



Laszlo Sinkvist, verksamhetschef för Östertulls vårdcentral, tränar styrketräning och motionscykel 2-3 gånger per vecka. Han säger att det finns patienter som helst vill slippa träna men att det också finns goda exempel. »Jag hade en patient, en 80-årig kvinna, som precis har börjat styrketräna. Det är bättre att patienterna kommer ut än att de sitter hemma med sina krämpor.«

»Motion är en livlina«

Allmänläkaren Laszlo Sinkvist om att skriva ut fysisk aktivitet på recept

Om du som doktor kan lägga till en pusselbit för att göra patienten friskare, då är det väl synd att inte göra det?

Det säger allmänläkaren Laszlo Sinkvist, verksamhetschef på vårdcentralen Östertull i Norrköping. För honom är det naturligt att vilja hjälpa hela patienten att bli friskare. Och det med hjälp av fysisk aktivitet på recept.

– Man måste gå till roten med hälsoproblemen, och min erfarenhet säger mig att de som motionerar är de som klarar sig bäst. Det finns ingen patientgrupp som inte mår bättre rent psykiskt av att motionera.

Laszlo Sinkvist arbetade tidigare på Sandbyhovs vårdcentral, som var med i ett pilotprojekt för fysisk aktivitet på recept, FaR, i Östergötland, se faktaruta. Nu har han tillsammans med en kollega från den 1 september i år privatiserat vårdcentralen Östertull. Man är 4 doktörer och totalt 25 personer. Personalen arbetar med att få igång fungerande rutiner för FaR, och Laszlo Sinkvist har med sig erfarenheterna från Sandbyhov.

– Alla som kommer hit vill må bättre, varför inte erbjuda dem en möjlighet. Förr eller senare har vi gjort en enorm insats.

Om Laszlo Sinkvist anser att en pati-

ent är hjälpt av motion skriver han ut en friskvårdsremiss. På den finns uppgifter om patienten, diagnos, syfte med friskvården och plats för att, efter samråd med patienten, kryssa i vilken eller vilka motionsformer som ska utföras. Remissen skickas också till den aktuella friskvårdsanläggningen som i sin tur kontaktar patienten. Till hjälp vid ordinationen använder man dokumentationen Fyss.

Laszlo Sinkvist är i full gång med att raggas friskvårdsanläggningar som kan tänka sig att samarbeta och ge patienterna gratis prova-på-introduktion. Det gäller att kunna erbjuda flera alternativ, till exempel finns XL-gympa för överviktiga som på så sätt får träna med patienter som har samma problem.

Än så länge har man på Östertull inte börjat använda de speciella receptblanketter som finns för fysisk aktivitet.

– Den blanketten är bra eftersom budskapet om att det är en seriös ordination förstärks ytterligare genom formen och utseendet. Många patienter känner sig också mer säkra om de får ett recept i handen.

Laszlo Sinkvist frågar alltid sina patienter om de brukar träna.

– Många är rätt duktiga redan och då

brukar jag bekräfta att de gör rätt. De som bara är lite självgående behöver kanske ett recept ändå som påstötning. Grunden i FaR är att även friska kan få ett recept just för att förebygga sjukdom.

Problemet anser han är när patienten inte själv är motiverad eller intresserad.

– Men om man som doktor närmar sig på ett bra sätt och avdramatiserar och inte skuldbelägger patienterna så brukar det gå rätt bra. Jag säger till patienterna: »Vi är byggda för en fysiskt aktiv livsstil. Du har inget att förlora på det här och jag garanterar dig att du kommer att må bättre.«

För att få FaR-arbetet att fungera är organisationen och logistiken viktig. Till det har man på vårdcentralen utnämnt en undersköterska till hälsosamordnare, som håller kontakt med träningsanläggningar och följer upp patienternas träning. Hälsosamordnaren tar kontakt med patienten efter cirka tre månader efter remissen. Eftersom träning och diet går hand i hand finns också en dietist på plats en dag i veckan.

Det är viktigt att bemöta patienten på rätt sätt.

– Man slänger inte bara fram ett recept på motion fem gånger i veckan, utan det gäller att förklara för patienten att det

- Remissen gäller för år 2003. Vid flera alternativ på samma rad, styrks det billigaste alternativet.
Obs: Vid flera alternativ på samma rad, styrks det billigaste alternativet.
Där priset inte är angivet gäller ordinarie teminspriset.
- Prom grupp/prom senior/stavgång
 - Vatten-gympa
 - Vatten-gympa, BMI>30
 - Bas-gympa
 - "KomiGång" (prova på grupp)
 - Senior-gympa
 - Styrketräning
 - Stress/Avspänningsgympa/Massage
 - XL-gympa /Body pump/Spinning BMI>28
 - Qi Gong
 - Sluta röka/snusa
 - Viktreduktion (på högkostnads skydd)
- Anledning till remissen:
- Korpen/Fr&Sv (gratis)
 - Korpen (5-800 kr/term)
 - Korpen (5-800 kr/term)
 - Fr&Sv
 - Fr&Sv (550 kr för 15 ggr)
 - Korpen, Tuppen, Rikscity
 - Fr&Sv, gymhuset fre fm
 - Norrköping Rehab/Athens tjejsym
 - Fr&Sv /Effektmassage i Norrk
 - Athens tj gym (199kr/mån, 1term)
 - Korpen/Athens
 - C Östertull (50 kr/gång)
 - VC Östertull (50 kr/gång)

Friskvårdremiss som används på vårdcentralen Östertull. Läkaren kryssar i träningsform och ger var sitt exemplar till patienten och friskvårdsanläggningen. (Obs, remissen återges inte i sin helhet.)

finns gamla och nya kunskaper om att fysisk aktivitet har stor betydelse för hälsan och kan förhindra välfärdssjukdomar. Jag brukar säga till mina patienter att motion är en livlina.

