

DÄRFÖR ÄR PRECISIONSHÄLSA
FRAMTIDENS VÅRDMODELL



KRONISKT FRISK

Med precisionshälsa mot
världens friskaste befolkning 2030

PETER MARTIN

Leg. läkare, med. dr

"Progress is impossible without change, and those who cannot change their minds cannot change anything."

G. Bernard Shaw

Den friska människan

i ett sjukt samhälle.

Att hitta roten till det onda

I dag lider nästan halva Sveriges befolkning av minst en kronisk sjukdom. Fem miljoner människor kämpar varje dag mot allt ifrån magbesvär och reumatiska sjukdomar till hjärt-kärlsjukdomar och problem med sköldkörteln. Det är fem miljoner för många.

Just nu pågår ett paradigmskifte inom hälso- och sjukvården. Med precisionshälsa och förebyggande insatser kan vi i dag minska antalet livsstilssjukdomar och på sikt få dem att i princip försvinna. Men det krävs ett helt nytt tankesätt. Politiker, myndigheter, sjukvården och läkare behöver förstå varför och hur vi förhindrar att sjukdomarna uppkommer. Det handlar om att hitta roten till det onda.

Min egen resa började med att det en dag tog stopp. Kroppen sade ifrån. Efter många hektiska år som läkare och forskare fick jag diagnosen utmattningsyndrom. Och vägen tillbaka var lång. Läkemedel hjälpte inte och jag kunde inte vila mig frisk. Till slut insåg jag att jag måste jobba med de underliggande orsakerna till mina hälsoproblem. Det var det enda sättet för mig att verkligen kunna läka och fortsätta leva ett friskt och aktivt liv.

Mot bakgrund av mina egna erfarenheter insåg jag det självklara. Det är bara genom att ändra min livsstil, min kost, min träning, min sömn och mina stress-nivåer

som jag kan läka. Med labbtester hittade jag också en mängd biokemiska avvikelser som hindrade min läkning. Exakt vad det handlar om är olika från person till person. Det är detta som är det unika med precisionshälsa. Tack vare den senaste tekniken och de modernaste analyserna kan vi i dag kartlägga varje människas unika biokemi och skapa oss en detaljerad helhetsbild av varje enskild människas livssituation.

Syftet med den här skriften är att få dig att fundera över vården och hur felvärd den är. Istället för att vänta tills människor blir sjuka och lindra symtomen med läkemedel hela livet kan vi åtgärda orsaken till sjukdom. Vi kan arbeta förebyggande. I slutet av denna skrift kommer jag med några förslag på hur vi tillsammans kan se vården på ett nytt sätt och hjälpa fler människor att må bättre och till och med bli friska.

Jag är övertygad om att vi alla tillsammans, från beslutsfattare till vårdgivare, kan skapa ett friskare samhälle. Sverige ska ha världens friskaste befolkning redan 2030. Vi kan tillsammans minska lidandet och spara oerhört mycket pengar. Så låt oss börja nu.

Peter Martin
Leg. läkare, med. dr

Om du har ett häftstift som fastnat i foten, så räcker det inte att ta en värktablet. Det kanske lindrar ett tag. Men smärtan försvinner inte. Du måste ta bort häftstiftet innan såret kan läka. Precis så är det med våra livsstilssjukdomar. Du kan trycka ned symtomen med läkemedel, men du kan inte läka och bli frisk. Då behöver du ta bort själva grundorsaken till sjukdomen.



Peters första möte med precisionshälsa

I ett tiotal år drogs jag med IBS, ledvärk, viktuppgång och trötthet. Bara genom att ändra min kost kunde jag bli av med många av mina besvär och det blev så klart ett uppvaknande. Men jag mätte även sådant som tarmflora, vitaminer och mineraler, aminosyror, fettsyror, hormoner, energiomsättning och markörer för oxidativ stress för att kunna rikta min behandling.

