



Morgongympa vid Hoan Kien Lake i Hanoi, Vietnam. Forskare vid Karolinska Institutet ska nu lära vietnamesiska läkare hur fysisk aktivitet kan bli en del av ordinationen till patienterna för att minska risken för kroniska sjukdomar.

Fysisk aktivitet på recept sprider sig utanför Sverige

Att vara fysiskt inaktiv ökar risken för att drabbas av de flesta kroniska sjukdomar, exempelvis diabetes, cancer och hjärtkärlsjukdom. För att hjälpa patienter att få en mer aktiv livsstil ordinerar många svenska läkare idag fysisk aktivitet på recept. Metoden börjar nu användas utanför Sveriges gränser.

– Samtidigt som fattigdomen minskar i många länder, ökar problemet med kroniska sjukdomar. Frågor om livsstilens betydelse för att minska risken för dessa sjukdomar är därför mycket aktuell på många håll i världen, säger Carl Johan Sundberg, forskare vid institutionen för fysiologi och farmakologi, Karolinska Institutet.

Han var en av de forskare som talade vid FN-högkvarteret i början av hösten då en delegation av svenska forskare från Karolinska Institutet besökte FN:s generalförsamling för att lansera metoden fysisk aktivitet på recept. Carl Johan Sundberg driver just nu också ett SIDA-stött projekt i Vietnam för att överföra metoden dit. Ett hundratal läkare ska utbildas. Förfrågningar om liknande program har kommit även från andra länder.

Receptbelagd motion motverkar sjukdomar

Metoden fysisk aktivitet på recept utarbetades i Sverige för tio år sedan och har sedan dess använts i sjukvården och utvärderats positivt vid flera tillfällen, bland annat av forskare vid Karolinska Institutet. Sedan 2010 finns ett kunskapsunderlag till metoden, FYSS, översatt till engelska.