



6. oktober 2017

Til Sundhedsstyrelsen
Att. fob@sst.dk

Høringssvar om "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling, Del 3: Fysisk træning som behandling".

Bedre Psykiatri takker for høringsmuligheden. Bedre Psykiatri har læst høringsforslagets kapitler med relevans for psykiatri (angst, depression, skizofreni og stress) og har ingen konkrete bemærkninger.

Set i lyset af at konklusionerne varierer fra lav til moderat grad af evidens for fysisk træning som behandling til mennesker med psykisk sygdom, ønsker Bedre Psykiatri at understrege med tungtvejende henvisning til Vidensrådet for forebyggelses rapport fra 2012 (Psykisk sygdom og ændringer i livsstil), at psykisk syge generelt set udtrykker interesse for at ændre livsstil, hvad angår fx rygning, kost og fysisk aktivitet. Generelt forbinder de en bedre sundhedstilstand med en mere meningsfyldt hverdag og en bedre livskvalitet. Dog fortæller de også om en række markante barrierer for at ændre livsstil. De væsentligste barrierer er knyttet til symptomer på den psykiske sygdom (fx manglende energi og initiativ), til bivirkninger ved den medicinske behandling (fx vægtøgning og træthed) samt til deres livssituation (fx social isolation og vanskeligheder ved at skabe struktur). Opbakningen fra såvel professionelle som familie og venner bliver betragtet som betydningsfuldt, og personalets negative holdning til livsstilsforandringer kan udgøre en barriere. Det fremhæves som væsentligt, at personalet på én gang yder en aktiv støtte og respekterer deltagernes autonomi i hverdagen. Psykisk syge i undersøgelseerne har selv en række forslag til, hvad der kan være motiverende i forhold til at ændre livsstilen, herunder et ønske om at blive taget med på råd, og at der tages individuelle hensyn i planlægningen og gennemførelsen af aktiviteter. Personalets støtte, øget viden om sundhed og socialt samvær nævnes som forhold, der er motiverende i flere undersøgelser. Ønsket om forbedret livsstil kan også dokumenteres i Den Nationale Sundhedsprofil 2010 omtalt i rapportens kapitel 2. Faktisk viser undersøgelsen, at personer med psykisk sygdom har samme høje interesse som den generelle befolkning for at ændre livsstil, hvad bl.a. angår fysisk aktivitet (68,7 % vs. 72,2 %). (Vidensråd, 2012).

Alt dette kan være godt at have i baghovedet for personale, tilrettelæggere og beslutningstagere, når de overvejer hvorfor og evt. hvordan de kan gøre en indsats i forhold til livsstilen blandt personer med psykisk sygdom. (Vidensråd, 2012)

Med venlige hilsen

Bedre Psykiatri