

Hørings svar

Ældre Sagen

Danmarks Idrætsforbund

Dansk Selskab for Klinisk Ernæring

Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse

Kræftens Bekæmpelse

Dansk Firmaidræt

Dansk Selskab for Almen Medicin

Danske Regioner

Dansk Selskab for Fysioterapi

Danske Osteopater

Dansk Skoleidræt

Parkinsonforeningen

Sundhedsstyrelsen
Forebyggelse og Ulighed
fob@sst.dk

7. november 2022 • MS/KS

Høringsvar vedr. udkast til reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet

Ældre Sagen takker for muligheden for at afgive høringssvar i forbindelse med ovennævnte høring.

Motion er vigtigt – brug for mere præcise anbefalinger til ældre

Vi finder, det er meget vigtigt at understøtte ældres helbred og form og anerkender de fire anbefalinger for 65+-årige. Vi værdsætter, at der - ligesom hidtil - fra Sundhedsstyrelsens side er udarbejdet anbefalinger specifikt for målgruppen 65+-årige. Hvis de fremsendte anbefalinger er alt, hvad Sundhedsstyrelsen vil anbefale, anser vi dog anbefalingerne for mindre konkrete i forhold til styrelsens eksisterende anbefalinger¹. Det er uklart, hvilken tekst de foreslåede anbefalinger skal erstatte på Sundhedsstyrelsens webside, eller hvor anbefalingerne skal være tilgængelige.

I den hidtidige version af anbefalinger er der efter vores mening angivet mere præcist, hvor lang tid træningen vedr. styrke og kondition mindst skal vare og hvor ofte, hvilket vi finder mere hensigtsmæssigt og klart omsætteligt til træning i praksis. I de nye anbefalinger savner vi også, at der står noget om træning af bevægelighed/smidighed ligesom i de eksisterende. Vi mener, det er ærgerligt, at anbefalingerne således med den nyere version fremstår som mindre præcise. Vi savner, at der informeres om baggrunden for ændringerne i anbefalingerne, fx om det er på baggrund af ny forskning.

Der er en større social ulighed i sundhed blandt ældre mennesker ligesom i befolkningen generelt – hvilket vi mener, anbefalingerne i sin nuværende form slet ikke tager højde for og burde adressere.

Afslutningsvis vil vi gøre opmærksom på, at vi i Ældre Sagen benytter styrelsens anbefalinger og understøtter ældres trivsel og fysiske form. Det sker ikke mindst i vores

¹ https://sst.dk/da/Viden/Forebyggelse/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/_65-aarige

tilbud om motionsaktiviteter, hvor vi ikke kun har motionsvante som deltagere, men også når ud til ældre, der ikke tidligere har dyrket motion.

Vi står naturligvis til rådighed ved behov for uddybende eller opfølgende kommentarer.

Venlig hilsen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michael Teit Nielsen', written in a cursive style.

Michael Teit Nielsen
Vicedirektør

Fra: [Eva Krarup Hatt](#)
Til: [Sundhedsstyrelsen Forebyggelse og ulighed](#)
Emne: SV: Høring fra Sundhedsstyrelsen vedr. anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid
Dato: 7. november 2022 20:59:41
Vedhæftede filer: [image001.png](#)
[image002.png](#)
[image007.png](#)
[image008.png](#)
[image010.png](#)

Kære Caroline,

Vi er meget tilfredse med Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid og har ikke yderligere tilføjelser eller kommentarer.

Tak for muligheden og rigtig god dag.

Venlig hilsen

EVA KRARUP HATT
KONSULENT
DIF PUBLIC AFFAIRS



IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY
DANMARK

M 28581280
EKR@DIF.DK
WWW.DIF.DK



[PRIVATLIVSPOLITIK](#)

Fra: [Dansk Selskab for Klinisk Ernæring - Bestyrelsen](#)
Til: [Sundhedsstyrelsen Forebyggelse og ulighed](#)
Emne: VS: Høring fra Sundhedsstyrelsen vedr. anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid
Dato: 7. november 2022 21:28:36
Vedhæftede filer: [Høringsbrev_Anbefalinger_for_fysisk_aktivitet_051022.pdf](#)
[Høringsliste_Anbefalinger_for_fysisk_aktivitet.pdf](#)
[FA_anbefalinger_samlet.pdf](#)
[smime.p7s](#)

Til Sundhedsstyrelsen,

På vegne af Dansk Selskab for Klinisk Ernæring (DSKE) vil jeg først og fremmest gerne takke for muligheden for at bidrage med høringssvar vedrørende "Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid".

Vi har i DSKE ingen kommentar vedrørende høring fra Sundhedsstyrelsen vedr. anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid, og der findes derfor ingen yderlig vedhæftning med kommentar fra selskabet.

Endnu engang tak for muligheden.

Med venlig hilsen

Camilla Balle Bech
Klinisk diætist
Sekretær for bestyrelsen
Dansk Selskab for Klinisk Ernæring



Fra: [Peter Bentsen](#)
Til: [Sundhedsstyrelsen Forebyggelse og ulighed](#)
Cc: [Allan Linneberg](#)
Emne: Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Sagsnr. 03-0200-31, Høringssvar til reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet
Dato: 9. november 2022 11:33:44
Vedhæftede filer: [image001.png](#)
[image002.png](#)
[image003.png](#)
[FA anbefalinger kommentarer CKFF KB MK AS PE PB.pdf](#)
[Signature-20221109103337.txt](#)

Kære Sundhedsstyrelse / til rette vedkommende,

Mange tak e-mail og for muligheden for at afgive høringssvar elektronisk. Det sætter vi stor pris på!

Vi har med stor interesse læst udkastet til reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet. Vi takker Sundhedsstyrelsen og forskerpanelet for deres store arbejde.

Udkastet er blevet læst og kommenteret af vores dygtige og dedikerede medarbejdere, der arbejder med fysisk aktivitet (dog ikke af vores professor Mette Aadahl, der har siddet i forskerpanelet).

I finder vores kommentarer i vedhæftede PDF med kommentar-værktøjslinjen. Overordnet så går vores kommentarer på evidensen bag og behovet for / ønsket om / forslag om (anbefalinger for) fysisk aktivitet og stillesiddende tid i et sundhedsfremme-, physical literacy- og 24h-perspektiv.

Pga. den korte tidsfrist har jeg/vi ikke nået at gennemskrive og koordinere vores kommentarer. Det håber, jeg er ok? I kan således også få lidt feedback på, hvordan eksperter og fagprofessionelle læser og reagerer på udkastet til anbefalinger.

Vi giver samtidig samtykke til offentliggørelse af hele høringssvaret, herunder afsenders navn og kontaktinformation.

Med venlig hilsen,

Peter Bentsen på vegne af CKFF

Peter Bentsen
Centerchef, adjungeret professor, ph.d.

Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse
Bispebjerg og Frederiksberg Hospital
Hovedvejen, indgang 5, 1. sal
Nordre Fasanvej 57
2000 Frederiksberg
Mobil: 40 82 45 86
E-mail: peter.bentsen@regionh.dk
Web: www.ckff.dk



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN



PART OF

GREATER
CoPENHAGEN

Region Hovedstaden anvender de personoplysninger, du giver os i forbindelse med din henvendelse. Du kan læse mere om formålet med anvendelsen samt dine rettigheder på vores hjemmeside: www.regionh.dk/persondatapolitik



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47



Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Børn under 1 år



- **Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent**
Anbefalingen gælder lige fra barnet er helt nyfødt. Når barnet ligger på maven, styrker det ryggen, nakke- og armmuskler, så det med tiden kan holde hovedet, skubbe sig op på armene, rulle, sidde stabilt, kravle og gå.
- **Hjælp barnet til at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen**
Sammen med forældrene kan barnet øve sig i nye og forskellige lege og bevægelser f.eks. at trille, eller at række ud efter ting, som barnet kan tage fat i eller skubbe til og på den måde lære sin krop at kende.
- **Giv barnet mulighed for at bevæge sig mest muligt i løbet af dagen**
Der kan være brug for, at barnet sidder i en skråstol, autostol og højstol, fx under måltid eller køretur, men det bør kun være kort tid ad gangen. Lad ikke barnet sidde passivt for eksempel foran tv og andre skærme, da det vil kunne forsinke den motoriske udvikling. Barnets motoriske udvikling styrkes, når det har mulighed for at bevæge sig.
- **Husk pauserne**
Lige så vigtig nærhed, øjenkontakt og aktiv bevægelse er for små børns udvikling, lige så vigtige er pauserne. Barnet reagerer typisk med uro eller gråd, hvis det bliver overstimuleret, så læg mærke til barnets signaler.

Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47



Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Børn mellem 1 og 4 år



- **Giv barnet mulighed for at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen**

Når barnet bruger kroppen til at lave nye og forskellige bevægelser, får det flere motoriske færdigheder og bliver dermed bedre til at kontrollere sin krop. Det er tilfredsstillende for barnet at opleve, at kroppen kan mange forskellige ting, og det giver barnet selvtillid og gode forudsætninger for at lege med andre børn.



- **Giv barnet mulighed for at bevæge sig mest muligt i løbet af dagen**

Tænk over, om der er tidspunkter i hverdagen, hvor barnet er forhindret i at bevæge sig, uden at det egentlig er nødvendigt. Det kan f.eks. være, at barnet sidder i klapvognen eller står på et ståbræt, hvor det måske kunne gå eller cykle ved siden af klapvognen. Barnets motoriske udvikling bliver bedre, når det har mulighed for at bevæge sig.



- **Begræns tid hvor barnet sidder stille**

Små børn har brug for pauser, hvor de i kortere perioder sidder stille og slapper af f.eks. med at lege med klodser, bil, dukker eller læse i en bog. Den type stillesiddende aktiviteter styrker samtidig vigtige områder af barnets udvikling f.eks. finmotorikken, sprog og evnen til at koncentrere sig. Men meget passive aktiviteter, hvor barnet ikke bruger kroppen, for eksempel hvis det ofte sidder foran tv eller andre skærme i længere tid ad gangen, kan påvirke barnets sundhed, udvikling og trivsel negativt.










HØJ



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Børn og unge, 5-17 årige

- **Børn og unge skal være fysisk aktive mindst 60 minutter hver dag** 
*Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så de bliver let forpustede - og mindst tre gange om ugen skal det være med høj intensitet, så de bliver forpustede. Men selv lidt fysisk aktivitet spredt ud over ugen er bedre end ingen fysisk aktivitet. **Start med mindre mængder af fysisk aktivitet og øg gradvist den tid det tager, hvor hårdt det er, og hvor tit det foregår.** Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.* 


- **Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet, der styrker musklerne** 
Fysisk aktivitet, som styrker musklerne og dermed også giver stærkere knogler, er vigtig for kroppens udvikling. For de yngste børn kan aktiviteterne være lege, hvor der indgår løb, hop, spring og kast. For de ældre børn kan det være mere specifikke øvelser, der styrker de store muskelgrupper (ben, baller, mave, ryg og arme). Det kan både være med brug af kroppens egen vægt eller med lettere vægte.
- **Begræns tid, hvor børn og unge sidder stille** 
*Den tid, børn og unge bruger på at sidde stille, går fra den tid, det er muligt for dem at være fysisk aktive. De har dog behov for pauser, hvor kroppen er i ro, ligesom stillesiddende aktiviteter kan være nødvendige f.eks. i skolen. **Mær**  for meget tid, hvor børn og unge sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke deres trivsel og sundhed negativt. Det er derfor vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, børn og unge er stillesiddende, og den tid, de er fysisk aktive.* 


Når man er fysisk aktiv i hverdagen, er det vigtigt, at man bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at man er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

Let forpustet

Når man er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver man let forpustet, men man kan stadig føre en samtale.

Forpustet

Når man er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver man forpustet, så det er svært at føre en samtale.




Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Voksne 18-64 årige


- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag**

 Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet – og dimellem også med høj intensitet, så du bliver forpustet. Hvis du vil have størst mulig gavn af fysisk aktivitet, er det vigtigt at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen. Hvis det er en udfordring at opfylde anbefalingen, så vil selv lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting – uanset hvor lang tid det tager, hvor hårdt eller hvor tit det er. Hvis du er fysisk aktiv ud over det anbefalede, vil det gavne dit helbred yderligere.

- **Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen** 

Fysisk aktivitet, som giver stærkere muskler og dermed også giver større muskelmasse og stærkere knogler, er vigtig for at vedligeholde kroppen, så du bedre kan klare hverdagens fysiske udfordringer. Aktiviteter, der styrker dine muskler, er f.eks. øvelser, hvor du bruger vægte eller din egen kropsvægt, og som involverer alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme.

- **Begræns tid hvor du sidder stille**

Forsøg at erstatte noget af den tid, du sidder eller ligger ned, med tid, hvor du er fysisk aktiv. Du har dog også behov for pauser, hvor kroppen er i ro. Men for meget tid, hvor du sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke din trivsel og sundhed negativt. Det er vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv. 

Når du er fysisk aktiv i hverdagen er det vigtigt, at du bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

Let forpustet

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

Forpustet

Når du er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver du forpustet, så det er svært at føre en samtale.



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

Gravide

Når gravide er fysisk aktive, er det godt for både den gravide og hendes ufødte barn. Derudover har den gravide samme fordele af fysisk aktivitet som ikke-gravide. Desuden er fysisk aktivitet under graviditeten gavnligt i forhold til at forebygge komplikationer og ubehag. Fysisk aktivitet nedsætter risikoen for at få svangerskabsforgiftning, forhøjet blodtryk, stor vægtøgning samt sukkersyge under graviditeten. Desuden kan fysisk aktivitet mindske symptomerne ved depression under graviditeten.

