

Stort behov av fysisk aktivitet i hela världen

Sverige har kommit långt i arbetet med främjandet av fysisk aktivitet inom sjukvården. Just nu pågår ett spännande projekt där FYSS översätts till vietnamesiska och sjukvårdspersonal i Vietnam utbildas i att använda fysisk aktivitet som en behandlingsmetod.

Av Helena Wallin

Värdet av fysisk aktivitet för god hälsa är idag oomtvistligt. Att Sverige har kommit långt i arbetet med främjandet av fysisk aktivitet inom sjukvården be-lystes inte minst på American College of Sports Medicine (ACSM) "Exercise is Medicine" – konferens i Denver i juni i år. Där lyftes Sverige och FYSS fram på ett fantastiskt sätt vid öppningsanfö- randet av Karim Kham, chefredaktör på British Journal of Sports Medicine (BJSM).

Vad gäller forskning och implemen- tering finns lång väg att gå även i Sveri- ge men FYSS är en unik produkt och i landet finns stor erfarenhet och exper- tis inom FaR. Det har lett till att YFA fått förfrågningar om både översätt- ning av FYSS till fler språk samt med- verkan i kurser i olika länder. Just nu pågår ett spännande projekt där FYSS översätts till vietnamesiska och sjukvårdspersonal i Vietnam utbildas i att använda fysisk aktivitet som en be- handlingsmetod.

Stort behov av fysisk aktivitet

Fysisk inaktivitet är ensamt den fjärde största dödsorsaken globalt enligt WHO, och fysisk aktivitet påverkar di-

rekt fem av de sex ledande riskfaktorerna; till exempel högt blodtryck, blod- socker och övervikt (se bild). Inaktivi- tet och livsstilsrelaterade sjukdomar drabbar nu i ökande grad utvecklings- länder som genomgår snabb socio-eko- nomisk utveckling. Prevention - inte minst främjandet av fysisk aktivitet – blir desto viktigare.

Vietnam är ett land med 90 miljoner invånare och klassas sedan i år som ett lägre medelinkomstland. Med anam- mandet av en västerländsk livsstil samt en stigande medellivslängd ökar före- komsten av exempelvis högt blodtryck och typ 2 diabetes samt dess följsjuk- domar snabbt, speciellt i storstäder som Hanoi och Ho Chi Minh City.

Vietnam-projektet

"Physical activity in non-communi- cable disease prevention in Vietnam: from evidence base to policy imple- mentation" är namnet på det samar- betsprojekt mellan Karolinska Institu- tet och YFA i Sverige och Hanoi Medi- cal University samt till viss del WHO och hälsoministeriet i Vietnam, som startade vid årsskiftet. Projektet kom- mer att pågå i två år och finansieras av Sida.

Syftet är att överföra kunskap och vetenskaplig evidens om hur fysisk akti- vitet kan användas för att förebygga och behandla sjukdom, vilket i sin tur skall komma till praktiskt nytta inom

den vietnamesiska sjukvården och samhället. I Vietnam har inga stora in- terventioner för fysisk aktivitet genom- förts tidigare och det finns inte heller några strukturerade utbildningar i ämnet för sjukvårdspersonal. Statligt stöd till motionsidrott existerar knappt idag. YFA:s ordförande Carl Johan Sundberg leder detta projekt från svensk sida, där även bland annat Mai- Lis Hellenius och Agneta Ståhle från YFA:s styrelse medverkar.

Projektet består av flera delar men dess två grundstenar är en utbildnings- del innefattande kurser både i Vietnam och i Sverige samt översättning av FYSS. Som titeln implicerar så är målet även att ha en inverkan på utvecklande av nationella riktlinjer för fysisk aktivi- tet för prevention av icke-kommuni- cerbara sjukdomar, därav samarbetet med hälsoministeriet.

I april i år besökte en grupp nyckel- personer i projektet från den vietname- siska sidan Stockholm och Karlskoga för att lära sig mer om den svenska FaR-modellen. I augusti arrangerades en kurs för vietnamesisk sjukvårdspersonal i ämnet "fysisk aktivitet på re- cept" på Karolinska Institutet och Bosön. Ämnen alltifrån basal tränings- fysiologi och praktisk handläggning av patientfall till sådant som berör organi- satoriska aspekter vid implementering av FaR inom sjukvården avhandlades. Kursdeltagarna kommer i sin tur att

Helena Wallin, leg läk, MSc Global Hälsa, forskningsassistent vid Institutionen för Fysiologi och Farmakologi, Karolinska Institutet, samt projektkoordinator för Vietnamprojektet.



Vietnamesiskt studiebesök på Karolina VC i Karlskoga.

fungera som utbildare (tillsammans med svenska lärare) för de till deltagarantal större, men till innehåll något smalare och mer praktiskt inriktade kurser, som kommer att hållas i Vietnam med början i november.

Under nästa år kommer även patientutbildning genomföras och en internationell konferens om fysisk aktivitet och icke-kommunicerbara sjukdomar, riktad mot främst beslutsfattare, planeras.

En vietnamesisk journalist är knuten till projektet för att sprida informa-

tion om olika aktiviteter via tidningsartiklar, kampanjer, TV-program och internet. Nyligen har också idrottsmedicinstitutet i Hanoi involverats.

Framtiden?

Förhoppningen är att samarbetet skall bygga grunden till ett fortsatt arbete och forskning/utbildning kring fysisk aktivitet i Vietnam samt att nya forskningssamarbeten mellan Sverige och Vietnam utvecklas. Ur svensk synvinkel får vi chans att sprida våra erfaren-

heter globalt och lärdomar från FaR-implementering i Vietnam kan komma till nytta här. En strukturerad utvärderingsprocess av bland annat utbildningseffekt, tillsammans med de praktiska erfarenheter som projektet ger, utgör en god bas till att starta liknande samarbeten med andra länder (intresse från exempelvis Uganda finns).

Diskussioner förs redan med Turkiet om en översättning av FYSS och tidigare har även intresse från den spanskspråkiga och arabtalande delen av världen uttryckts. Möjligheterna för FYSS att erövra världen är således stora – det enda negativa är det komplexa engelska namnet - Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease – vilket vi nu är i kast med att förändra. Förslag till YFA mottages tacksamt!

Mer information och uppdateringar om Vietnamprojektet finns på www.fyss.se/om-fyss-2/vietnam/.

REFERENSER

1. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. WHO 2009

Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. WHO 2009

