Bilaga 5: Rekommendationer med råd om rådgivning vid otillräcklig fysisk aktivitet enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder i landstingens/regionernas Rek-listor och andra till Rek-listorna relaterade dokument 2017

Version 2018-03-20

Kommentarer om kategorisering av diagnoser/tillstånd:

Diagnoser/tillstånd i både Rek-listor och andra till Rek-listorna relaterade dokument kategoriserade

Rek (diagnos/tillstånd) i rött = Diagnoser/tillstånd med Prio 1-3 för OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTVITET enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder

Rek (diagnos/tillstånd) i svart = Andra diagnoser/tillstånd än med Prio 1-3 för OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTVITET enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder

Understrukna diagnoser/tillstånd i rött eller svart = Diagnoser/tillstånd om ingår i Primärvårdskvalitet

Ljusblått lodrätt fält = Diagnoser/tillstånd som endast kommenteras i särskilt kapitel/avsnitt om FYSISK AKTIVITET i Rek-listorna eller andra till Rek-listorna relaterade dokument

Kommentarer kring diagnoser/tillstånd i blå text i kolumnen nedan:

Diagnoser/tillstånd som endast kommenteras i särskilt kapitel/avsnitt om FYSISK AKTIVITET i Rek-listorna eller andra till Rek-listorna relaterade dokument

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	Otilräcklig fysisk aktivitet *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AJ + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tilstånd	Rek övriga diagnoser/tilstånd - specificerat
Blekinge - del 1 av 2 **1) Rekommenderade läkemedel 2017** **2) Rekommenderade läkemedel. Bakgrundsmaterial, 2017**	**Blekinge 1-2, Fysisk akivitet del 1 av 2** **1) Rekommenderade läkemedel 2017** **Diabetes, Endokrinologi och Hematologi/Typ 2-diabetes -** Råd om *fysisk aktivitet* är viktigt vid typ 2-diabetes. **Hjärta - Kärl** - Vid all form av hjärt-kärlsjukdom rekommenderas .. *anpassad fysisk aktivitet* .. **Rörelseapparaten/Smärta** - *Fysisk aktivitet* vid **artros och långvarig smärta** är en avgörande faktor för förbättrad prognos, fysisk funktion och ökad livskvalitet .. **Psykiatri** - *Fysisk aktivitet* kan vara en betydelsefull del i terapin vid **ångest, depression, schizofreni och bipolär sjukdom**. **2) Rekommenderade läkemedel. Bakgrundsmaterial, 2017** *Eget kapitel "Far - Fysisk aktivitet på Recept" (3 sidor);* Diagnoser/tillstånd: Astma, Depression, Diabetes typ II, Hypertoni, KOL, Kranskärlssjukdom, Rygg- och nacksmärta (långvarig), Lipider, Obesitas/metabolt syndrom, Osteoporos, Stress, Smärta och Ångest) **Rörelseapparaten/Smärta/Gikt** - Behandling består av 4 huvudsakliga linjer .. *Fysisk aktivitet* . **Diabetes, Endokrinologi och Hematologi/Diabetes typ 2** - Icke farmakologisk behandling .. torde .. *ökad fysisk aktivitet* leda till viktminskning, vilket i sig har gynnsam effekt på blodsocker, lipider och blodtryck. *Regelbunden fysisk aktivitet* har tydliga samband med minskad risk för hjärt- kärlsjukdom, typ 2-diabetes och övervikt. (FaR®). Rekommendation: *Hälso- och sjukvården bör .. erbjuda stöd för ökad fysisk aktivitet till personer med typ 2-diabetes .., erbjuda stöd för ökad fysisk aktivitet till personer med typ 1-diabetes ..*	1	1	1	1	1			1		1			1				1						1		1							1		1	1	1	1				1	1	(Obesitas/)Metabolt syndrom + Stress
Blekinge - del 2 av 2 **1) Rekommenderade läkemedel 2017** **2) Rekommenderade läkemedel. Bakgrundsmaterial, 2017**	**Blekinge 1-2, Fysisk akivitet del 2 av 2** **2) Rekommenderade läkemedel. Bakgrundsmaterial, 2017 - fortsättning** **Hjärta - Kärl/ 1) Hypertoni** - Hemblodtrycksmätning .. för att .. få patienten motiverad till livsstilsändringar (*motion..);* **2) Sekundär prevention efter hjärtinfarkt** - *Träning och fysisk aktivitet. Hjärtpatienter bör träna konditionsträning intervall eller distansträning, 20-60 minuter 3-5 gånger/vecka på en nivå av (40)60-80% av VO2max .. Muskulär motståndsträning 2 ggr/vecka med minst ett set av 10-15 RM i 8-10 muskelgrupper. Fysisk aktivitet övriga dagar sammanlagt 30 minuter/dag ..;* **3) Hyperkolesterolemi** - Livsstilsråd är alltid motiverade vid lipidrubbning, oavsett om läkemedel sätts in eller ej .. *ökad fysisk aktivitet kan alltid rekommenderas ;* **4)/Perifer kärlsjukdom** - .. *fysisk aktivitet (gångträning)* .. **Andningsorganen/KOL (Obstruktiv lungsjukdom) diagnos** - *Fysisk aktivitet.* **Psykiatri/Depression** - Vid lindriga till måttliga depressioner finns evidens för icke-farmakologiska behandlingsalternativ .. *fysisk aktivitet* .. gynnsam inverkan på tillfrisknande.														1		1			1	1						1																		
Dalarna **1) Terapirekommendationer 2016-2017 2016-2017. Råd och rekommendationer för läkemedelsanvändning.**	**Dalarna, Fysisk aktivitet** *Eget kapitel "Fysisk aktivitet" inklusive Lat-FYSS (5 sidor);* Diagnoser/tillstånd: Artros, Astma, Blodfettsrubbningar, Depression, Diabetes typ-2, Hypertoni, Klimakteriebesvär, KOL, Kranskärlssjukdom, Långvariga rygg- och nackbesvär, Metabola syndromet, Osteoporos, Smärta, Övervikt och fetma) **Endokrinologi/Typ 2 Diabetes** - Primärt baseras behandling i huvudsak på .. *motion* .. Möjligheten att mäta blodglukos vägleder .. *motionsinsatser* .. **Hjärt-kärlsjukdomar/ 1) Hyperlipidemi vid kärlsjukdom** - Icke-farmakologisk behandling som .. *fysisk aktivitet* är alltid basen för behandlingen; **2) Ischemisk hjärtsjukdom** - Livsstilsförändring såsom .. *daglig fysisk aktivitet* .. är hörnpelare i den icke-farmakologiska behandlingen; **3) Hypertoni** - Livsstilsåtgärder i form av .. *ökad fysisk aktivitet* .. är basen för all behandling av högt blodtryck .. Icke-farmakologisk behandling .. *Fysisk aktivitet .. minst 30 min daglig måttlig intensiv fysisk aktivitet.* **Luftvägs- och allergisjukdomar/KOL - Kroniskt obstruktiv lungsjukdom** - Behandling vid KOL .. *Fysisk aktivitet i form av regelbunden träning* .. **Osteoporos** - All läkemedelsbehandling ska föregås av rekommendationer om .. *motion* .. **Reumatiska sjukdomar/Gikt** - Vid gikt bör man se över livsstilsfaktorer så som .. *motion* ..	1	1	0	0	1			1		1		1		1		1	1			1			1		1	1						1		1							1	1	Metabola syndromet
Gotland **1) Förårdeslistu medikamentar. Rekommenderade Läkemedel 2017**	**Gotland, Fysisk aktivitet** *I inledningen sid 3, st 3 4 rader om levnadsvanornas betydelse* **Mage och tarm/Motilitetsstörning** - .. *daglig motion* viktigt. **Osteoporos** - *Ökad fysisk aktivitet.* **Diabetes typ 2** - Livsstilsåtgärder med *råd om .. daglig motion ..* utgör grunden för diabetesbehandling. **Hjärta - kärl/ Hypertoni -** Basbehandling vid högt blodtryck är .. *motion minst 30 min dagligen* .. **Psykiatri/Depression** - .. *motion* .. vid mild–måttlig depression. **Andningsorganen/ 1) Astma** - .. *fysisk aktivitet ;* **2) KOL** - *Fysisk aktivitet* är viktig vid alla stadier av KOL.	1	1	0	0				1								1				1					1	1			1			1		1			1						