Laszlo Sinkvist menar att det vid vissa sjukdomstillstånd är extra viktigt att påpeka för patienten vikten av fysisk aktivitet. Han nämner till exempel diabetes, övervikt och psykiska besvär.

– Regelbunden konditionsträning har mycket positiv verkan vid psykiska besvär som ångest och depressioner. Vetenskapliga studier visar att patienter kan sänka sin dos av tabletter, och vissa kan till och med sluta helt. Om man tänker på vad det kostar att sätta sig på en motionscykel eller ta en promenad så är det ganska otroligt vilka goda effekter man kan få för den kostanden.

Han menar inte att hälsoeffekterna av motion är dramatiska men att den i lindriga fall kan ersätta mediciner.

– Vid en liten blodtryckshöjning till exempel kan det räcka med motion. Och

till en sådan patient kan man säga: »Du har två alternativ, antingen måste du börja äta tabletter kanske resten av livet eller så kan du börja med regelbunden motion och då har du stor chans att ditt blodtryck går ner så pass mycket att du slipper medicinen.«

Oftast ges dock ett recept på fysisk aktivitet som ett komplement till ett läkemedel. Laszlo Sinkvist tycker att det är synd att det inte görs fler studier på nyttan av FaR, samtidigt som Läkemedelsbranschen lägger ner stora belopp på läkemedelsstudier och marknadsföring av sina preparat. Han anser att staten borde kunna göra mer.

– Det finns reklam i medierna för allt utom motion. Folkhälsoinstitutet jobbar säkert hårt men kommer inte fram tillräckligt.

Han tar hostmedicin som ett exempel där man lägger ner möda på läkemedelsförskrivning samtidigt som många läkare upplever sig inte hinna ta diskussion om motion.

– Hostmedicin botar ingenting.

På frågan om läkare är skeptiska mot fysisk aktivitet på recept svarar han:

– Det är klart att det finns en del läkare som är skeptiska och som inte tycker att det här är bra. Visst brukar läkare uppmana patienterna till motion, men det brukar inte bli mer än: »Du borde motionera mera.« Många tröttnar också när patienten själv är omotiverad.

– Jag försöker informera kollegerna om att fysisk aktivitet kan göra bra nytta. Med vår profession måste vi hjälpa patienter genom att tala om vad som är bäst nytta till minst kostnad.

Ett stort problem är om inte läkaren själv föregår med gott exempel.

– Hur trovärdigt kan det vara om det sitter en jätteöverviktig doktor som luktar cigarettrök och ska tala om för patienten att leva ett friskt liv, motionera och promenera och inte röka?

– Det är ganska naturligt att de läkare som lever hälsosamt själva är de som förskriver fysisk aktivitet.

Men han är positivt inställd till utvecklingen och tror att FaR kommer att få en ökad betydelse bland läkare.

– En kollega sa till mig: »Är det verkligen min uppgift att se till att alla människor tränar?« Jag svarade: »Du behöver

FaR, Fyss och arbetet i Östergötland

Folkhälsoinstitutet initierade 2001 ett nationellt pilotprojekt för att utveckla arbetsformer för Fysisk aktivitet på recept, FaR, som är det begrepp som används i det nationella arbetet. Då utvecklades också en receptblankett, liknande en vanlig receptblankett.

Till hjälp för läkare vid ordinationen har Folkhälsoinstitutet gett ut boken Fyss (fysisk aktivitet vid sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) som också finns tillgänglig på www.fyss.se.

I Östergötland finns erfarenheter av ordinerad fysisk aktivitet sedan 1980-talet. Mellan åren 2001 och 2003 ökade antalet enheter som förskriver fysisk aktivitet från 32 procent till 79 procent. Under årets första månader förskrevs 11 recept/remisser på motion per enhet. Det motsvarar ungefär 900 recept/remisser per år på alla 41 enheterna tillsammans.

På Sandbyhovs vårdcentral har uppföljning visat att cirka 63 procent av patienterna kommer igång med någon aktivitet. På vissa enheter förskriver bara läkare, på några bara dietist medan andra låter all legitimerad personal förskriva.

(Se även LT nr 44/2003, 25/2002 och 45/2001.) •

inte rädda folkets hälsa, bara patientens, som sitter framför dig och vill bli frisk.«

Det har visat sig att även andra yrkesgrupper är intresserade av att förskriva motion. Laszlo Sinkvist ser både för- och nackdelar med det.

– Ju fler som intresserar sig, desto bättre, men det finns en liten risk i att statusen sjunker om fler yrkesgrupper utfärdar FaR. Den medicinska bedömningen ska ske av doktorn, som kan säga hur man ska träna vid till exempel hjärtsvikt eller andra hjärtbesvär.

På Östertull kommer tills vidare bara läkare att ordinera FaR.

– Fysisk aktivitet på recept är egentligen läkarordination som bygger på en förtroendefull kontakt mellan doktor och patient. Om fler yrkesgrupper förskriver kan det innebära att doktorerna delegerar uppgiften i stället för att engagera sig själva.

Text: Sara Zetterlund-Holfve
sara.zetterlund-holfve@lakartidningen.se

Foto: Niclas Sandberg



Laszlo Sinkvist anser att den egna inställningen till fysisk aktivitet är A och O: »Vi är inga experter här, men det är väldigt viktigt att vara övertygad själv, och det är jag. Om doktorn menar väl och inte bara tjarar så händer något förr eller senare.«