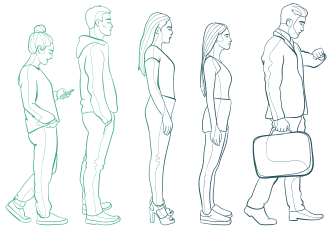
Många lever ett prestationsinriktat och stressigt liv, precis som jag gjorde, med för lite sömn och för mycket alkohol och fel kost med för mycket snabba kolhydrater och kanske födoämnesintoleranser som man inte är medveten om.

"I dag lider nästan halva den svenska befolkningen av minst en kronisk sjukdom. Fem miljoner människor kämpar varje dag mot allt ifrån magbesvär och reumatiska sjukdomar till hjärt- och kärlsjukdomar och problem med sköldkörteln. Det är fem miljoner för många."

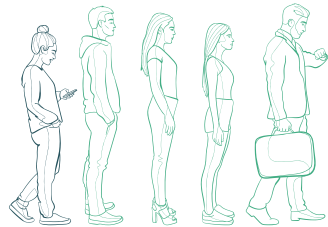
Peter Martin

Galet ...

... eller hur?



50 procent av befolkningen har en kronisk sjukdom.



Var femte person under 20 har minst en kronisk

Vi lever i en tid av materiell överflöd. Sverige är ett rikt land och vi kan äta oss mätta, har tillgång till vård och har tid att vara lediga. Men ändå är många av oss sjuka. Det vi kallar livsstilssjukdomar drabbar allt fler.

I dag räknar forskare med att närmare halva befolkningen och var femte person under 20 år har minst en kronisk sjukdom. Sammantaget står dessa sjukdomar i dag för uppemot 85 procent av sjukvårds- och sjukförsäkringskostnaderna. Ändå lägger vi bara 3 procent av sjukvårdsbudgeten på förebyggande insatser.

Hela 17 procent av befolkningen har även nedsatt psykiskt välbefinnande och andelen har ökat drastiskt de senaste femton åren. I dag har också en fjärdedel av svenskarna fler än en kronisk sjukdom. Dessa multisjuka patienter står för halva

den totala vårdkostnaden i Sverige och drygt hälften av alla läkarbesök. Det är helt gallet.

Så vi kan vara överens om att något är fel. Att samhället är sjukt. Att människor lider och att det kostar oerhörda pengar. Men då kan vi ju inte fortsätta som vi har gjort. För det fungerar ju uppenbarligen inte.

Vi behöver se verkligheten så som den är. Vi står inför en gigantisk vårdubbla som håller på att spricka. Primärvården är i kris och många allmänläkare söker sig härifrån. Den nya primärvårdsreformen fokuserar på fast läkarkontakt, vilket är bra. Men det krävs mer revolutionerande lösningar än så. De finns på området precisionshälsa – och vi måste börja jobba för det nu.

Så här mår vi svenskar idag:

6,7 miljoner

hämtar ut ett receptbelagt läkemedel varje år.

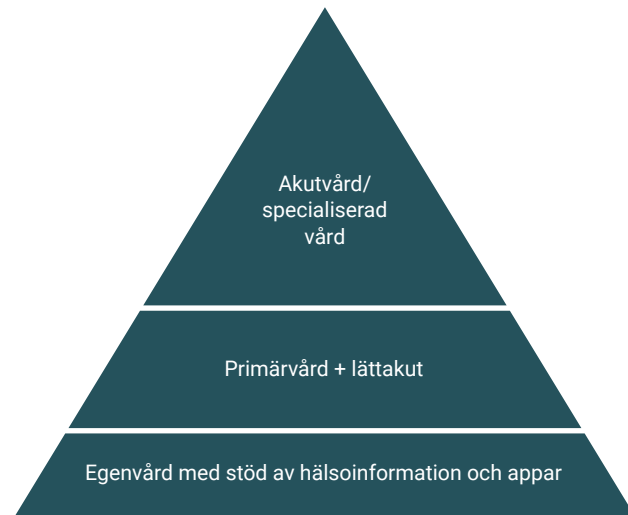
1 miljon

äter antidepressiva läkemedel.