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	**Otilräcklig fysisk aktivitet** *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AI + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Gävleborg - del 1 av 5 **1a) Rekommendationer 2017-2018, långversion** **1b) Läkemedel Rekommendationer 2017-2018, fickversion** **1c) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, app**	**Gävleborg 1a, Fysisk aktivitet del 1 av 5** **1a) Rekommendationer 2017-2018 - lång version** **Andningsorganen/Astma och KOL** - *Fysisk aktivitet i form av regelbunden träning* är mycket viktigt för att förebygga osteoporos .. **Diabetes** - Det är viktigt att behandlingen fokuserar på den totala riskprofilen, innefattande livsstilsförändringar (.. *ökad fysisk aktivitet*) .. *Minst 30 minuters medelintensiv fysisk aktivitet, exempelvis promenad eller cykling dagligen,* påverkar påtagligt dessa parametrar hos typ 2-diabetiker. *Optimalt är att lägga till mer intensiv fysiskt aktivitet 2-3 gånger per vecka, FYSS* . Rekommendation: *öka aktivitetstiden* ! **Hjärta, fortsättning del 2 nedan/ 1) Hypertoni** - Icke-farmakologisk behandling. *FYSS. Ökad fysisk aktivitet* är .. förstahandsåtgärd vid hypertoni med låg–måttlig kardiovaskulär risk. *Vid blodtryck på 160–179/100–109 mm Hg och ytterligare 1–2 riskfaktorer rekommenderas levnadsvaneförändringar inkluderande ökad fysisk aktivitet under ett antal veckor innan farmakologisk behandling adderas. För alla med högre blodtrycksnivåer rekommenderas regelbunden fysisk aktivitet i tillägg till medicinering. Nyttan av att varaktigt kombinera livsstilsåtgärder och farmakologisk hypertonibehandling bör betonas* ! .. Den totala dosen fysisk aktivitet per vecka tycks ha betydelse för påverkan på hypertoni, lätt till måttlig intensitet är tillräckligt. Rekommendation; *konditionsträning som jogging, raska promenader och bollsporter, 3-7 dagar per vecka, minst 30 minuter/träningstillfälle. Kan delas upp i 10+10+10 minuter. Styrketräning med många repetitioner och lågt motstånd är också lämpligt, se FYSS-hypertoni .. Icke-farmakologisk behandling är alltid motiverad, ensamt under en inledande observationsperiod eller som komplettering av farmakologisk behandling.*	1	1	0	0				1								1				1					1	1																	
Gävleborg - del 2 av 5 **1a) Rekommendationer 2017-2018, långversion** **1b) Läkemedel Rekommendationer 2017-2018, fickversion** **1c) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, app**	**Gävleborg 1a, Fysisk aktivitet del 2 av 5** **1a) Rekommendationer 2017-2018 - lång version - fortsättning** **Hjärta, fortsättning från del 1 ovan/ 2) Hyperlipidemi** - Icke-farmakologisk behandling. Livsstilsråd är alltid motiverade vid lipidrubbning, oavsett om läkemedel sätts in eller ej .. *ökad fysisk aktivitet* kan alltid rekommenderas. *FYSS. Rekommenderad dos av aerob fysisk aktivitet är 30–45 minuter per tillfälle, 4–5 dagar per vecka. Intensiteten bör vara minst måttlig. Typen av aerob fysisk aktivitet spelar mindre roll, vilket innebär att många olika typer av aerob fysisk aktivitet har effekt, så länge en tillräcklig dos uppnås;* **3) Kranskärlssjukdom** - Icke-farmakologisk behandling .. *FYSS. Fysisk aktivitet om sammanlagt minst 30 minuter per dag utgör utmärkt primärprevention mot kranskärlssjukdom. Regelbunden fysisk träning, konditionsträning, 3-5 ggr/v och muskulär motståndsträning 2-3 ggr/v innebär en kraftfull behandling vid redan etablerad kranskärlssjukdom;* **4) Hjärtsvikt** - Icke-farmakologisk behandling .. *Ansträngningen bör vara lätt till måttlig och anpassad till den enskilde patienten. Patienter med stabil hjärtsvikt av lätt till måttlig grad (NYHA II-III) har god effekt av fysisk aktivitet. Aktiviteten kan vara promenader, cykling och gymnastik (central påverkan) eller med motstånd av vikter och gummiband (perifer muskelträning) samt andningsträning. 10 minuters träning per dag eller längre pass 2-3 ggr/v, se FYSS-hjärtsvikt* ; **5) Stroke** - Icke-farmakologisk behandling. *FYSS .. Graden av restsymtom avgör aktivitet. Konditionsträning 30 minuter 3 ggr/v och styrketräning 2 ggr/v ger förbättrad funktion.* **Mag-tarmsjukdomar/ 1)** - .. *motion* .. utgör hörnstenarna i ***fetmabehandling.*** *.. Ett realistiskt aktivitetsråd kan vara att börja med dagliga promenader på 10+10 minuter och att försöka att välja aktivitet (promenad, cykling, ta trappan) framför inaktivitet (bilåkning, Tv-tittande, åka rulltrappa). Målet bör vara måttligt ansträngande fysisk aktivitet minst 30 minuter per dag. Cykling, simning, vattengympa och styrkträning är exempel på lämpliga motionsformer, se FYSS* ; **2) Laxantia** - Vid **kronisk obstipation** .. *Ökad fysisk aktivitet* .. viktigt.													1	1		1	1											1													1		
Gävleborg - del 3 av 5 **1a) Rekommendationer 2017-2018, långversion** **1b) Läkemedel Rekommendationer 2017-2018, fickversion** **1c) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, app**	**Gävleborg 1a, Fysisk aktivitet del 3 av 5** **1a) Rekommendationer 2017-2018 - lång version - fortsättning** **Neurologi/ 1) Restlegs legs (RLG)** - Vid lindriga besvär kan icke-farmakologisk behandling prövas .. *fysisk träning kvällstid ska undvikas* **; 2) Parkinsons sjukdom -** *Fysisk aktivitet inklusive specifik sjukgymnastik bör påbörjas tidigt i sjukdomsförloppet* . Patienterna rekommenderas *allmän fysisk aktivitet som exempelvis gång dagligen kombinerat med ett specifikt hemprogram 2-3 ggr/v. FYSS* . **Osteoporos** - Osteoporosbehandling för att förebygga nya frakturer vid primär osteoporos bygger på tre delar: Livsstilsfaktorer .. Att *motionera och röra på sig* är .. viktigt för att bevara bentätheten. Träning medför även att muskelmassan och balansen förbättras vilket minskar risken för fall och efterföljande fraktur. **Psykiatrl/ 1) Förstämningssyndrom Depression** - Klart vetenskapligt stöd finns för behandlingseffekt av *fysisk aktivitet* vid lätt till måttlig depression .. *Konditionsträning eller styrketräning, minst 30 minuter 3 ggr/vecka rekommenderas. Fysisk aktivitet* kan också förebygga återfall i depressiva perioder. www.fyss.se ; **2) Psykoser** - Det är .. viktigt att diskutera .. *motion på ett tidigt stadium* ..; **3) Ångest och oro** - *Fysisk aktivitet* minskar risken för utveckling av ångestsyndrom. *Patienter med ångestsyndrom kan träna enligt vanliga principer med exempelvis konditionsträning som rask promenad eller jogging 30 minuter 3 ggr/v, starta lågintensivt* .. www.fyss.se.																														1	1		1	1	1	1	1					

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	Otilräcklig fysisk aktivitet *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AI + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Gävleborg - del 4 av 5 **1a) Rekommendationer 2017-2018, långversion - sökt per diagnosgrupp*1** **1b) Läkemedel Rekommendationer 2017-2018, fickversion** **1c) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, webbversion av app**	**Gävleborg 1a-b, Fysisk aktivitet del 4 av 5** **1a) Rekommendationer 2017-2018 - lång version - fortsättning** **Rörelseapparaten. Smärta i rörelseapparaten/ 1) Artros.** Träning .. är basbehandling. *Fysisk aktivitet totalt 30 minuter (t.ex. 3 ggr 10 min) minst 3 ggr/vecka rekommenderas .. Promenader, cykling, simning och annan konditionsträning kan kombineras med styrketräning. FYSS* **; 2) Reumatoid artrit (RA) -** Evidens finns för att träning vid RA medför förbättrad styrka, och kondition utan att smärta, sjukdomsaktivitet eller leddestruktion ökar. *Samma rekommendationer som för friska men smyg in aktiviteten stegvis .. Cykling, längdskidåkning, promenader, stavgång, vatten- gymnastik, dans, lätt motionsgymnastik eller styrketräning minst 2 ggr/v är lämpliga aktiviteter. FYSS.* **Äldre och läkemedel/Smärta** - Man bör alltid *stimulera till ökad fysisk aktivitet* (.. *FYSS..)* **1b) Läkemedel Rekommendationer 2017-2018 - fickversion** **Andningsorganen/Astma och KOL** - *Fysisk aktivitet i form av regelbunden träning* är mycket viktigt för att förebygga **osteoporos** .. **Mag-tarmsjuk**domar - .. *motion* .. utgör hörnstenarna i fetmabehandling. Målet bör vara *måttligt ansträngande fysisk aktivitet minst 30 minuter per dag.* **Äldre och läkemedel/Smärtbehandling hos äldre** - Man bör alltid *stimulera till ökad fysisk aktivitet.*					1																	1																1	1			
Gävleborg - del 5 av 5 **1a) Rekommendationer 2017-2018, långversion** **1b) Läkemedel Rekommendationer 2017-2018, fickversion** **1c) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, app**	**Gävleborg 1c, Fysisk aktivitet del 5 av 5** **1c) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, webbversion av app** Sjukdomsförebyggande metoder: Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande (NR) metoder ger stöd till evidensbaserade åtgärder för att motivera personer med ohälsosamma levnadsvanor .. till förändring. .. (Anm: Texten nedan är omarbetad och förkortad). Diagnosspecifika rekommendationer vid *otillräcklig fysisk aktivitet:* För vissa grupper är otillräcklig fysisk aktivitet mer riskfyllt än för andra och då är det särskilt angeläget att erbjuda rådgivande samtal kring fysisk aktivitet. Detta gäller patienter med .. (övervikt/fetma eller) **stort bukomfång** (och de flesta grupper som nämns nedan). För vissa grupper finns specifika rekommendationer: Rekommendation om *kvalificerat rådgivande samtal (prio 1)* ges vid **Diabetes** Rekommendation om *rådgivande samtal (prio 3)* ges vid **Övervikt och fetma; Ischemisk hjärtsjukdom; Hypertoni; Hyperlipidemi; Depression; Schizofreni och Kronisk smärta.** Rekommendation om *rådgivande samtal med tillägg (skriftlig ordination eller stegräknare) (prio 2)* ges vid Diabetes; Övervikt och fetma; Ischemisk hjärtsjukdom; Hypertoni; Hyperlipidemi; Depression; Schizofreni och Kronisk smärta. Rekommendation om *rådgivande samtal med särskild uppföljning (med eller utan tillägg) (prio 1)* ges vid Hypertoni. Rekommendation om *rådgivande samtal med särskild uppföljning (med eller utan tillägg) (prio 2)* ges vid Övervikt och fetma; Ischemisk hjärtsjukdom; Hyperlipidemi; Depression; Schizofreni och Kronisk smärta.																																											
Halland - del 1 av 2 **1) Terapirekommendationer 2017**	**Halland, Fysisk aktivitet del l 1 av 2** *Eget inledande kapitel "Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor" (5 sidor) inkl Allmänna råd. Gäller samtliga >2 år. .. Rör på dig minst 150 Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! .. Minska stillasittandet.* **Allergi, astma och KOL/ 1) Astma -** Behandlingen av astma bygger på fyra ben: **1.** *Fysisk aktivitet. Regelbunden pulshöjande aktivitet ;* **2) Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)** - *Fysisk träning* har en dokumenterad effekt vid KOL. **Diabetes/Typ 2-diabetes** - Behandlingsstrategi. Samtal om levnadsvanor (.. *fysisk aktivitet* ..) .. *Fysisk aktivitet motsvarande rask promenad i minst 30 minuter minst 5 dagar/vecka* rekommenderas. **Hjärt- och kärlsjukdomar/Primärprevention av hjärt- och kärlsjukdom/ 1)** De viktigaste påverkbara riskfaktorerna för ateroskleros är .. *brist på fysisk aktivitet ;* **2**) **Sekundärprevention vid känd kranskärlssjukdom -** Livsstilsförändringar - *Fysisk aktivitet.* **Led - Reuma/Polymyalgia reumatika och temporalarterit** - Behandling .. uppmuntring till *fysisk aktivitet utomhus (solljus)* . **Mag- och tarmsjukdomar/Obstipation -** Icke-farmakologisk behandling .. *Motion. Fysisk aktivitet efter förmåga* hjälper tarmarbetet. *Se www.fyss.se.* **Neurolgi/ 1) Huvudvärk/Migrän -** I första hand icke-medikamentella insatser som .. *motion* ..; **2) Spänningshuvudvärk** - Behandling .. *råd om .. motion* ..; **3) Parkinsons sjukdom** .. Sen fas .. *Fysisk aktivitet;* **4) Restless legs (Willis-Ekboms sjukdom)** - I första hand rekommenderas egenvård och livsstilsförändringar, t.ex. *måttlig motion* ..; **5) Sekundärprevention efter TIA och ischemisk stroke -** Icke farmakologisk sekundärprevention .. I tillämpliga delar bör *anpassade råd ges om i första hand .. motion* **..** Potentiella riskfaktorer .. *låg fysisk aktivitet.*	1	1	0	0				1					1				1	1		1		1			1	1			1		1							1				1	Polyamyalgia reumatika och temporalarterit

