

FORORD

Vi ved alle, at motion er sundt. Motion styrker både krop og sjæl og giver overskud, større udholdenhed og øget velvære.

På trods af de åbenlyse fordele har mange mennesker svært ved at få passet regelmæssig motion ind i en travl hverdag. Men det behøver ikke være en umulig opgave at leve op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om at dyrke en halv times motion om dagen.

For mit eget vedkommende er det utænkeligt at undvære den regelmæssige træning. Motion er og har altid været en vigtig del af mit liv. Det holder mig i form og i balance. Og det påvirker både min krop og mit sind.

Ved mit første møde med den mørke danske vinter var det i begyndelsen ofte svært at finde motivation til at dyrke motion før eller efter arbejde. Jeg var nødt til gentagne gange at sige til mig selv, at selv om det var mørkt udenfor, så var klokken ikke så mange. Jeg er ikke i tvivl om, at min fysiske træning var med til at lette mine første oplevelser af de danske vintre. Fysisk udfoldelse giver mental ro og giver overskud til dagligdagens udfordringer.

Jeg kan godt forstå, at det ikke altid er nemt at finde tid – især når arbejdstiderne er lange, og familien og hjemmelivet også skal plejes. Det er ikke hver dag, at jeg træner, men hver dag beslutter jeg mig for at gå i stedet for at køre og at tage trapperne i stedet for elevatoren.

Selv om jeg ikke er professionel inden for området, vil jeg gerne give et råd, som jeg håber, at andre vil kunne få gavn af. Prøv at huske den fornemmelse, De får efter at have dyrket motion – De føler Dem godt tilpas både psykisk og fysisk. Næste gang motivationen synes svær at få øje på, kan man genkalde sig den gode fornemmelse, man havde sidst, man dyrkede motion.

Efterhånden bliver det nemmere og nemmere at finde motivationen, fordi motionen bliver regelmæssig.

Som protektor for PsykiatriFonden vil det være mig en glæde, hvis denne bog kan inspirere flere mennesker til at få motion ind i deres dagligdag – ikke mindst de mange, der har psykiske sygdomme og problemer, og for hvem motion kan være særligt virkningsfuldt.

Jeg håber, at bogen kan motivere mange mennesker til et mere sundt og aktivt liv.

Kronprinsesse Mary
Protektor for PsykiatriFonden

SUNDHEDSSTYRELSENS FORORD

Mennesket er skabt til at bevæge sig for at overleve. Hvis man er fysisk aktiv, er der en lang række sygdomme, man har betydeligt mindre risiko for at blive syg eller dø af, end hvis man ikke rører sig. Som samfundet har udviklet sig i denne del af verden, er der færre og færre indbyggede anledninger til at bevæge sig i dagligdagen. Fysisk aktivitet er blevet til noget, man bevidst skal vælge til.

Den gavnlige effekt af fysisk aktivitet som led i genoptræning af mennesker med kroniske sygdomme har længe været kendt. I de seneste år har man fået mere dokumentation for, at fysisk aktivitet også kan bruges som egentlig behandling af mange specifikke sygdomme. Træning kan i visse tilfælde indgå i et samspil med eller helt erstatte medicinsk behandling. Hertil kommer de mere generelle gevinster som alment velvære, bedre humør og søvn, øget selvværd, bedre appetitregulering, højere livskvalitet og intellektuel formåen samt styrkelse af det sociale netværk.

For psykiske sygdomme gælder det, at der er en vis dokumentation for en positiv effekt af fysisk træning som tillæg til eller erstatning for den medicinske behandling af milde og moderat svære depressioner. Blandt nogle psykiatriske patienter ses desuden en overhyppighed af svær overvægt og type 2-diabetes og en overdødelighed af hjerte-kar-sygdomme, som blandt andet skyldes en uhensigtsmæssig livsstil. Her er fysisk aktivitet også et vigtigt led i både forebyggelse og behandling. Mennesker med psykisk sygdom har undertiden lavt selvværd og svært ved at indgå meningsfuldt i sociale netværk. Fysisk aktivitet kan være en anledning til at være sammen med andre på en god måde, og det kan virke afstigmatiserende både for den enkelte og for psykisk syge som gruppe.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om, at voksne dagligt bør være fysisk aktive i 30 minutter med moderat intensitet, gælder alle – også mennesker med psykiske sygdomme. Der er gennem en årrække iværksat både forskning og andre indsatser for at få mere viden og større erfaring med at tilbyde fysisk aktivitet til mennesker med psykiske lidelser. Det gælder både i lokalsamfundene og inden for sygehusvæsenet.

Netværket af Forebyggende Sygehuse har udarbejdet rapporten “Det fysisk aktive sygehus” med anvisninger på, hvordan fysisk aktivitet som primær og sekundær forebyggelse kan implementeres på sygehuset, og flere sygehuse er i gang med at få anvisningerne bragt i spil. I samarbejde med en række faglige selskaber og interesseorganisationer har Sundhedsstyrelsen iværksat et modelprojekt om fysisk aktivitet i psykiatrien, der afprøver en række muligheder for at fremme fysisk aktivitet under og i forlængelse af indlæggelse på de psykiatriske afdelinger. Målet er, at erfaringerne skal bruges i psykiatrien og resten af sygehusvæsenet, så man som patient får et tilbud om sundhedsfremmende fysisk aktivitet under indlæggelsen. Ligesom man altid spørger til folks ryge- og alkoholvaner ved indlæggelse, skal det være rutine også at forholde sig til patienternes bevæge- og kostvaner og at integrere fysisk aktivitet i behandlingen. Sundhedsstyrelsen arbejder på at få oplysninger om fysisk aktivitet og kost med i den elektroniske patientregistrering.

I mange lokalsamfund er der dannet idrætsforeninger – og i København nu også et idrætshus – for mennesker med psykiske lidelser, og i nogle amt arbejdes der med konceptet ‘motion på recept’ for psykisk syge.

Formidlingen af viden og af erfaringer med at integrere fysisk aktivitet i dagligdagen og i behandlingen af mennesker med psykisk sygdom er vigtig for at øge forståelsen – og for at påvirke samfundets holdninger til fysisk aktivitet generelt. Det gælder både for beslutningstagere, sundhedsprofessionelle, patienter og pårørende. I sidste ende er målet, at flere bliver fysisk aktive – både for at forebygge sygdom, og for at folk kan leve bedre med en sygdom, de allerede har. Fysisk aktivitet er for alle.

PsykiatriFonden er med denne bog med til at udbrede viden om psyke og motion med specielt fokus på fysisk aktivitets gavnlige virkning hos mennesker med psykiske sygdomme. Sundhedsstyrelsen ser publikationen som et godt bidrag til forebyggelsen og som et skridt på vejen til mere bevægelse på området.

Else Smith, centerchef
Center for Forebyggelse,
Sundhedsstyrelsen

Barbara Hjalsted, afdelingslæge
Center for Forebyggelse,
Sundhedsstyrelsen