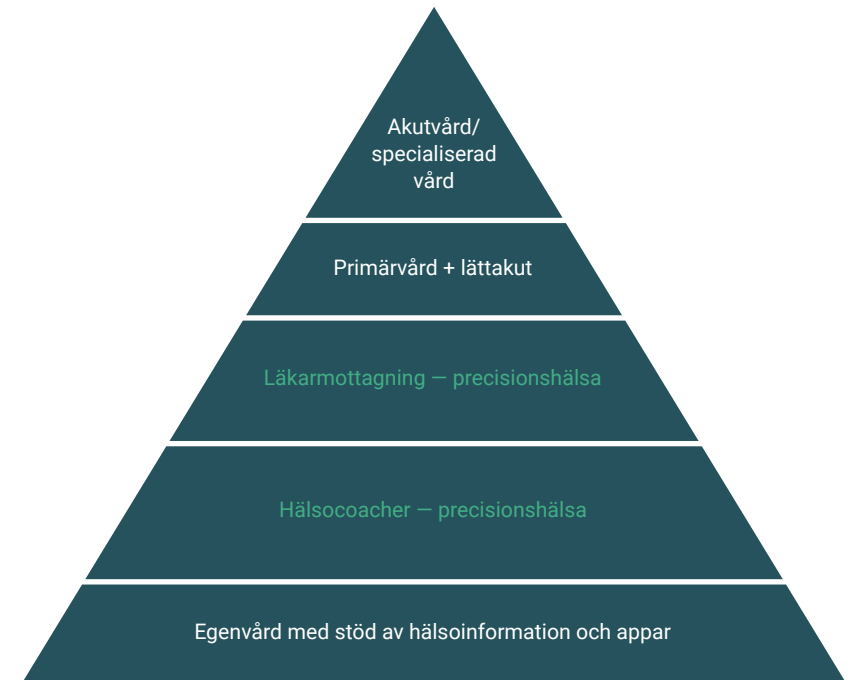
Livsstilssjukdom	Procent av den svenska befolkning
Allergi	30-40%
Astma	10%
Autoimmuna sjukdomar	8%
Diabetes typ 2	5%
Fetma och övervikt	52%
Fetma	16%
Hjärt-kärlsjukdomar	20%
IBD	0,8%
IBS	15%
Migrän	15%
Psoriasis (hudsjukdom)	2%
RA, reumatoid artrit (ledsjukdom)	0,6%
Refluxsjukdom	10%
Sköldkörtelsjukdomar	4,8%
Psykisk ohälsa	7%
Utmattningsyndrom	9%

Från sjukvård — till hälsovård

Vi anpassar vårdpyramiden, jobbar med prevention och tittar på orsakerna till ohälsa. På så sätt minskar trycket på konventionell primärvård, specialistvård och akutsjukvård.



Vårdpyramiden 2022




Vårdpyramiden 2030

Precisionshälsa — en viktig del av lösningen

”De huvudsakliga orsakerna till kroniska sjukdomar är kända och om de eliminerades skulle minst 80 procent av all hjärt-kärlsjukdom, stroke och typ 2-diabetes, liksom minst 40 procent av all cancer, kunna förebyggas.”

WHO, 2021.



Det är viktigt att understryka att den svenska sjukvården är bra på många sätt. Vid akuta sjukdomstillstånd får patienter snabbt hjälp och vård. Det ska vi vara stolta över. Men när det gäller livsstils-sjukdomar fungerar den bevisligen inte. Här jobbar man i dag i stort sett endast med att dämpa symtom med läkemedel. Det är fel väg att gå.

Det nya paradigmet som vi i dag kallar precisionshälsa har vuxit fram under det senaste decenniet. Starka krafter med företrädare från amerikanska universitet som UCLA och Stanford driver på. Det handlar om att växla över hälso- och sjukvården från det rådande paradigmet,

evidensbaserad medicin, till ett nytt som kallas precisionshälsa.