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	Otilräcklig fysisk aktivitet *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AI + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Åldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Halland - del 2 av 2 **1) Terapirekommendationer 2017**	**Halland, Fysisk aktivitet del 2 av 2** **Obesitas** - Undersökning och bedömning .. *riskfaktorvärdering .. med tonvikt lagd på .. Låg fysisk aktivitet d.v.s. mindre än 150 minuter per vecka.* Hög grad av stillasittande är en riskfaktor skild från fysisk aktivitetsnivå .. Icke-farmakologisk behandling. Den rekommenderade metoden för att nå en bestående viktreduktion är *förändrade motions-.. vanor .. Dagbok och/eller kvantifiering av fysisk aktivitet (t.ex.stegräknare). Fysisk aktivitet på recept (FaR = skriftlig ordination)* .. *Gruppbehandling med regelbundna träffar för motion* .. Av patienten krävs som regel .. god förmåga att ändra .. *motionsvanor* .. Farmakologisk behandlling som tillägg till .. *motion* .. *Följ upp* levnadsvanorna vid *varje återbesök (.. motion ..)* .. **Osteoporos** - Utredning .. *Fysisk aktivitet* .. Ickefarmakologisk behandling. Uppmuntra alla åldersgrupper till *fysisk aktivitet* och utevistelse .. Träningsråd: *Motionera flera gånger per vecka, minst en halvtimma per gång* .. Speciella råd för olika grupper, bl a äldre .. *uppmuntra till motion.* **Psykiatri/ 1) Depression** .. Icke-farmakologisk behandling .. *fysisk aktivitet och FAR (Fysisk Aktivitet på Recept) .. Fysisk aktivitet* har god effekt för att minska de depressiva symtomen, *exempelvis 30-40 minuters aktivitet eller promenad tre gånger i veckan och eller muskelstärkande fysisk aktivitet tre gånger i veckan* ; .. Allmänna rekommendationer .. *Ge tidigt råd om motion* ..; **2) Sömnstörningar** - Icke-farmakologisk behandling. Sömnhygieniska råd .. Regelbunden *motion* dagtid. **Smärta/- 1)** Behandlingsstrategi. Icke-farmakologiska insatser såsom: .. *fysisk aktivitet .. ska alltid övervägas;* **2) Nociceptiv smärta av längre duration hos vuxna** .. Använd icke-farmakologisk behandling! *Fysisk aktivitet* – se www.fyss.se; **3) Långvarig icke-cancerrelaterad smärta** - .. *fysisk aktivitet* kan ge såväl minskad som ökad smärta. *Den fysiska aktiviteten behöver därför anpassas individuellt vad det gäller intensitet och duration.* **Sår/ 1) Bensår** - Behandling .. *motion;* **2) Trycksår** - Riskfaktorer för utvecklande av trycksår .. *Nedsatt fysisk aktivitet och rörelseförmåga.* **Äldre och läkemedel/Förstoppning** - I första hand bör förstoppning behandlas förebyggande. Med *motion* ..																							1										1		1		1	1			1	1	1	Trycksår
Jämtland/Härjedalen **1) Z-Läkemedel 2016-2017**	**Jämtland/Härjedalen, Fysisk aktivitet** Ingen rekommendation vid otillräcklig fysisk aktivitet	1	0	0	0																																							
Jönköping **2) Fakta - allmänt kliniskt kunskaps**	**Jönköping 2a-c, Fysisk aktivitet** *På "Fakta - sllmänt kliniskt kunskapsstöd" på nätet finns eget kapitel "Levnadsvanor"* **Diabetes typ 2** – En viktnedgång på 5-10 % kombinerat med .. *en ökning av motionen till 30 minuter per dag* har visats sig tillräcklig för att uppskjuta diabetesinsjuknandet; Behandling .. *Motion* är en hörnsten i diabetesbehandlingen. Basbehandlingen är *dagliga promenader på minst 30 minuter. Därutöver har motionsidrott och styrketräning ytterligare positiva effekter. Fysisk aktivitet* .. FYSS .. **Hypertoni - Icke-farmakologisk behandlin g** .. *Motion. Redan måttlig fysisk aktivitet (40-60% av maximal arbetskapacitet - så att man svettas) > 30 minuter minst 3 gånger/vecka* reducerar blodtryck.. **KOL - Icke farmakologisk behandling ..** *Fysisk aktivitet och träning* .. Rehabilitering .. Sjukgymnastik. *Fysisk aktivitet* .. *KOL-patienter med symtom och med akut exacerbation bör inom 6 veckor erbjudas .. fysisk aktivitet och erbjudas ledarstödd konditions- och styrketräning vid behov.*	0	0	1	1				1							1								1																				
Kalmar **1) Rekommenderade läkemedel i Kalmar län 2017**	**Kalmar, Fysisk aktivitet** **Psykiatri/ - 1) Ångestsyndrom -** *Fysisk aktivitet .. bör ingå.;* **2) Depressiva tillstånd/Mild depression -** Behöver ej antidepressiv behandling. *Ge i första hand .. råd om fysisk aktivitet.* **..**	1	1	0	0																														1		1	1						
Kronoberg **1) Rekommenderade läkemedel 2017**	**Kronoberg, Fysisk aktivitet** *Eget avsnitt "Levnadsvanor – rekommendationer"* (4 sidor) **Diabetes, Hormoner, Vitamin D/Diabetes** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. fysisk aktivitet ..* **Frakturprevention - Osteoporos** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. fysisk aktivitet ..* **Gynekologi och Graviditet/ 1) Gynekologi Klimakteriebesvär** - Postmenopaus .. *Fysisk aktivitet* har positiv effekt på klimakteriebesvär; **2) Graviditet** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. fysisk aktivitet ..* **Hjärta-kärl** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. fysisk aktivitet ..* **Mage-tarm, Obesitas/ 1) Mage-tarm och 2) Obesitas** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. fysisk aktivitet .. Farmakologisk behandling är endast komplement och skall kombineras med .. fysisk aktivitet.* **Munhåla** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. fysisk aktivitet ..* **Neurologi och stroke/ 1) Migrän** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor:.. fysisk aktivitet ..* ; **2) TIA/Stroke – sekundärprevention** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. fysisk aktivitet ..* **Obstruktiva lungsjukdomar, Tobaksavvänjning/Obstruktiva lungsjukdomar** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. fysisk aktivitet ..* **Psykiatri** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. fysisk aktivitet ..* **Smärta** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. fysisk aktivitet ..*	1	1	0	0				1			1	1	1					1				1	1			1			1	1		1	1									1		

