



Lovvärt initiativ för fysisk aktivitet

Agneta Ståhle, redaktör. **FYSS. Fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukomsbehandling.** 412 sidor. Stockholm: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet; 2003. ISBN 91-7257-235-3.

Recensent: Berndt Lindahl, docent, beteendemedicin, Norrlands Universitetssjukhus, Umeå.

|| Boken *Fyss* är ett mycket lovvärt initiativ. Men leder det till ökad fysisk aktivitet i befolkningen eller bland patienterna?

Under det senaste decenniet har det inom hälso- och sjukvården vuxit fram en allt större medvetenhet om betydelsen av att vara fysiskt aktiv för att vinna hälsa. Mycket talar också för att ökad fysisk aktivitet utgör en viktig och idag underutnyttjad del av behandlingen av ett flertal sjukdomar. En manifestation av detta synsätt har varit nätverksversionen av *Fyss* (Fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukomsbehandling) som lades ut på nätet i en första version 2001 och sedan uppdaterades sommaren 2002. Detta samarbete mellan Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och Statens folkhälsoinstitut har nu gått vidare och resulterat i *Fyss* som en bok-utgåva (2003).

Fysisk aktivitet för att främja hälsa

I ett inledande kapitel av boken presenteras ett stort antal hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande effekter av ökad fysisk aktivitet. En genomgång av tränings effekter på hjärta och muskulatur följs av en beskrivning av hur blodfetter, blodtryck, immunsystem och skelett förändras när man är mer fysiskt aktiv. Ett kapitel handlar om hur och varför man skall ordinera fysisk aktivitet på recept. I detta kapitel saknar man ett tydligt resonemang om hur man skall kunna väcka patientens intresse för att öka sin fysiska aktivitet. I stället lyfter man fram detta perspektiv i beskrivningen av det nationella pilotprojekt om fysisk aktivitet på recept som startade 2001. Betydelsen av

ett patientcentrerat förhållningsätt och samtalsmetodik byggd på metoden »motiverande samtal« betonas. Man får ju innerligt hoppas att detta arbetssätt inte bara var tänkt för pilotprojektet. Den hälsofrämjande delen av boken avslutas sedan med ett förtjänstfullt kapitel som beskriver hur ofta, hur länge och med vilken intensitet man behöver anstränga sig fysiskt för att nå hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande effekter.

Fysisk aktivitet som behandling

Övriga fyra femtedelar av boken ägnas åt att beskriva behandlingseffekter av ökad fysisk aktivitet på en rad olika sjukdomstillstånd, från alkoholmissbruk via cystisk fibros, diabetes, hypertoni, krans-kärlssjukdom till restillstånd efter polio. Ofta beskrivs den fysiska träningen för att behandla redan existerande sjukdom som mer intensiv än den träning som behövs för att främja hälsa. Dessutom utförs den ju på redan sjuka individer. Rekommendationen blir därför att träningen, åtminstone initialt, bör ske under mer kontrollerade former än vad som gäller när man vill nå hälsofrämjande effekter. Många gånger handlar det om att remittera patienten till »specialistutbildade« sjukgymnaster. Denna del av *Fyss* liknar också mycket upplägget av *Fass*. Utifrån patientens sjukdom kan man slå upp rätt kapitel i *Fyss* och finner då rubriker som effekter av fysisk aktivitet, indikationer, ordination, kontraindikationer och risker.

Lämplig som uppslagsverk

Att sätta sig ned och på kort tid läsa igenom *Fyss* från pärm till pärm blir relativt mastigt, även om man genom detta kan tillskansa sig en hel del nya kunskaper. Trots detta är nog bokens styrka mer att vara ett uppslagsverk. Utifrån en specifik sjukdom får man reda på effekterna av behandling med ökad fysisk aktivitet och hur man undviker att skada patienten med sin ordination. Med denna kunskap som grund kan man skriva sitt recept på fysisk aktivitet. Vän av ordning funderar nog på om detta lovvärda initiativ ligger i linje med den utveckling som sker inom landstingen. Finns dessa specialistutbildade sjukgymnaster? Är landstingen i färd med att organisera sin verksamhet så att fysisk aktivitet blir en naturlig del i många vårdkedjor? En kedja är ju som bekant inte starkare än sin svagaste länk.

Hälsofrämjande aktiviteter i skymundan

Att i en och samma bok blanda hälsofrämjande och behandlande aktiviteter innebär en svårighet, speciellt då man i det första fallet skall nå många med en mindre intensiv och relativt riskfri fysisk aktivitet medan man i det andra fallet måste gå upp i dos för att åstadkomma en

kurativ effekt. Det senare måste då också ske under rigorösare former. I mitt tycke har de viktiga hälsofrämjande effekterna kommit lite i skymundan av behandlingseffekterna.

Borde läsas av varje läkare

Liksom *Fass* borde *Fyss* finnas på varje läkares skrivbord, men boken är även lämplig läsning för annan personal inom hälso- och sjukvården. En *Fyss* för allmänheten verkar också vara på gång.



Bra framställning om elakartade svampinfektioner

Björn Petrini. **Candida och andra svampar i våra kroppar.** 86 sidor. Järvsö: Bauer bok; 2003. ISBN 91-973788-0-1.

Recensent: Torkel Wadström, professor, institutionen för medicinsk mikrobiologi, dermatologi och infektion, Lunds universitet, Lund.

|| Det finns många populärmedicinska artiklar om »mördarstreptokocker«, stafylokocker och sjukhussjuka och andra bakterieinfektioner. Däremot saknas en enkel, bra, systematisk framställning på svenska om våra vanliga och mer exklusiva elakartade svampinfektioner, oftast hos immundefekta individer. Björn Petrini är läkare och klinisk mikrobiolog med dokumenterat stort intresse för svampinfektioner, immunsvar och diagnostik vid Karolinska Universitetssjukhuset Solna.

Denna behändig bok bör kunna bli ett utmärkt »vapen« för att öka intresset bland medicine studerande för svampinfektioner och den ökande betydelsen främst i modern sjukhusvård av cytostatikabehandlade patienter, HIV/aids-patienter, immundefekta barn och andra målgrupper av patienter inom olika discipliner, även otologi (extrem otit) och hjärt-lungspecialiteter etc. •