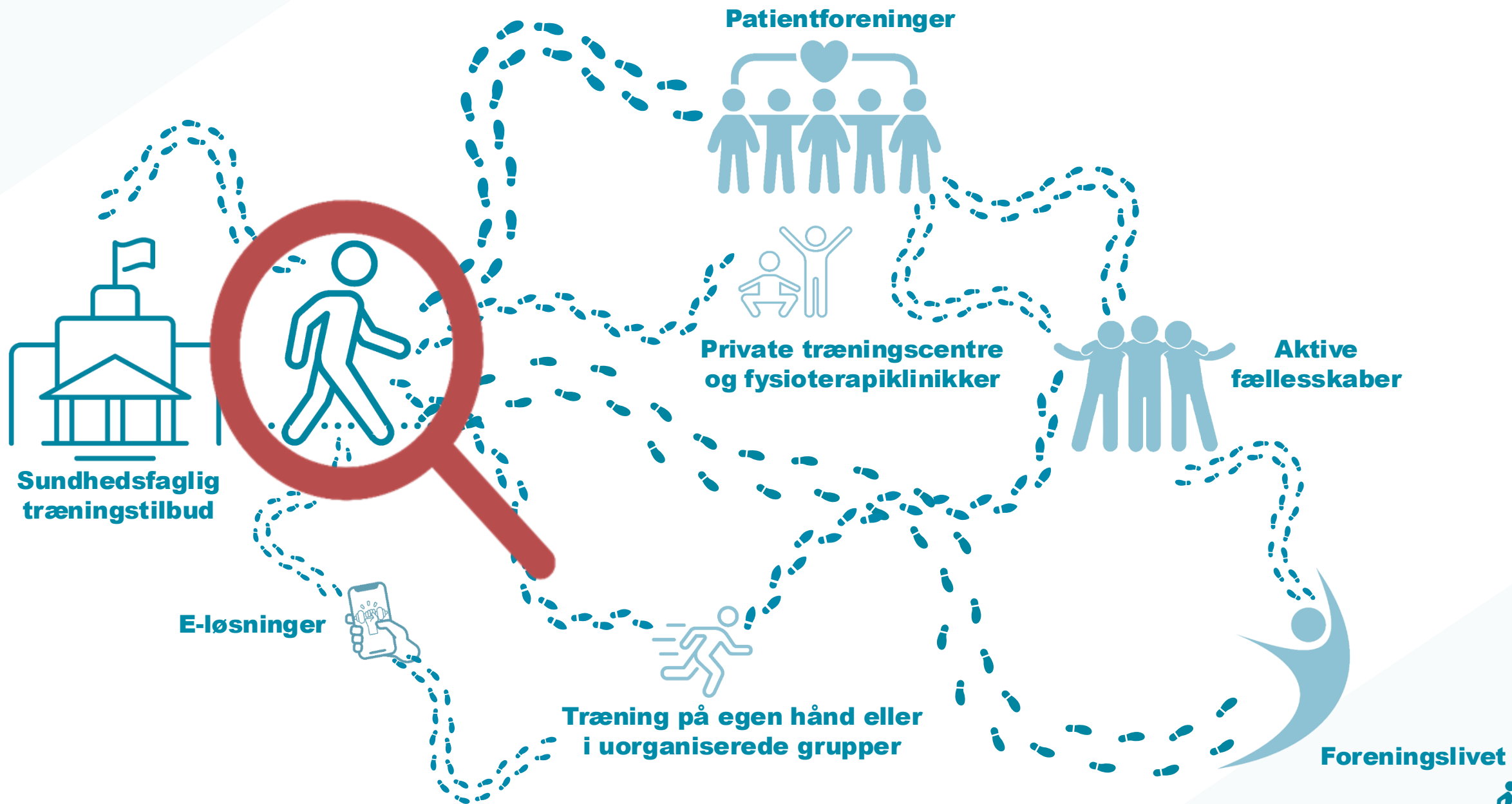


Fra behandling til bevægelse: Fysioterapeutens rolle i overgangen til en aktiv hverdag

Symposium

Moderator: Lektor Lars Hermann Tang

Danske fysioterapeuters fagkongres 2025



AFTALE OM **SUNDHEDS- REFORM 2024**


INDENRIGS- OG
SUNDHEDSMINISTERIET


SUNDHEDSSTYRELSEN

Forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom

Kvalitetsstandarder

Sundhed for alle ♥+●

Regeringen

Regeringens ældrereform

Du bliver aldrig for gammel til at have det godt



JANUAR 2024





Pætur M. Holm

Fysioterapeut, Ph.d., Forsknings- og Implementeringsenheden PROgrez, Næstved-Slagelse-Ringsted sygehuse, Center for Surgery, National Hospital of the Faroe Islands Tórshavn, Faroe Islands Faculty of Health Sciences & The University of the Faroe Islands, Faroe Islands

Trine Grønbek Hamborg

Ph.d.-studerende. Forsknings- og implementeringsenheden PROgrez, Næstved-Slagelse-Ringsted sygehuse & Institut for Regional Sundhedsforskning, SDU



Cecilie Thøgersen-Ntoumani

Professor. Dansk Center for Motivation og Adfærdsvidenskab, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

Lasse Russotti

Afdelingsleder Idræt og Fokus
DGI Midt- og Vestsjælland



Fysisk aktivitet, inaktivitet og mulige løsninger

Danske Fysioterapeuters Fagkongres 2025
Odense, 14/3-25

Pætur M. Holm
Fysioterapeut, Ph.d.



1) Center for Surgery, National Hospital of the Faroe Islands, Tórshavn, Faroe Islands; 2) Research and Implementation unit PROgrez, Næstved-Slagelse-Ringsted Hospitals, Denmark; 3) Faculty of Health Sciences, The University of the Faroe Islands, Faroe Islands

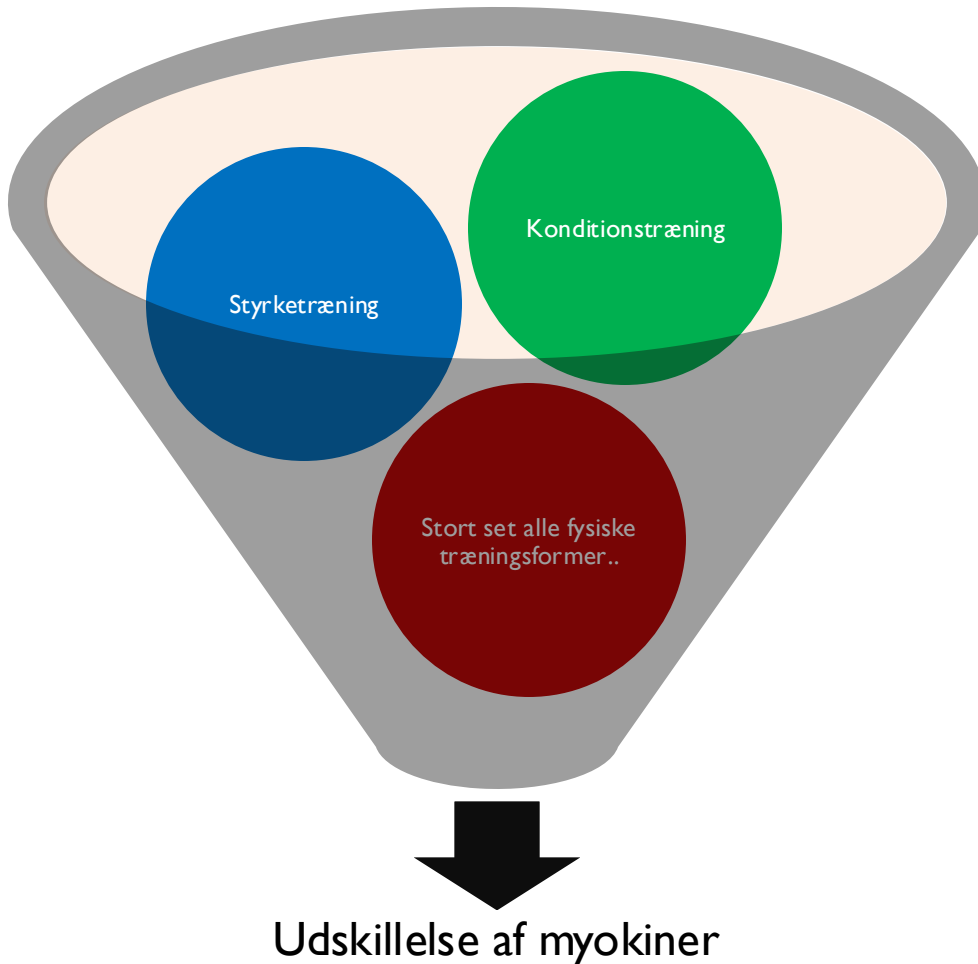
PROgrez

**SJÚKRAHÚS
VERKIÐ**



PRÆMIS FOR MIN PRÆSENTATION

TRÆNING = VERDENS KRAFTIGSTE MULTIVITAMIN



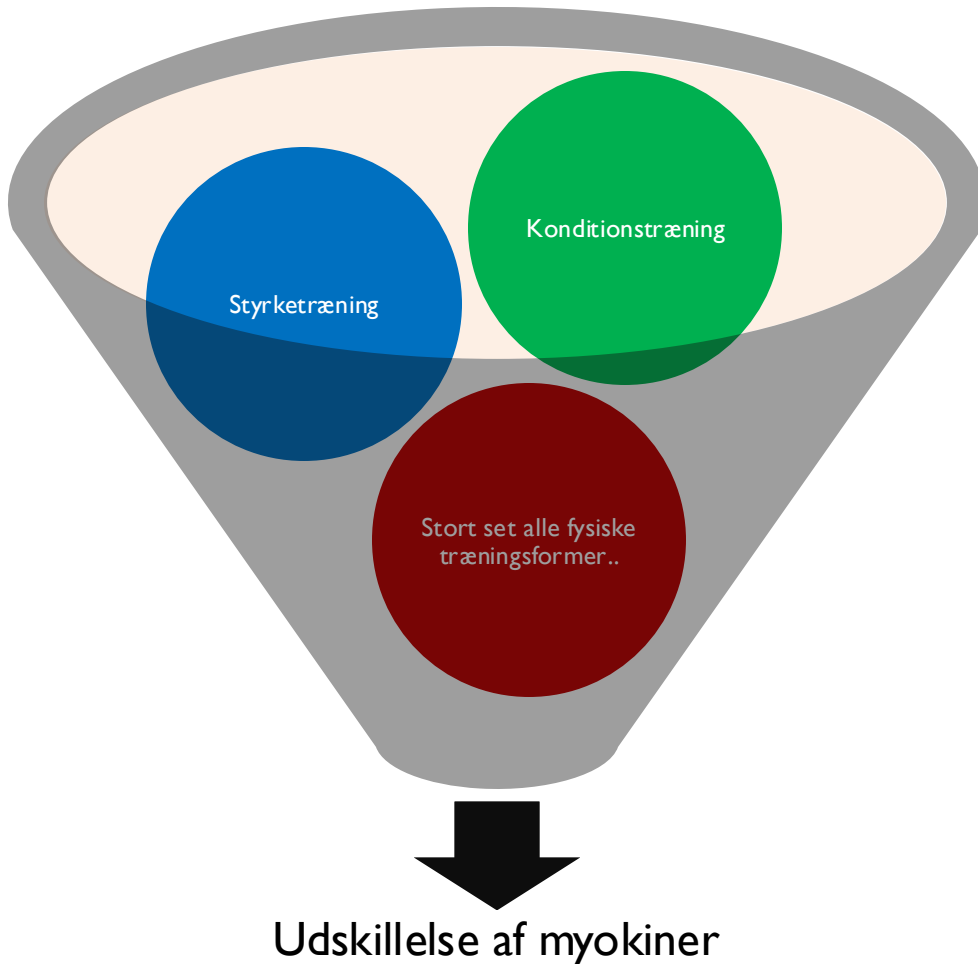
proteiner med endokrin (hormonlignende) effekt på pankreas, lever, tarmens mikrobiom (fysisk og mental sundhed), knogledensitet, kapilære netværk, hjerne, immunsystem