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	Otilräcklig fysisk aktivitet *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek Stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AI + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Norrbotten **1) Rekommenderade läkemedel 2017**	**Norrbotten, Fysisk aktivitet** **Diabetes typ 2 -** Grundläggande i all diabetesbehandling är .. *fysisk aktivitet* .. **Smärta -** Icke-farmakologisk behandling: .. *Fysisk aktivitet* kan .. ge förbättrad prestationsförmåga, förbättra stämningsläge, minska stresskänslighet och förbättra sömn, vilket ger positiva effekter på smärtsituationen .. Ordination: *Regelbunden konditions- och uthållighetsträning minst 10 minuter/dag, gärna betydligt längre. Starta på låg intensitet och öka både tid och intensitet långsamt. Målsättningen bör vara 30 minuter av måttlig intensitet 3-5 ggr/vecka. Val av aktivitet beror på underliggande smärttillstånd och fysisk prestationsförmåga. Lämpliga aktiviteter är promenad, stavgång, joggning, cykling, simning, gympa och vattengympa. Se Smärta - FYSS.se*	1	1	0	0				1															1																			
Skåne - del 1 av 2 **1) Skånelistan 2017. Rekommenderade läkemedel.** **2) Bakgrundmaterial till Skånelistans rekommendationer 2017**	**Skåne 1-2, Fysisk aktivitet del 1 av 2** **1) Skånelistan 2017** - ingen rekommendation vid otillräcklig fysisk aktivitet **2) Bakgrundsmaterial Skånelistan 2017** **Astma och KOL** - Alla patienter med KOL-diagnos .. *fysisk aktivitet/träning.* **Endokrinologi** - Råd om goda levnadsvanor. En viktig roll för vårdteamet vid **diabetes** är att erbjuda personerna med typ 2-diabetes stöd för att förändra ohälsosamma levnadsvanor .. Praktiska tips. *Broschyren "Goda levnadsvanor gör skillnad" ger möjlighet för patienten att själv testa sina levnadsvanor kring .. fysisk aktivitet samt få olika tips och råd ..* .. I *broschyren "Fysisk aktivitet på recept (FaR®)"* kan patienten själv läsa om vad FaR® innebär .. **Fetma** - Grunden i behandlingen är att åstadkomma ett bestående förändrat beteende med .. *ökad fysisk aktivitet .. Motion (eller egentligen minskad fysisk inaktivitet)* stärker ofta motivationen till andra beteendeförändringar och har en lång rad positiva effekter. .. Strukturerat omhändertagande enligt vårdprogrammet: .. *stimulans till fysisk aktivitet (FaR m m)* .. Läkemedelsbehandling är ett komplement till *förändrade .. motionsvanor* och kan stödja beteendeförändringen samt utgöra ett pedagogiskt inslag i behandlingen .. För läkemedelsbehandling bör understrykas att .. *motionsförändringar (exempelvis rask promenad 150 min/vecka)* är grundstenarna i behandlingen .. **Hjärt-kärlsjukdomar/Hypertoni** - Icke farmakologisk behandling. Det starka sambandet mellan högt blodtryck och det metabola syndromet bör göra det till en självklarhet att .. hälsoråd används som ett fundament till farmakologisk regim .. *regelbunden fysisk aktivitet* .. har väl dokumenterade effekter vid hypertoni .. *Fysisk aktivitet: Regelbunden aerobisk fysisk aktivitet, t ex rask promenad ≥ 30 min de flesta dagar.*	1	0	1	1				1								1				1						1															1		
Skåne - del 2 av 2 **1) Skånelistan 2017. Rekommenderade läkemedel.** **2) Bakgrundmaterial till Skånelistans rekommendationer 2017**	**Skåne 2, Fysisk aktivitet del 2 av 2** **2) Bakgrundsmaterial Skånelistan 2017 - fortsättning** **Lipidrubbning** - Livsstilsråd är alltid motiverade vid lipidrubbning, oavsett om läkemedel sätts in eller ej .. *ökad fysisk aktivitet* .. kan alltid rekommenderas. **Matsmältningsorgan/ 1) Irritable Bowel Syndrome (IBS) -** Livsstilsåtgärder. *Regelbunden motion* ..; **2) Förstoppning** - Behandling .. Livsstilsåtgärder .. *Lagom mycket motion.* **Neurologi/Sekundärprevention efter ischemisk stroke och TIA** - .. *daglig motion* (ger), *även i mycket begränsad omfattning,* klart positiva förebyggande effekter. **Osteoporos** - Allmänna åtgärder för att minska frakturrisk .. *Ökad fysisk aktivitet* .. Svaga riskfaktorer för fraktur .. *Låg fysisk aktivitet* .. Generella åtgärder vid osteoporos och frakturrisk .. *Viktbärande fysisk aktivitet (t ex promenad 30 min/dag).* **..** Smärtbehandling vid osteoporos **..** Behandling förutom analgetika .. utgörs av *fysisk aktivitet.* **Psykiatri/Schizofreni och schizofreniliknande tillstånd -** Antipsykotiskt läkemedel ger ofta viktuppgång under behandling. De preventiva åtgärderna bör inriktas på .. *motion* för att minska risken för viktuppgång. **Smärta/ 1) Allmänt** - *Innan en smärtbehandling påbörjas: Sätt upp rimliga mål och konkreta delmål tillsammans med patienten .. Exempel på mål kan vara .. ökad fysisk aktivitet ;* **2) Icke malign långvarig smärta ..** En viktig del av behandlingen utgörs av .. *anpassad fysisk aktivitet.* **Äldre/ 1) Beteendestörningar och psykiska symtom vid demenssjukdom, BPSD** - *Om åtgärder otillräckliga: Testa* icke-farmakologiska åtgärder, t ex .. *fysisk aktivitet* ; **2) Orostillstånd hos äldre** - Icke-farmakologisk behandling .. inte minst *regelbunden fysisk aktivitet, t ex promenader;* **3) Sömn och äldre** - Icke-farmakologisk behandling utgörs av .. *daglig fysisk aktivitet* .							1							1				1					1						1			1			1	1	1			1			

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	Otilräcklig fysisk aktivitet *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek Stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AI + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Stockholm - del 1 av 2 **1) Kloka Listan 2017**	**Stockholm, Fysisk aktivitet del 1 av 2** *Eget avsnitt "Levnadsvanor påverkar vår hälsa"* (2 sidor) **Andningsvägar / 1) Astma hos vuxna** - Hälsosamma levnadsvanor .. *Regelbunden fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet vid astma; www.fyss.se ;* **2) Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)** - Hälsosamma levnadsvanor .. *Fysisk aktivitet* är viktigt vid alla stadier av sjukdomen. *Rekommenderad fysisk aktivitet vid kroniskt obstruktiv lungsjukdom; www.fyss.se* . **Endokrinologi /Diabetes mellitus** - Hälsosamma levnadsvanor .. *Regelbunden fysisk aktivitet. Överväg FaR. Rekommenderad fysisk aktivitet vid diabetes mellitus; www.fyss.se* . **Graviditet och amning** - Hälsosamma levnadsvanor .. *Fysisk aktivitet bör uppmuntras* . **Hjärta och kärl/ 1) Prevention av hjärt-kärlsjukdom** - Hälsosamma levnadsvanor. Livsstilsförändringar är basen för kardiovaskulär prevention .. *Regelbunden fysisk aktivitet. Överväg FaR; www.viss.nu eller www.fyss.se;* **2) Hjärtsvikt med nedsatt systolisk vänsterkammarfunktion (EF ≤40 %)** - Livsstilsåtgärder (.. *motion*) är viktiga .. vid hjärtsvikt; **3) Perifer artärsjukdom** - Hälsosamma levnadsvanor. *Gångträning. www.fyss.se* . **Matsmältningsorgan/Förstoppning hos vuxna** - Hälsosamma levnadsvanor .. *Regelbunden motion, till exempel löpning eller rask promenad* . **Neurologi/ 1) Stroke** - Hälsosamma levnadsvanor. Viktiga livsstilsfaktorer för både primär- och sekundärprevention av TIA/stroke: .. *Regelbunden fysisk aktivitet. Överväg FaR; www.viss.nu eller www.fyss.se;* **2) Migrän hos vuxna** *- Fysisk aktivitet* kan minska migränbesvär; **3) Parkinsons sjukdom** - Hälsosamma levnadsvanor. *Regelbunden fysisk aktivitet; www.fyss.se;* **4) Multipel skleros (MS)** - Hälsosamma levnadsvanor .. Fysisk träning kan ha positiv effekt på MS-symtom och ha likvärdig eller bättre effekt än symtomlindrande Läkemedelsbehandling mot fatigue. **Njursjukdomar/Prevention vid medicinsk njursjukdom** - Hälsosamma levnadsvanor .. *Regelbunden fysisk aktivitet, både styrke- och uthållighetsträning* är värdefullt. **Onkologi** - Hälsosamma levnadsvanor. Viktiga levnadsvanor för prevention av cancer .. *Regelbunden fysisk aktivitet.* **Osteoporos** - Hälsosamma levnadsvanor. Viktiga livsstilsfaktorer/åtgärder för prevention och behandling av osteoporos: .. *Regelbunden fysisk aktivitet. Överväg FaR; www.viss.nu eller www.fyss.se.* **Psykiatri/Depression** - Hälsosamma levnadsvanor. *Fysisk aktivitet* har positiv effekt på depression.	1	1	0	0		1		1			1		1		1			1	1			1			1	1			1		1	1		1			1					1	Medicinsk njursjukdom
Stockholm - del 2 av 2 **1) Kloka Listan 2017**	**Stockholm, Fysisk aktivitet - del 2 av 2** **Smärta och inflammation** - 1) Icke-farmakologisk behandling och *fysisk aktivitet* är viktigt, inte minst vid **långvarig smärta**; **2) Inflammatoriska system- och ledsjukdomar** - Hälsosamma levnadsvanor. Vid inflammatoriska ledsjukdomar är levnadsvanor mycket viktiga. *Fysisk aktivitet, särskilt styrketräning* , ger lägre sjukdomsaktivitet; **3) Gikt** - Hälsosamma levnadsvanor .. *Fysisk aktivitet* är mycket viktigt, dock *utan excessiv muskelbelastning.* **Äldre och läkemedel/Alzheimers sjukdom** – Hälsosamma levnadsvanor vid manifest kognitiv svikt och demens. *Personer med demens bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet* för att förbättra förmåga att utföra aktiviteter i dagliga livet.							1			1												1																			1		1	Inflammatoriska system- och ledsjukdomar
Sörmland **1) Reklistan 2017. Rekommenderade läkemedel.**	**Sörmland, Fysisk aktivitet** *Inledningsvis eget kapitel "Levnadsvanor" (3 sidor)* Ingen rekommendation vid otillräcklig fysisk aktivitet	1	0	0	0																																							
Uppsala - del 1 av 3 **1) Rekommenderade läkemedel för vuxna 2016-2017**	**Uppsala, Fysisk aktivitet del 1 av 3** *Eget kapitel "Levnadsvanor" (8 sidor)* **Mag- & tarm/ 1) Dyspepsi & reflux -** Levnadsvanor. Övervikt och fetma har satts i samband med ökad risk för gastroesofagal reflux och viktnedgång tycks ha positiv effekt på symptomalogin. *Denna patientgrupp bör* därför *bedömas vad gäller fysisk aktivitet .. och vid behov erbjudas stöd till förändring* ..; **2) Förstoppning -** Levnadsvanor. Förstoppning kan ha sin orsak i ohälsosamma levnadsvanor såsom *låg fysisk aktivitet* .. *En bedömning av fysisk aktivitet .. bör därför ingå som en del av utredningen* . Hörnstenar i behandlingen .. är *regelbunden fysisk aktivitet .. Som fysisk aktivitet rekommenderas konditionsträning av måttlig-hög intensitet .. varannan dag i minst 30 min/tillfälle, om möjligt helst i form av löpning/snabb gång* ; **3 + 4) Typ 1-diabetes + Typ 2-diabetes** - Levnadsvanor. .. *Man bör .. regelbundet ta upp frågor kring .. fysisk aktivitet .. och vid behov erbjuda stöd till förändring* av ohälsosamma levnadsvanor. **Hjärta & Kärl/ 1 + 2) Allmänt + Hjärtsvikt -** Levnadsvanor vid hjärt-kärlsjukdom. I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder ges hög prioritet för insatser riktade mot ohälsosamma levnadsvanor hos patienter med hjärt-kärlsjukdom. *Man bör* därför *regelbundet ta upp frågor kring .. fysisk aktivitet .. och vid behov erbjuda erbjuda stöd till förändring* av ohälsosamma levnadsvanor; **3) Hypertoni** - *Alla hypertoniker ska behandlas med åtgärder kring levnadsvanor, oavsett om läkemedel behövs som tillägg.* I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder ges hög prioritet för insatser riktade mot ohälsosamma levnadsvanor hos patienter med hypertoni. *Man bör* därför *regelbundet ta upp frågor kring .. fysisk aktivitet .. och vid behov erbjuda erbjuda stöd till förändring* av ohälsosamma levnadsvanor; **4) Hyperlipidemi** - Levnadsvanor. Förändrade levnadsvanor ingår alltid i behandlingen vid hyperlipidemi. *En bedömning av .. fysisk aktivitet .. ska* därför *göras hos dessa patienter. Vid behov erbjuds stöd till förändring .. Fysisk träning* ökar HDL-kolesterol och sänker triglycerider i serum .. *Rekommendationen* .. skall ses som ett riktvärde och *bör anpassas utifrån individuella förutsättningar. För mer detaljerad information se FYSS (www.fyss.se). Konditionsträning: Måttlig intensitet .. 4–7 ggr/vecka minst 150 min/vecka eller Hög intensitet .. 3–5 ggr/vecka minst 75 min/vecka.*	1	1	0	0				1					1	1	1	1				1									1														

