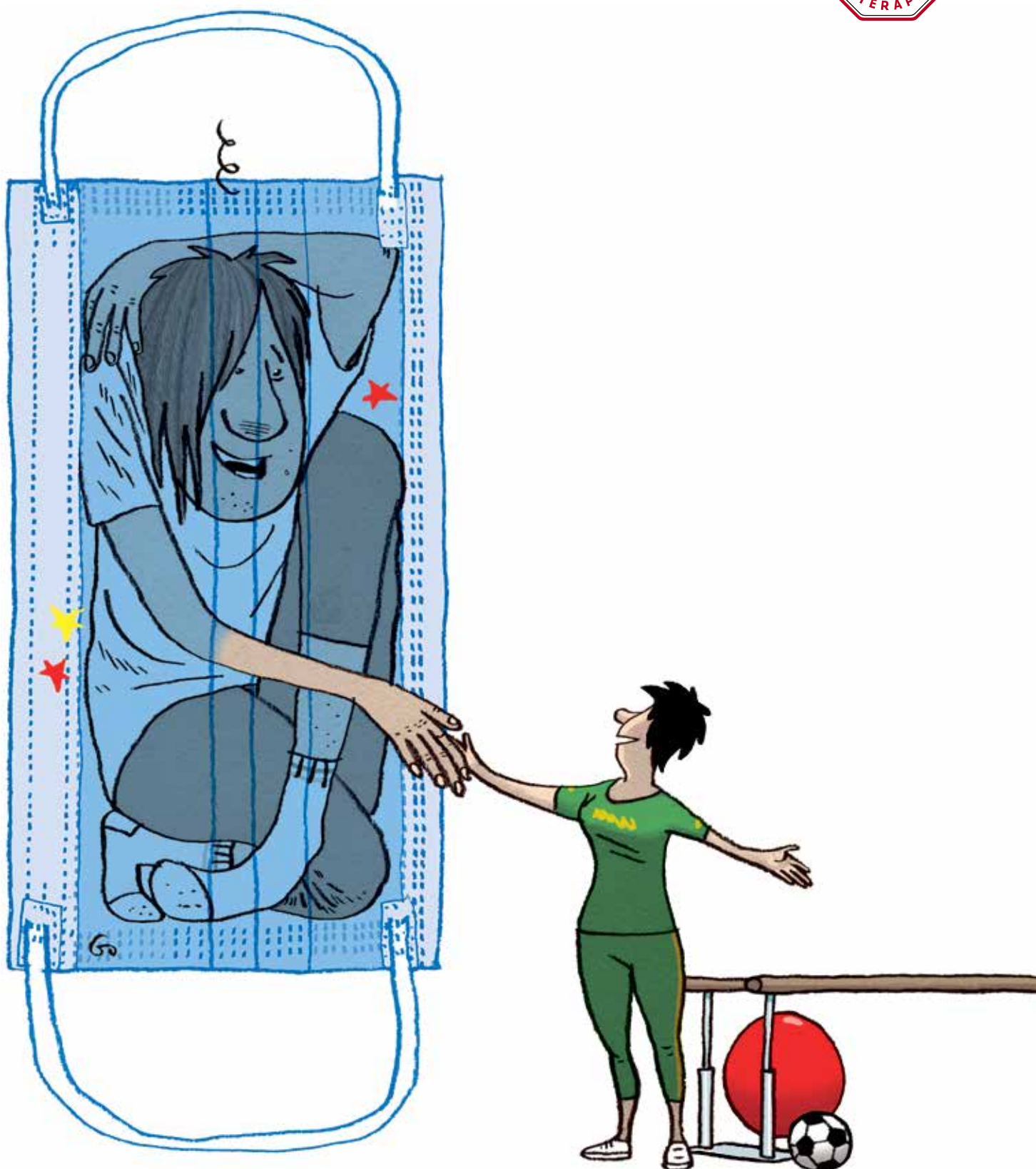


# SAMMEN FÅR VI DANMARK I FORM

DANSKE FYSIOTERAPEUTER 2021



# Sammen får vi Danmark i form

**COVID-19 OG DEN MEDFØLGENDE NEDLUKNING** har gjort os til et samfund med mindre bevægelse. Nu, hvor vi åbner op igen, er det afgørende at få alle med. Vi SKAL i gang igen. Vi skal have Danmark tilbage i form.