Arbejdende muskler udskiller myokiner til blodbanen, som medfører disse ændringer:

- Nedregulerer kronisk inflammation i blodkar (*IL-6*)
- Stimulerer hypertrofi og øger fedtnedbrydning (*IL-15*)
- Regeneration af beskadiget væv (*Leukemia Inhibitor Factor (LIF)*)
- Stimulerer stamceller i nervesystemet til at udvikle sig til nerveceller – mulig årsag til at motion har positiv effekt på hukommelse og indlæring (*Brain derived neurotrophic factor (BDNF)*)
- Øger nedbrydning af fedtvæv (*Irisin*)
- Øger optaget af glukose i cellerne og nedregulerer derved blodsukker (*Fibroblast growth factor 21 (FGF-21)*)
- Nedregulerer dannelsen af fedtvæv (*Secreted protein acidic and rich in cystein (SPARC)*)

PRÆMIS FOR MIN PRÆSENTATION

TRÆNING = VERDENS KRAFTIGSTE MULTIVITAMIN



proteiner med endokrin (hormonlignende) effekt på pankreas, lever, tarmens mikrobiom (fysisk og mental sundhed), knogledensitet, kapilære netværk, hjjerne, immunsystem

Arbejdende muskler udskiller myokiner til blodbanen, som medfører disse ændringer:

- Nedregulerer kronisk inflammation i blodkar (*IL-6*)

• Stimulerer dannelse af fibroblast growth factor 21 (*FGF-21*)

Anbefales som central del af behandlingen til over **26** forskellige kroniske sygdomme

- Øger optaget af glukose i cellerne og nedregulerer derved blodsukker (*Fibroblast growth factor 21 (FGF-21)*)

- Nedregulerer dannelsen af fedtvæv (*Secreted protein acidic and rich in cystein (SPARC)*)

An illustration of a person sitting on a couch in a living room, surrounded by technology and fast food, representing physical inactivity. The person is wearing a hoodie and pants, and is looking at a smartphone. The room contains a desk with a laptop, a speaker, and a can of soda. A large monitor displays a social media interface. On the floor, there is a bag of Lay's chips, a bottle of Coca-Cola, a can of soda, and a bowl of snacks. A remote control is on the floor near the couch. The background features a framed world map and a bulletin board with various papers.

FYSISK INAKTIVITET

— ◆ —
En global pandemi

Fysisk inaktivitet i tal



- Risikofaktor for 35 forskellige kroniske lidelser
- Den 4. mest hyppige årsag til død - slår over 3 mio. mennesker ihjel årligt
- 46% af alle europæere dyrker aldrig sport eller motion (EuroBarometer)

Ikke-smitsomme kroniske sygdomme

Engelsk:
Non-communicable chronic
disease (NCD)



- Forekomsten af kroniske sygdomme er støt stigende
- Slår mere end 41 mio. mennesker ihjel årligt
- Artrose, hjerte-kar sygdomme, lungesygdomme og diabetes (type 1 og 2) står for over halvdelen af dødsfaldene (>23 mio. mennesker)

Status i Danmark



Omkring **58%** af danskerne lever ikke op til WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet

Af dem er **mere end 70%** motiverede for at blive mere fysisk aktive

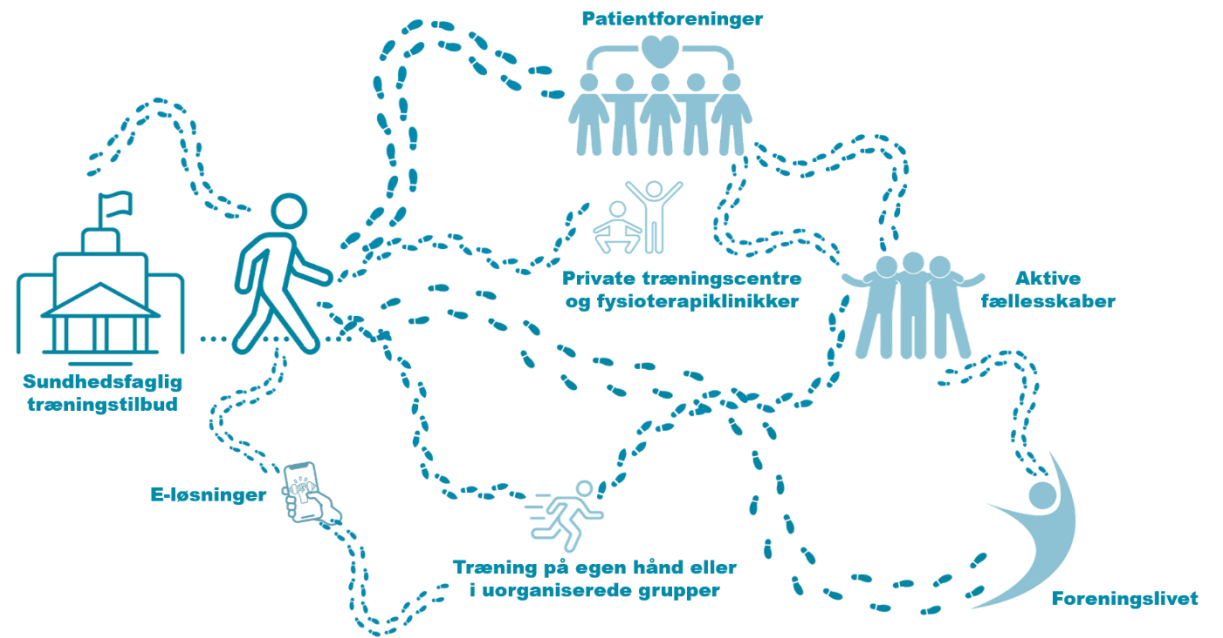
Og **ca. 35%** af de borgere ønsker støtte til at blive mere fysisk aktive

Sektorovergange

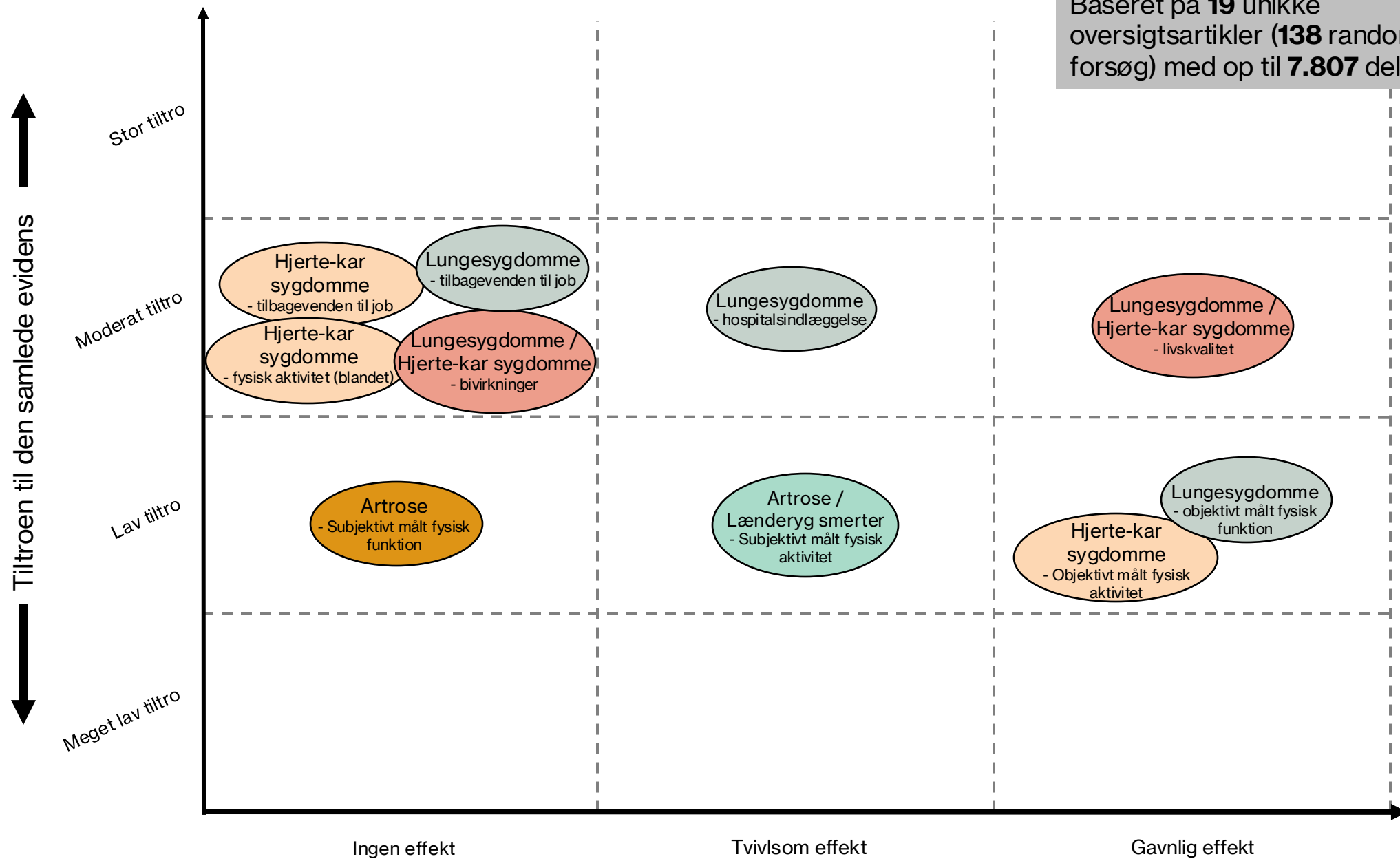
- et mulighedens vindue



Fra den superviserede træningskontekst til vedvarende fysisk aktivitet i hverdagslivet



Fysisk og digital opfølgning eller en kombination til fastholdelse af effekter efter endt genoptræning



Baseret på **19** unikke
oversigtsartikler (**138** randomiserede
forsøg) med op til **7.807** deltagere

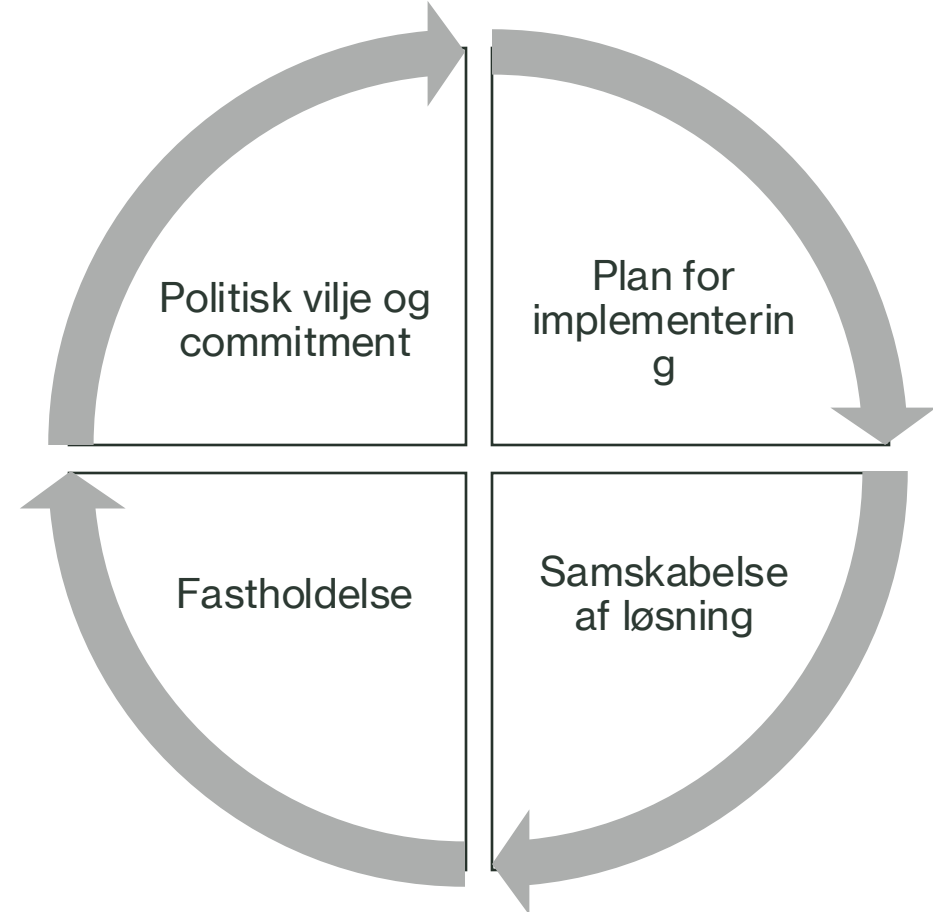


Alexander Luijk

Hvad skal
der til for
at lykkes?



