

DANSKE FYSIOTERAPEUTER

REGION MIDTJYLLAND



Sundhedskoordinationsudvalget.
Region Midtjylland

24. august 2007

Motion på recept.

Fokus på fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet virker på en lang række diagnoser.
Fysisk in-aktivitet er en alvorlig risikofaktor for sundhedstilstanden.

Det er veldokumenteret og anerkendt viden.

Spørgsmålet er, hvordan vi kommer fra inaktivitet til aktivitet, og hvordan vi omsætter viden til handling.

Region Midtjylland og kommunerne i regionen har mulighed for at gå foran på dette område ved at sætte fysisk aktivitet på dagsordenen.

Foran i forskning.

Region Midtjylland og kommunerne kan gøre en forskel på landsplan ved at søsætte ny og anderledes forskning i fysisk aktivitet. Regionen kan f.eks. være med til at kortlægge, hvordan blandt andet kronikere eller særlige befolkningsgrupper kan få gavn af fysisk aktivitet. Det mangler der viden om i hele landet.

Den midtjyske region får dermed mulighed for at definere hvordan f.eks. motion på recept-koncepter tilrettelægges bedst muligt. Både med hensyn til effekten og til økonomien i de forskellige koncepter.

Potentialet er der, idet flere statusprojekter indikerer et stort potentiale i motion på recept. Samtidig er der behov for mere evidens på området.

Regionalt er der gode muligheder for at forske i fysisk aktivitet. Blandt andet ved at bruge kompetencerne i Center for folkesundhed og eventuelt den regional-kommunale Forskningsenhed for rehabilitering og genoptræning. Design,

rådgivning og udførelse af forskningsprojekter på tværs af sektorerne kan tage udgangspunkt i de politisk valgte indsatsområder, som f.eks. Sundhedskoordinationsudvalget kan foreslå.

Vigtige sundhedsaftaler.

Alle sundhedsaftaler bør beskrive, hvordan fysisk aktivitet skal tænkes ind i tilbudene til borgerne. Det er ikke tilfældet med de nuværende aftaler. Motion på recept er én mulighed med et stort potentiale, men der er også behov for at udvikle flere, nye initiativer.

Sundhedskoordinationsudvalgets betydning.

Det er utroligt positivt, at netop Sundhedskoordinationsudvalget nu drøfter motion på recept og tager hånd om, at fysisk aktivitet ikke tabes på gulvet mellem de to sektorer. For fysisk aktivitet kan fagligt set ikke puttes ned i én kasse - selv om det ville være nemmere for ansvarsfordelingen. Fysisk aktivitet kan både være behandling og forebyggelse.

Forebyggelse, forskning og samarbejde om borgerne er både en anliggende for region og kommuner. Ved at forske i fysisk aktivitet og motion på recept-koncepter, er Midtjylland med til at vise vejen frem for mere sundhed blandt borgerne. Det er i alle parter interesse at få kortlagt, hvilke konstruktioner der har effekt – og på hvad.

Potentiale i fysisk aktivitet.

Dette brev er vedlagt fire kortfattede eksempler på projekter med fysisk aktivitet på recept, bl.a. fra tidligere Ringkøbing Amt.

Danske Fysioterapeuter bidrager gerne med yderligere dialog og sparring.

Venlig hilsen

Tina Frank,

Regionsformand, Danske Fysioterapeuter

Eksempler på effekt af motion på recept.

Ribe Amt

I oktober 2006 offentliggjorde Ribe Amt deres erfaringer. Erfaringerne viste, at motion på recept redder liv: Konditallet var markant forbedret hos patienterne, og 76 pct. af deltagere har vedligeholdt eller forbedret deres kondital *efter* at træningen hos fysioterapeut ophørte.

Læs mere på dette link: <http://www.fysio.dk/sw70569.asp>

Print af linket er vedlagt.

Vestsjællands Amt.

I november 2006 offentliggjorde Vestsjællands Amt og Gigtforeningen erfaringer med motion på recept til patienter med slidgigt. 53 pct. af patienterne havde fået et bedre helbred, 66 pct. havde færre smerter og 76 pct. dyrkede mere motion seks måneder efter projektets ophør.

Læs mere på dette link: <http://www.fysio.dk/sw72133.asp>

Print af linket er vedlagt.

Københavns Kommune.

I februar 2006 offentliggjorde Københavns Kommune sin midtvejsevaluering af motion og kost på recept. Efter fire måneders behandling er patienternes medicinforbrug reduceret hos 15 % af patienterne, har patienterne i gennemsnit et vægttab på 3,3 kg, er konditallet i gennemsnit forbedret med 17 pct. fra første til sidste test, og to måneder efter endt behandling har patienterne i gennemsnit fastholdt det niveau, som de havde opnået efter 4 måneders træning og kostvejledning.

Læs mer på dette link:

[http://www3.kk.dk/folkesundhed/cfg.nsf/Files/MKR%20midtvejsrapport.pdf/\\$file/MKR%20midtvejsrapport.pdf](http://www3.kk.dk/folkesundhed/cfg.nsf/Files/MKR%20midtvejsrapport.pdf/$file/MKR%20midtvejsrapport.pdf)

Print af linket er vedlagt.

Ringkøbing Amt.

I november 2005 udarbejde Kvalitetsafdelingen for Sundhedsvæsenet i Ringkøbing Amt en evaluering af fysisk aktivitet på recept, som borgerne kunne tilbydes på baggrund af en række forskellige diagnoser. Knap 80% af de adspurgte oplevede en bedrende virkning på helbredet, og 81% trænede stadig mindst et tilsvarende antal timer, som da de deltog i fysisk aktivitet på recept. Kopi af evalueringsrapport er sendt til afdelingen for regionalt sundheds-samarbejde.