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	Otilräcklig fysisk aktivitet *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otilräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otilräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek Stroke/TIA	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AI + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Uppsala - del 2 av 3 **1) Rekommenderade läkemedel för vuxna 2016-2017**	**Uppsala, Fysisk aktivitet del 2 av 3** **Gynekologi & urologi/Klimakteribesvär** - Levnadsvanor. *Fysisk aktivitet* motverkar de flesta av de förändringar som uppträder i klimakteriet, ibland lika påtagligt som östrogen och i vissa fall mer. *Kvinnor som befinner sig i menopausen kan följa generella träningsråd och träningsprinciper.* **Rörelseapparaten/Osteoporos** - Levnadsvanor .. *Fysisk aktivitet i form av styrketräning i kombination med annan fysisk aktivitet som belastar skelettet,* rekommenderas för att bromsa benförlust eller öka bentäthet. Även *balansträning* rekommenderas *för att minska fallbenägenhet. Joggning bör undvikas på grund av ökad risk för fall och fraktur .. FYSS .. Styrketräning: 8–10 övningar 8–12 repetitioner om 2–3 set 2–3 ggr/vecka. Konditionsträning: Måttlig intensitet .. 150 min/vecka fördelat på minst 3 dagar/vecka eller Hög intensitet .. 75 min/vecka fördelat på minst 3 dagar/vecka.* **Nervsystemet/ 1) Knä- och höftartros** - Grunden för behandling av knä- och höftartros är .. *fysisk aktivitet* .. Erfarenhetsmässigt kan .. fysisk aktivitet ha positiv effekt även vid artros i andra leder .. (Det) är .. viktigt att behandla de riskfaktorer som går att påverka .. *låg fysisk aktivitet*; **2) Parkinsons sjukdom** - Levnadsvanor. *Fysisk aktivitet bör påbörjas tidigt i sjukdomsförloppet. Daglig aktivitet i form av gång, promenader och liknande* rekommenderas, *liksom specifik träning under ledning av fysioterapeut 1 gång per vecka .. Program för egen träning/hemprogram bör utformas och genomföras 2–3 gånger per vecka. Konditionsträning och specifik uthållighetsträning* kan också ingå; **3) Alzheimers sjukdom** - *Fysisk aktivitet* kan förbättra livskvalitet och upprätthålla funktioner; **4) Psykos** - Levnadsvanor. I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder ges hög prioritet för insatser riktade mot ohälsosamma levnadsvanor hos patienter med **schizofreni.** *Man bör* därför *regelbundet ta upp frågor kring .. fysisk aktivitet .. och vid behov erbjuda stöd till förändring* av ohälsosamma levnadsvanor; **5) Ångest - ospecifik** - *Råd om egenvård i form av fysisk aktivitet* .. rekommenderas; **6) Sömnstörning** - Levnadsvanor. .. *regelbunden fysisk aktivitet med avslut minst 3 timmar före sänggående* .. sömnhygieniska åtgärder med visad effekt vid insomni. *Man bör* därför *ta upp frågor kring .. fysisk aktivitet .. och vid behov erbjuda stöd till förändring*; **7) Depression** - Levnadsvanor. I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder ges hög prioritet för insatser riktade mot ohälsosamma levnadsvanor hos patienter med depression. *Man bör* därför *regelbundet ta upp frågor kring .. fysisk aktivitet .. och vid behov erbjuda stöd till förändring* av ohälsosamma levnadsvanor.					1		1					1																				1	1		1	1	1	1						
Uppsala - del 3 av 3 **1) Rekommenderade läkemedel för vuxna 2016-2017**	**Uppsala, Fysisk aktivitet del 3 av 3** **Allergi & andningsorganen/ 1) Astma** - *Fysisk träning* är .. värdefull för alla med astma .. *Personer med mild–måttlig astma och som klarar sig med beta-2-stimulerare före träning kan vara fysiskt aktiva i samma utsträckning som friska personer .. Träningen bör bestå av aerob träning (konditionsträning), styrketräning och rörlighetsträning. Lämpliga aktiviteter är simträning, bollspel, cykelträning, gångträning samt land- eller vattengymnastik. Personer med svårare astma behöver få hjälp av fysioterapeut med att komma igång med lågintensiv aerob träning, rörlighetsträning och/eller styrketräning. För att minska de ansträngningsutlösta besvären bör träningen alltid föregås av premedicinering .. FYSS ..* ; **2) Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)** - Levnadsvanor. Farmakologisk behandling ger marginella tillskott till KOL-patientens hälsa .. *Både patienter med lindrig och svår KOL bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet. Inledningsvis bör träningen individanpassas .. det kan vara bra att starta på låg intensitet .. All fysisk träning bör vara allsidig, dvs omfatta konditionsträning, styrketräning samt rörlighetsträning. Rekommendationen nedan är ett riktvärde och bör anpassas utifrån individuella förutsättningar.* För mer detaljerad information se FYSS (www.fyss.se). *Konditionsträning: Måttlig intensitet .. 3–5 ggr/vecka 20–60 min/tillfälle. Styrketräning: 8–10 övningar 1–3 set 8–12 repetitioner 2–3 ggr/vecka. Rörlighetsträning 2–3 ggr/vecka .*																									1	1																	
Värmland **1) Rekommenderade läkemedel 2017** **2) Terapirekommendationer, senast uppdaterade t o m 2015-2018**	**Värmland 1 - 2a-d, Fysisk aktivitet** I Rekommenderade läkemedel 2017 eget kapitel *"Fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling"* (2 sid) samt på webbsidorna "*Lathund för FYSS 2015"* (20 sid, under uppdatering) **1) Rekommenderade läkemedel 2017** **Hjärta och kärl/Ischemisk stroke/TIA** - .. *motion* **Mage - tarm/Hemorrojder** - Viktigt att ge råd om .. *motion* för att undvika förstoppning. **2) Terapirekommendationer** **Diabetes typ 2** - Livsstilsåtgärder med .. *fysisk aktivitet* .. är basen i behandlingen. .. Utöver glukoskontroll skall stor vikt läggas vid .. *fysisk aktivitet* ..; .. **Hjärta-kärl/1) Dyslipidemi -** Tre viktiga ställningstaganden .. Livsstilsråd angående exempelvis .. *motion .. och ökad fysisk aktivitet* är angeläget vid all form av kärlsjukdom; **2) Hjärtsvikt** - Icke farmakologisk behandling. .. *Fysisk aktivitet* är visat att förbättra patientens funktionsnivå, symtom, livskvalitet och arbetskapacitet och *bör erbjudas som del i behandling;* **3)** **Hypertoni** - Icke farmakologisk prevention såsom .. *fysisk aktivitet* utgör grunden i all terapi; .. När en hypertoni är konstaterad är det *av vikt att kartlägga* andra riskfaktorer .. Livsstilsfaktorer så som .. *fysisk aktivitet* .. är centrala; Icke-farmakologisk behandling: Allmänt preventiva åtgärder vid hypertoni är att *uppmuntra till fysisk aktivitet* . **Osteoporos** - Icke-farmakologisk behandling. Basbehandling till alla riskindivider består av att påverka livsstilsfaktorer såsom .. *fysisk aktivitet med tillägg av balansträning.* FYSS .. **Äldre och läkemedel** - ingen rekommendation om fysisk aktivitet	1	1	1	1				1						1	1	1		1		1										1			1											