Om vi kort ska förklara hur vi använder precisionshälsa vid livsstilssjukdomar så handlar det om att behandla de underliggande orsakerna till sjukdom och ohälsa. Det är bättre att behandla vad som är fel och få bort sjukdomen än att medicinera symtomen. Detta är krävande, men genom frågeformulär, omfattande labbtester och andra hälsodata lägger vi ett komplicerat pussel för varje individ. Behandlingen består av riktade råd om kost, livsstil, näringsstöd och vid behov även riktade läkemedel.

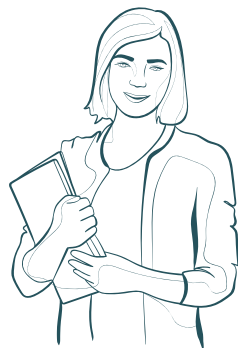
Och det funkar ...

... det fina är att precisionshälsa fungerar. Möt Elisabet och David som länge lidit av livsstilssjukdomar men som nu fått chansen att leva ett friskt liv tack vare precisionshälsa.

– Nu är jag fri från både smärta och läkemedel! Jag har fått mitt liv tillbaka och jobbar och tränar som aldrig förr, säger David.

Elisabet

57 år, lärare



– Jag har ett helt annat liv nu, äntligen är jag helt smärfri, säger Elisabet.

Elisabet har lidit av svår migrän och plågats av smärta sedan tidiga tonåren och behandlats av den traditionella vården och neurologer i många år. Men det var med hjälp av precisionshälsa som hon kunde hitta orsaken till besvären. Hon fick fylla i en omfattande hälso- och livsstilsenkät, ta massor av prover i blod, urin och avföring och även göra ett utandningsprov. Provsvaren visade att Elisabet hade

tecken på SIBO – dvs överväxt av bakterier i tunntarmen – och ett ökat behov av vissa näringsämnen.

Elisabet rekommenderades en kombination av olika åtgärder. Det handlade om att ändra kosten, tillföra vitaminer och mineraler samt behandling med antimikrobiella medel. Efter en tid försvann smärtan helt och Elisabet lever i dag ett friskt liv, helt utan läkemedel.

David

39 år, räddningsledare & bilmekaniker



När David var 30 fick han ont i ländryggen, en envis molande värk som bara blev värre. Efter flera år med smärta hamnade han hos reumatologen och fick diagnosen Bechterews sjukdom. Han fick hjälp av läkemedel, men de gav jobbiga biverkningar.

Han sökte till en vårdmottagning som specialiserat sig inom precisionshälsa och efter noggranna analyser och undersökningar framkom det vilka obalanser som David hade i kroppen. Det handlade

om olika brister och överkänslighet mot vissa födoämnen. Dessutom hade David en hög stressnivå.

Baserat på mätvärdena fick han ett kostschema som innebar att han uteslöt vissa livsmedel. Dessutom fyllde han på med näringsämnen han hade brist på. Efter bara några veckor mädde David bättre och kunde helt sluta med läkemedel.

Och i dag kan han återigen spela fotboll och handboll och dra iväg på cykelturer.

Dags för en förändring

Så vad säger ni om att kavla upp ärmarna och tillsammans arbeta mot en förändring? Här har jag listat tre viktiga saker som vi behöver ändra på. Och vi måste börja nu!

1.

Dagens vårdmodell behöver förändras och flytta fokus till prevention och behandling av orsakerna till ohälsa. Här måste det offentliga ta sitt ansvar. Politiker, myndighetsexperten och forskare behöver alla inse problemen och tillsammans med oss läkare jobba mot en lösning.

I nästa steg måste precisionshälsa finansieras via skattsedeln. I dag erbjuder den vanliga vården inte den här formen av individualiserad, orsakorienterad vård, utan patienten får betala själv. Det är fel.

2.

Vi behöver införa en allmän screening i samhället av de underliggande faktorer som vi vet skapar ohälsa. Det handlar om enkla saker som att alla ska veta sitt blodtryck, sitt blodsockervärde och sitt midjemått och de hälsorisker som är förknippade med detta.