4 nøglekomponenter for succesfuld implementering af folkesundhedsinitiativer



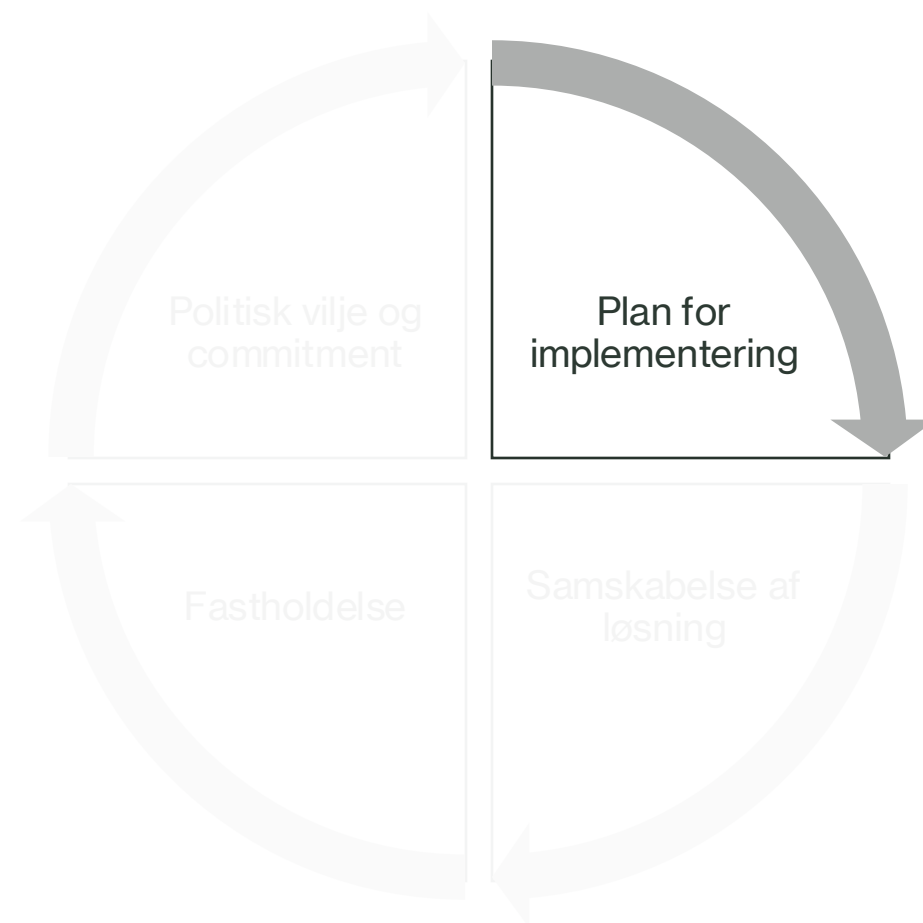
Politisk rammesætning

- Nationalpolitik
- Kommunalpolitik
- Fritidspolitik
- Idrætspolitik



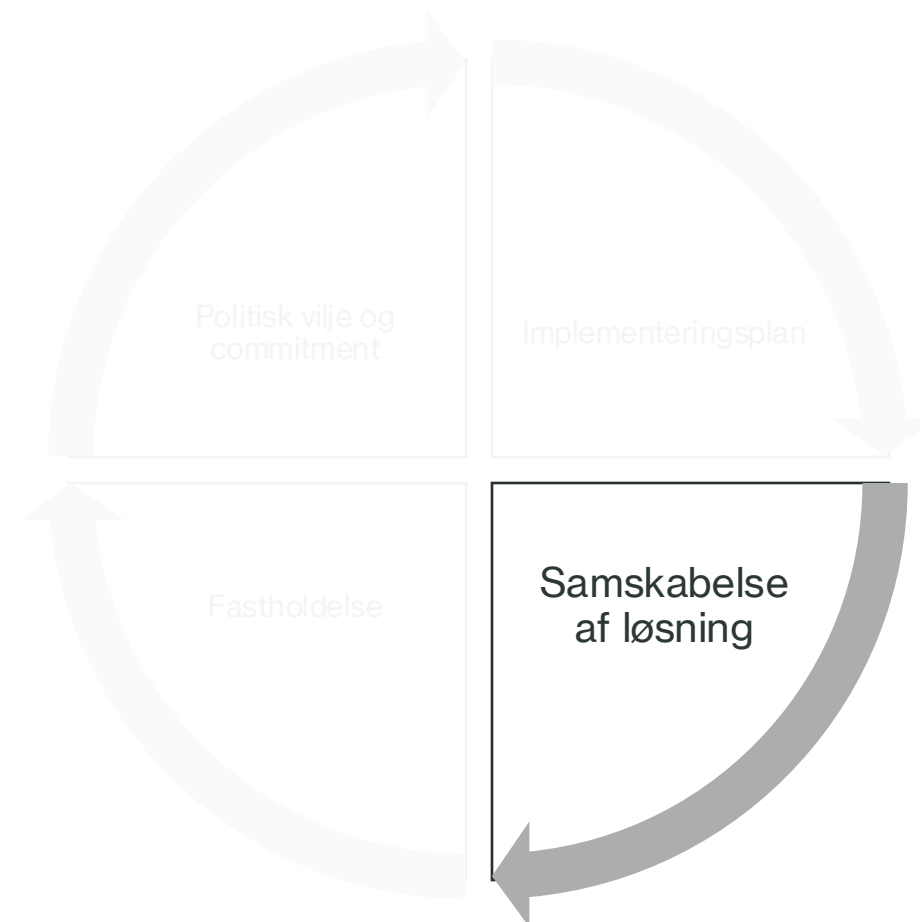
Implementeringsplan

- Forankring
- Vidensdeling og netværksdannelse
- Fælles vision
- Evaluering



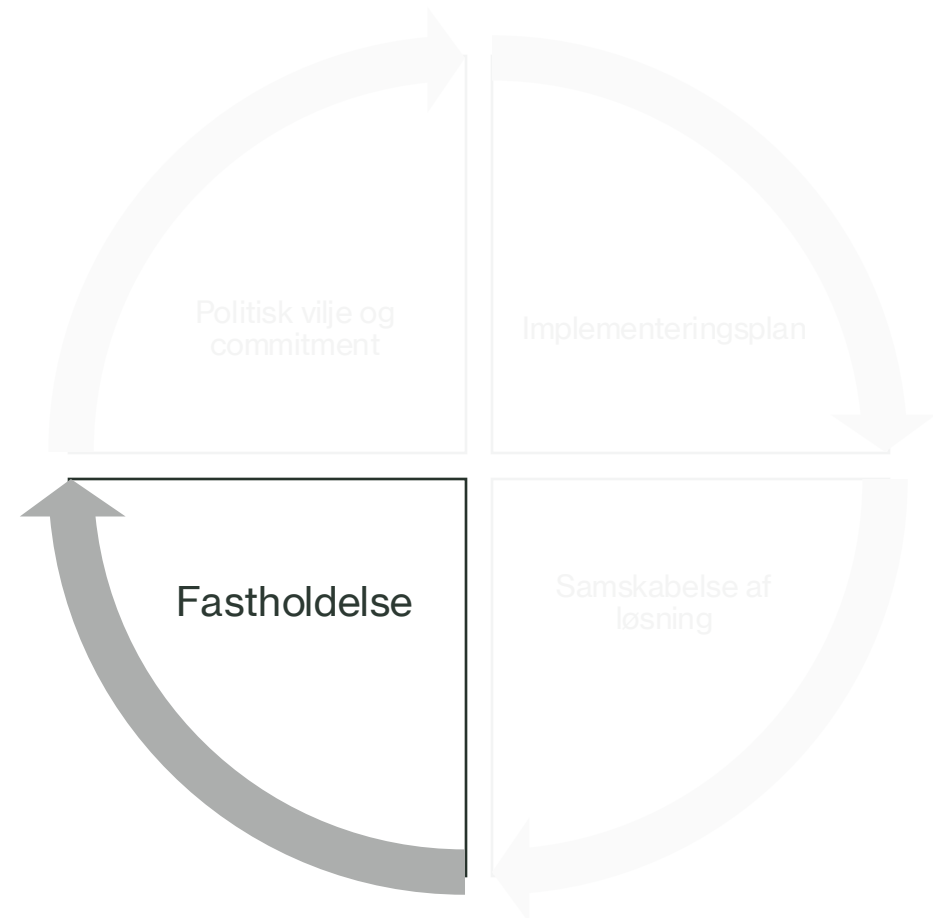
Samskabelse af løsning

- Tidlig inddragelse af relevante aktører
- Feedbackprocesser
- Lokalt ejerskab over løsning



Fastholdelse

- Relationer
- Fast struktur
- Lystfyldte aktiviteter
- Mulighed for støtte





Mange tak for jeres opmærksomhed

Mail: paeho@ls fo / pamh@regionsjaelland dk

Tlf: (+298) 26 78 75



PM_Holm



Pætur Holm



Center For Surgery (Skurðdepilin)
National Hospital of Faroe Islands



PROgrez

Mission 2023-2027: At skabe sundere og mere aktive liv med borgeren i centrum



SDU 

PROgrez 

REGION
SJÆLLAND 
-vi er til for dig

Overgangen fra sundhedssektoren til aktive hverdagsliv

- fokus på borgernes præferencer og behov

Trine Grønbek Hamborg

Ph.d. studerende, fysioterapeut, MSc.

Forsknings- og implementeringsenheden PROgrez
og Institut for Regional Sundhedsforskning, Syddansk Universitet

Problemfelt – set fra et borgerperspektiv

- **Udfordring for borgerne:** At være på egen hånd og varetage fysisk aktivitet.
- **Klinisk praksis:** Funktionsniveau forberedes under genoptræning, men fastholdes ikke på lang sigt.
- **Problem:** Borgerne kommer tilbage i sundhedssystemet.
- **Negativ spiral:** Hvordan støtter vi dem i at få etableret den fysiske aktivitet i hverdagen og fastholde motivationen?
- **Individualitet:** Forskellige præferencer og hvad der motiverer og opleves meningsfuldt er individuelt.
- **Overgang til hverdagslivet:** At støtte borgerne og sende dem ud i dét rette tilbud.
- **Fokus i forskning:** At udvikle generiske løsninger, som flest mulige kan få gavn af.

Udsagn fra PROgrez borgerpanel

- Man har brug for hjælp til at komme videre.
- Vigtigt at komme godt videre i livet efter genoptræning.
- Et genoptræningsforløb giver bedre kondition, men ikke værktøjer til at komme i gang med noget i hverdagen.
- Et problem ikke at høre til nogle steder. Man er meget i tvivl om mange ting.
- Fysisk aktivitet udfordres af fx mange konsultationer og transport
- Godt at gå i et træningscenter med mange tilbud. Der er brug for flere centre for ældre, hvor man føler sig velkommen.