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	Otilräcklig fysisk aktivitet *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otilräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otilräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek Stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AI + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Västerbotten - 1 av 4 **1) Terapirekommendationer 2017**	**Västerbotten, Fysisk aktivitet del 1 av 4** *Eget kapitel "Fysisk aktivitet på recept - FAR®* (5 sidor) *inklusive Lat-FYSS* (4 sidor); *Sammanfattning av lämpliga ordinationer för olika diagnoser enligt FYSS (Stabil angina pectoris, Diabetes typ-2, Hypertoni, Lipider, Depression, Artros, Osteoporos, Smärta, Kroniska ryggbesvär, Övervikt och fetma , KOL, Astma, Klimakteriebesvär, Äldre och Obstipation)* **Demenssjukdomar -** Rekommenderad *fysisk aktivitet* vid demenssjukdom .. Utförande: *Kombinerad, funktionell benstyrke-, balans- och gångträning: Individanpassad, medelhög till hög intensitet, 2-3 ggr/vecka .. Övrig fysisk aktivitet som träningspromenader: regelbundet, helst dagligen .. FYSS .* **Typ 2-diabetes** - Rekommenderad *fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes* .. Ordination: *Dagligen 30 minuter promenad/cykling + 2 ggr/v intensivare aktivitet, Lätt styrketräning bra kombination. Successiv upptrappning till måldos. Källa: FYSS* ; .. *Regelbunden fysisk aktivitet* .. är grunden för all behandling av typ 2-diabetes .. **Hjärta - kärl, fortsättning del 2 nedan/ 1) Hypertoni** - Rekommenderad *fysisk aktivitet .. Ordination - Aerob fysisk aktivitet 150 minuter/vecka med måttlig intensitet uppdelat på 3-7 tillfällen eller 75 minuter/vecka med hög intensitet uppdelat på 3-5 tillfällen. Alternativt en kombination av de båda ..* Särskilda beaktanden: Vid blodtryck på 160–179/100–109 mm Hg och ytterligare 1–2 riskfaktorer rekommenderas levnadsvaneförändringar inkluderande *ökad fysisk aktivitet under ett antal veckor* innan farmakologisk behandling adderas .. *FYSS2015* ..; Livsstilsförändringar för alla individer med manifest blodtryck ≥ 140/90 mmHg .. *Regelbunden fysisk aktivitet – minst 30 minuter dagligen;* **2) Hjärtsvikt** - Rekommenderad *fysisk aktivitet* .. Ordination *Aerob fysisk aktivitet minst 90 minuter/vecka uppdelat på 3-5 ggr/vecka, 30-60 min/tillfälle med måttlig till hög intensitet. Muskelstärkande fysisk aktivitet 8-10 övningar, 10-15 repetitioner, 1-3 set 2-3 ggr/v. Måttlig till hög intensitet;*	1	1	0	0	1		1	1				1			1	1			1	1																	1					1		
Västerbotten - 2 av 4 **1) Terapirekommendationer 2017**	**Västerbotten, Fysisk aktivitet del 2 av 4** **Hjärta - kärl, fortsättning från 1 ovan/ 3) Ischemisk hjärtsjukdom** - Rekommenderad *fysisk aktivitet .. Ordination Aerob fysisk aktivitet minst 90 minuter/vecka (30-60 min/tillfälle) 3-5 ggr/vecka med måttlig till hög intensitet. Muskelstärkande fysisk aktivitet 8-10 övningar, 10-15 repetitioner, 1-3 set 2-3 ggr/v. Måttlig till hög intensitet.* Särskilda beaktanden: Alla individer med konstaterad kranskärlssjukdom bör genomgå riskprofilbedömning, inkluderande konditionstestning samt bedömning av fysisk funktionsförmåga, av fysioterapeut med kunskaper inom hjärt-rehabilitering för att erhålla rätt behandling med *fysisk aktivitet. Träningen kan bedrivas kontinuerligt eller i intervaller, allt efter patientens önskemål* . .. *FYSS2015* .. Icke-farmakologisk behandling: *Ökad fysisk aktivitet: Fysiskt inaktiva patienter ges motiverande information och stöd, exempelvis med hjälp av Fysisk aktivitet på Recept (FaR);* **4) Lipidbehandling** - .. *regelbunden fysisk aktivitet - minst 30 min dagligen* ; **5) Claudicatio intermittens** - Ordination: *Aerob fysisk aktivitet 90-180 minuter/vecka, 30-60 min/tillfälle 3 ggr/vecka. Intermittent gångträning, framkalla symtom.* Särskilda beaktanden: Övervakad träning ger bättre effekt än icke övervakad träning .. *FYSS2015* .. **Hud och STD/Psoriasis** - Psoriasis - livsstil .. psoriasispatienter (verkar) vara extra känsliga för ohälsosamma levnadsvanor och tillståndet kan förbättras med förändringar av livsstil, däribland *fysisk aktivitet* (FA). **Lunga, fortsättning del 3 nedan/ 1) Astma** - Rekommenderad *fysisk aktivitet.* Ordination: *Aerob fysisk aktivitet 150 min/vecka med måttlig intensitet uppdelat på 3-7 tillfällen eller 75 min/vecka med hög intensitet uppdelat på 3-5 tillfällen eller en kombination av båda. Muskelstärkande fysisk aktivitet rekommenderas 2-3 ggr/v, 8-10 övningar, 8-12 repetitioner, 1-3 set.* Särskilda beaktanden: *För bäst effekt på kondition bör hög eller måttlig och hög intensitet kombinerat väljas om tillståndet tillåter;*														1			1		1	1	1				1																			
Västerbotten - 3 av 4 **1) Terapirekommendationer 2017**	**Västerbotten, Fysisk aktivitet del 3 av 4** **Lunga, fortsättning från del 2 ovan/ 2) KOL** - Ordination: *Aerob fysisk aktivitet 150 min/vecka med måttlig intensitet uppdelat på 5-7 tillfällen eller 75 in/vecka med hög intensitet uppdelat på 3-5 tillfällen eller en kombination av båda. Muskelstärkande fysisk aktivitet rekommenderas 2-3 ggr/v, 6-8 övningar, 8-12 repetitioner, 1-3 set. Det är av stor betydelse att minska stillasittandet.* Särskilda beaktanden: *Dosering av fysisk aktivitet bör alltid föregås av bedömning av kondition (6 min gångtest) och muskelstyrka. För optimal effekt ska belastningen stegras under träningsperioden. Bäst effekt uppnås om träningen är ledarledd. Vid svår andnöd kan träningsperioden inledas med muskelstärkande fysisk aktivitet och träning av rörlighet som inte belastar andningen på samma sätt som aerob fysisk aktivitet. Sluten läppandning under aktivitet rekommenderas till samtliga. .. FYSS* .. Alla patienter med KOL-dagnos: .. *fysisk aktivitet/träning.* **Mage - tarm** - **1)** Rekommenderad fysisk aktivitet vid **sjukkdomar i magtarmkanalen** .. *Fysisk aktivitet* stimulerar kolonmotoriken. **2) Förstoppning** som tillstånd kan därför behandlas primärt med *ökad fysisk aktivitet* . **Muskel- och ledsjukdomar** - *Fysisk aktivitet* .. **Osteoporos** - *Rekommenderad fysisk aktivitet* .. Ordination: *Träningsform - viktbärande konditionsträning, styrke- och balansträning. Intensitet - måttligt-ansträngande.. Dosering - 30 minuters rask promenad 5 ggr/vecka samt viktbärande konditions-, balans- eller styrketräning minst 30 min, 2-3 ggr/vecka .. FYSS* .. Icke-farmakologisk behandling: .. *Viktbärande fysisk aktivitet* . **Psykiatri, fortsättning del 4 nedan / 1) Sömnstörningar** - Icke medikamentell behandling/rådgivning bör alltid prövas. Det är viktigt att försöka ta tillvara det naturliga sömnbehovet genom att t.ex. .. *motionera regelbundet men inte för sent på kvällen* **.; 2) Ångestsyndrom/Tvångssyndrom/Posttraumatiskt stressyndrom -** Rekommenderad *fysisk aktivitet vid* **ångestsyndrom:** .. Personer med **panikångest** bör rekommenderas *aerob fysisk aktivitet* för minskad ångest. *Fysisk aktivitet* kan användas som kompletterande behandling vid all form av ångest, genom symtomreduktion både på akut och på längre sikt. Ordination: Träningsform – *Aerob fysisk aktivitet. Intensitet – Måttlig till hög. Dosering – minst 60 minuter/vecka, (> 20 minuter/tillfälle), 3-4 gånger/vecka. Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet minst 2 gånger/vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper;*																								1			1			1				1							1	Muskel- och ledsjukdom

