

# Fysisk aktivitet hos individer med reumatiska sjukdomar -det finns mycket kvar att göra!

E. Haglund, K. Malm, A. Bremander, BARFOT-study group, SpAScania-study group

Presenterades muntligt på konferensen Health Promoting Hospitals, Göteborg 2013 av E Haglund

## Bakgrund

Rekommendationen kring fysisk aktivitet för individer med reumatiska sjukdomar är desamma som för den allmänna befolkningen: 150 minuter/vecka på en måttlig intensitet eller 75 minuter/vecka på en intensiv intensitet (se figur). Eftersom risken att drabbas av hjärt- och kärlsjuklighet är större hos individer med reumatiska sjukdomar, är en hälsosam livsstil än viktigare, men kunskap kring i vilken grad rekommendationen uppnås är bristfälligt studerad.

## Metod

Självrapporterad data om fysisk aktivitet studerades. 2167 individer med spondylartrit och 1387 individer med reumatoid artrit besvarade frågor om fysisk aktivitet och träning avseende dos, intensitet, frekvens och hur länge de var aktiva/tränade. Frågorna kategoriserades till uppnår eller uppnår inte rekommendationerna för fysisk aktivitet.

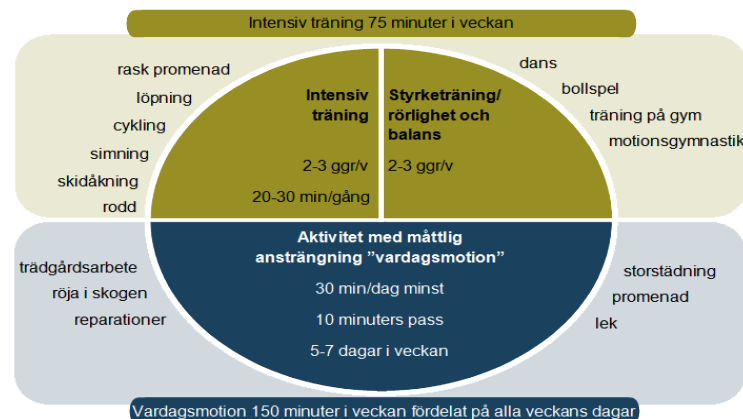
## Sammanfattning

- 6 av 10 individer med reumatiska sjukdomar uppnår rekommendationen för fysisk aktivitet och kvinnor var mer fysiskt aktiva än män
- En ökad kunskap kring vikten av fortsatt fysisk aktivitet både hos individer med sjukdomen, men också hos vårdgivare och bland allmänheten behövs för att en större andel ska nå rekommenderad nivå av hälsosam fysisk aktivitet

## Resultat

- 68% av individer med spondylartrit uppnådde rekommendationen (kvinnor 70%, män 66%)
- 65% av individer med reumatoid artrit uppnådde rekommendationen (kvinnor 67%, män 58%)

Figur. Motionskakan, "ta minst halva kakan".



Socialstyrelsens rekommendationer. Bild inspirerad av UKK institutet, Finland

