

av flera sjukdomar

FOTO: HENRIK MONTGOMERY/PRESSENS BILD

de inte vill ha». Men, påpekar Agneta Ståhle, patienterna kan välja själva om de ska följa ordinationen på fysisk träning, precis som de kan välja om de ska gå till apoteket och lösa ut mediciner, eller om de ska ta medicinerna.

Det är viktigt att individanpassa ordinationerna på fysisk aktivitet.

– När vi skriver receptet måste vi ställa frågor så vi får veta vad patienten är

intresserad av, vilken aktivitet hon eller han kan tänka sig och på vilken höjd det är lagom att lägga ribban.

– Dessutom är det jätteviktigt med uppföljning – hur gick det, blev det bättre, klarade patienten av träningen eller aktiviteten, hur kändes det?

Tom Ahlgren

tom.ahlgren@lakartidningen.se

KOL drar stor nytta av fysisk aktivitet

ma villkor som friska. Bra träningsformer är simning, bollspel, cykling, gång samt gymnastik på land eller i vatten.

Personer som lider av grav obstruktivitet bör rekommenderas styrke- och rörlighetsträning och lättare fysisk aktivitet som promenader.

Den fysiska träningen och aktiviteten har i studier visat sig ge såväl kort- som långsiktiga positiva fysiologiska och psykologiska effekter. Patienterna vågar vara mer aktiva. Fysisk träning ska bara ske när det inte föreligger någon, eller endast en låg grad av, obstruktivitet. Det fordras också en viss försiktighet vid ansträngningsutlösta andningsbesvär.

Före träningsstart ska patienten genomgå ett funktionstest så att dennes fysiska begränsningar är väl kända för den som ansvarar för träningen.

Alla patienter med cystisk fibros kan bedriva fysisk träning, är ett budskap från författarna till det kapitlet, sjukgymnasten Louise Lannefors och Ulrika Den-

nersten vid hjärt-lungdivisionen på Universitetssjukhuset i Lund.

Sedan drygt 20 år har konditions-, styrke- och rörlighetsträning varit en viktig del i basbehandlingen av cystisk fibros. Val av övningar, intensitet, duration och frekvens måste dock anpassas till den enskilde individens förutsättningar och behov. Fysisk aktivitet eller träning kan antingen läggas in som en del av den slemmobiliserande behandlingen och/eller som träning vid sidan av övrig behandling. Träningen ser väldigt olika ut beroende på patientens ålder:

Från 0 till 1 års ålder handlar det om »lekar«. Därefter upp till 4 års ålder rör det sig om bus- och jagalekar av olika slag. Upp till 10 års ålder kan man sedan använda sig av gymnastiklekar som stafetter och hinderbanor. Över 10 år kan gymnastiken allt mer övergå till cirkelträning med mycket variation. Det gäller också att lägga in pauser för huffar (kraftig toraxkompression) och hosta. (LT)

Franska läkare höjer arvoden efter strejk

■ De allmänpraktiserande privatläkarna i Frankrike har vunnit en segsliten konflikt.

Efter sju månaders strejkaktioner får de lov att höja sina arvoden till 20 euro för ett patientbesök på mottagningen och 30 euro för ett hembesök.

I gengäld lovar läkarna att försöka minska läkemedelskostnaderna, genom att skriva ut mer generika. Idag motsvarar generikakonsumtionen i Frankrike bara 4 procent av den totala läkemedelsbudgeten. Dessutom vill försäkringskassan minska antalet »onödiga« hembesök.

Det nya avtalet möts med blandade känslor, eftersom det senaste halvårets konflikt inte enbart har handlat om »pengar«.

– Jag är nöjd. Men jag hoppas att detta bara är början på ett mer omfattande förändringsarbete.

Det franska sjukvårdssystemet är i fara. Det styrs av ett allt stramare budgettänkande och inte av medicinska behov. Det säger Elisabeth Rousselot-Marche, allmänläkare och representant för fackförbundet l'Unof. Hon säger att många allmänläkare är mycket trötta på sin tunga arbetsbörda och känner sig klämda mellan oförstående makthavare och krävande patienter.

Anna Trenning-Himmelsbach

frilansjournalist

Utredning om rättsligt föräldraskap skyndas på

■ Homosexuella par får provas som adoptivföräldrar, beslöt riksdagen nyligen. Riksdagen gav också regeringen i uppdrag att skynda på utredningen om det rättsliga föräldraskap som har betydelse för om lesbiska registrerade partner ska få tillgång till assisterad befruktning på allmänna sjukhus.

För att detta ska kunna genomföras måste 1967 års europeiska konvention om adoptioner först sägas upp, därefter bestämmer regeringen när lagändringen träder i kraft. Både Läkarförbundet och Svenska Läkaresällskapet var kritiska mot utredningen som låg till grund för lagförslaget och ansåg att det saknades tillräckligt underlag för att göra en vetenskaplig bedömning i frågan. Läkarförbundet ansåg att det handlade om en värderingsfråga och avstod därför från ett svar i frågan.

Läkaresällskapet däremot var negativa till en lagändring som gav homosexuella samma möjligheter som heterosexuella att provas som adoptivföräldrar. (LT)