



Sundhedsstyrelsen har sendt udkast til "Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid i høring. DASAMS takker for muligheden for at kommentere på udkastet og fremsender hermed Selskabets bemærkninger og kommentarer.

Det oplyses i høringsbrevet at: " De reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet er inddelt i fem forskellige aldersrettede målgrupper samt en anbefaling målrettet gravide. Anbefalingerne henvender sig til raske borgere og er forsøgt formuleret så de er let forståelige. Derudover skal anbefalingerne også ses som et redskab for fagpersonale i arbejdet med at støtte borgere i at være fysisk aktive. Sundhedsstyrelsen vil anmode de respektive høringsparter om at kommentere de reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet med udgangspunkt i den faglighed de repræsenterer."

Som udgangspunkt anser DASAMS det for relevant at Sundhedsstyrelsen udgiver anbefalinger vedr. fysisk aktivitet målrettet befolkningen generelt.

Generelle bemærkninger til alle 5 aldersrettede anbefalinger.

1. Selvom fysisk aktivitet er vigtigt, er det kun et af flere elementer som tilsammen bidrager til at gøre folk sunde og livsduelige. Fysisk aktivitet skal derfor indgå i en afbalanceret helhed med andre elementer i forhold til sundhed bl.a. i sammenhæng med ernæring og kost og mental udvikling og modning og herunder bl.a. udvikling af åbenhed, nysgerighed, sociale færdigheder, glæde og naturligt selvværd og dermed psykisk sundhed og robusthed. Anbefalinger vedr. fysisk aktivitet, der påtænkes målrettet den almindelige borger bør derfor være opmærksom på at disse anbefalinger på den ene side skal være klare og instruktive, men også bør ses i sammenhæng og helhed med faglige anbefalinger på andre væsentlige områder vedr. sundhed.

Det skal derfor nøje overvejes, når Sundhedsstyrelsen udsender anbefalinger, der alene omhandler fysisk aktivitet og advarer mod at bruge (for meget) tid på at sidde stille uden at præcisere at disse anbefalinger naturligvis skal ses i sammenhæng og helhed med faglige anbefalinger på andre væsentlige områder. Erfaringer viser, at meget bastante anbefalinger på et enkelt område risikerer at medføre uhensigtsmæssig overfokusering på dette element og undervurdering af andre elementer i relation til udvikling og fastholdelse af livskvalitet, sundhed og robusthed. DASAMS finder at dette især er væsentligt i forhold til børn og unges udvikling. DASAMS skal derfor foreslå, at der indføres en meget kort generel bemærkning, der understreger dette i alle anbefalingerne. Evt. med reference til anbefalinger for andre emneområder.

2. DASAMS finder som overordnet udgangspunkt, at konkrete anbefalinger principielt bør bygge på evidens. Vi finder det således hensigtsmæssigt, at det fremgår i hvilket omfang der foreligger evidens for de fremsatte hovedanbefalinger, jævnfør anbefaling vedr. 60 og 30 minutter dagligt eventuelt således, at der kan henvises til hvor evidens kan findes



3. DASAMS finder at nogle af de valgte aldersrelaterede grupper bl.a har så stor en spændvidde at anbefalingerne ikke fremstår klart relevante og umiddelbart anvendelige. Det bør således overvejes om nogle af de valgte aldersgrupper bør deles i to eller evt. flere eller evt. tydeligt underindeles i forhold til relevans for aldersgruppene. Det gælder bl.a gruppen 5 -17 årige.
4. DASAMS finder at valget af, at have en særlig anbefaling vedr. gravide fremtræder hensigtsmæssigt, fordi den er mere præcis og nuanceret mht. forskellige udgangspunkter for den samlede målgruppe og derfor må forventes at blive brugt i stort omfang. Det kan anbefales at foretage tilsvarende relevante uddybninger og nuancering i anbefalingerne vedr ældre (65+) f.x i relation til evt. frarådnings.

Kommentarer til de enkelte gruppeanbefalinger.

Børn under 1 år

Anbefalingerne her forefindes allerede i Sundhedsstyrelsens publikation :” SUNDE BØRN - 0-2 år. ”
Anbefalingerne indgår i den publikation i en relevant og detaljeret sammenhæng og vejledning. Det forekommer derfor umiddelbart overflødigt at gentage disse anbefalinger ude af sammenhæng. En henvisning til SUNDE BØRN vil være relevant.

Hvis man vil fastholde en selvstændig anbefaling om fysisk aktivitet har DASAMS følgende umiddelbare kommentarer til det foreliggende:

- Vi finder det uheldigt at nærhed, øjenkontakt og relationsopbygning kun omtales under dot 3: pauser.
- Vi finder anbefaling dot nr.1 at barnet skal ligge så meget som muligt på maven når det er vågent her kommer til at fremstå alt for bastant og unuanceret, uden moderation for barnets alder.
- Vi finder det vigtigt at der indføres en specifik advarsel i relation til dot nr 1 til risikoen for tidlig spædbarnsdød for et barn, der ligger på maven. Dette kan her ikke blot anføres indirekte med bisætningen ”...når det er vågent”.

DASAMS skal derfor foreslå at den foreliggende tekst suppleres med følgende : Vær opmærksom på at der lille spædbarn ofte kun kan ligge på maven og holde sit hoved ganske kortvarigt. Vend barnet om på ryggen eller siden, når det viser tegn på at være træt. Efterhånden vil den tid barnet kan ligge på maven gradvist øges. Lad aldrig barnet ligge på maven uobserveret pga. risikoen for tidlig spædbarnsdød for et barn, der ligger på maven.

Børn mellem 1 og 4 år

Anbefalingerne her indeholdes allerede i vidt omfang i ovennævnte publikation, selvom denne i henhold til titlen kun omfatter gruppen til og med 2 år. Imidlertid står der ikke noget i udkastet til anbefalinger for



aldersgruppen: 1 til 4 årige som ikke allerede alligevel står i ovennævnte SUNDE BØRN. Begrundelsen for en anden aldersinddeling og en selvstændig gruppe er uklar.

Børn og unge, 5-17årige

Spændvidden i aldersgruppen forekommer umiddelbart stor og for stor.

Man anbefaler således lege for de mindre børn og for de større specifikke øvelser bl.a. med vægttræning. Hvem og hvornår man er mindre og ældre fremgår ikke. Det er således ikke klart hvornår specifik træning inkl. styrke og vægttræning er sundt og hensigtsmæssigt. Teksten under dot 3: Begræns tiden hvor børn og unge sidder stille er ukonkret og meget lidt konstruktiv.

Man kunne også i anbefalingerne ønske information om hvordan man bedst undgår skader.

Voksne 18-64 år

Også her stor aldersmæssig spændvidde. Der savnes rådgivning og anbefaling i forhold til skadeforebyggelse .

Gravide

Fremtræder gennemarbejdet og insruktiv i forhold til hvordan man skal forholde sig som gravid.

Ældre (65+)

Her savnes en mere nuanceret anbefaling i relation til bl.a. skadeforebyggelse mv. Inspiration til tekst herom kan evt. fås i afsnittet fysisk aktivitet, der frarådes under graviditeten

Med venlig hilsen

Ane Bonnerup Vind

Speciallæge i Samfundsmedicin

Næstforperson i DASAMS