

Debat: Fysisk aktivitet og sund kost skal på recept

februar 2018 Altinget debat

DEBAT: Skift sundhedskampagner og glittede pjecer ud med gratis forløb hos diætister og fysioterapeuter. Ellers bukker sundhedsvæsenet under, skriver Tina Lambrecht, formand i Danske Fysioterapeuter, og Ghita Parry, formand i Kost & Ernæringsforbundet.

Danskernes sundhedstilstand er altid til debat. Det gælder ikke mindst omkring nytårstid, hvor mange danskere sætter sig for, at nu skal der altså spises bedre og motioneres noget mere.

Det er ikke uden grund. For knap hver anden dansker er overvægtig, alt for mange er inaktive, og danskerne spiser for lidt frugt og grønt.

Den ene kampagne efter den anden er skyllet ind over landet. Så det er nok de færreste danskere, der er i tvivl om, at motion, frugt og grønt er godt.

Det er altså ikke manglende viden, der er årsag til, at alt for mange danskere – til trods for de tilbagevendende nytårsforsæt – ikke lever op til myndighedernes mange anbefalinger om kost og motion.

En klog person skal engang have sagt, at sindssyge er karakteriseret ved, at man gør det samme igen og igen - og alligevel forventer at resultatet ændrer sig.

Måske er tiden er inde til, at vi gør noget nyt og gentænker indsatsen over for danskerne og deres helbred. - Og hjælper dem med at holde fast i nytårsforsættet.

Så når lægen for eksempel møder Hr. Jensen, som har for meget på sidebenene, og som viser sig at have fået diabetes eller gigt, hjælper det ikke, at han får lidt medicin og en pjece om sund kost og værdien af at være fysisk aktiv.

Han ved det nok godt. Det eneste han får med hjem er dårlig samvittighed pakket ind i glittet papir.

Ny livsstil kan fjerne symptomer

Hr. Jensen skal i stedet have et tilbud om at konsultere en diætist og en fysioterapeut. Den nyeste forskning viser nemlig, at han kan blive symptomfri, hvis han ændrer livsstil.

Diætisten kan skræddersy en kostændring, som passer til den livssituation, som Hr. Jensen befinder sig i.

Måske skal han kun lave mad til sig selv, måske har han ansvaret for al mad i familien. Han har i hvert fald helt sikkert livretter, ligesom os andre.

Det er ikke alle, som har adgang til quinoa og gojibær i madplanen - eller lyst til at spise blomkål til morgenmad.

Diætisten kan hjælpe med madvaner, som kan lade sig gøre i forhold til det konkrete liv, og som sikrer langvarige ændringer.

Samtidig kan fysioterapeuten motivere Hr. Jensen til at finde en motionsform, som er relevant for ham.

Han skal vide, at lidt også har ret, og han skal for eksempel have information om, hvordan han bedst bruger tiden i det lokale fitnesscenter, så det ikke bliver så overvældende at træne op og ned af de hårdt pumpede drenge.

Og hvis Hr. Jensen har ondt i et knæ eller i ryggen, som forhindrer ham i at være aktiv, kan fysioterapeuten hjælpe med øvelser, som lindrer og styrker.

Der er brug for en ændring nu

Hvis vi ikke gør noget, vil vores i forvejen pressede sundhedsvæsen bukke under. Vi har ikke råd til at behandle de stadig flere syge og ældre danskere.

Derfor foreslår vi, at flere læger ansætter fysioterapeuter og diætister i deres praksis, og at regeringen afsætter midler til, at overvægtige og inaktive danskerne kan få et gratis forløb hos en diætist eller fysioterapeut.

Vi ved, det virker. For den enkelte og for samfundsøkonomien.

(Info: 'Fysisk aktivitet på recept' er en del af sundhedsprogrammet i Sverige.)

Kommentarer på bloggen:

[Hanne Koplev](#) · *dyrlæge*

Motion og sund kost ødelægger økonomien for medicinal-industrien.

Godt forslag, men har forfatterne til denne artikel tænkt på, at gode råd om motion og sund kost ødelægger økonomien for medicinal- og vaccine-industrien?

[Christoffer Kaspersen](#)

Jeg synes det lyder fornuftigt...

...At udskifte papirusseri og pjecer med reel vejledning. Jeg havde selv meget svært ved at tage på, i sin tid, men jeg valgte at hyre en vejleder fra www.hentpriser.dk som kunne holde mig noget mere i ørene end nogen pjece nogensinde kunne.

Spørgsmål til samtale efter genfortælling:

Hvad mener I om idéen med motion på recept? Begrund jeres synspunkter.

Hvem ville det være en fordel / en ulempe for?