Fysisk aktivitet mindsker risikoen for en kompliceret fødsel – fx kejsersnit eller for tidlig fødsel eller fødsel af et for stort barn (vægt over 4 kg). Endelig er der færre komplikationer hos nyfødte børn af mødre, der har været fysisk aktive under graviditeten.



Lændesmerter er almindeligt forekommende blandt gravide og bør ikke forveksles med bækkenløsning, der betragtes som en komplikation i graviditeten, og derfor ikke er dækket af denne anbefaling. Der er dokumentation for, at fysisk aktivitet mindsker almindelige lændesmerter i graviditeten.

Anbefalingerne gælder for raske kvinder med ukomplicerede graviditeter. Gravide med en kompliceret sygdomshistorie bør rådføre sig med deres læge eller jordemoder. Endelig omhandler anbefalingen fysisk aktivitet i fritiden og omfatter derfor ikke arbejde, der er tungt og monotont.

- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag**
Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet. For at få størst muligt gavn af fysisk aktivitet er det vigtigt, at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen. Kvinder, der har været meget fysisk aktive før graviditeten, anbefales at fortsætte med samme aktivitetsniveau under graviditeten. Som graviditeten skrider frem, kan der være behov for at tilpasse, hvad du laver, eller hvor hårdt eller længe du gør det. Find den type bevægelse, der fungerer for dig. Hvis du ikke var fysisk aktiv før graviditeten, skal du starte langsomt op og gradvist øge, hvor aktiv du er. Hvis det er en stor udfordring at opfylde anbefalingen, vil selv lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting uanset, hvor lang tid det tager, hvor hårdt det føles, eller hvor tit det er.

- **Styrketræning bør udgøre en del af den daglige fysiske aktivitet**

Der bør indgå øvelser for alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme. Du kan bruge din egen kropsvægt eller lettere vægte. Træning af bækkenbunden under og efter graviditeten er med til at forebygge problemer med fx at holde på vandet.

- **Begræns stillesiddende tid**

Når du er gravid, har du brug for at skifte mellem at bevæge dig og hvile dig. Vær opmærksom på ikke at blive alt for stillesiddende, men husk dog også at holde pauser, især hvis du går eller står meget i løbet af dagen. Det er vigtigt at skabe variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.

Når du er fysisk aktiv i hverdagen er det vigtigt, at du bliver let forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat intensitet.

Let forpustet

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

Fysisk aktivitet, der frarådes under graviditeten

Kontakt- og holdsport frarådes, hvis der er risiko for sammenstød med andre. Samtidig frarådes sport og aktiviteter, hvor der er risiko for styrt, fx skiløb, ridning og mountainbike. Ved styrt og sammenstød er der risiko for skade på den gravide og på fosteret.

Gravide frarådes at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet, hvor kredsløbet presses maksimalt, hvis den gravide ikke har udøvet lignende høj-intens aktivitet før graviditeten.

Har den gravide derimod før graviditeten været vant til at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet, kan hun fortsætte med dette under graviditeten og efter fødslen, forudsat at hun forbliver rask. Den gravide bør diskutere med sin læge, om aktiviteten evt. skal justeres over tid.

Endvidere opfordres gravide til at lytte til kroppens signaler, når der udøves fysisk aktivitet, samt rådføre sig med læge eller jordmoder ved tvivlstilfælde.

Fysisk aktivitet efter fødslen

Det er meget individuelt, hvor hurtigt man kan genoptage sit tidligere aktivitetsniveau efter fødslen. Kvinder, der har været aktive helt indtil fødslen, vil kunne genoptage deres aktivitetsvaner i løbet af få dage, mens andre behøver mere tid for at genvinde tidligere niveau. Det vil typisk tage 2–3 måneder at genvinde konditionsniveau fra før graviditeten. Øg gradvist mængde og intensitet. Husk at lytte til kroppens signaler.



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Ældre (65+)

- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag**

*Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet – og **indimellem** også med høj intensitet, så du bliver forpustet. Hvis du vil have størst mulig gavn af den fysiske aktivitet, er det vigtigt, at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen, som din krop og dit helbred tillader. Hvis det er en udfordring at opfylde anbefalingen, så vil lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting – uanset hvor lang tid det tager, hvor hårdt eller hvor tit det er. Hvis du er fysisk aktiv ud over det anbefalede, vil det gavne dit helbred yderligere.*

- **Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen**

Når man bliver ældre, bliver muskel- og knoglemasse samt muskelstyrke naturligt mindre. Men fysisk aktivitet, som giver stærkere muskler, øger omvendt din muskelmasse og giver stærkere knogler. Det er vigtigt for at vedligeholde kroppen, så du bedre klarer hverdagens fysiske udfordringer. Aktiviteter, der styrker dine muskler, er f.eks. øvelser, hvor du bruger vægte eller din egen kropsvægt, og som involverer alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme. Aktiviteterne kan indgå som en del af de 30 minutters daglige fysiske aktivitet.

- **Træn din balance mindst tre gange om ugen**

*Balancen bliver naturligt dårligere med alderen. En god balance og muskelstyrke er vigtig for at klare hverdagen og f.eks. gå på trapper, gøre rent og undgå fald. Derfor er det vigtigt at **træne balancen**, så den vedligeholdes eller forbedres. Balancetræningen kan indgå som en del af den daglige træning.*

- **Begræns den tid du sidder stille**

*Forsøg at **erstatte noget af den tid, du sidder eller ligger ned, med tid, hvor du er fysisk aktiv**. Du har dog også behov for pauser, hvor kroppen er i ro. Men for meget tid, hvor du sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke din trivsel og sundhed negativt. Det er vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.*

Når du er fysisk aktiv i hverdagen er det vigtigt, at du bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

Let forpustet

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

Forpustet

Når du er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver du forpustet, så det er svært at føre en samtale.

Høringsversio



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Børn under 1 år

- **Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent**
Anbefalingen gælder lige fra barnet er helt nyfødt. Når barnet ligger på maven, styrker det ryggen, nakke- og armmuskler, så det med tiden kan holde hovedet, skubbe sig op på armene, rulle, sidde stabilt, kravle og gå.
- **Hjælp barnet til at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen**
Sammen med forældrene kan barnet øve sig i nye og forskellige lege og bevægelser f.eks. at trille, eller at række ud efter ting, som barnet kan tage fat i eller skubbe til og på den måde lære sin krop at kende.
- **Giv barnet mulighed for at bevæge sig mest muligt i løbet af dagen**
Der kan være brug for, at barnet sidder i en skråstol, autostol og højstol, fx under måltid eller køretur, men det bør kun være kort tid ad gangen. Lad ikke barnet sidde passivt for eksempel foran tv og andre skærme, da det vil kunne forsinke den motoriske udvikling. Barnets motoriske udvikling styrkes, når det har mulighed for at bevæge sig.
- **Husk pauserne**
Lige så vigtig nærhed, øjenkontakt og aktiv bevægelse er for små børns udvikling, lige så vigtige er pauserne. Barnet reagerer typisk med uro eller gråd, hvis det bliver overstimuleret, så læg mærke til barnets signaler.