Danske Fysioterapeuter er bekymret for danskernes sundhed: At vi som samfund tager for let på det bevægelsesmæssige efterslæb, som nedlukningerne har forårsaget i forbindelse med coronavirussens indtog i Danmark. Med dette udspil lægger vi i Danske Fysioterapeuter ikke bare op til debat, men giver også nogle konkrete bud på indsatser, der kan få Danmark tilbage i fuld vigør.

Vaccinerne er kommet, og vi nærmer os en fuld genåbning. Vi ser alle frem til en hverdag, der ligner den, vi havde før corona. Men det er ikke klaret med et snuptag. Der er brug for en prioriteret indsats. Især har mange børn, ældre og udsatte betalt en høj pris for, at samfundet har været lukket ned.

Danske Fysioterapeuter tager med dette udspil livtag med fem centrale udfordringer, som vi mener kræver handling. Vi giver her en række bud på initiativer, der kan være med til at sætte Danmark i bevægelse igen.

Udspillet er ikke en udtømmende liste men et bud på, hvordan vi kommer i gang. Derfor inviterer vi også gerne andre med på banen til debat og byder nye initiativer mere end velkommen. Den bedste bevægelse er som bekendt den næste.

---

## #1 UDFORDRING: Generel inaktivitet blandt børn og unge



Mange børn og unge har i forbindelse med restriktionerne misset den naturlige bevægelse, der er knyttet til deres skole og institutionsgang. Det handler om transporten derhen samt planlagt fysisk aktivitet såsom idrætstimer, leg i frikvarterer eller på legeplads i institutionen mm. Derudover har restriktionerne lukket ned for de fleste sportsaktiviteter. Både de frivillige og de organiserede.

Således peger en række undersøgelser på, at en stor del af landets børn og unge er i en dårligere fysisk forfatning end før corona ramte, hvor området i forvejen krævede en indsats<sup>1</sup>. Ikke mindst over for de mest udsatte børn og unge. Disse børn og unge risikerer således en markant stigning i den sociale ulighed i sundhed.

### DANSKE FYSIOTERAPEUTER FORESLÅR:

- At der indføres ekstra idrætstimer i grundskolen og på ungdomsuddannelserne allerede fra efteråret 2021
- At der gives tilskud eller fradrag for idrætskontingenter og indsatser som fremmer bevægelse, særligt for de økonomisk udsatte familier
- At kommunerne tilbyder bevægelsesinspiration til alle lærere og pædagoger

<sup>1</sup> [www.sdu.dk/da/om\\_sdu/institutter\\_centre/iob\\_idraet\\_og\\_biomekanik/nyt\\_iob/corona-nedlukning+rammer+boern+og+unge](http://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/iob_idraet_og_biomekanik/nyt_iob/corona-nedlukning+rammer+boern+og+unge) .  
For situationen inden se: [www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad\\_for\\_forebyggelse\\_fysisk\\_aktivitet\\_laering\\_trivsel\\_sundhed\\_2016.pdf](http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_for_forebyggelse_fysisk_aktivitet_laering_trivsel_sundhed_2016.pdf)

## #2 UDFORDRING: Generel inaktivitet blandt raske voksne

En række undersøgelser har vist, at mens en del voksne – ofte de mest ressourcerstærke danskere – har fundet nye og udvidede veje til bevægelse fx gennem traveture i naturen, så er der stadig mange voksne, der har sænket deres fysiske aktivitetsniveau betragteligt under corona-krisen<sup>2</sup>. Det er dybt bekymrende. Ikke kun fordi mindre bevægelse øger risikoen for en lang række sygdomme, men også fordi vores vaner – gode som dårlige – er afgørende for vores generelle sundhed. Det er vanen med at løbe hver tirsdag eller gå til spinning om torsdagen, der også får os ud ad døren på de dage, hvor sofaen ellers virker mere tiltrækkende. Derfor er netop lange perioder, hvor man ikke har kunnet følge sine sunde vaner rigtig skidt.