Systematisk litteraturstudie

Formål:

at kortlægge, hvad der opleves som barrierer og facilitatorer for at etablere og fastholde fysisk aktivitet i hverdagen efter et træningsbaseret rehabiliteringsforløb for mennesker på tværs af de kroniske sygdomme:

Kronisk
Obstruktiv
lunnesygdom

Hjerte-kar-
sygdomme

Kræft

Type 2
Diabetes

Kroniske
Lænderyg-
smerter

Kronisk
sygdom

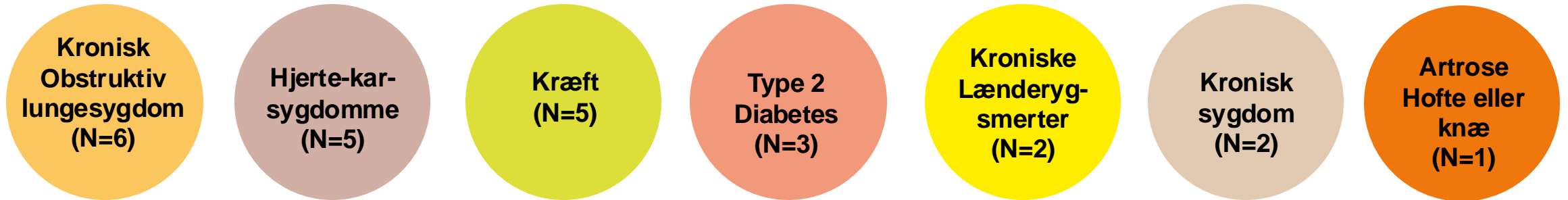
Artrose
Hofte eller
knæ

Baggrund og sigte

- **Udfordring:** At etablere og fastholde fysisk aktivitet i hverdagen efter træningsbaseret rehabilitering, på trods af retningslinjer og tydelige fordele.
- **Ønske:** Støtte til at fastholde fysisk aktivitet.
- **Behov:** Indsatser der adresserer dette.
- **Identifikation:** Sammenfatning af oplevede barrierer og facilitatorer for fysisk aktivitet.
- **Fokus:** Kvalitative studier for at fange væsentlige borgerperspektiver på tværs af kroniske sygdomme.
- **Brugervenlighed:** Borgernes stemmer skal kvalificere fremtidig udvikling af interventioner for at imødekomme deres unikke behov.
- **Krydsfelt:** Perioden efter et træningsbaseret rehabiliteringsforløb for at forbedre målrettede indsatser.

Resultater

Analyse: 23 kvalitative studier inkluderet fordelt på følgende kroniske sygdomme:



Resultater



Vigtigheden af fysisk aktivitet: Fysisk aktivitet er essentiel for mental og fysisk velvære, men kan hæmmes af manglende tiltro og negative forventninger.



Behov for vejledning: Støttefunktioner som supervision fra sundhedsprofessionelle og kontinuerlig familiestøtte er nødvendigt for at opnå regelmæssige vaner med fysisk aktivitet.



Følelser som barrierer og facilitatorer: Barrierer inkluderer kedsomhed og frygt, mens glæde fremmer fysisk aktivitet.



Ansvarsfølelse: Motivation til vedvarende fysisk aktivitet drives af forpligtelse over for andre og personligt ansvar, understøttet af adfærdsændringsteknikker.



Tidligere erfaringer og tillid: Motiverende faktorer inkluderer tidligere erfaringer med fysisk aktivitet, adgang til information og tillid til sundhedsanbefalinger

Resultater



Eksterne faktorer: Begrænset tid og økonomi gør regelmæssig fysisk aktivitet udfordrende, trods bevidstheden om dens fordele.



Forståelse af egen sygdom: Sygdom og fysisk funktion påvirker adfærd omkring fysisk aktivitet, hvor accept og forståelse er afgørende. Yderligere udfordret af komorbiditeter og behandling.



Relationer: At føle sig forbundet, inkluderet, opmuntret og som en del af en gruppe er afgørende for kontinuerlig motivation til fysisk aktivitet.



Rutiner: Mangel på rutiner og struktur, tilpasning til personlige præferencer og nye omgivelser kan hindre langvarig vedligeholdelse.



Self-efficacy: Øget selvtillid og positive kropslige følelser fra fysisk aktivitet giver håb og styrke til at opretholde gode vaner med fysisk aktivitet.

Anvendelse i praksis

- Anbefalinger der kan bruges til at forbedre klinisk praksis på tværs af diagnoser
- En øget evidensbaseret viden til brug i udvikling af interventioner
- Skærpe fokus på specifikke adfærdsændringsteknikker
- Forbedre patientresultater ved at forstå og adresserer barrierer og facilitatorer
- Udbyttet er en potentiel forbedret behandling af mennesker med kronisk sygdom.

Adfærdsændringsmodeller og -teknikker

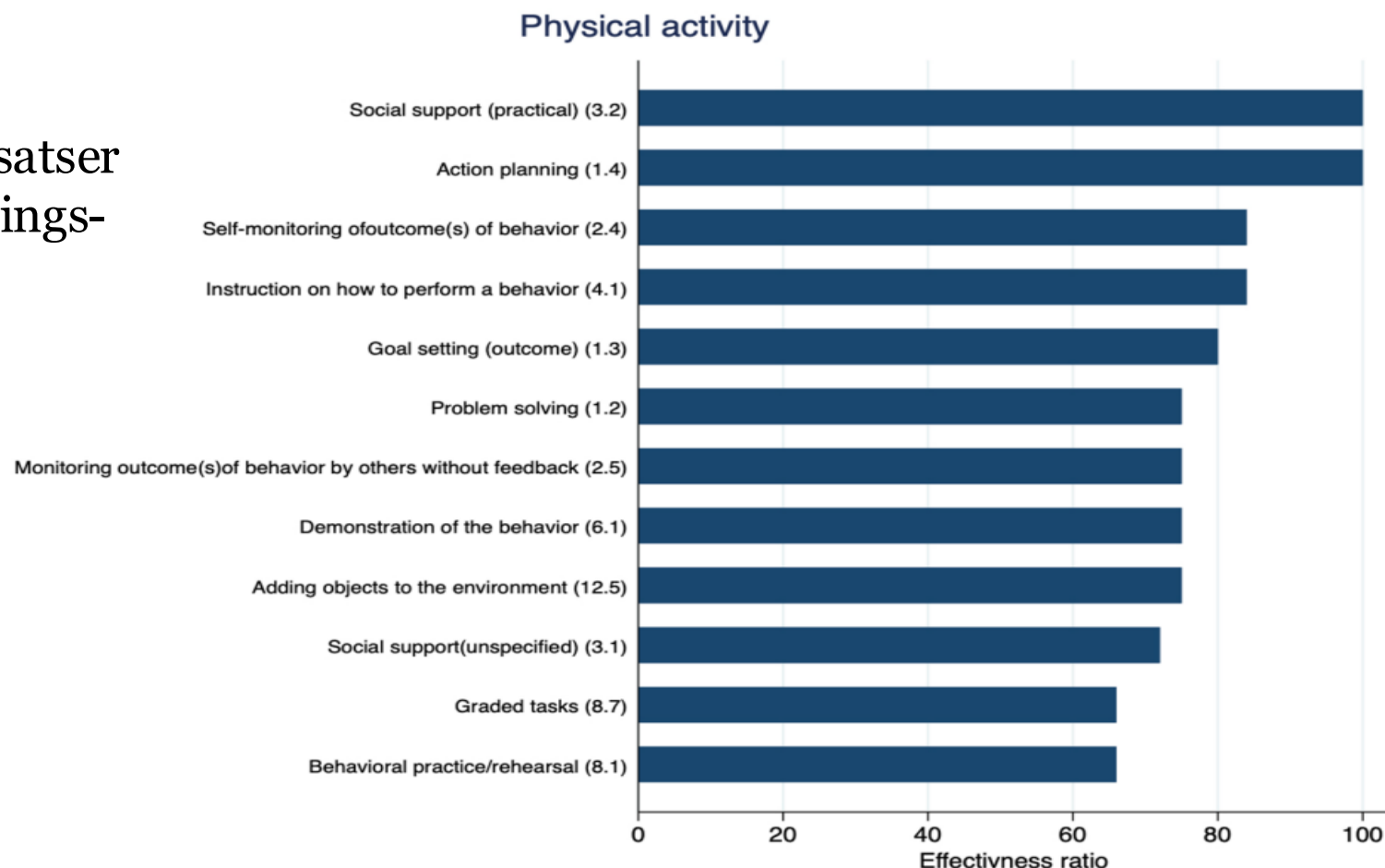
International konsensus:

Anvend systematisk modeller for adfærdsændringer i sundhedsindsatser og beskriv konkrete adfærdsændringsteknikker som anvendes

(*Michie et al 2023, Riley et al 2011*)

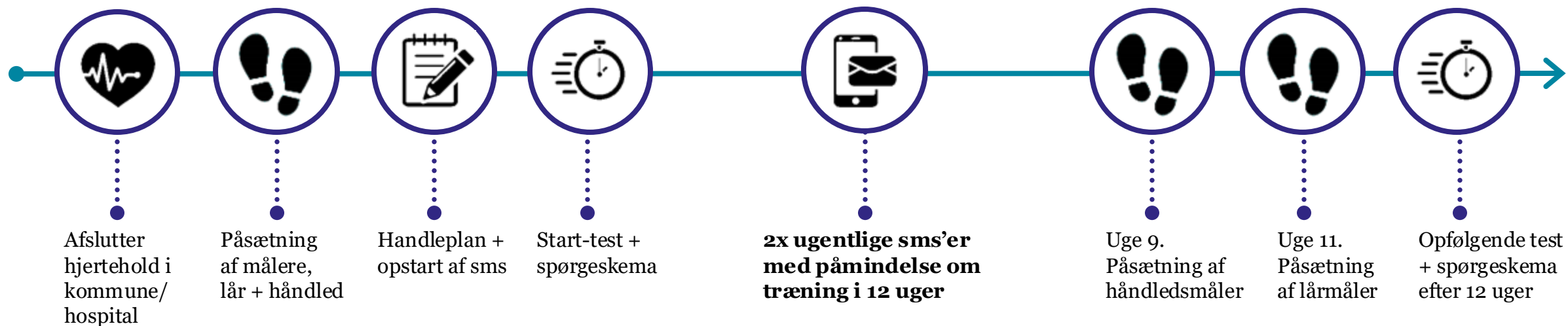
Fem mest effektive adfærdsændringsteknikker:

- Støtte (praktisk)
- Handleplan
- Selvmonitorering
- Instruktioner
- Målsætning



(*Bricca et al 2023*)

Forskningsprojektet FAIR



Adfærdsændringsteknikker via sms'er, handleplan og koordinatorstøtte

Deltagerne i projektet trænede på egen hånd, og modtog samtidig sms med påmindelse om træning 2x ugentligt. Handleplanen bestod af selvvalgte planlagte aktiviteter på ugebasis.

Deltagerne kunne også bede om at blive ringet op af fysioterapeut for at modtage vejledning.

Udsagn fra deltagere i FAIR



”Man bliver holdt lidt mere op på, at man skal fortsætte. Fordi ellers så er det så nemt, når man kommer hjem, at nu er man færdig med det der genoptræningshalløj. Så kan man bare lade være og sætte sig på sofaen. Det er rart, at man bliver lidt holdt i gang her i starten”

”Det har været godt at modtage sms'er, og jeg tror også helt ærligt, at jeg kommer til at savne det. Ja, altså det er jo blevet en vane, at den der sms der popper ind. Så det tror jeg, at jeg kommer til at savne, også den tryghed det giver”

”Selvom det irriterer mig, at jeg ved, at jeg skal svare på den sms der hver søndag, så skærper det jo min opmærksomhed i forhold til at nå målene”

”Overgangen er svær. Jeg tror, at man skal have nogen til at holde sig i nakken ... Det er helt sikkert”

”Det har været rigtig rart at blive mindet om at være fysisk aktiv gennem sms'erne. Det har også gjort mig glad, når jeg er blevet mindet om det og så faktisk har kunne tænke: Yes, jeg har styr på det, for jeg har gennemført de aktiviteter, som jeg havde på planen”

Tak for jeres tid



Kontakt

trgh@regionsjaelland.dk / tghamborg@health.sdu.dk

+45 26 70 82 01



Trine Grønbek Hamborg

Motivation og træning

Cecilie Thøgersen-Ntoumani, PhD
Professor i Fysisk Aktivitet og
Sundhedsadfærd, SDU

SDU 



Danish Centre
for Motivation
and Behaviour
Science

SCAN ME!