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Børn mellem 1 og 4 år

- **Giv barnet mulighed for at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen**

Når barnet bruger kroppen til at lave nye og forskellige bevægelser, får det flere motoriske færdigheder og bliver dermed bedre til at kontrollere sin krop. Det er tilfredsstillende for barnet at opleve, at kroppen kan mange forskellige ting, og det giver barnet selvtillid og gode forudsætninger for at lege med andre børn.

- **Giv barnet mulighed for at bevæge sig mest muligt i løbet af dagen**

Tænk over, om der er tidspunkter i hverdagen, hvor barnet er forhindret i at bevæge sig, uden at det egentlig er nødvendigt. Det kan f.eks. være, at barnet sidder i klapvognen eller står på et ståbræt, hvor det måske kunne gå eller cykle ved siden af klapvognen. Barnets motoriske udvikling bliver bedre, når det har mulighed for at bevæge sig.

- **Begræns tid hvor barnet sidder stille**

Små børn har brug for pauser, hvor de i kortere perioder sidder stille og slapper af f.eks. med at lege med klodser, bil, dukker eller læse i en bog. Den type stillesiddende aktiviteter styrker samtidig vigtige områder af barnets udvikling f.eks. finmotorikken, sprog og evnen til at koncentrere sig. Men meget passive aktiviteter, hvor barnet ikke bruger kroppen, for eksempel hvis det ofte sidder foran tv eller andre skærme i længere tid ad gangen, kan påvirke barnets sundhed, udvikling og trivsel negativt.



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47



Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Børn og unge, 5-17 årige

- **Børn og unge skal være fysisk aktive mindst 60 minutter hver dag**
Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så de bliver let forpustede - og mindst tre gange om ugen skal det være med høj intensitet, så de bliver forpustede. Men selv lidt fysisk aktivitet spredt ud over ugen er bedre end ingen fysisk aktivitet. Start med mindre mængder af fysisk aktivitet og øg gradvist den tid det tager, hvor hårdt det er, og hvor tit det foregår. Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.
- **Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet, der styrker musklerne**
Fysisk aktivitet, som styrker musklerne og dermed også giver stærkere knogler, er vigtig for kroppens udvikling. For de yngste børn kan aktiviteterne være lege, hvor der indgår løb, hop, spring og kast. For de ældre børn kan det være mere specifikke øvelser, der styrker de store muskelgrupper (ben, baller, mave, ryg og arme). Det kan både være med brug af kroppens egen vægt eller med lettere vægte.
- **Begræns tid, hvor børn og unge sidder stille**
Den tid, børn og unge bruger på at sidde stille, går fra den tid, det er muligt for dem at være fysisk aktive. De har dog behov for pauser, hvor kroppen er i ro, ligesom stillesiddende aktiviteter kan være nødvendige f.eks. i skole. Men for meget tid, hvor børn og unge sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke deres trivsel og sundhed negativt. Det er derfor vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, børn og unge er stillesiddende, og den tid, de er fysisk aktive.

Når man er fysisk aktiv i hverdagen, er det vigtigt, at man bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at man er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

Let forpustet

Når man er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver man let forpustet, men man kan stadig føre en samtale.

Forpustet

Når man er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver man forpustet, så det er svært at føre en samtale.



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Voksne 18-64 årige

- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag**

Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet – og indimellem også med høj intensitet, så du bliver forpustet. Hvis du vil have størst mulig gavn af fysisk aktivitet, er det vigtigt at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen. Hvis det er en udfordring at opfylde anbefalingen, så vil selv lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting – uanset hvor lang tid det tager, hvor hårdt eller hvor tit det er. Hvis du er fysisk aktiv ud over det anbefalede, vil det gavne dit helbred yderligere.

- **Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen**

Fysisk aktivitet, som giver stærkere muskler og dermed også giver større muskelmasse og stærkere knogler, er vigtig for at vedligeholde kroppen, så du bedre kan klare hverdagens fysiske udfordringer. Aktiviteter, der styrker dine muskler, er f.eks. øvelser, hvor du bruger vægte eller din egen kropsvægt, og som involverer alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme.

- **Begræns tid hvor du sidder stille**

Forsøg at erstatte noget af den tid, du sidder eller ligger ned, med tid, hvor du er fysisk aktiv. Du har dog også behov for pauser, hvor kroppen er i ro. Men for meget tid, hvor du sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke din trivsel og sundhed negativt. Det er vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.

Når du er fysisk aktiv i hverdagen er det vigtigt, at du bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

Let forpustet

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

Forpustet

Når du er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver du forpustet, så det er svært at føre en samtale.



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

Gravide

Når gravide er fysisk aktive, er det godt for både den gravide og hendes ufødte barn. Derudover har den gravide samme fordele af fysisk aktivitet som ikke-gravide. Desuden er fysisk aktivitet under graviditeten gavnligt i forhold til at forebygge komplikationer og ubehag. Fysisk aktivitet nedsætter risikoen for at få svangerskabsforgiftning, forhøjet blodtryk, stor vægtøgning samt sukkersyge under graviditeten. Desuden kan fysisk aktivitet mindske symptomerne ved depression under graviditeten.

Fysisk aktivitet mindsker risikoen for en kompliceret fødsel – fx kejsersnit eller for tidlig fødsel eller fødsel af et for stort barn (vægt over 4 kg). Endelig er der færre komplikationer hos nyfødte børn af mødre, der har været fysisk aktive under graviditeten.

Lændesmerter er almindeligt forekommende blandt gravide og bør ikke forveksles med bækkenløsning, der betragtes som en komplikation i graviditeten, og derfor ikke er dækket af denne anbefaling. Der er dokumentation for, at fysisk aktivitet mindsker almindelige lændesmerter i graviditeten.

Anbefalingerne gælder for raske kvinder med ukomplicerede graviditeter. Gravide med en kompliceret sygdomshistorie bør rådføre sig med deres læge eller jordemoder. Endelig omhandler anbefalingen fysisk aktivitet i fritiden og omfatter derfor ikke arbejde, der er tungt og monotont.

- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag**

Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet. For at få størst muligt gavn af fysisk aktivitet er det vigtigt, at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen. Kvinder, der har været meget fysisk aktive før graviditeten, anbefales at fortsætte med samme aktivitetsniveau under graviditeten. Som graviditeten skrider frem, kan der være behov for at tilpasse, hvad du laver, eller hvor hårdt eller længe du gør det. Find den type bevægelse, der fungerer for dig. Hvis du ikke var fysisk aktiv før graviditeten, skal du starte langsomt op og gradvist øge, hvor aktiv du er. Hvis det er en stor udfordring at opfylde anbefalingen, vil selv lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting uanset, hvor lang tid det tager, hvor hårdt det føles, eller hvor tit det er.

- **Styrketræning bør udgøre en del af den daglige fysiske aktivitet**

Der bør indgå øvelser for alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme. Du kan bruge din egen kropsvægt eller lettere vægte. Træning af bækkenbunden under og efter graviditeten er med til at forebygge problemer med fx at holde på vandet.

- **Begræns stillesiddende tid**

Når du er gravid, har du brug for at skifte mellem at bevæge dig og hvile dig. Vær opmærksom på ikke at blive alt for stillesiddende, men husk dog også at holde pauser, især hvis du går eller står meget i løbet af dagen. Det er vigtigt at skabe variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.

Når du er fysisk aktiv i hverdagen er det vigtigt, at du bliver let forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat intensitet.

Let forpustet

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

Fysisk aktivitet, der frarådes under graviditeten

Kontakt- og holdsport frarådes, hvis der er risiko for sammenstød med andre. Samtidig frarådes sport og aktiviteter, hvor der er risiko for styrt, fx skiløb, ridning og mountainbike. Ved styrt og sammenstød er der risiko for skade på den gravide og på fosteret.

Gravide frarådes at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet, hvor kredsløbet presses maksimalt, hvis den gravide ikke har udøvet lignende høj-intens aktivitet før graviditeten.

Har den gravide derimod før graviditeten været vant til at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet, kan hun fortsætte med dette under graviditeten og efter fødslen, forudsat at hun forbliver rask. Den gravide bør diskutere med sin læge, om aktiviteten evt. skal justeres over tid.

Endvidere opfordres gravide til at lytte til kroppens signaler, når der udøves fysisk aktivitet, samt rådføre sig med læge eller jordmoder ved tvivlstilfælde.

Fysisk aktivitet efter fødslen

Det er meget individuelt, hvor hurtigt man kan genoptage sit tidligere aktivitetsniveau efter fødslen. Kvinder, der har været aktive helt indtil fødslen, vil kunne genoptage deres aktivitetsvaner i løbet af få dage, mens andre behøver mere tid for at genvinde tidligere niveau. Det vil typisk tage 2–3 måneder at genvinde konditionsniveau fra før graviditeten. Øg gradvist mængde og intensitet. Husk at lytte til kroppens signaler.



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Ældre (65+)

- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag**
Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet – og indimellem også med høj intensitet, så du bliver forpustet. Hvis du vil have størst mulig gavn af den fysiske aktivitet, er det vigtigt, at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen, som din krop og dit helbred tillader. Hvis det er en udfordring at opfylde anbefalingen, så vil lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting – uanset hvor lang tid det tager, hvor hårdt eller hvor tit det er. Hvis du er fysisk aktiv ud over det anbefalede, vil det gavne dit helbred yderligere.
- **Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen**
Når man bliver ældre, bliver muskel- og knoglemasse samt muskelstyrke naturligt mindre. Men fysisk aktivitet, som giver stærkere muskler, øger omvendt din muskelmasse og giver stærkere knogler. Det er vigtigt for at vedligeholde kroppen, så du bedre klarer hverdagens fysiske udfordringer. Aktiviteter, der styrker dine muskler, er f.eks. øvelser, hvor du bruger vægte eller din egen kropsvægt, og som involverer alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme. Aktiviteterne kan indgå som en del af de 30 minutters daglige fysiske aktivitet.
- **Træn din balance mindst tre gange om ugen**
Balancen bliver naturligt dårligere med alderen. En god balance og muskelstyrke er vigtig for at klare hverdagen og f.eks. gå på trapper, gøre rent og undgå fald. Derfor er det vigtigt at træne balancen, så den vedligeholdes eller forbedres. Balancetræningen kan indgå som en del af den daglige træning.
- **Begræns den tid du sidder stille**
Forsøg at erstatte noget af den tid, du sidder eller ligger ned, med tid, hvor du er fysisk aktiv. Du har dog også behov for pauser, hvor kroppen er i ro. Men for meget tid, hvor du sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke din trivsel og sundhed negativt. Det er vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.

Når du er fysisk aktiv i hverdagen er det vigtigt, at du bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

Let forpustet

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

Forpustet

Når du er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver du forpustet, så det er svært at føre en samtale.

Høringsversio

10. november 2022

Strandboulevarden 49
2100 København Ø

Tlf +45 35 25 75 00

Sundhedsstyrelsen
Sagsnr. 03-0200-31
Reference TUK/ANPR

www.cancer.dk

UNDER PROTEKTION AF
HENDES MAJESTÆT DRONNINGEN

Høringsvar til reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet

Kræftens Bekæmpelse takker for muligheden for at bidrage med kommentarer til udkastet til de reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet.

Vi finder det særdeles positivt, at anbefalingerne i højere grad end tidligere har fokus på at reducere stillesiddende tid for alle målgrupper samt at det gøres klart, at hvis man har svært ved at opfylde anbefalingerne, så er lidt fysisk aktivitet altid bedre end ingenting.

Overordnet set finder vi de reviderede anbefalinger kvalificerede og let overførbare til de fem aldersrettede målgrupper samt gravide. Vi har derfor ikke yderligere kommentarer til anbefalingerne.

Med venlig hilsen



Mette Lolk Hanak
Forebyggelseschef

Fra: [Søren Willeberg](#)
Til: [Sundhedsstyrelsen Forebyggelse og ulighed](#)
Emne: Dansk Firmaidræt, sags nr: 03-0200-31, høringssvar til reviderede anbefalinger til fysisk aktivitet
Dato: 10. november 2022 21:11:12

Kære Sundhedsstyrelse og Niels Sandø,

I Dansk Firmaidræt sætter vi stor pris på muligheden for at afgive høringssvar på dette for os meget relevante område. Så tak for muligheden for dette.

Helt overordnet vil vi gerne rose det gode forarbejde, samt anerkende vigtigheden af, at der er arbejdet målrettet med at forenkle anbefalingerne og gøre dem nemt kommunikerbare. Det mener vi, er et afgørende element, hvis anbefalingerne skal skabe værdi og mening blandt mange forskellige målgrupper.

I Dansk Firmaidræt er det vores kerneopgave at udvikle og skabe motions- og bevægelsesmuligheder for kolleger og studerende via vores lokale foreninger – og derfor vil vi i det følgende alene forholde os til de anbefalinger, der retter sig mod voksne.