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	Otilräcklig fysisk aktivitet *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AI + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Västerbotten - 4 av 4 **1) Terapirekommendationer 2017**	**Västerbotten, Fysisk aktivitet del 4 av 4** **Psykiatri, fotsättning från del 3 ovan/ 3) Depression** - Rekommenderad *fysisk aktivitet* vid depression .. Personer med depression bör rekommenderas *aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet* för att minska depressiva symtom. *Fysisk aktivitet och träning* kan även användas för att minska risken att insjukna i depression, minska risken för återfall i depression och förebygga kroppsliga sjukdomar som ofta följer med depression. Ordination: *Träningsform – Aerob och/eller muskelstärkande fysisk aktivitet. Intensitet – Måttlig till hög. Dosering – minst 90 minuter/vecka, (minst 30 minuter/tillfälle), 3-5 gånger/vecka (aerob fysisk aktivitet), 8-10 övningar med 8-12 RM (repetitions maximum) i 2-3 set, 3 gånger/vecka (muskelstärkande fysik aktivitet). Om enbart styrketräning görs bör den kompletteras med aerob fysisk aktivitet för att minska risken för kardiovaskulär sjukdom. Vid enbart aerob fysisk aktivitet bör den kompletteras med muskelstärkande fysisk aktivitet. Samma rekommendationer kan användas vid* **utmattningssyndrom.** **Smärta/Långvarig smärta, icke-cancerrelaterad** - Det behövs ofta andra insatser (än läkemedel) i smärtterapin t.ex. *fysisk aktivitet* **..** Rekommenderad *fysisk aktivitet* vid smärta .. *Fysisk aktivitet* har stor betydelse i samband med behandling och rehabilitering för patienter med långvarig smärta. *För att fysisk aktivitet ska ha smärtlindrande effekt bör den vara regelbunden och kontinuerlig. Aktiviteten bör vid varje tillfälle pågå minst 10 minuter, gärna betydligt längre, och vara av minst måttlig intensitet (>60% av VO2-max). .. Successivt stegrad fysisk aktivitet rekommenderas. Typ av fysisk aktivitet baseras på smärtans orsak, aktuellt fysisk status och patientens motivation till, och tidigare erfarenhet av, fysisk aktivitet. Vid vissa smärttillstånd kan mer specifik fysisk aktivitet/träning rekommenderas , .. FYSS* .. Ordination: Träningsform – Konditionsträning: Promenad/jogging/cykling/simning. Intensitet – Lätt till att börja med. Dosering – Dagligen minst 10 - 30 minuter (10 min * 3 går lika bra). Kontinuitet – Regelbunden fysisk aktivitet tycks vara viktig både som smärtlindrande åtgärd och för förbättrad funktion vid långvariga smärttillstånd .. *FYSS.* **Äldre och läkemedel** – Vid insättning av läkemedel till äldre bör först följande frågor besvaras: Finns andra alternativ eller komplement till läkemedel? .. fysisk aktivitet vid t.ex. **sömnsvårigheter** .. är några exempel på ickefarmakologisk behandling med dokumenterad effekt.																							1											1			1			1			
Västernorrland **1) Mitt läkemedel 2017. Terapirekommendationer för hälso- och sjukvården i Västernorrland.**	**Västernorrland, Fysisk aktivitet** *Inledningsvis eget kapitel "Levnadsvanor, rådgivning - allmänna rekommendationer"* (5 sidor) **Diabetes** -*Täta kontroller .. vid .. fysisk aktivitet ..* **Mag Tarm/Förstoppning** - Icke-farmakologisk behandling såsom .. *råd om motion utgör basen.* **Neurologi/Huvudvärk/Spänningshuvudvärk** - Allmänna råd .. *Ge råd om .. motion* **Psykiatri / 1) Depression** - Lindrig .. till måttlig depression .. : *I första hand fysisk aktivitet på recept ..;* **2) Sömnstörningar** - Icke-farmakologisk behandling är förstahandsåtgärd. .. *Ordinera fysisk aktivitet på recept (FAR) dagtid .. Fysisk aktivitet bör undvikas någon timme före sänggående.t.* **Rörelseorganen/Osteoporos** - Vid riskbedömning är det viktigt att väga in även andra faktorer som *grad av fysisk aktivitet ..* **Äldrekort/Sömnsvårigheter** - Icke-farmakologisk behandling i första hand, exempelvis *motion* dagtid.	1	1	0	0				1													1								1			1		1		1	1			1			
Västmanland **1) Basläkemedel 2017**	**Västmanland, Fysisk aktivitet (tecken för "FaR, Fysisk aktivitet på recept")** **Matsmältningsorgan och ämnesomsättning/Typ 2-diabetes -** *rekommendation "FaR, Fysisk aktivitet på recept"* **Hjärta och kärl/Hypertoni** - *rekommendation "FaR, Fysisk aktivitet på recept"* **Hud- och Könssjukdomar/Psoriasis -** *rekommendation "FaR, Fysisk aktivitet på recept"* **Rörelseaparaten -** *rekommendation "FaR, Fysisk aktivitet på recept"* **Nervsystemet -** *rekommendation "FaR, Fysisk aktivitet på recept"* **Psykiatri/Ångest och depression -** *rekommendation "FaR, Fysisk aktivitet på recept"* **Andningsorganen - 1) Astma -** *rekommendation "FaR, Fysisk aktivitet på recept"*, **2) KOL -** *rekommendation "FaR, Fysisk aktivitet på recept"*	1	1	0	0				1							1				1	1				1	1									1		1	1					1	Rörelseapparaten + Nervsystemet
Västra Götalandsregionen del 1 av 2 **1) REKlistan 2017** **2) Informationsaterial till REKlistan 2017**	**Västra Götalandsregionen 1, Fysisk aktivitet del 1 av 2** **1) REKlistan 2017** *Eget kapitel "Fysisk aktivitet" (7 sidor)* med diagnosspecifika rekommendationer enligt FYSS (Allergi – Andning – ÖNH/Astma och KOL, Diabetes/Diabetes typ 2, Gynekologi/Klimakteriet och Graviditet, Hjärta-Kärl/Hypertoni, Lipidrubbningoch Ischemisk hjärtssjukdom- Kronisk hjärtsvikt, Mage-Tarm/Förstoppning, Neurologi/Stroke, MS och Parkinson, Osteoporos/Rekommenderad fallprevention, Psykiatri/Depression, Ångest, Schizofreni och bipolär sjukdom, Reumatalogi/Reumatoid artit (RA) och Spondartit, Smärta/Långvariga utbredda smärttillstånd och Långvariga rygg- och nackbesvär, Äldre **Allergi – Andning – ÖNH/TERAPIRÅD** 1) Allmänt om **Astma/KOL** - **..** *fysisk aktivitet* viktigt vid astma och KOL ..; 2) En del **KOL**-patienter har inte nytta av läkemedel men *alla har nytta av fysisk aktivitet ..* **Diabetes/TERAPIRÅD .. Diabets typ 2** - Nydiagnostiserad patient har normalvärden som mål. Livsstilsåtgärder (.. *motion ..)* är behandlingsbasen. **Neurologi/Sekundärprofylax vid Stroke/TIA** - Terapiråd: *Påverka och behandla riskfaktorer såsom .. fysisk inaktivitet ..* **Psykiatri/TERAPIRÅD. AFFEKTIVA SYNDROM. Depression** - *Vid lindrig depression är .. fysisk aktivitet* rekommenderat. **Smärta/TERAPIRÅD** - **1) Allmänt** - Här behövs flera angreppssätt som .. *anpassad fysisk aktivitet* ..; **2) Långvarg smärta /Icke-cancerrelaterad smärta** - Läkemedel utgör bara en del av behandlingen. Lika viktigt är icke-farmakologisk behandling, såsom .. *fysisk aktivitet/träning på rätt nivå under längre tid* ..; 3) Vid **artrossmärta** är artrosskola/*fysisk aktivitet förstahandsval.*	1	1	1	1	1			1				1		1	1	1	1	1		1			1		1	1			1		1	1		1	1	1	1		1	1			