Indhold

→ Begreber og baggrund

→ Hvad er motivation?

→ Kvantitet v kvalitet

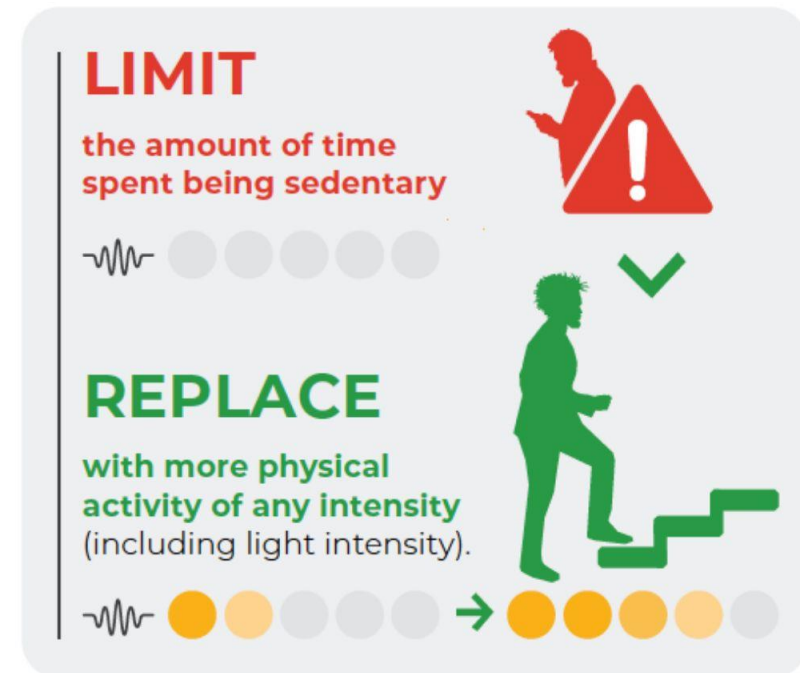
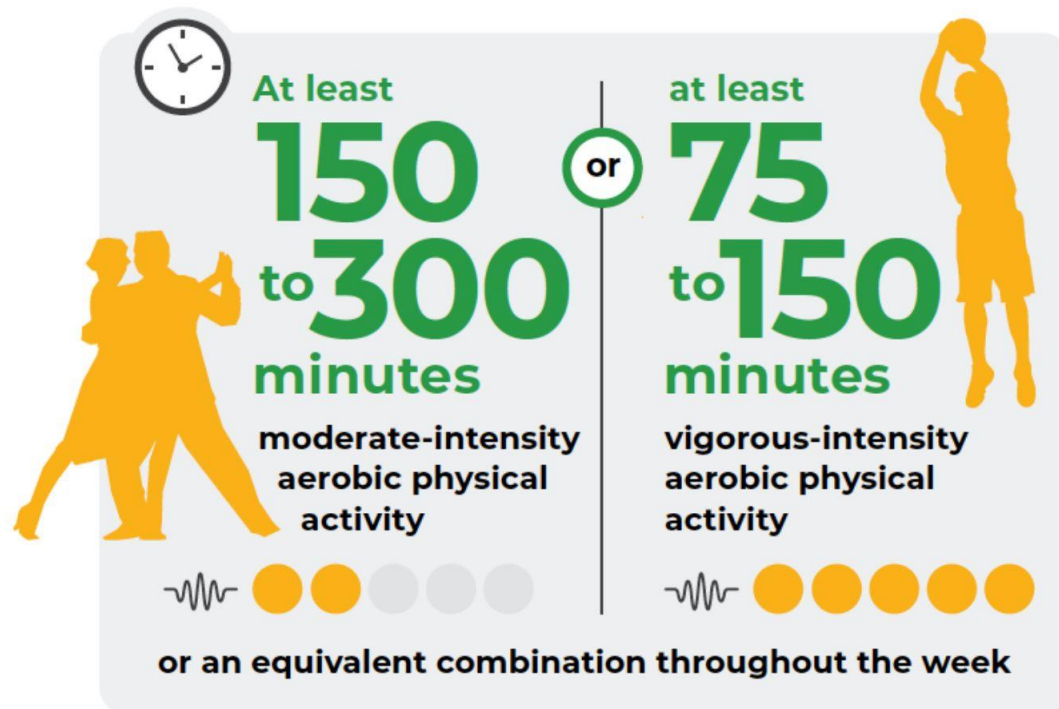
→ Kultivering af motivation der er af høj kvalitet



WHO'S ANBEFALINGER OM FYSISK AKTIVITET (2020)

