

Svensk rörelse på export

FaR, Fysisk aktivitet på recept, har gått på export. Under en intensiv vecka i Vietnam utbildas läkare, studenter och beslutsfattare i den svenska modellen att ordinera fysisk aktivitet för förbättrad hälsa.

TEXT SUSANNA LINDGREN FOTO GETTYIMAGES

SAMTALET FRÅN mobiltelefonen är förvånansvärt tydligt. Från en buss i Hanoi berättar läkaren och fysiologen Carl Johan Sundberg om det stora intresse som finns i Vietnam för idén att förskriva fysisk aktivitet på recept, FaR.

– Liksom i många andra tillväxtländer är behovet av livsstilsförändringar gigantiskt. Här i Vietnam ökar välfärdssjukdomar som högt blodtryck och diabetes och står i dag för över två tredjedelar av sjukligheten i landet, säger han.



Carl Johan Sundberg

Bilden är densamma i de flesta andra tillväxtländer. På kort tid har man gått från en traditionellt god livsstil till en vardag där en stor del av befolkningen rör sig allt mindre och äter både mer och annorlunda kost. I mångmiljonstaden Hanoi anses det numera alltför farligt att gå eller cykla vilket gör att så gott som alla tar sig fram på moped, motorcykel eller i bil.

– En orsak till att förekomsten av exempelvis hjärt-kärlsjukdom ökar är en åldrande befolkning. Men en annan stor orsak är den omfattande negativa livsstilsförändring som sker, inte minst i samband med en snabb och till stor del okontrollerad urbanisering. I dag är stroke den vanligaste dödsorsaken i Vietnam. Behovet av förebyggande vård är skriande, speciellt som resurserna är begränsade och man inte har råd att ta hand om alla patienter med dessa ”nya” sjukdomar, säger Carl Johan Sundberg.

UTBILDNINGSPROGRAMMET stöds av det svenska biståndsorganet Sida. Sundberg leder projektet och har tillsammans med livsstilsprofessor Mai-Lis Hellenius, fysiologiprofessorn



I många tillväxtländer har befolkningen gått ifrån den traditionellt goda livsstilen.

Eva Jansson och läkaren och projektkoordinatorn Helena Wallin – som alla till vardags arbetar på Karolinska institutet i Stockholm – i en veckas tid talat om vikten av fysisk aktivitet. Entusiasmen bland de läkare, studenter och andra som deltar är ofattbart stor.

– Det är inte receptet i sig som är det viktigaste utan kunskapen om hur bra det är med fysiskt aktivitet. Men vi vet att ett recept ökar förutsättningarna för att patienterna ska både börja och fortsätta röra på sig, säger Carl Johan Sundberg.

I Vietnam saknas ännu nationella riktlinjer för hälso- och sjukvården, något som finns i Sverige och andra västländer. I utbildningen använder sig Carl Johan Sundberg och hans kollegor därför av konkreta exempel på hur vietnamesiska patienter med hjälp av ett personligt anpassat träningsprogram blivit friskare och mår bättre.

BOKEN FYSS (Fysisk Aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling), finns snart översatt till vietnamesiska. Och det ser ut som om detta bara är början på en större export av en svensk idé som ska få beslutsfattare, sjukvårdare och patienter över hela världen att inse vikten av fysisk aktivitet för att vi ska må bra och hålla oss friska. Det har kommit in förfrågningar om översättningar även från Turkiet, Uganda och Ungern, liksom till hela språkområden som arabiska och spanska.

– Men än så länge vågar vi inte ge oss ut på mer djuplodande utbildningsprojekt förrän vi ser hur det går här i Vietnam, säger Carl Johan Sundberg.

Hittills har 50 läkare utbildats i provinsen Phu Tho, tio mil norr om Hanoi, och på Hanoi Medical University. I april 2012 är den svenska gruppen tillbaka igen för att utbilda lika många till. ■

Fakta

- FaR, Fysisk aktivitet på recept, betyder att patienten får recept på en aktivitet som är anpassad till de egna förutsättningarna. Receptet är en del av behandlingen och blir många gånger mer än ett komplement och kan också ersätta läkemedel.