11. november 2022

Til Sundhedsstyrelsen

Høringssvar til udkast til reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet

Tak for muligheden for at komme med høringssvar på disse anbefalinger.

Fra DSAM's side er vi enige i, at det er væsentligt at fremme fysisk aktivitet i den generelle befolkning, og vi håber, at de reviderede råd kan kvalificere dette.

Fra almen praksis side er vi glade for, at anbefalingerne er opdelt efter patientens alder. Dette er fint til at understøtte en personcentreret tilgang og fremme dialogen med den enkelte patient. Dog er grupperne stadig meget brede, hvilket kan hæmme dialogen med dem, der har størst behov. Visse anbefalinger burde rent fagligt også udmøntes forskelligt afhængigt af personens ressourcer og behov. Dette er nævnt under de enkelte afsnit.

Vi er også bekymrede for, at ambitionsniveauet i mange af anbefalingerne kan virke uoverkommeligt for personer, der i forvejen har svært ved at efterleve sundhedsråd og dermed være med til at øge stigmatisering og ulighed i sundhed. Vi så gerne, at sådanne anbefalinger var opdelt i vigtige anbefalinger, der hviler på et solidt evidensniveau, og mindre vigtige, som kan efterleves af dem, der har overskud.

Tidligere har rådene været kvalificeret af en håndbog om fysisk aktivitet, der gør rede for evidensgrundlaget bag anbefalingerne, hvilket vi håber bliver gentaget. Dog var den tidligere håndbog på over 400 sider. En kortere version eller samtalekort til almen praksis kunne være et godt grundlag for en dialog med patienten, hvis der er behov for at prioritere mellem forskellige sundhedsråd.

Anbefalingerne er formuleret som råd til individet. Dog er manglende fysisk aktivitet ofte betinget af strukturelle og sociale faktorer. Vi håber, at disse anbefalinger følges af en række initiativer til at fremme fysisk aktivitet i samfundet og ikke overlade det til individet og dermed gøre et socialt problem til et individuelt ansvar.

KOMMENTARER TIL DE ENKELTE ANBEFALINGER

Gravide

Man kunne overveje at betragte kvinder i efterfødselsperioden som en selvstændig målgruppe med et særskilt afsnit med konkrete anbefalinger for fysisk aktivitet på linje med Storbritannien[1].
Målet for denne gruppe bør, på linje med andre, være at opnå så højt et aktivitetsniveau, som det er muligt under hensyntagen til personens samlede situation og ikke "tidligere niveau", der jo ikke nødvendigvis er særligt aktivt.

Ældre (65+)

DSAM støtter op om, at alle opfordres til et aktivt liv uanset alder. At anbefale både kardio-, styrke og balancetræning til ældre er også fint i overensstemmelse med evidensen på området for at opretholde et højt funktionsniveau. Dog bør der angives separate anbefalinger for skrøbelige ældre, da evidensen på området primært omhandler træning (primært muskeltræning og balance 2-3 gange 60 minutter om ugen) og der i denne gruppe kunne være negative sundhedsmæssige konsekvenser ved et eventuelt vægttab forbundet med daglig konditionstræning[2] [3].

Med venlig hilsen

Bolette Friderichsen
Formand for DSAM

[1] Davies DSC, Atherton F, McBride M, et al. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. Dep Heal Soc Care 2019; :1–65. https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report

[2] Dedeyne L, Deschodt M, Verschueren S, et al. Effects of multi-domain interventions in (pre)frail elderly on frailty, functional, and cognitive status: A systematic review. Clin Interv Aging 2017;12:873–96. doi:10.2147/CIA.S130794

[3] Puts MTE, Toubasi S, Andrew MK, et al. Interventions to prevent or reduce the level of frailty in community-dwelling older adults: A scoping review of the literature and international policies. Age Ageing 2017;46:383–92. doi:10.1093/ageing/afw247