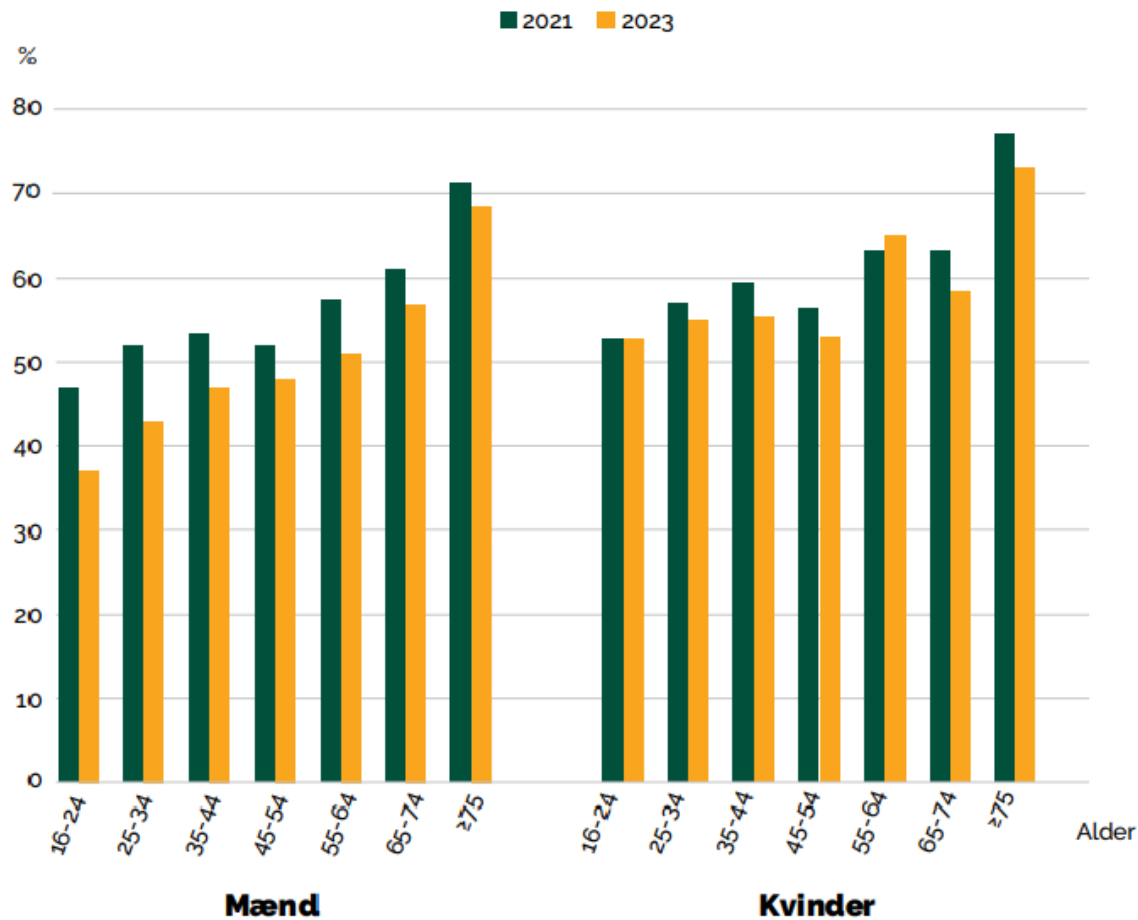
ADULTS

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

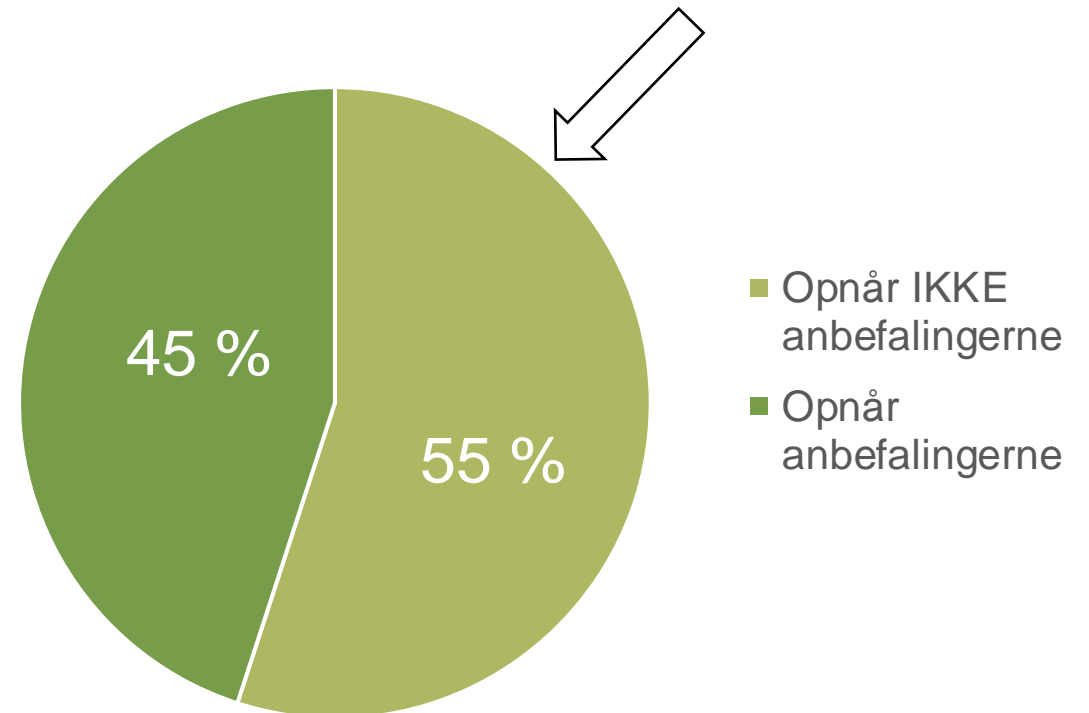


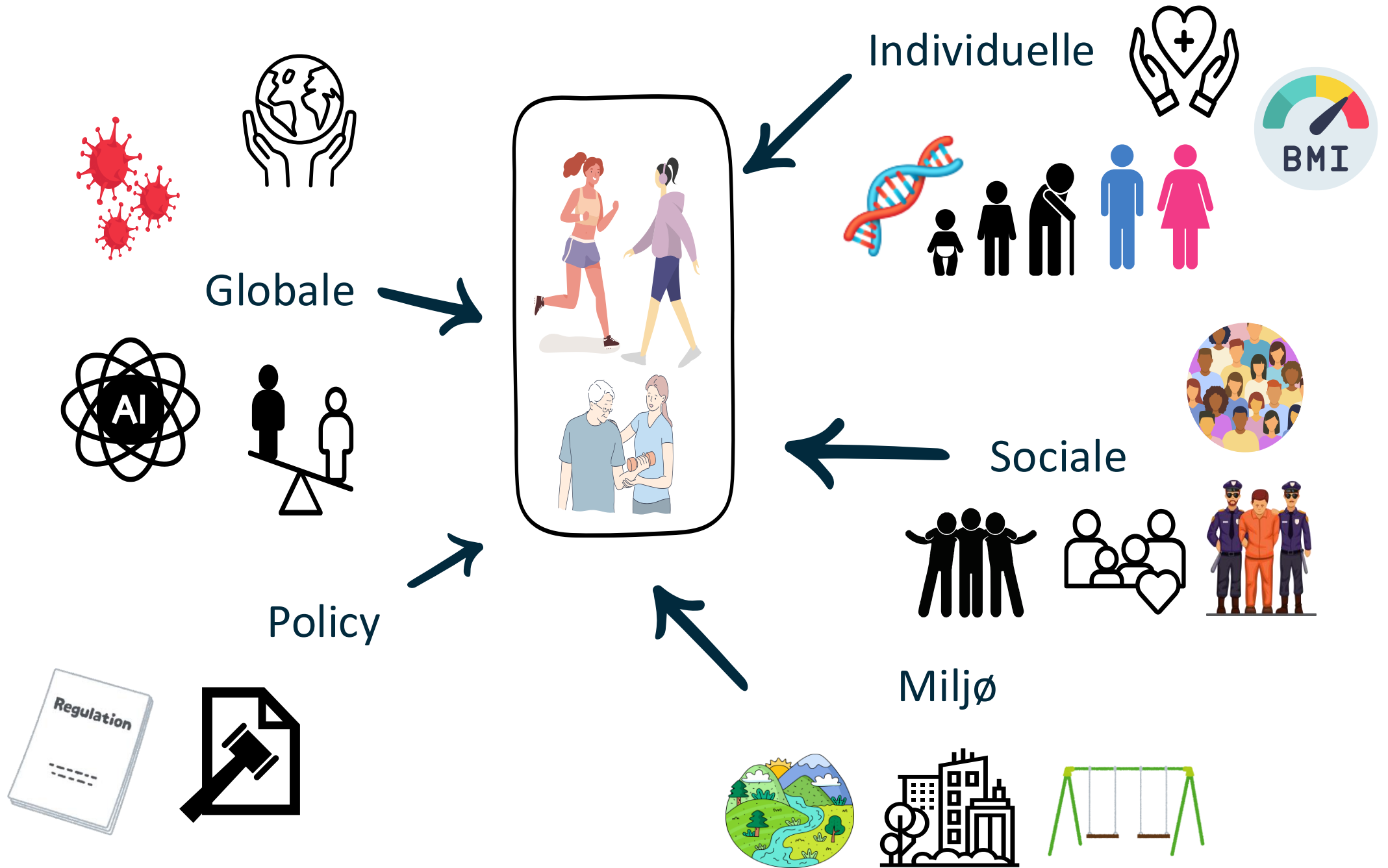
Den danske sundhedsprofil 2023 (Sundhedsstyrelsen, 2024)

Figur E: Andel, der ikke opfylder WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021 og 2023. Procent



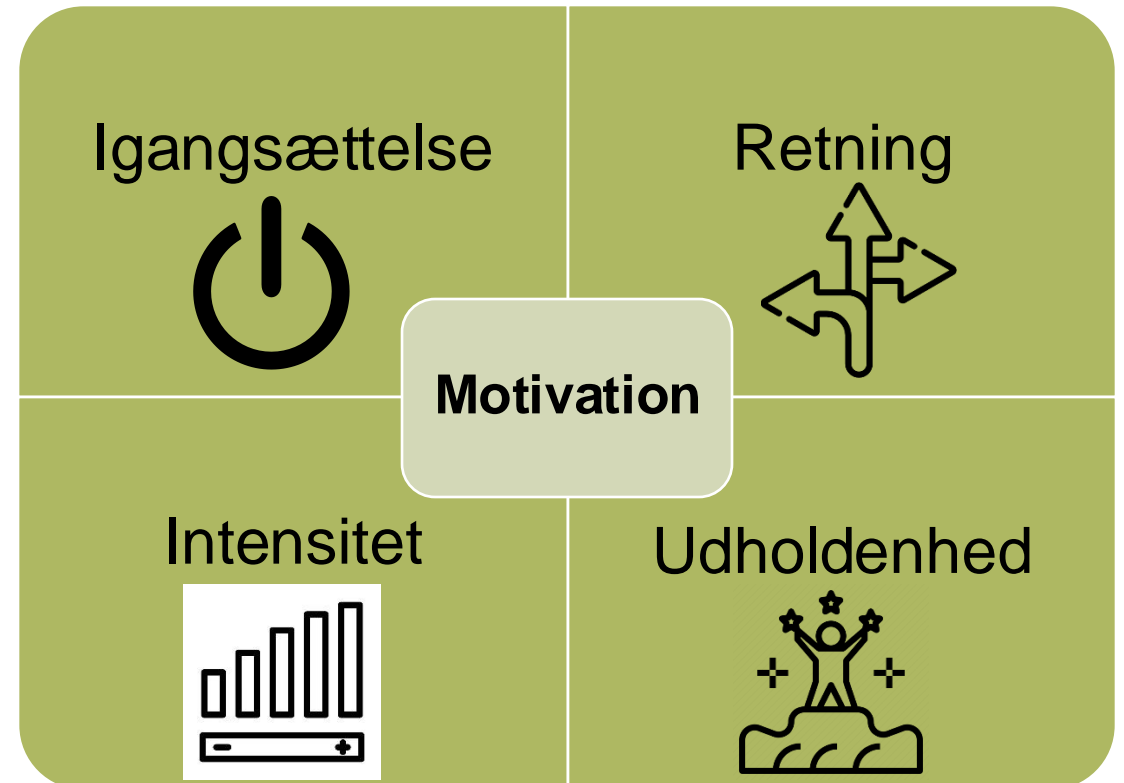
67,9% af de voksne danskere, der **ikke** opfylder anbefalingerne for fysisk aktivitet ønsker at være mere fysisk aktive



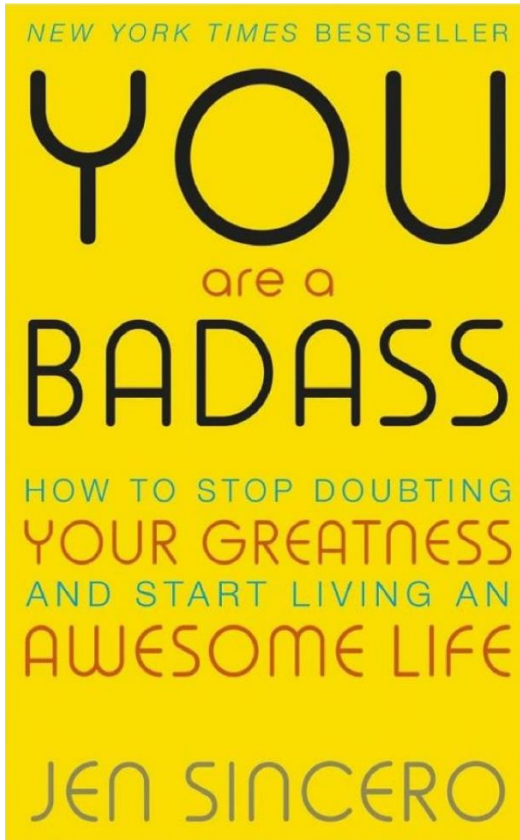


Hvad er motivation?

→ "Movere" – at bevæge eller flytte sig



Er motivation et misforstået begreb?

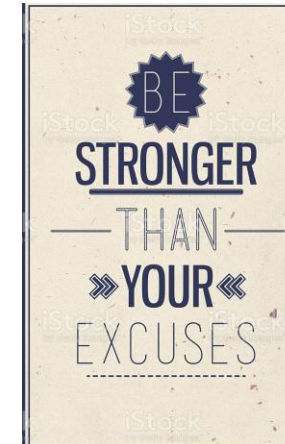
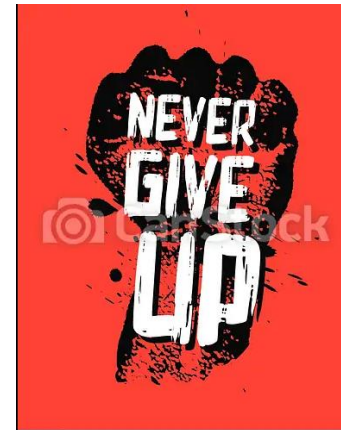


AWAKEN THE GIANT WITHIN

How to take immediate control of your mental, emotional, physical & financial destiny!

ANTHONY ROBBINS

FREE PRESS
New York London Toronto Sydney

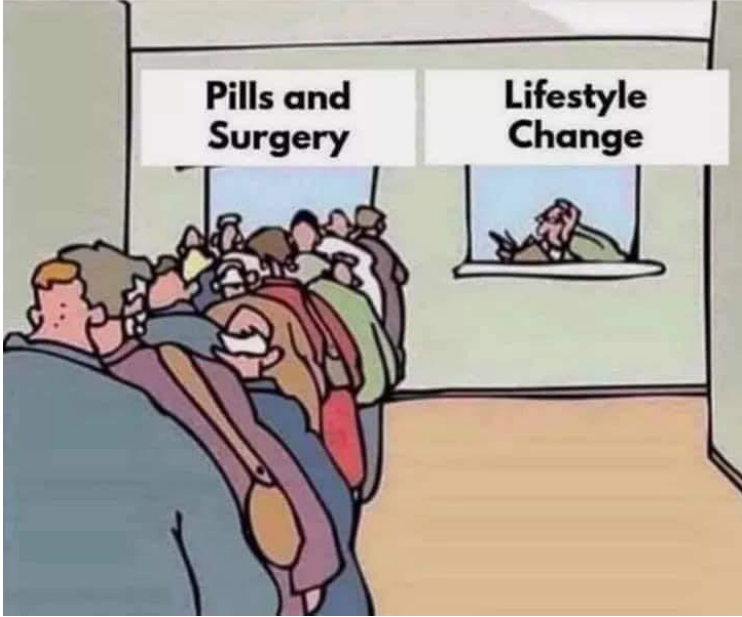


IT WILL HURT.
IT WILL TAKE TIME.
IT WILL REQUIRE
DEDICATION.
IT WILL REQUIRE
WILLPOWER.
YOU WILL NEED TO MAKE
HEALTHY DECISIONS.
IT REQUIRES SACRIFICE.
YOU WILL NEED TO PUSH YOUR BODY TO THE MAX.
THERE WILL BE TEMPTATION.
BUT I PROMISE YOU, WHEN
YOU REACH YOUR GOAL, IT'S
WORTH IT.

Motivation har mange former...



“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”



Mængde

Lav

Høj



Kvalitet

Lav

Høj



www.CoxAndForkum.com

Hvor høj er **kvantiteten** af motivationen?
Hvor høj er **kvaliteten** af motivationen?