Vi kan godt forstå de principper, som er valgt omkring inddelingen af anbefalingerne i aldersgrupper – og at anbefalingerne er rettet mod det enkelte individ. Men da adfærd og vaner for fysisk aktivitet, motion og bevægelse i høj grad er påvirket af social kontekst, så synes vi, at der mangler et lag i anbefalingerne. Vi kunne med fordel se, at anbefalingerne også rettede sig mod de arenaer, som vi færdes meget i – fx daginstitutionen, skolen, arbejdspladsen etc.

For når det kommer til at implementere – og efterleve anbefalingerne - så ved vi jo fra forskningen, at over dobbelt så mange voksne (47%) deltager i den fysiske aktivitet, når det sker i arbejdstiden. Kun 20% deltager uden for arbejdstiden. Derfor mener vi, at arenaen for den fysiske aktivitet bør tænkes med ind i anbefalingerne frem ad banen.

Det samme gælder for unge under uddannelse, hvor op til 79% deltager, når aktiviteten finder sted i skoletiden.

I Dansk Firmaidræt deler vi meget gerne erfaringer og inspiration til, hvordan fysisk aktivitet og motion kan blive en mere naturlig del af hverdagen på både arbejdspladser og ungdomsuddannelser, som er vores kerneområder.

I forhold til videndeling og formidling af anbefalingerne, så kunne der med fordel linkes til Dansk Firmaidræts og Dansk Skoleidræts websites omkring bevægelse i skoletiden og arbejdstiden – på samme vis som SST i dag linker til fx Cyklistforbundet og DGI's site.

Fortsat god arbejdslyst med færdiggørelsen af de reviderede anbefalinger – i Dansk Firmaidræt ser vi frem til det fortsatte samarbejde, og vi deltager meget gerne aktivt i formidlingen og videndelingen omkring de reviderede anbefalinger, når de skal

offentliggøres og "ud og leve".

Med venlig hilsen

Søren Willeberg

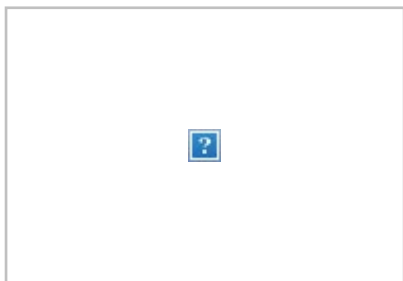
Direktør, Kommunikation og Marketing



swi@firmaidraet.dk

29 66 42 10

www.firmaidraet.dk



11. november 2022

Til Sundhedsstyrelsen

Høringsvar 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

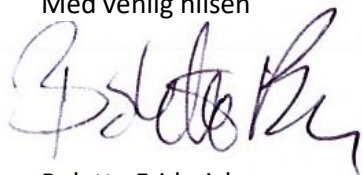
Man kunne overveje at betragte kvinder i efterfødselsperioden som en selvstændig målgruppe med et særskilt afsnit med konkrete anbefalinger for fysisk aktivitet på linje med Storbritannien¹.

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



NOTAT

10-11-2022

EMN-2017-01083

1587821

Luna Lundberg Nielsen

Danske Regioners bemærkninger til Sundhedsstyrelsens høring af reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet

Danske Regioner takker for muligheden for at komme med bemærkninger til Sundhedsstyrelsens udkast af reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid.

Danske Regioner har anmodet regionerne om bemærkninger. Regionerne har været udfordret af tidsrammen i forhold til at afgive bemærkninger.

Danske Regioner svarer samlet på vegne af alle fem regioner.

Overordnede bemærkninger

Danske Regioner er positive overfor de reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid. Danske Regioner er enige i, at anbefalingerne skal være let formuleret og være lette at følge for borgere. Der nævnes i høringsbrevet at anbefalingerne både henvender sig til raske borgere (se bemærkninger næste afsnit) og samtidig skal agere som redskab for fagpersonale i arbejdet med at støtte borgere i at være fysisk aktive. Den brede målgruppe udfordrer kommunikationen i anbefalingerne. Generelt vurderes sprogbruget passende i forhold til fagpersonale. Til den borgerrettede information, vurderer Danske Regioner, at sprogbruget i anbefalingerne med fordel kan nuanceres visse steder, så anbefalingerne fremstår mere motiverende. Anbefalingerne kan samtidig være svære at forholde sig til grundet sprogbrug som fx *”så meget som muligt”*. Alternativt kan målgruppen i højere grad inkluderes ved at formulere en indledning, hvor fysisk aktivitet indsættes i en bredere ramme, som et blandt flere parametre, der er vigtige. Særligt for børn og unge.

I høringsbrevet fremgår det, at anbefalingerne henvender sig til raske borgere. Det fremgår imidlertid ikke af anbefalingerne til de fem aldersrettede målgrupper, men alene i anbefalingen til gravide. Dette bør fremgå. Derudover er det uklart hvordan sundhedsstyrelsen definerer raske borgere. Det bør formuleres, hvad sundhedsstyrelsen anbefaler for fysisk aktivitet og stillesiddende tid for

personer, der ikke er raske. anbefalinger til personer, der ikke er raske, er vigtige bl.a. i forhold til forebyggelse og rehabilitering.

Der savnes en angivelse af evidensniveauet for anbefalingerne eller som minimum en begrundelse for, hvordan og hvorfor Sundhedsstyrelsen er landet på netop disse anbefalinger.

Øvrige bemærkninger

- Det kunne være hensigtsmæssigt, hvis der var formuleret et mål med anbefalingerne for målgrupperne 'børn under 1 år' og 'børn 1-4 år'. Som anbefalingerne står nu, så er det ikke muligt at leve op til anbefalingerne, da de er formuleret som; "*så meget som muligt*", "*mest muligt*" og "*begræns*". Hvis forældrene til små børn skal hjælpes, er det nødvendigt med en uddybning af, "*hvornår det er godt nok*". Det kan samtidig være en hjælp til sundhedsplejen i deres vejledning af forældre.
- En opfordring til Sundhedsstyrelsen kan være at arbejde med formidlingen af anbefalingerne således, at borgere og professionelle får redskaber til at vurdere, hvordan den enkelte skal forholde sig til anbefalingerne og ændre sit fysiske aktivitetsniveau. Det kan fx være ved at konkretisere, hvordan man kan være fysisk aktiv i løbet af en dag eller uge. Der findes flere eksempler fra andre lande på denne type formidling fx fra Finland, hvor de har en "Weekly physical activity pie" samt fra USA.
- Det vil være hensigtsmæssigt at bruge ordet 'belastning' i stedet for 'vægte' under anbefalinger til målgrupperne 'voksne 18-64 år' og 'ældre +65 år'.

Til: Sundhedsstyrelsen, Forebyggelse og ulighed

Høringssvar vedrørende Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

Dansk Selskab for Fysioterapi har med interesse læst Sundhedsstyrelsens udkast til Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid. Vi takker for muligheden for at afgive høringssvar og kvitterer for et overvejende solidt arbejde.

Følgende høringssvar leveres på vegne af Dansk Selskab for Fysioterapi (DSF) i samarbejde med Dansk Selskab for Smerte og Fysioterapi, Dansk Selskab for Fysioterapi i Arbejdsliv, Dansk Selskab for Muskuloskeletal Fysioterapi, Dansk Selskab for Pædiatrisk Fysioterapi og Dansk Selskab for Fysioterapi i Gerontologi og Geriatri.

De nye Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid er i sin helhed vellykket og DSF er overordnet positive over opdateringen herunder især fokuset på at undgå stillesiddende tid.

Generelle bemærkninger til anbefalingen

- Vi vil opfordre arbejdsgruppen til at gentænke anbefalingerne så der generelt er fokus på at anvise mulighed i stedet for at påpege fejl, fx giv mulighed for / gør barnet tryk ved at bevæge sig / være aktivt mens det bruger skærm frem for en advarsel mod passiv skærm brug.
- Vi foreslår at "10.000 skridt" konceptet indtænkes, da det lader til at være en fin balance mellem aktivitet og helbredsmæssig effekt, og fordi mange mennesker med kroniske smerter lettere kan gå 10.000 skridt (fordelt over flere gange) end være moderat fysisk aktive. Det gælder ikke alle, men måske (hvis der ikke er argumenter imod) kan flere muligheder for at få de positive fordele ved fysisk aktivitet, gøre at flere følger dem.

Afsnitsspecifikke bemærkninger til anbefalingen

➤ Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Voksne 18-64 årige

Der mangler en indledende kort forklaring til, hvorfor det er vigtigt med de tre fokusområder (Vær fysisk aktiv... lav aktiviteter.. og begræns tid..) lige som anbefalingerne for gravide har en god intro til, hvorfor pointerne er vigtige.

Vi ønsker, at der kom nogle konkrete tal på et bud på en god tidsmæssig fordeling mellem sidde/hvile og stå/gå tid fordelt over en hel dag og hvor lange intervallerne kan være. Lige som de anbefaler 30 min. fysisk aktivitet om dagen, som jo er meget specifik.

Særligt ved afsnittet "Begræns tid, hvor du sidder stille" foreslår vi tilføjelse markeret med rødt:

Men for meget tid, hvor du sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke din trivsel og sundhed negativt. Det er vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid,

du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv. Hvis du har stillesiddende arbejde, er det relevant at tænke din arbejdsplads ind.

➤ **Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Gravid**

Vi anbefaler en tilføjelse et sted i denne tekst, formuleret som fx:

Som gravid bør man være opmærksom på sin arbejdssituation. Arbejdspladsen kan gennem den lovpligtige gravid-APV sikre, at arbejdet planlægges med en tilpas mængde hvile, fysisk aktivitet og mulighed for hensigtsmæssig variation imellem disse.

Vi anbefaler at der vælges anden terminologi end 'bækkenløsning' da ny evidens peger på at smerter i eller relateret til bækkenet ikke nødvendigvis kan forklares ud fra den traditionelle forståelse af 'løst bækken'. Derfor kan eksempelvis 'bækkenrelaterede smerter' anvendes med fordel.

Vi anbefaler desuden at der tilføjes følgende:

Det er ikke unormalt at gravide oplever smerter i eller relateret til bækkenområdet i perioder af graviditeten. Denne type smerter medfører normalt ikke at du bør undlade at være aktiv eller træne. Er du i tvivl kan du med fordel træne under supervision af fysioterapeut eller anden sundhedsprofessionel.

➤ **Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Ældre (65+)**

Vi anbefaler at der tilføjes følgende:

Forskning viser at ældre taber muskelmasse og med fordel kan træne relativt tung styrketræning. Alder er ikke i sig selv med til at du bør undlade at være aktiv eller træne, men er du i tvivl kan du med fordel træne under supervision af fysioterapeut eller anden sundhedsprofessionel.

➤ **Beskrivelse af intensitet**

I forhold til beskrivelse af intensitet som let forpustet og forpustet, så bør det præciseres yderligere, da den anerkendte "talk test" defineres som at kunne tale, men ikke synge, hvilket også er defineret i WHO'S anbefalinger (1), som de nye danske anbefalinger læner sig kraftigt op ad.

Two alternativer til yderligere konkretisering af anbefaling kunne være i stedet for "let forpustet" kunne defineres som "kan ikke på komfortabel vis føre en almindelig samtale på grund af vejrtrækning."

Quintus et sl. (2) har ved ovennævnte definition fundet at det stemmer godt overens med den første laktat Tærskel, hvilket også er de grænser der bruges i WHO'S definition.

Alternativt kunne grænsen omkring første laktat Tærskel defineres som "du er så forpustet at du ikke længere kan trække vejret udelukkende igennem næsen".

Et endnu ikke publiceret materiale fra Norge har fundet at vejrtrækning udelukkende gennem næsen er mere sensitivt til at definere første laktat Tærskel en snakke-testen (3), hvorfor

vejrtrækning udelukkende igennem næsen hos en skandinavisk population svarer til ikke at være i moderat intensitet (svarende til over første laktat tærskel).

Vi håber, at arbejdsgruppen og Sundhedsstyrelsen finder kommentarerne i høringsvarene anvendelige at arbejde videre med i kvalificeringen af anbefalingerne.

Såfremt der er opklarende spørgsmål eller yderligere behov, er vi naturligvis behjælpelige.

Med venlig hilsen

Gitte Arnbjerg

Formand Dansk Selskab for Fysioterapi

Referencer:

(1): Physical activity

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

(2): Quinn TJ, Coons BA. The Talk Test and its relationship with the ventilatory and lactate thresholds. J Sports Sci. 2011 Aug;29(11):1175-82. doi: 10.1080/02640414.2011.585165. Epub 2011 Jul 21. PMID: 21774751.

(3): Hansen TE, Seiler S. The Talk Test and nasal breathing when running below and above the first lactate turnpoint

<https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/handle/11250/2827585>

11. november 2022

Høring vedrørende Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

Allerførst vil Danske Osteopater takke for muligheden for at afgive høringsvar vedrørende Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid.

Høringsvar

Kommentarer til Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid – Børn & unge

Børn under 1 år

"Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent". I forbindelse med dette punkt kunne vi være nervøse for, at børn bliver lagt på maven usuperviseret uden at barnet er klar til selv at dreje eller løfte hovedet. Netop den maveliggende stilling har jo historisk vist sig at være problematisk ifm. søvn. Her tænker vi, at man kan overveje at tilføje en beskrivelse af hvordan dette anbefalingspunkt håndteres sikkert, så forældre med lav health literacy ikke kommer til at udsætte deres nyfødte baby for en risikobetonet situation.

Danske Osteopaters fagligt pædiatri ansvarlige har desuden følgende bemærkninger:

De aktiviteter der anbefales under punktet "Hjælp barnet til at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen", burde understøttes med et link til forældre information vedrørende hensigtsmæssige aktiviteter, der understøtter barnets motoriske udvikling.

Børn mellem 1 og 4 år

Ingen bemærkninger til det fremsendte udkast.

Børn og unge, 5-17-årige

Vedrørende: "Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet, der styrker musklerne". Information vedrørende vigtigheden af varieret træning og balanceret træning af de store muskelgrupper, for at undgå overbelastnings skader, kunne knyttes hertil.

Materialet findes både brugbart og aktuelt.

Kommentarer til Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid – Gravide

Sætningen: "Lændesmerter er almindeligt forekommende blandt gravide og bør ikke forveksles med bækkenløsning, der betragtes som en komplikation i graviditeten". Her anerkendes bækkenløsning som en reel diagnose, hvilket kan skabe en form for offentlig validering af et begreb ("bækkenløsning") der ikke længere benyttes og hvor ætiologien med "løse led" er yderst tvivlsom. Vi mener derimod brug af termen "bækkenrelaterede smerter", er mere retvisende og ikke skaber et potentielt harmfult narrativ.

Sætningen: "fødsel af et for stort barn (vægt over 4 kg)" mener vi ikke skaber en konstruktiv og objektiv diskurs. Tværtimod kan man stille spørgsmål ved, om det at afvige fra en normalfordeling af fødselsvægt bør vægtes som "forkert", vi mener dette kan føre til en negativ effekt, tangerende overdiagnostik.

Sætningen: "Den gravide bør diskutere med sin læge, om aktiviteten evt. skal justeres over tid", mener vi bør overvejes. Autoriserede sundhedspersoner, f.eks. fysioterapeuter og osteopater, varetager også behandling af gravide, hvilket også indebærer individuel tilpasset vejledning om fysisk belastning, øvelser og træning. Vi mener derfor, at "læge" i denne kontekst bør skiftes ud med "autoriserede sundhedspersoner".

Kommentarer til Fysisk aktivitet efter fødslen

Sætningen: "Det vil typisk tage 2–3 måneder at genvinde konditionsniveau fra før graviditeten.", mener vi kan skabe potentielt harmfult narrativ, og en generel forventning til at kvinder der lige har født skal genvinde deres fysiske niveau inden for 2-3 måneder. Kvinder der har dyrket regelmæssigt sport før graviditeten og evt. op til fødslen, på et højt niveau, vil formentlig leve op til denne generalisering, men vi mener bestemt ikke at det gør sig gældende for alle kvinder der lige har født.

Følgende har bidraget til høringssvaret:

Dansk Selskab for Osteopati:

Andreas Sønderriis. Aut. osteopat, aut. fysioterapeut og master stud. i Public Health

Thomas Hyldelund. Aut. osteopat og aut. fysioterapeut

Danske Osteopaters fagligt pædiatri ansvarlige:

Didde Thorsted, DO. M.R.O. DK & DPO, Aut. osteopat og aut. fysioterapeut med speciale i baby & børnebehandling

Formand for Danske Osteopater:

Hanna Tómasdóttir. Aut. osteopat, aut. fysioterapeut, Master i Positiv Psykologi & master stud. i Headache Disorders

På vegne af Danske Osteopater

Hanna Tómasdóttir, formand

Fra: [Bjørn Friis Neerfeldt](#)
Til: [Sundhedsstyrelsen Forebyggelse og ulighed](#)
Emne: SV: Høring fra Sundhedsstyrelsen vedr. anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid
Dato: 10. november 2022 11:17:55
Vedhæftede filer: [Høringssvar Dansk Skoleidræt_FA anbefalinger samlet.pdf](#)

Til Sundhedsstyrelsen

Dansk Skoleidræt takker for at være indkaldt som høringspart og sender hermed høringssvar vedr. anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid.

Svaret er indskrevet som kommentarer i vedhæftede dokument og ydermere redegjort nedenstående. Vi har primært forholdt os til anbefalingerne vedrørende de 5-17 årige.

- I Høringsbrevet er det angivet, at anbefalingerne også skal være et redskab for fagpersonale. Hvilke grupper dækker dette over i anbefalingerne for de 5-17 årige? Er lærere og pædagoger i skolen en del af denne gruppe, eller tænkes der på sundhedspersonale?
- Derudover mener vi, at der for aldersgruppen 5-17-årige mangler anbefalinger som er positivt handlingsorienterede som fx. 'Inddrag bevægelse og fysisk aktivitet i læringsaktiviteter' eller 'Giv barnet mulighed for at være aktiv i løbet af hele dagen'. Sådanne handlingsorienterede anbefalinger er inkluderet for børn mellem 1-4 år, og bør ligeledes indskrives for større børn og unge.
- Motoriske færdigheder og motorisk udvikling er vigtigt, også i denne aldersgruppe. Vores anbefaling er derfor, at dette også indskrives som et fokus her. Det er uklart, hvorvidt der er særlige årsager til, hvorfor motorik ikke fremgår for denne aldersgruppe.
- Formuleringen 'Men for meget tid, hvor børn og unge sidder stille...' er en uklar formulering uden mulighed for at vurdere, hvor meget tid barnet kan være stillesiddende og stadig følge anbefalingerne. Andre lande og organisationer har officielle anbefalinger for børn og unges stillesiddende tid, som inkluderer angivelse af maksimal anbefalet stillesiddende tid. I forhold til de konkrete anbefalinger er det sandsynligvis vurderet, at der ikke findes tilstrækkelig videnskabeligt belæg for at kunne fastsætte en præcis tidsangivelse. Dette medfører dog den udfordring, at anbefalingerne bliver svære at kommunikere og at anvende.

Med venlig hilsen

Bjørn Friis Neerfeldt

Generalsekretær

Mobil: 29 89 98 17

bc@skoleidraet.dk

Twitter: <https://twitter.com/bjornfneerfeldt>



Lindholm Havnevej 31

DK-5800 Nyborg

www.skoleidraet.dk

Fra: [Elsebeth Bech](#)
Til: [Sundhedsstyrelsen Forebyggelse og ulighed](#)
Emne: SV: Høring fra Sundhedsstyrelsen vedr. anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid
Dato: 1. november 2022 14:19:09

Kære Caroline Manne Menå

Tak for tilsendte.

Anbefalingerne til mennesker med parkinson er netop et højt aktivitetsniveau og gerne træning flere gange om uge, altså mere end Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Vi har ingen kommentarer til høringen.

Mange hilsner

Elsebeth Bech

Socialrådgiver og udviklingsmedarbejder

Parkinsonforeningen

Blekinge Boulevard 2

2630 Taastrup

Telefon 3635 0230

ebech@parkinson.dk

www.parkinson.dk