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	Otilräcklig fysisk aktivitet *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otillräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek Stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AI + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Västra Götalandsregionen del 2 av 2 **1) REKlistan 2017** **2) Informationsaterial till REKlistan 2017**	**Västra Götalandsregionen 2, Fysisk aktivitet del 2 av 2** **2) Informationsmaterial till REKlistan 2017** *Kort eget avsnitt "Fysisk aktivitet som behandling" under Terapigrupp Fysisk aktivitet* **Terapigrupp Allergi-Andning-ÖNH -1)** .. *fysisk aktivitet* - viktigt vid **astma och KOL** ..; **2)** En del **KOL**-*patienter har inte nytta av läkemedel men alla har nytta av fysisk aktivitet.* **Terapigrupp Smärta** - *Behandlingen består av individuellt anpassad fysisk aktivitet* ..																																												
Örebro - del 1 av 4 **1) Rekommenderade läkemedel 2016-2017**	**Örebro, Fysisk aktivitet del 1 av 4** Eget kapitel *"Fysisk aktivitet och träning är både behandling och komplement till läkemedel" (4 sidor) - de tre övriga levnadsvanorna nämns* **Matsmältningsorgan och ämnesomsättning/ 1)** Vid **IBS (irritable bowel syndrome)** är grundläggande behandling .. livsstilsråd (.. *regelbunden fysisk aktivitet*); **2) Laxantia -** .. *motion* har god effekt; **3) Obesitas -** *Ökad fysisk aktivitet är ett tillägg* .. För de flesta innebär det *aktivitet som minst omfattar de nationella riktlinjerna, men för många minst 60 minuter dagligen med måttlig intensitet* ; **3) Diabetes** - Icke farmakologisk behandling. *Fysisk aktivitet och träning* vid diabetes och nedsatt glukostolerans (IGT-Impaired glucose tolerance). För samtliga personer med diabetes är grundbehandlingen *aerob fysisk aktivitet med måttlig till hög intensitet (rask promenad) minst 150 minuter per vecka.* Vid typ 1 diabetes kan *fysisk aktivitet* öka risken för hypoglykemi och därför kan insulindoser behöva justeras och kolhydratintaget behöva ökas. Vid typ 2 diabetes ger *kombinerad fysisk träning (konditions- och styrketräning)* sänkning av HbA1c som är väl jämförbar med effekten av många läkemedel. Vid IGT kan utveckling till typ 2 diabetes fördröjas eller minskas med .. *ökad fysisk aktivitet minst 30 minuter/dag .. Ordination av fysisk aktivitet bör ske med FaR (fysisk aktivitet på recept).* **Blod och blodbildande organ/Benartärsjukdom (Claudicatio intermittens)** - Icke-farmakologisk behandling. .. *Intensiv, regelbunden gångträning* är mycket effektiv för att förlänga gångsträckan. .. *Gångträning ökar gångsträckan markant och övervakad träning är mer effektiv än icke övervakad.* .. *Övervakad intermittent gångträning (som framkallar symtom) 30–60 minuter minst 3 gånger/vecka under minst 3–6 månader* rekommenderas. När effekt uppnåtts rekommenderas *fysisk aktivitet* enligt de allmänna rekommendationerna.	1	1	0	0				1									1											1		1											1		
Örebro - del 2 av 4 **1) Rekommenderade läkemedel 2016-2017**	**Örebro, Fysisk aktivitet del 2 av 4** **Hjärta och kretslopp/ 1) Icke farmakologisk behandling vid kardiovaskulär sjukdom** .. *Fysisk aktivitet och träning* vid kardiovaskulär sjukdom; **2) Ischemisk hjärtsjukdom** .. *Individanpassad fysisk träning 30–60 minuter/gång, 3–5 gånger/vecka med måttlig–hög intensitet* har bäst effekt. I tillägg rekommenderas *muskelstärkande träning enligt de allmänna rekommendationerna* ; **3) Stroke** - *Aerob kapacitet och balans förbättras av konditionsträning genomförd på ergometercykel och gångträning på gångband eller vanligt underlag* efter genomgången stroke. *Cirkelträning eller träning på gång-/löpband eller vanligt underlag med eller utan kroppsavlastning* förbättrar gånghastighet och gångsträcka efter genomgången stroke. *Styrketräning* förbättrar styrkan efter genomgången stroke. *Utformningen av träningen måste anpassas till individens funktionsnivå.* **4) Hjärtsvikt** - *Fysisk aktivitet och träning* vid hjärtsvikt .. *Individanpassad fysisk träning* hos fysioterapeut ska erbjudas personer med hjärtsvikt. *De allmänna rekommendationerna kan följas avseende muskelstärkande träning, men om patienten har en mycket låg fysisk kapacitet bör perifer muskelträning initiera träningsperioden. Konditionsbaserad träning bör vara 30–60 minuter/gång 3–5 gånger/vecka med måttlig–hög intensitet* ; **5) Angina pectoris** - *Man bör .. se över patientens riskprofil för hjärt-kärlsjukdom, avseende .. motion* ..; **6) Hypertoni** - *Fysisk aktivitet och träning* vid högt blodtryck. .. Bäst dokumenterat är *fysisk aktivitet på måttlig till hög intensitet 40–60 minuter per gång och minst tre gånger per vecka. Fysisk aktivitet* torde dock även vara gynnsamt för de övriga kardiovaskulära riskfaktorer som ofta är associerade med hypertoni; **7) Lipidrubbning** - *Farmakologisk behandling av lipidrubbning ska alltid kombineras med icke-farmakologisk behandling avseende .. motion. .. Fysisk aktivitet och träning vid lipidrubbning.* **Rörelseapparaten/ 1) Artros** - *Fysisk aktivitet och träning* vid artros - Vid artros ger *fysisk träning, oberoende av artrosgrad* , minskad smärta och förbättrad fysisk funktion. Det finns vetenskapligt underlag för att styrketräning minskar smärtan och ökar funktionen hos patienter med **knä- och höftartros**. .. Grundbehandlingen vid artros är .. *råd om anpassad fysisk aktivitet/träning* .. ; **2) Osteoporos** - *Fysisk aktivitet* vid osteoporos. Det finns stark evidens för att *individuellt anpassad fysisk träning med muskelstyrke-, balansträning och rörlighet* minskar risken för fall. *Viktbärande fysisk aktivitet t ex promenader och jogging* rekommenderas.					1								1	1	1	1	1	1		1												1												
Örebro - del 3 av 4 **1) Rekommenderade läkemedel 2016-2017**	**Örebro, Fysisk aktivitet del 3 av 4** **Nervsystemet/ 1) Långvarig smärta** - *Fysisk aktivitet och träning* vid **artros.** Vid artros ger *fysisk träning, oberoende av artrosgrad* , minskad smärta och förbättrad fysisk funktion .. Grundbehandlingen vid artros är .. *råd om anpassad fysisk aktivitet/träning* .. ; **2) Parkinson** - *Fysisk aktivitet och träning* vid Parkinsons sjukdom. *Individualiserad fysioterapeutisk träning* har visat förbättrad gånghastighet, uthållighet vid gång samt förbättrad balans- och funktionsförmåga och är *ett gott komplement till farmakologisk behandling.* För patientgruppen är det också viktigt att *motverka stillasittande* . .; **3) Schizofreni** - .. För att minska utveckling av hjärt-kärlsjukdom och diabetes bör program implementeras för att *förändra riskbeteenden som .. låg fysisk aktivitet* .. hos personer med schizofreni; **4) Depression** - *Aktivering inklusive ökad fysisk aktivitet* .. *Fysisk aktivitet* kan också minska riskerna för kroppsliga sjukdomar .. *Fysisk aktivitet och träning* vid depression. Den viktigaste rekommendationen ur ett hälsoperspektiv är att vara *regelbundet fysiskt aktiv i vardagen* och att *undvika långa stillasittande perioder* . *Regelbunden fysisk aktivitet* är mycket viktigt vid depression i syfte att förebygga metabola störningar och minska risken för utveckling av hjärt-kärlsjukdom. Personer med depression bör rekommenderas *aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet med successiv ökning* för att minska depressiva symtom. Målnivå är *aerob aktivitet som utförs 30 minuter 3–5 gånger/vecka och muskelstärkande träning 2–3 gånger/vecka. Fortsatt fysisk aktivitet* kan användas för att minska risken för återfall i depression; **5) Ångestsyndrom** - *Fysisk aktivitet och träning* vid **panikångest.** Effekten av *fysisk aktivitet* för att förebygga panikångest är väldokumenterad. Personer med panikångest bör rekommenderas *konditionsträning för att lindra symtom* . *Akuta effekter: Aerob fysisk aktivitet med hög intensitet i 15–30 minuter* reducerar nästan helt risken att utlösa ett panikanfall inducerat med injektion/inhalation av ångestframkallande ämnen, jämfört med exempelvis vila eller lugn aktivitet. *Långtidseffekter: Konditionsträning 3–4 gånger/vecka i 10 veckor* ger effekt på centrala paniksymtom jämfört med placeboläkemedel; **6) Demenssjukdomar** - *Fysisk aktivitet* .. *Aerob träning* kan också leda till förbättrad kognitiv och affektiv funktion, välbefinnande och tro på egen förmåga.							1															1								1			1	1	1	1							

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Rek-listan relaterade dokument	Otilräcklig fysisk aktivitet *- sökord "fysisk aktivitet" och "motion"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid otilräcklig fysisk aktivitet	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid otilräcklig fysisk aktivitet	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Ischemisk hjärtsjukdom/ kranskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn P+R+S)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom/NR	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB+ AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AI + AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Örebro - del 4 av 4 **1) Rekommenderade läkemedel 2016-2017**	**Örebro, Fysisk aktivitet del 4 av 4** **Andningsorganen/ 1) Astma** - *Fysisk aktivitet och träning* vid astma. .. *Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet kan tillämpas* . .. *lång uppvärmning (20 minuter)* rekommenderas; **2) Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)** - *Fysisk aktivitet och träning vid KOL. Aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet* kan öka den fysiska kapaciteten, fysiska aktivitetsnivån samt minska dyspnén under arbete hos individer med KOL, oavsett sjukdomens svårighetsgrad. .. *Konditionsbaserad träning 20–60 minuter/gång, 3–5 gånger/vecka med måttlig intensitet* rekommenderas. *De allmänna rekommendationerna kan följas avseende muskelstärkande träning. Patienter med svår dyspné kan initialt rekommenderas att träna endast styrka och rörlighet. Individanpassad träning i samråd med fysioterapeut* bör erbjudas denna patientgrupp. *Ett 6 minuters gångtest bör föregå träningsperioden.* **Läkemedel till äldre/ 1)** *Fysisk aktivitet och träning* för äldre. För äldre personer rekommenderas *individuellt utformad träning* för ökad hälsa och fysisk funktion. *Fysisk träning* förbättrar styrka, balans- och gångförmåga har även visats reducera risken för fall. Alla äldre rekommenderas *regelbunden fysisk aktivitet av såväl aerob som muskelstärkande karaktär, speciellt i nedre extremiteterna och träning av balans. Rekommendationen om fysisk aktivitet ska följas* .. En allmän rekommendation att minska denna (stillasittande) tid är grundläggande. *Även kortare stunder med aktivitet* har god effekt; **2) BPSD = Beteendemässiga och psykiska symtom vid demenssjukdom** - Det är viktigt att .. erbjuda patiententen möjlighet till fysisk aktivitet, t ex promenader; 3) **Smärtbehandling hos äldre** - Man bör alltid stimulera till ökad fysisk aktivitet .																										1	1													1			
Östergötland **1) Rek-listan 2017**	**Östergötland, Fysisk aktivitet** *Egen tryckt skrift "Levnadsvanor. Rekommendationer från Hälsorådet" (5 sidor)* Ingen rekommendation vid fysisk aktivitet	1	0	0	0																																								
Summeringar		**20**	**16**	**5**	**5**	**7**	**1**	**5**	**17**	**0**	**3**	**2**	**5**	**6**	**9**	**7**	**12**	**7**	**8**	**5**	**13**	**2**	**4**	**11**	**0**	**11**	**14**	**0**	**0**	**12**	**1**	**7**	**14**	**1**	**13**	**6**	**12**	**13**	**2**	**2**	**8**	**8**	**8**	**0**