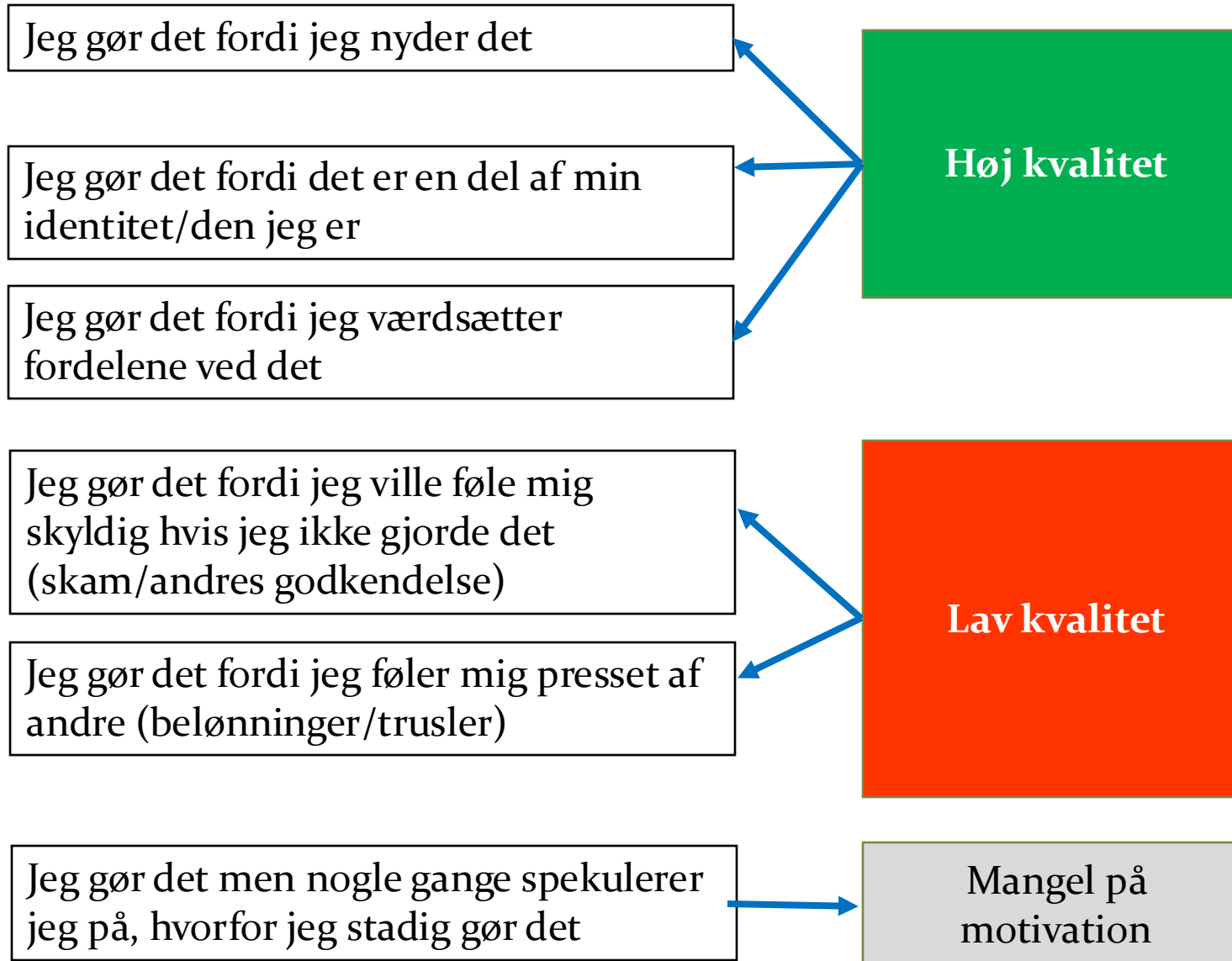


“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”

Hvor høj er **kvantiteten** af motivationen?
Hvor høj er **kvaliteten** af motivationen?



Kvaliteten af motivation: Selvbestemmelseskontinuum

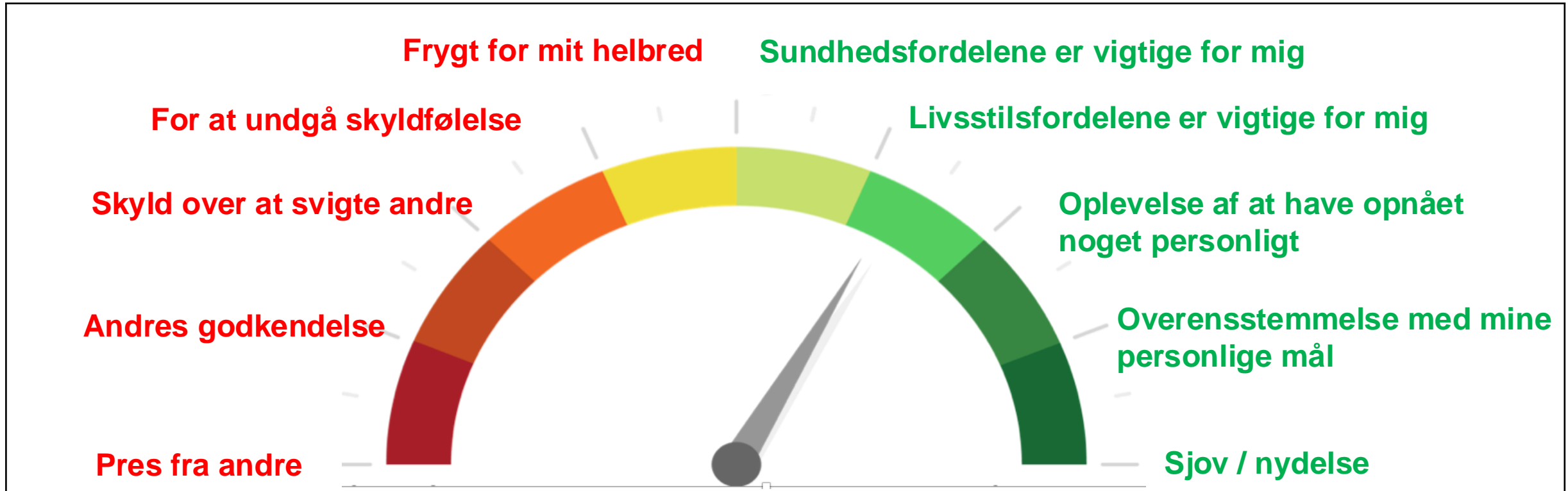


Motivation is a fire from within.
If someone else tries to light
that fire under you, chances
are it will burn
very briefly.

~ Stephen R Covey ~

motivation er en indre ild. Hvis en anden forsøger at tænde ilden under dig, er der størst chancer for, at den kun brænder kortvarigt

Skab den 'indre ild'



Psykologiske behov



Autonomi



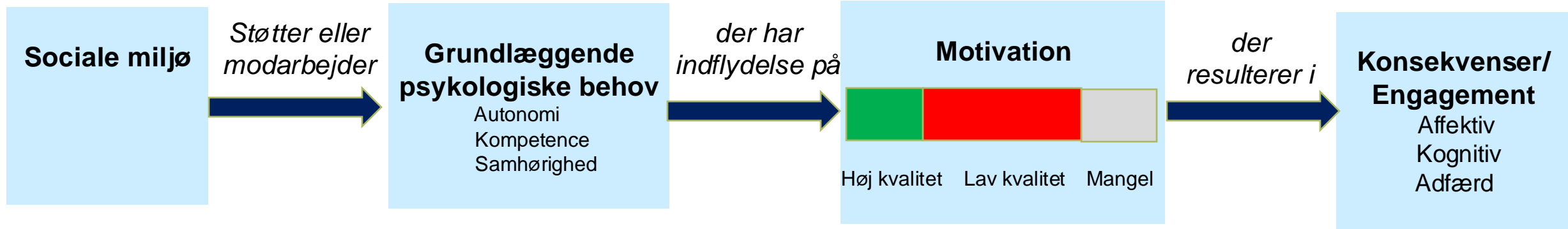
Kompetence



Samhørighed



Selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 2000, 2017)



Sociale kontekster

Sundhedsprofessionel



Familie



Fysisk træner



Venner

Peer ledere



Hvordan understøtter vi andre menneskers grundlæggende behov så de udvikler motivation af høj kvalitet?



Autonomi understøttende

Udforsk perspektiver om tilstand eller adfærd

Identificer kilder til pres for adfærdsændring

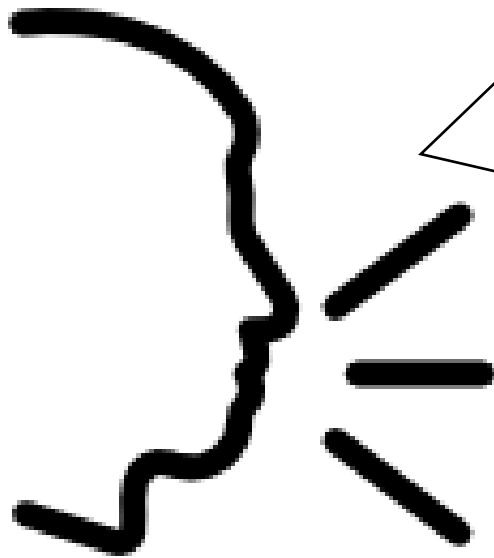
Brug ikke-kontrollerende informativt sprog

Udforsk ønsker og værdier

Giv meningsfulde begrundelser

Giv valgmuligheder

Tilskynd personen til at eksperimentere og selv igangsætte adfærden



Jeg ved at du har talt om at ville bevæge dig mere for at få mere energi og føle dig bedre tilpas. Hvad kunne være nogle aktiviteter, der virkelig passer til dig og dine interesser?

Kompetence understøttende

Identificer forhindringerne for forandring

Afklar forventninger

Giv hjælp til at sætte den optimale udfordring

Giv konstruktiv, klar og relevant feedback

Vær med til at udvikle en klar og konkret handlingsplan

Tilskynd selvmonitorering

Udforsk måder til at håndtere pres på





Lad os finde ud af, hvad der kunne være et godt sted at starte, og hvordan du kan bygge det op. Hvis du vil, kan vi lave en konkret plan sammen, og jeg kan hjælpe dig med at holde øje med dine fremskridt undervejs. Hvad tænker du om det?

Samhørighedsunderstøttende

Anerkend og respekter individets perspektiv og følelser

Tilskynd personen til at stille spørgsmål

Vis ubetinget respekt

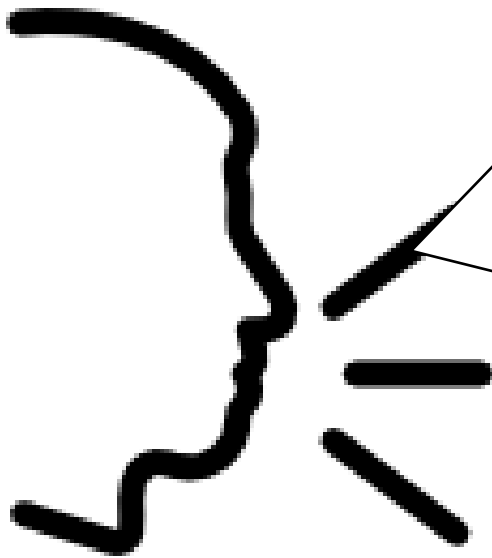
Vis interesse i personen

Lyt til personen på en empatisk måde

Giv muligheder for løbende støtte

Identificer og søg tilgængelig social støtte





Jeg kan godt forstå, at det kan føles overvældende at komme i gang med at blive mere fysisk aktiv. Hvad tænker du selv om det? Jeg er her for at lytte, hvis du har spørgsmål eller tanker, og vi kan sammen finde ud af, hvordan du bedst kan få støtte til det, du ønsker

Selvudførbare adfærdsændringsstrategier



TrygFonden



MÅL



MILJØOMSTRUKTURERING



ADFÆRDSREGULERING



FÆRDIGHEDER



VIDEN



FORSTÆRKNING



SELVMEDFØLELSE



MOTIVATION



SOCIAL PÅVIRKNING



FØLELSER



cthogersen@health.sdu.dk



Cecilie Thøgersen-Ntoumani



[@ecthogersen](#)





DGI

Overgangen til foreningslivet

Lasse Russotti
Afdelingsleder i DGI Midt- og Vestsjælland

DGI

**6740 idrætsforeninger er medlem af DGI
Idrætsforeningerne i DGI har 1,87 mill. Medlemmer**

150 års historie bag det DGI vi kender i dag.

DGI's formål

DGI vil styrke de frivillige foreninger som ramme om idræt og motion med vægt på fællesskab, udfordring, bevægelsesglæde og sundhed for at fremme foreningslivets folkeoplysende kvaliteter. DGI vil med foreningen som udgangspunkt engagere flest mulige i idræt og motion.



Overgange

- Overgange fra et DGI-perspektiver er et samarbejde mellem idrætsforeninger og øvrige aktører med det formål, at så mange børn, unge, voksne og seniorer, som muligt, bliver en del af foreningslivet.

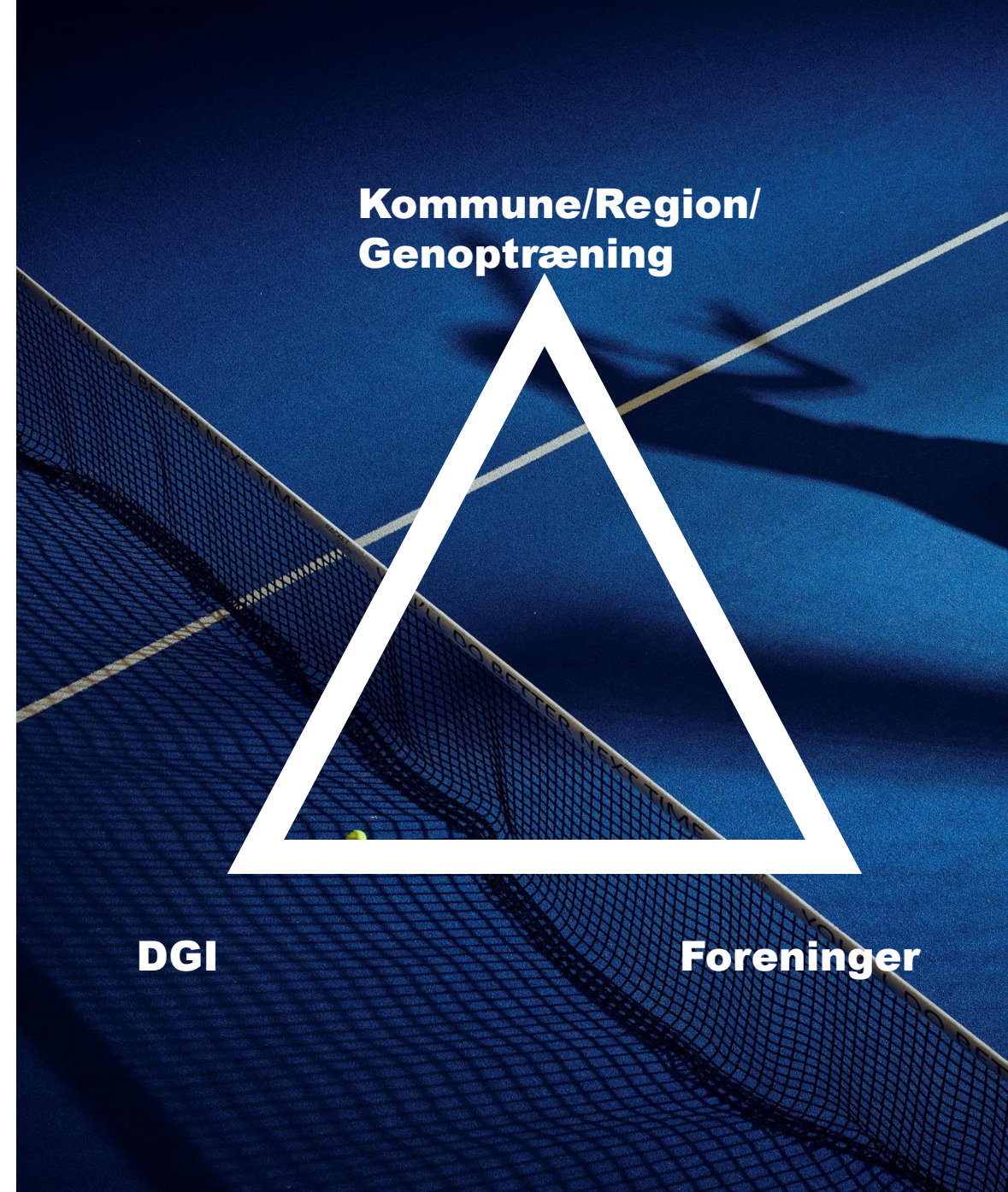


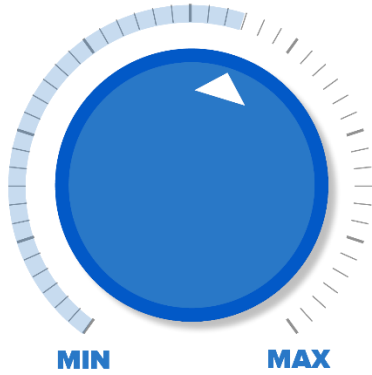
Hvorfor en lokal idrætsforening?

- Vedligeholdende/forebyggende fysisk træning
- En del af et lokalt fællesskab
 - Motiverer til at komme igen
 - Forpligtende fællesskab
- For mange er aktiviteten det der får os igang, men fællesskabet der får os til at fortsætte

**Det vigtige
samarbejde for at
skabe den gode
overgang**

**-fra behandling til et
aktivt hverdagsliv**



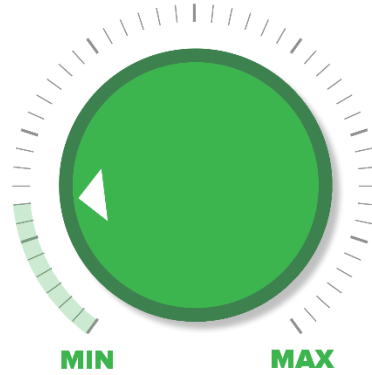


GO FIT

SUNDHED

Styrke
Kondition
Kropsideal
Udbytte fx. trivsel og læring

AT VÆRE SUND

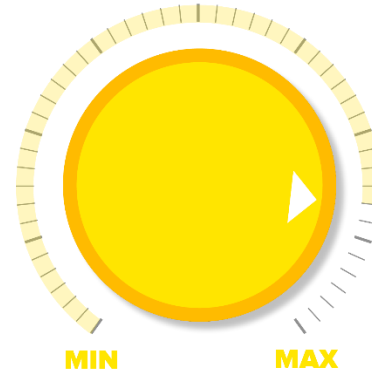


GO PRO

UDFORDRING

Resultatorientering
Specialisering
Færdighedsorientering
Præstation

AT VÆRE GOD

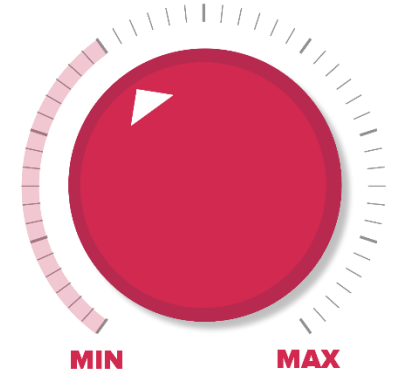


GO FUN

GLÆDE

Legende
Fordybelse
Oplevelse
Sjov

AT VÆRE I NUET



GO TOGETHER

FÆLLESSKAB

Tilhørsforhold
Relation(er)
Ligeværd
Inkluderende

AT VÆRE SAMMEN

Seniorfitness

- Målrettet borgere over 50 år, der gerne vil vedligeholde deres træning efter endt genoptrænings-/rehabiliteringsforløb i kommunen
- Seniorfitness i Køge opstart 2011 hvor flere foreningsbaserede motionscentre er med
- Efter endt genoptræningsforløb henvises borgerne til et Seniorfitness-hold i den lokale idrætsforening
- Når borgerne er stærke nok, bliver de sluset ud på et af foreningens almindelige træningshold



Idræt om dagen

- Mere end 300 aktive hold med flere tusinde deltagere landet over
- Halvanden times aktivitet målrettet seniorer, der har fri i dagtimerne
- Aktiviteterne spænder bredt og deltagerne kommer gennem alt fra boldspil og gymnastik til styrke- og konditionstræning
- Forskelligheden i aktiviteterne gør det muligt at følges med sin partner og sine venner – og vælge aktiviteter på det niveau, den enkelte deltager er



Henvend dig til DGI hvis.....

- du gerne vil have at borgerne efter endt behandling får et aktivt og meningsfuldt hverdagsliv
- du gerne vil have understøttelse til at skabe koblinger mellem de forskellige aktører (behandler, foreningsliv og kommune)
- gode erfaringer fra andre eksempler på arbejdet med overgange fra behandling til hverdagsaktivitet





DGI

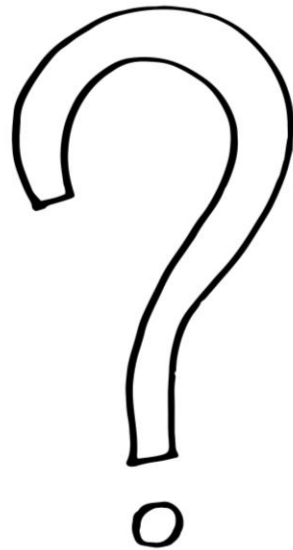
Eventueel

Paneldebat:

Fysioterapeutens rolle i overgangen til hverdagslivet

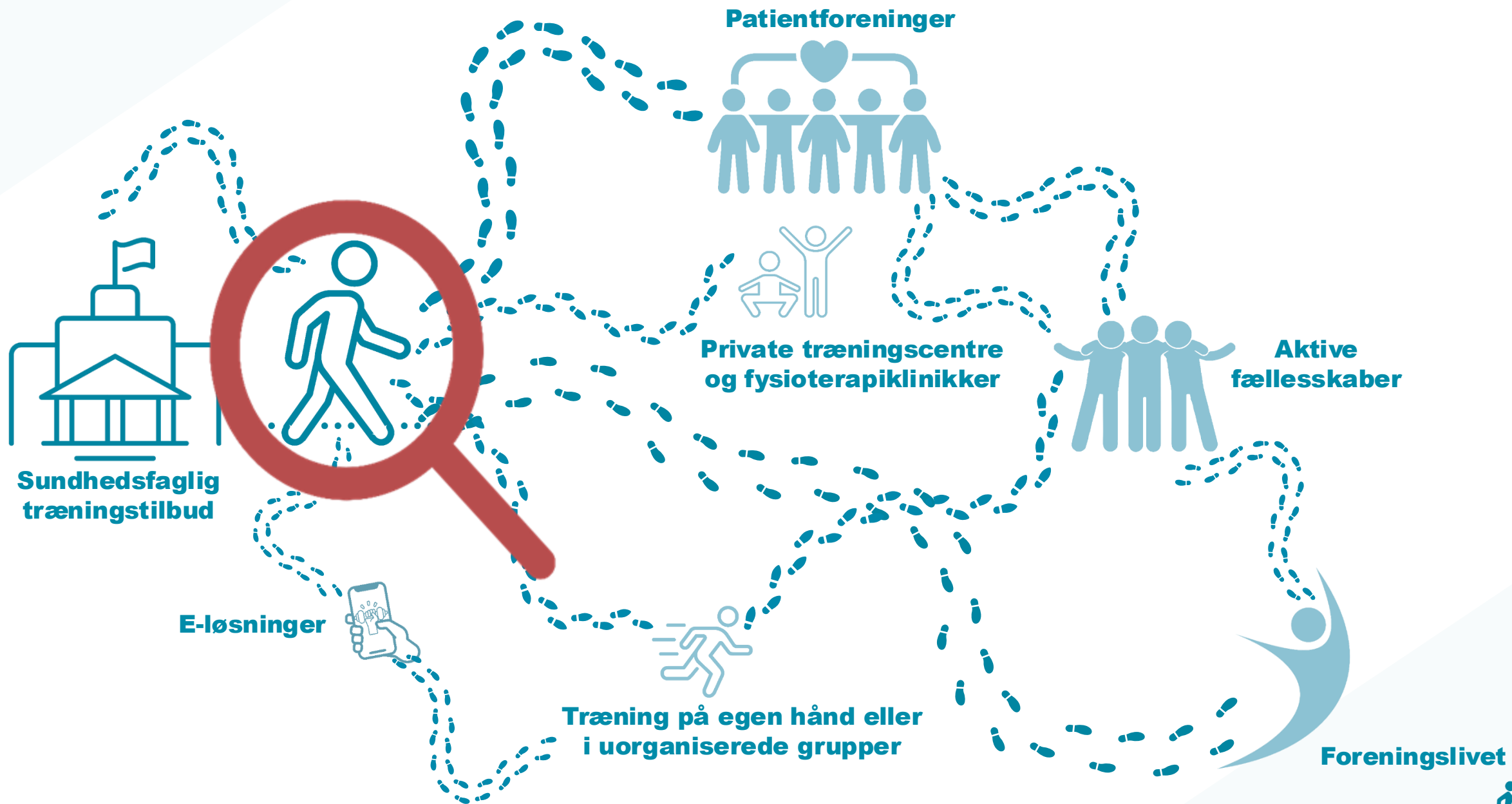


Fysioterapeutens rolle i overgangen til hverdagslivet – Hvad gør vi allerede der er godt?



Fysioterapeutens rolle i overgangen til hverdagslivet – Hvad kan vi gøre lidt bedre?





Tak for jeres tid