilitet
- viktigt att inte göra ändringar
- "Socialstyrelsens indikatorfråga"

Objektivt bedömd fysisk aktivitet

- rörelsemätare
- finns bl.a i mobiltelefoner
- får en bild av såväl aktivitet som stillasittande beteende
- god validitet och reliabilitet
- visat god användbarhet inom hälso- och sjukvården

SOPHIA HEMMET HÖGSKOLA

2019-03-22 20

Fysisk aktivitet

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter / ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timme)
- 60-90 minuter (1-1,5 timmar)
- 90-120 minuter (1,5-2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

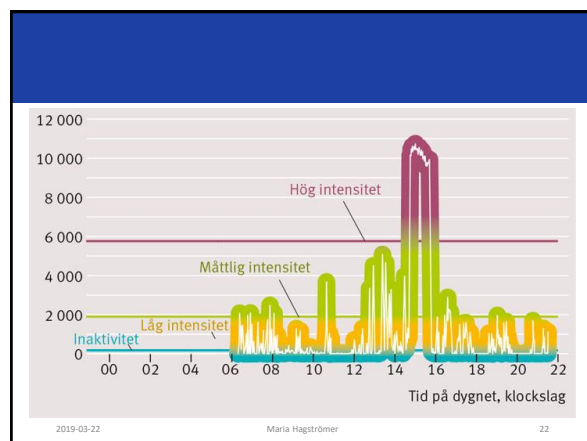
- 0 minuter / ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timme)
- 60-90 minuter (1-1,5 timmar)
- 90-150 minuter (1,5-2,5 timmar)
- 150-300 minuter (2,5-5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

Frågorna ska fånga om personen uppfyller rådande rekommendation och samtidigt ska frågan vara känslig nog att kunna mäta en förändring.

Socialstyrelsens rekommenderade indikatorfråga om fysisk aktivitet.

SOPHIA HEMMET HÖGSKOLA

2019-03-22 21



Monitorering

| Kriterium | Typ av aktivitet | Frekvens och längd | Intensitet | Ständigt dokumenteras |
|------------|----------------------------|------------------------------|----------------------|--|
| Träning | Ändring i fysisk aktivitet | Ändring i frekvens och längd | Ändring i intensitet | Ytterliggande: Pulsklocka, Accelerometer |
| Duravert | (Minuter, timmar) | (Minuter, timmar) | (Minuter, timmar) | Ytterliggande: Pulsklocka, Accelerometer |
| Intensitet | Måttlig, hög, låg | Måttlig, hög, låg | Måttlig, hög, låg | Ytterliggande: Pulsklocka, Accelerometer |
| Sträcka | (km, mil) | (km, mil) | - | Ytterliggande: Pulsklocka, Accelerometer |
| Häufighet | (km, mil) | (km, mil) | - | Ytterliggande: Pulsklocka, Accelerometer |

SOPHIA HEMMET HÖGSKOLA

2019-03-22 23

Uppföljning och utvärdering

- Uppföljning bör ske direkt efter den initiala träningsperioden och gärna återkommande för att säkerställa effekten och därmed kvalitetssäkra behandlingen.
- Uppföljning bör ske frekvent utifrån individens förmåga och hälsotillstånd under minst 6 månader.

SOPHIA HEMMET HÖGSKOLA

2019-03-22 24