### DANSKE FYSIOTERAPEUTER FORESLÅR:

- At staten udvider og forlænger støtten til foreninger og initiver, der hjælper voksne i gang med fysisk aktivitet, fællesskab og understøtter mental trivsel
- At der gives tilskud eller fradrag for idrætskontingent og indsatser som fremmer bevægelse, særligt for de økonomisk udsatte familier
- At kommunerne initierer eller understøtter øget bevægelse for deres borgere både her og nu og med fremadrettede initiativer
- At bevægelse og træning understøttes af og på arbejdspladsen. At der sættes tid og udstyr af til motion i arbejdstiden
- At der gennemføres en landsdækkende kampagne for at få flere i bevægelse

### UDSATTE GRUPPER

Udover de konsekvenser pandemien og den manglende bevægelse har haft på den "gennemsnitlige, raske" dansker, så har vi som samfund en række grupper, som i særlig grad har været udsat eller direkte berørt af nedlukningen og restriktionerne. Mennesker, som kræver en større opmærksomhed og en mere målrettet indsats i forhold til at få dem tilbage på fuldt funktionsniveau. Mennesker, der som en vigtig del af deres hverdag bruger træning som en del af behandlingen til at sikre en god hverdag. Det gælder kronikere, mennesker med handicap, socialt udsatte og ældre. De står med helt særlige udfordringer, som vi nedenfor vil adressere hver for sig.

<sup>2</sup> [www.sdu.dk/da/om\\_sdu/institutter\\_centre/iob\\_idraet\\_og\\_biomekanik/nyt\\_job/corona+har+aendret+mange+danskeres+fysiske+aktivitet](http://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/iob_idraet_og_biomekanik/nyt_job/corona+har+aendret+mange+danskeres+fysiske+aktivitet)

## #3 UDFORDRING: Kronikere og mennesker med handicap

Mennesker med kroniske sygdomme eller handicap er nogle af dem pandemien har haft størst betydning for. Ikke bare har rigtig mange af dem skullet leve med frygten og bekymringerne for at blive smittet med coronavirus, og for hvad det potentielt kunne have af konsekvenser, mange af dem har også måttet se deres aktiviteter, behandlinger og nødvendige træning begrænset eller helt aflyst. Blandt andet oplyser flere patientorganisationer, at en stor del af deres medlemmer, herunder mennesker ramt af KOL, diabetes og sklerose, ikke har kunnet opretholde deres træning<sup>3</sup>. Ude fra kommunerne meldes det tilbage, at den manglende træning har haft stor betydning for den fysiske sundhedstilstand og almindelige velvære. De foreløbige tilbagemeldinger peger på, at mange patienter har fået flere komplikationer, smerter eller ændret medicinforbrug som følge af den manglende træning. Således viser en undersøgelse fra Gigtforeningen, at den manglende træning for mere end 36% af patienterne medførte øgede smerter eller direkte sygdomsforværring<sup>4</sup>.

Danske Fysioterapeuter frygter, at samfundet står med en kæmpe behandlings- og træningspukkel, hvis vi skal bringe kronikerne og mennesker med handicap tilbage i aktivitet og op på det nødvendige funktionsniveau. Kun gennem en dedikeret indsats kan vi undgå mange af de alvorlige følgevirkninger, manglende behandling kan medføre. Og mens aktiviteten og de offentlige udgifter til dette område faldt markant i 2020, viser de seneste tal fra regionernes løn- og takstnævn, at aktivitetsniveauet i de tre første måneder har overskredet den planlagte ramme for 1. kvartal med mere end 4%, og det er på trods af, at langt færre borgere er blevet udredt og diagnosticeret, samt at mange patienter stadig er tilbageholdende med at komme tilbage til deres behandling<sup>5</sup>. Derfor må det forventes, at udgiftsrammen for vederlagsfri fysioterapi for hele 2021 bliver overskredet. Den begrænsede ramme kan betyde, at de praktiserende fysioterapeuter enten ikke kan give patienterne den behandling, de har behov for efter pandemien eller helt må afvise at behandle henvisninger.

### DANSKE FYSIOTERAPEUTER FORESLÅR:

- At der i kommunerne gennemføres en systematisk opsporingsindsats i forhold til borgernes funktionsniveau
- At de får udarbejdet nye indsatsplaner ift. vedligeholdende træning. Organisatorisk såvel som praktisk
- At rammen for vederlagsfri fysioterapi midlertidigt udvides eller helt suspenderes<sup>6</sup>
- At online træningsindsatser understøttes. Både for hold og med individuel opfølgning

<sup>3</sup> Blandt andet viser en undersøgelse fra Gigtforeningen, at mere end halvdelen af deres medlemmer havde nedsat aktivitet. [www.gigtforeningen.dk/nyheder/2020/2-halvaar/mennesker-med-gigt-faar-symptomer-paa-depression-under-covid-19/](http://www.gigtforeningen.dk/nyheder/2020/2-halvaar/mennesker-med-gigt-faar-symptomer-paa-depression-under-covid-19/)

