**FYSISK AKTIVITET MINSKAR RISK   
FÖR INDIVIDER MED HJÄRTSJUKDOM**

**Amanda Eks avhandling handlar om hur fysisk aktivitet påverkar personer med hjärtsjukdom. Den beskriver hur de hjärtsjukas problem varierar med graden av   
fysisk aktivitet.   
– Risken för längre vårdtider, återinläggningar och dödlighet är lägre bland individer som var regelbundet fysiskt aktiva och som spenderade mindre tid i stillasittande i jämförelse med de som var inaktiva, säger Amanda Ek, forskare vid GIH.**

Avhandlingen består av fyra delar och data har samlats in via journalsystem, nationella register och frågeformulär där individerna har självskattat sin fysiska aktivitet och sitt stillasittande.

Den första studien fokuserade på vardagsmotion, fysisk träning och stillasittande före sjukhusvistelse bland 1 148 patienter med hjärtsjukdom som behandlats på en hjärtvårdsavdelning på två olika sjukhus i Stockholm. Resultaten var tydligast för vardagsmotion när det gällde att kunna förutsäga vårdtid, återinläggning och dödlighet.   
– För de individer som rapporterade att de var aktiva mellan 30 och 149 minuter per vecka i vardagsmotion var risken för återinläggningar och dödlighet cirka 40 procent lägre jämfört med de som rörde sig mindre än en halvtimme per vecka. Vi fann även att vårdtiden var ungefär 0,9 dagar kortare, för varje steg upp på i aktivitetsskalan, säger Amanda Ek.

Den andra och tredje studien undersökte fysisk aktivitetsnivå bland 30 644 respektive 22 227 individer som nyligen insjuknat i hjärtinfarkt. Data är baserat på registret SWEDEHEART som samlar in uppgifter från alla svenska sjukhus. Studie 2 visade att fysisk aktivitet minst 2 gånger per vecka eller att sluta röka den första tiden efter infarkten halverade risken för död i jämförelse med de som var inaktiva eller fortsatte att röka. Risken för återinläggningar under det första året var 25 procent lägre bland individer som var fysiskt aktiva minst 2 gånger per vecka jämfört med de inaktiva.   
– Detta resultat skilde sig från rökning, där vi inte såg några skillnader i risk mellan individer som slutat röka och rökare. Det som var särskilt intressant med den tredje studien var att förändringar i fysisk aktivitetsnivå det första året efter en hjärtinfarkt påverkade risken för död. De som sänkte sin fysiska aktivitetsnivå efter ett år hade en 36 procent högre risk för dödlighet jämfört med de som fortsatte att vara fysiskt aktiva. Dödligheten bland individer som ökade sin fysiska aktivitetsnivå under det första året skiljde sig inte från de som var kontinuerlig fysiskt aktiva under hela året.

I den sista studien undersöktes 251 sjukvårdsanställda som behandlade patienter på en hjärtvårdsavdelning från två olika sjukhus i Stockholm. Här undersöktes personalens inställning till och det kliniska arbetet med att främja patienters fysiska aktivitet och andra levnadsvanor. Studien visade att hälso- och sjukvårdspersonal tycker att det är en viktig del av deras arbete att främja patienters fysiska aktivitet, men det verkar inte vara någon etablerad del av det kliniska arbetet, då endast en minoritet uppger att de i hög grad frågar och ger råd om fysisk aktivitet.

– För att nå de största hälsovinsterna i form av lägre sjukvårdskonsumtion och risk för död så är det viktigt att hälso- och sjukvårdspersonal når de mest inaktiva. Genom att personalen rutinmässigt börjar fråga patienter om deras fysiska aktivitetsnivå och vid behov ge stöd kan de potentiellt minska användandet av slutenvårdsinsatser och sänka risken för dödlighet. Målet med den här avhandlingen har varit att göra en skillnad för patienterna och sprida kunskapen om vikten av fysisk aktivitet bland såväl patienter, hälso- och sjukvårdpersonal och beslutsfattare.

Avhandlingen “Physical activity among patients with cardiovascular disease: – a predictor of hospital care utilisation and mortality in clinical work” finns att ladda ner på DiVA http://gih.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1381251&dswid=7329

**För mer information kontakta:**Amanda Ek, forskare GIH, e-post: [amanda.ek@gih.se](mailto:amanda.ek@gih.se) tel: 070-663 57 43  
Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, e-post: [louise.ekstrom@gih.se](mailto:louise.ekstrom@gih.se) tel: 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*