

## Fastholdelse af fysisk aktivitet efter kommunalt forløb

De fleste CFAS ambassadører har nok oplevet, at det er svært at fastholde patienter i et træningsforløb, når det kommunale forebyggelsestilbud er overstået. Det er frustrerende, for forskningen viser, at den fysiske træning af fx diabetespatienter har den bedste effekt, hvis den er superviseret. Og det er naturligvis umuligt at sikre, at den enkelte borger får sin egen personlige træner resten af livet. Så hvad gør vi? Der er brug for at tænke nyt, og det har vi på TrygFondens Center for Aktiv Sundhed (CFAS) forsøgt at gøre i et større samskabelsesprojekt.

CFAS har i samarbejde med Odsherred Kommune, Steno Diabetes Center Sjælland og Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium iværksat projektet 'Aktive Fællesskaber'. Projektet handler om at styrke overgangen fra kommunale forebyggelsestilbud til motionstilbud i foreningslivet mhp. at fastholde en fysisk aktiv hverdag. Fokus er at sikre motionstilbud, der fremmer aktive fællesskaber og understøtter, at flere borgere fortsætter med at være fysisk aktive efter endt kommunalt forløb.



Målgruppen er borgere med hjertekarsygdom, type-2 diabetes og/eller svær overvægt, som har været gennem et genoptræningsforløb, rehabiliteringsforløb eller et forebyggelsestilbud i kommunen.

Hypotesen for Aktive Fællesskaber er, at varig forandring bedst skabes, hvis alle relevante aktører inddrages. Derfor har vi gennem en række workshops udviklet brobygningsaktiviteter. Deltagerne på disse workshops var borgere i målgruppen, frivillige fra lokale idræts- og patientforeninger, kommunale medarbejdere fra flere forvaltninger og forskere.

Processen er mundet ud i fire konkrete brobygningsaktiviteter, som nu skal afprøves i Odsherred Kommune:

- 1) En lønnet brobyggerfunktion i Odsherred Kommune, der med borgerens perspektiv skal være det fysiske bindeled mellem foreningerne og kommunerne.
- 2) En digital platform, der samler alle relevante foreningstilbud til målgruppen og giver borgeren et overskueligt overblik over disse.
- 3) Foreninger og de kommunale sundhedsprofessionelle samarbejder om at tilpasse træningsholdene i foreningerne, så de matcher målgruppens behov.

### Vil du vide mere?

#### Læs mere om projektet her

På Sundhedscenter Odsherreds hjemmeside kan du følge projektet step for step.

<https://sundhedscenterodsherred.dk/content/projekt-aktive-f%C3%A6llesskaber-0>

#### Video om projektet

<https://vimeo.com/eistrupfilm/download/647677884/d6f02b5799>

#### Projektets Facebook gruppe

<https://www.facebook.com/aktive.faellesskaber.odsherred>

#### Artikel om projektet

Hjerteforeningens fagblad har skrevet denne artikel om processen med at komme frem til løsningsforslagene i projektet

<https://hjerteforeningen.dk/fagnet/2021/11/08/fire-konkrete-forslag-skal-holde-folk-fysisk-aktive/>



4) En besøgsordning, hvor trænere fra relevante træningshold i foreninger besøger de kommunale trænings- og sundhedshold og vice versa.

*Spørgsmål til projektet kan sendes til projektkoordinator Marie Lønberg fra TrygFondens Center for Aktiv Sundhed.*

[Marie.loenberg.hansen@regionh.dk](mailto:Marie.loenberg.hansen@regionh.dk)

### **IL-6: Sådan påvirker motion kroppen.**

Vi har vidst i tusinder af år, at vores kroppe har godt af fysisk aktivitet – også selvom det først rigtigt er i moderne tid, at vi har tid og overskud nok til at 'dyrke motion'. Det var dog længe et mysterium præcis hvorfor, musklernes sammentrækninger havde en sådan gavnlig virkning på helbredet.

Men i begyndelsen af 00'erne fandt professor Bente Klarlund Pedersen og hendes kolleger en vigtig brik i puslespillet, da de lokaliserede stoffet IL-6, som udgør en central del af den såkaldte 'exercise factor'. Bente Klarlund kalder selv fundet et lykkeligt sammentræk, som blandt andet skyldes en næsten 100 år lang tradition i Danmark for grundforskning i musklerne og deres funktion, brugen af ny teknologi og vores forståelse af inflammations betydning for vores sundhed. I samarbejde med Videnskabernes Selskab har Bente lavet en podcast, der går i dybden med emnet.

Link til podcast

<https://www.royalacademy.dk/da/Podcasts/Podcasts/Grundtanker>

Link til Youtube video om podcasten

<https://www.youtube.com/watch?v=6swigAZ5Oes>

### **Online kursus til marts.**

I starten af marts tilbyder vi et gratis online foredrag til alle nuværende CFAS ambassadører. Temaerne vil være 'Online træning' og 'COVID-19 og træning'.

I bliver inviteret til dette, så snart den endelige dato er på plads.