Dessutom behöver vi lyfta farorna med ultraprocessad mat och högt sockerintag mycket tydligare än vad vi gör i dag.

3.

Läkarstudenter och läkare behöver utbildas inom nutrition och precisionshälsa. I dag läser exempelvis en läkarstudent endast tolv timmar näringslära under hela sin utbildning. Det leder till omedveten okunskap och ett glapp mot patienter som allt oftare kan mer om kost och nutrition än läkaren.

Det finns mycket kunskap och innovation inom vården och egentligen vill vi ju alla samma sak. Att färre blir sjuka och att vården belastas mindre så att vi kan minska mänskligt lidande och skenande kostnader.

Låt oss tillsammans arbeta mot en ny typ av vård för livsstilssjukdomar. Jag vänder mig till dig som arbetar i vården eller på annat sätt påverkar dagens vård. Du som helt enkelt förstår att vi måste ändra hela vårdmodellen. Är du intresserad av att vara med på förändringsresan?

Hör av dig till mig via:

peter.martin@funmed.se

Det är inte för sent!

Jag vill avsluta med att understryka att det inte är kört och att det inte är för sent. Om vi alla inser att vi har ett problem och att vården kan ändra sitt sätt att jobba så sätter vi i gång nu.

Det är oerhört viktigt att ingen människa känner skuld för att de lider av övervikt eller har en livsstilssjukdom. Det är inte lätt att vara människa. Speciellt inte i dagens samhälle. Vi människor lever i dag i en toxisk miljö som vi inte är skapade för. Vår livsmiljö fungerar helt enkelt inte så bra för vår art – Homo sapiens. Om du har blivit sjuk är det vissa system som inte fungerar som de ska, kroppen kan ha fastnat i ett låst läge. Men det går att förändra.

Jag tror att vi kan skapa världens friskaste befolkning redan till år 2030. Men vi behöver göra det tillsammans. Och vi måste börja nu.

Läs mer på: www.funmed.se

För dig som är nyfiken på våra källor så finner du dem här:

Beidelschies M, Alejandro-Rodríguez M, Ji X, Lapin B, Hanaway P, Rothberg MB. Association of the Functional Medicine Model of Care With Patient-Reported Health-Related Quality-of-Life Outcomes. *JAMA Netw Open*. 2019 Oct 2;2(10):e1914017.

Chung M, van Buul VJ, Wilms E, Nellessen N, Brouns FJ. Nutrition education in European medical schools: results of an international survey. *Eur J Clin Nutr*. 2014 Jul;68(7):844-6.

Hekler E, Tiro JA, Hunter CM, Nebeker C. Precision Health: The Role of the Social and Behavioral Sciences in Advancing the Vision. *Ann Behav Med*. 2020 Nov 1;54(11):805-826.

Livsmedelsverket. Ultraprocessad mat. <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/ultraprocessad-mat>

Martin P. Tre anledningar till att precisionshälsa är framtidens vårdmodell. Blogginlägg, 2022-03-21. <https://www.funmedacademy.se/artiklar/3-anledningar-till-att-precisionshalsa-ar-framtidens-varldmodell>

Socialdepartementet. Proposition om primärvårdsreformen. Pressmeddelande 2021-12-09. <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2021/12/proposition-om-primarvardsreformen/>

Stanford Medicine. What is Precision Health? <https://med.stanford.edu/precision-health.html>

UCLA Health. What is Precision Health? <https://www.uclahealth.org/precision-health/what-is-precision-health>

Vårdanalys. VIP i vården? Om utmaningar i vården av personer med kronisk sjukdom. Rapport 2014:2. <https://www.vardanalys.se/rapporter/vip-i-varden/>

World Health Organization. Preventing chronic diseases: a vital investment. WHO global report. 2021. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43314/9241563001_eng.pdf?sequence=1



Kontakta oss:
www.funmed.se
E-post: info@funmed.se
Telefon: 010-160 60 77