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> De seneste tal fra RLTNs (Regionernes Løn- og TakstNævn) aktivitetsstatistik peger på, at en del kronikere og mennesker med handicap fortsat er tilbageholdende med at vende tilbage til deres behandling og dels er på et dårligere fysisk sted. [www.fysio.dk/globalassets/documents/raadgivning/overenskomster/praksisoverenskomster/vederlagsfri/speciale-62-1.-udgifter-og-patienter-2017-2021.pdf](http://www.fysio.dk/globalassets/documents/raadgivning/overenskomster/praksisoverenskomster/vederlagsfri/speciale-62-1.-udgifter-og-patienter-2017-2021.pdf). Danske regioner oplyser blandt andet, at antallet af lungefunktionsundersøgelser i almen praksis, der skal hjælpe til i diagnosticeringen af KOL, er faldet markant under pandemien. [www.regioner.dk/media/15382/presentationer-kronisk-sygdom-og-multi-sygdom.pdf](http://www.regioner.dk/media/15382/presentationer-kronisk-sygdom-og-multi-sygdom.pdf)

<sup>6</sup> Som følge af covid-19-pandemiens indtog i Danmark, var der i 2020 et underforbrug på rammen for vederlagsfri fysioterapi på mere end 148 mio. kr. Mange borgere måtte fravælge deres normale og nødvendige træning. En træning de står og har behov for i dag.

## OM VEDERLAGSFRI FYSIOTERAPI

I Danmark kan mennesker med svært fysisk handicap eller med funktionsnedsættelse som følge af progressiv sygdom modtage vederlagsfri fysioterapi.

Målet med at give adgang til fysioterapi er blandt andet:

- at forbedre funktioner, vedligeholde funktioner eller forhale forringelse af funktioner hos voksne og børn med et varigt svært fysisk handicap eller en funktionsnedsættelse som af progressiv sygdom
- at give adgang til fysioterapi for personer med progressive sygdomme tidligt i sygdomsforløbet

Ordringen om vederlagsfri fysioterapi hos praktiserende fysioterapeuter til personer med svært fysisk handicap blev indført i 1989 og udvidet til også at omfatte personer med funktionsnedsættelse som følge af progressiv sygdom i 2008.

KILDE: SUNDHEDSSTYRELSEN

## #4

### UDFORDRING: Ældre og socialt udsatte

Nervøsitet og bekymring har også præget mange ældre under nedlukningen. Og ikke uden grund. De ældre har været blandt dem, der har været hårdest ramt af tiden under pandemien<sup>7</sup>. Derudover har deres dagligdag været påvirket af, at de daglige aktiviteter enten har været begrænset, lukket ned, eller at de har været nervøse for at deltage i de aktiviteter, der har været gennemført<sup>8</sup>. Ser man på udviklingen inden for vedligeholdende træning og genoptræning på det kommunale område, har der været et underforbrug på mere end 100 mio. kr. alene for 2020. Vi ved, at ældre med vedvarende inaktivitet i høj hast mister såvel muskelmasse og førlighed. De har derfor behov for at komme i gang igen med kyndig vejledning, inspiration og støtte<sup>9</sup>. Det samme gælder mange af de socialt udsatte ude omkring i landets kommuner. Kommer disse grupper ikke i gang, risikerer vi en forværring af deres tilstand, samt at behovet for offentlig støtte og hjælp på kort og på langt sigt forøges markant. For de ældre er der blandt andet en stærk forøget risiko for faldulykker, hvis ikke de kommer i gang med træningen igen<sup>10</sup>. Erfaringen er endvidere, at disse grupper oftere har brug for individuelt tilrettelagte indsatser med superviseret og motiverende tilgang. Jo færre ressourcer borgeren har, desto større behov for støtte. Er vi ikke villige til at sætte ekstra ind her, skubber vi til den i forvejen fremherskende ulighed i sundhed. Og der er en regning at betale uanset hvad.

<sup>7</sup> [ruc.dk/nyheder/stort-dansk-studie-aeldre-og-maend-blev-haardest-ramt-af-foerste-covid19boelge](http://ruc.dk/nyheder/stort-dansk-studie-aeldre-og-maend-blev-haardest-ramt-af-foerste-covid19boelge)

[www.aeldresagen.dk/presse/viden-om-aeldre/analyser-og-undersogelser/2021-befolkningsundersogelse-coronasituationen](http://www.aeldresagen.dk/presse/viden-om-aeldre/analyser-og-undersogelser/2021-befolkningsundersogelse-coronasituationen)

<sup>8</sup> Indregnet løn- og prisudvikling på 2,3% fra 2019 til 2020 er det reelle fald i faste priser på 119 millioner kroner. Udgifterne til træning kan findes i kommunernes regnskabsstal: [www.statistikbanken.dk/RECK31](http://www.statistikbanken.dk/RECK31).

