

«Exercise is medicine!»

– Fastlegene må i større grad veilede pasienter til å bli mer fysisk aktive, sier Mona Kjeldsberg. For første gang kunne leger melde seg på fysisk aktivitet som tellende kurs under Primærmedisinske uke.

– Målet med kurset er å motivere helsepersonell til å bruke fysisk aktivitet i behandlingen, og i felleskap finne løsninger til hvordan dette kan gjøres i praksis, sier initiativtaker og kursleder Mona Kjeldsberg. Også helsesekretærer, ernæringsfysiologer og fysioterapeuter deltok på kurset.

Fra sofagris til ultraløper

Leif Abrahamsen var invitert til å fortelle sin personlige historie om hvordan trening endret helsen hans. To dager før kurset løp Leif et såkalt ultraløp på 90 kilometer. Det skulle man ikke trodd om man hadde truffet ham for fem år siden, ifølge ham selv. Fra å være en mann med helseproblemer på grunn av usunn livsstil, har Abrahamsen funnet en ny medisin: løping.

Abrahamsen ble sendt fra bedriftslegen til fastlegen fordi blodtrykket hans var ufor-svarlig høyt. Selv ønsket han ikke å begynne på medisiner, men ba i stedet om hjelp til å komme i gang med trening. Fastlegen hadde ikke tro på at blodtrykket kunne justeres uten medisiner, men ga det et forsøk. Etter seks måneder med systematisk trening var blodtrykket normalisert. Og treningen ga mersmak. Siden den gang har det blitt utallige ultraløp på Abrahamsen.

– Mitt mål var aldri å bli noen ultraløper. Dette startet utelukkende som et ønske om å bedre helsen. Men jeg er heldig som har funnet en trenings- og konkurranseform som gjør treningen gøy, sa Abrahamsen. Hans oppfordring til kursdeltakerne var å ta en rolle i være støttespiller slik at pasientene finner glede og mestring i treningen.

Myteknuser!

– Norske helsemyndigheter anbefaler at voksne mennesker er fysisk aktive 30 minutter hver dag i moderat intensitet. Men hva er moderat intensitet? spurte Sigmund Andersen, professor ved Norges idrettshøgskole. Svaret hadde han ikke selv.

– Det finnes ingen «optimal dose». Dose-ring og intensitet avhenger av pasientens utgangspunkt. Barn, voksne og eldre har alle ulike behov. Tilsvarende er det for ulike pasientgrupper, sa Andersen.

Det er mange myter om sammenhengen mellom god helse og trening. I mediene florerer ulike påstander om hva som har størst effekt. Enkelte hevder intervaller er det eneste fornuftige, andre mener en rask gåtur er det som skal til. Andersen benyttet anledningen til å knuse flere av disse mytene.

– Blant annet viser forskning at en enkel «rusletur» faktisk har positivt effekt på hel-



Kursleder Mona Kjeldsberg er initiativtaker til kurset. Foto Sara Underland Mjelva

sen. Påstanden om at høyintensiv intervall-trening er det eneste som nytter er det heller ikke hold i, fortalte han kursdeltakerne.

Han avviste også påstanden om at myndighetens råd er feilslått.

– Selv om det er mange forhold man fremdeles ikke vet noe om, for eksempel mer presis kunnskap om betydningen av ulike tilstander, kan vi med trygghet si at anbefalingene vi har i dag er gode.

Det er i dag 50 prosent flere fysisk inaktive blant de med lavere sosioøkonomisk status. De som går fra å være totalt inaktive til å være litt aktive, får mest helsegevinst. Myndighetene har fra 2014 også inkludert reduisering av stillesitting i alle lag av befolkningen. Selv om effekten ikke er stor, mener Andersen det er klokt å inkludere mindre stillesitting i anbefalingene.

– Det er bred enighet om at stillesitting ikke er like farlig dersom du er fysisk aktiv. Er du regelmessig fysisk aktiv, så vil du nok neppe få noen ytterligere effekt ved å redusere stillesittingen. Men det er bra at man anbefaler dette likevel, fordi det vil bidra til å få flere vil bevege seg mer, sa Andersen.

Leger kan gjøre en forskjell

Ifølge WHO er det 3,2 millioner dødsfall hvert år som følge av fysisk inaktivitet. I

Norge når kun 30 prosent av alle voksne Helsedirektoratets anbefalinger om 30 minutter fysisk aktivitet hver dag. Av de fysisk inaktive sier 76 prosent at de ønsker å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet. Det er dokumentert at promotering av fysisk aktivitet i primærhelsetjenesten øker pasientenes fysiske aktivitetsnivå signifikant.

Ifølge Mona Kjeldsberg kan leger for lite om effekten av fysisk aktivitet, og de er ikke flinke nok til å vektlegge fysisk aktivitet som behandling.

– Vi bør gripe muligheten vi har til å påvirke. Fysisk aktivitet må gjøres til en fast del av forebyggings- og behandlingsprosedyrer for alle pasiente, sa hun.

Våren 2014 gjennomførte Legeforeningen en større spørreundersøkelse i den norske befolkningen. På spørsmålet *Hvem ville du lytte mest til dersom det var nødvendig for deg å legge om livsstilen?* svarte 60 prosent at egen lege var viktigst. Kun seks prosent svarte kampanjer fra helsemyndighetene.

Sara Underland Mjelva
sara.underland.mjelva@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling