

Sundhedsstyrelsen
Forebyggelse og Ulighed
fob@sst.dk

7. november 2022 • MS/KS

Hørings svar vedr. udkast til reviderede anbefalinger for fysisk aktivitet

Ældre Sagen takker for muligheden for at afgive høringssvar i forbindelse med ovennævnte høring.

Motion er vigtigt – brug for mere præcise anbefalinger til ældre

Vi finder, det er meget vigtigt at understøtte ældres helbred og form og anerkender de fire anbefalinger for 65+-årige. Vi værdsætter, at der - ligesom hidtil - fra Sundhedsstyrelsens side er udarbejdet anbefalinger specifikt for målgruppen 65+-årige. Hvis de fremsendte anbefalinger er alt, hvad Sundhedsstyrelsen vil anbefale, anser vi dog anbefalingerne for mindre konkrete i forhold til styrelsens eksisterende anbefalinger¹. Det er uklart, hvilken tekst de foreslåede anbefalinger skal erstatte på Sundhedsstyrelsens webside, eller hvor anbefalingerne skal være tilgængelige.

I den hidtidige version af anbefalinger er der efter vores mening angivet mere præcist, hvor lang tid træningen vedr. styrke og kondition mindst skal vare og hvor ofte, hvilket vi finder mere hensigtsmæssigt og klart omsætteligt til træning i praksis. I de nye anbefalinger savner vi også, at der står noget om træning af bevægelighed/smidighed ligesom i de eksisterende. Vi mener, det er ærgerligt, at anbefalingerne således med den nyere version fremstår som mindre præcise. Vi savner, at der informeres om baggrunden for ændringerne i anbefalingerne, fx om det er på baggrund af ny forskning.

Der er en større social ulighed i sundhed blandt ældre mennesker ligesom i befolkningen generelt – hvilket vi mener, anbefalingerne i sin nuværende form slet ikke tager højde for og burde adressere.

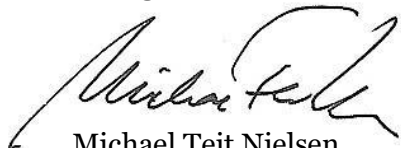
Afslutningsvis vil vi gøre opmærksom på, at vi i Ældre Sagen benytter styrelsens anbefalinger og understøtter ældres trivsel og fysiske form. Det sker ikke mindst i vores

¹ https://sst.dk/da/Viden/Forebyggelse/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/_65-aarige

tilbud om motionsaktiviteter, hvor vi ikke kun har motionsvante som deltagere, men også når ud til ældre, der ikke tidligere har dyrket motion.

Vi står naturligvis til rådighed ved behov for uddybende eller opfølgende kommentarer.

Venlig hilsen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michael Teit Nielsen', written in a cursive style.

Michael Teit Nielsen
Vicedirektør