<sup>9</sup> Se eventuelt de nationale kliniske retningslinjer på området [www.fysio.dk/globalassets/documents/fafo/kliniske-retningslinjer/geriatri/nkr\\_ernaering-traening\\_geriatri\\_2016.pdf](http://www.fysio.dk/globalassets/documents/fafo/kliniske-retningslinjer/geriatri/nkr_ernaering-traening_geriatri_2016.pdf)

<sup>10</sup> [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33001410/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33001410/)

### DANSKE FYSIOTERAPEUTER FORESLÅR:

- At alle danskere i kontakt med ældre og udsatte medborgere holder øjne og øre åbne, samt tilbyder støtte og vejledning i retning af den nødvendige hjælp
- At kommunerne gennemfører en systematisk opsporingsindsats i forhold til borgernes funktionsniveau. Opsporingen bør gælde både for dem, kommunerne allerede er i kontakt med, men også for de mere oversete risikogrupper fx gennem et tæt samarbejde med de almene boligforeninger
- At der udarbejdes nye indsatsplaner ift vedligeholdende træning
- At kommunerne sikrer sig, at de har den fornødne kapacitet

### FAKTA OM MUSKELTAB

Når vi bliver ældre, mister vi noget af vores muskelmasse og muskelstyrke. Hvor meget muskelmasse, vi taber, og hvor hurtigt det sker, afhænger af, hvor godt vi tager vare på vores krop.

Muskeltab er særligt en udfordring for ældre mennesker. Muskelstyrken mindses i gennemsnit med 30% fra 20-års alderen og frem til 80-års alderen. Efter 65-års alderen kan det begynde at få konsekvenser for evnen til at klare sig selv. Hvis man har udtalt tab af muskelmasse, kan selv enkle opgaver som at klæde sig på, gå i bad og gå uden gangredskab blive vanskelige at udføre.

Tab af muskelmasse vil således ofte føre til:

- Nedsat evne til at fungere i det daglige
- Øget risiko for at falde
- Øget behov for hjemmesygepleje
- Nedsat livskvalitet
- Større sygelighed, øget risiko for at blive indlagt og en højere dødelighed

Muskeltab kan forebygges

Ved at træne musklerne og spise en god og varieret kost kan ældre mennesker mindske deres tab af muskler som følge af alder.

Ældre mennesker bør derfor styrketræne mindst to gange om ugen for at mindske tab af muskler.

Hvis man kombinerer styrketræning med træning af kondi og balanceøvelser, forøges effekten af træningen. Samtidigt styrkes hjerte, knogler, stofskifte og det mentale helbred.

KILDE: SUNDHED.DK

## #5 UDFORDRING #5 Corona-ramte

En helt ny udfordring er de mange tusinder, der har været ramt af covid-19, og som oplever senfølger. Mere end 275.000 danskere har i skrivende stund været syge med covid-19. Nogle helt uden at mærke til symptomer, mens andre har været alvorligt og livstruende ramt. I Danmark er mere end 2.500 danskere døde med coronavirus, og mere end 15.000 har været indlagt. En del af dem er i dag tilknyttet de nyoprettede regionale senfølgeklinikker. Endnu er der ikke et fuldt overblik over, hvilke symptomer mennesker, der har været ramt af covid-19 får. Internationale undersøgelser peger på, at virussen særligt påvirker lungefunktionen, hvilket også er registreret på dansk jord. Det er en senfølge, der skal tages alvorligt og afhjælpes gennem fagligt superviseret træning fx gennem lungefysioterapi og struktureret genoptræning.

Danske Fysioterapeuter er samtidig bekymret for, om der i Danmark er en stor overset gruppe af patienter med senfølger efter covid-19 blandt dem, der ikke har været indlagt. Der mangler et overblik over problemets omfang og en plan til at håndtere det.

### DANSKE FYSIOTERAPEUTER FORESLÅR:

- At der gennemføres en systematisk opsporing af senfølger efter covid-19
- At alle med svære senfølger tilbydes koordinerede behandlingsindsatser og dertilhørende genoptræningsplaner – uanset om de har været indlagt eller ej

