

20. november, 2023

Etablering af Videnscenter for Aktiv Sundhed

Sundhedsvæsenets aktuelle udfordringer

Myten om at sundhedsvæsenets udfordringer kun kan løses ved at ansætte mere personale

Sundhedsvæsenet er i alvorlige vanskeligheder og der er i sundhedsdebatten fokus på, hvordan vi fastholder sundhedspersonalet, så vi kan få nedbragt ventelisterne. Man stiller en ligning op, hvor flere og flere bliver syge, mens der er færre og færre sundhedsprofessionelle i offentligt regi. Ligningen går ikke op. Det ville den gøre, hvis vi kunne fastholde og ansætte mere sundhedspersonale. Men mere interessant er det måske, at ligningen også ville gå op, hvis vi undgik, at så mange blev syge og havde behov for indlæggelse. Sunde vaner hvad angår KRAM-faktorer (kost, rygning, alkohol og motion) betyder i gennemsnit et 14 år længere liv uden skramteår, altså uden alvorlig sygdom. Med sund livsstil afskaffer man ikke sygdom, men man kan udskyde og komprimere det tidsrum, hvor sygdommene sætter ind. Det gælder også, hvis man allerede har en kronisk sygdom. Det vil betyde bedre livskvalitet for den enkelte og mindre pres på sundhedsvæsenet.

Myten om at sund livsstil ikke betaler sig på kort sigt

I sundhedsdebatten hører vi ofte sundhedsøkonomer og andre sundhedsfaglige fortælle, at investering i sund livsstil først giver positivt afkast langt ude i fremtiden. Men det er en farlig myte, der potentielt kan få politikere til at nedprioritere indsatsen, der ikke giver hurtige resultater. Og myten kan nemt skydes i sæk. Allerede et døgn efter rygeophør begynder risikoen for blodpropper at falde. Efter en måned begynder lungefunktionen at blive bedre. Risikoen for indlæggelseskrævende lungesygdom falder. Efter et år er risikoen for blodpropper i hjerte og hjerne halveret. Diæt og motion med en træner kan helbrede mange tilfælde af type 2 diabetes og forhindre følgesygdomme. Motion kan forebygge indlæggelse af personer med kol. Og sund kost og motion kan nedsætte risikoen for graviditetsdiabetes. Dette er blot nogle eksempler på, hvordan livsstilsændringer giver hurtige resultater og mindre træk på hospitalssektoren, omend der er brug for langt mere forskning.

Gennem det seneste årti har medicinalindustrien lanceret flere farmakologiske behandlinger af svær overvægt og komplikationer til type 2 diabetes. Disse præparater er tilskudsberettigede og koster regionerne omkring 1.4 milliarder kroner årligt. For de samme midler kunne man investere i superviseret livsstilsændring og opnå større effekt for flere mennesker.

Fysisk træning som behandling kan skabe balance i sundhedsbudgettet

I Danmark udgør patienter med kroniske eller længerevarende sygdomme en tredjedel af befolkningen, og denne gruppe tegner sig for to tredjedele af det nationale sundhedsbudget. Ifølge WHO og Statens Institut for Folkesundhed er fysisk inaktivitet den vigtigste risikofaktor for sygdom og tidlig død - næst efter rygning.

Det er velkendt, at fysisk aktivitet nedsætter risikoen for omkring 35 forskellige sygdomstilstande. Det relativt nye er, at fysisk træning også har en plads i behandlingen af en lang række sygdomme, f.eks. type 2 diabetes, kol, hjertekarsygdomme og cancer. Vi har fx vist, at træning af personer med type 2 diabetes, 3 gange om ugen + moderat kostomlægning, sænker langtidsblodssukkeret, giver et væggtab på 10%, en konditionsforbedring på 25% og en betydelig reduktion i behovet for diabetesmedicin. Et andet studie viser, at 1 år efter intensiv livsstilsændring kan mere end halvdelen af patienterne undvære diabetesmedicin. Der er således sket et paradigmeskift, der medfører, at fysisk træning som medicin (Exercise as Medicine) bør have en plads i behandlingen af personer med kroniske sygdomme.

Videnscenter for Aktiv Sundhed

Vi foreslår etablering af et tværfagligt Videnscenter for Aktiv Sundhed som bidrag til en løsning på sundhedsvæsenets store udfordringer. For at sikre fokus på og fortsat udvikling af forskningsbaseret fysisk træning som en strategisk indsats i forebyggelse og behandling ønsker vi at oprette et Videnscenter for Aktiv Sundhed på Rigshospitalet. Videnscenterets hovedopgaver bliver:

- At udvikle målrettet, tværfaglig, forskningsbaseret fysisk træning som behandling til de patientgrupper, hvor der er dokumentation for, at fysisk træning kan påvirke sygdommen positivt.
- At være kompetencecenter for "praktikere" hvad angår forskningsbaseret viden om fysisk aktivitet som forebyggelse og behandling. Målgruppen omfatter fysioterapeuter, sygeplejersker og læger, og andet sundhedsfagligt personale med tilknytning til landets/regionens hospitaler og den kommunale rehabilitering.
- At bidrage til forskningsbaserede guidelines og organisering af fysisk træning som forebyggelse og behandling i kommuner og regioner.

Organisatorisk forankring

Videnscenteret placeres på Rigshospitalet i regi af Center for Aktiv Sundhed for at styrke den forskningsbaserede tilgang til livsstilsintervention. Videnscenteret vil kunne etableres i Rigshospitalets bygning på Ole Maaløes Vej som en integreret del af Center for Aktiv Sundhed. I en startfase kan forskningscenterets nuværende test- og træningsfaciliteter udgøre den fysiske ramme for Videnscenteret.

Center for Aktiv Sundhed

Center for Aktiv Sundhed er et translationelt forskningscenter med fokus på fysisk træning som behandling, og ved at etablere Videnscenter for Aktiv Sundhed som en del af forskningscenteret sikres en tæt kobling mellem biomedicinsk spydspidsforskning og praksis.

Internationalt set har København en frontposition inden for muskelforskning, særligt i relation til sammenhængen mellem fysisk aktivitet og sundhed. Center for Aktiv Sundhed er en del af denne stærke forskningstradition, der har rødder tilbage til Nobelpristager August Krogh. I nyere tid er denne forskning videreført på Rigshospitalet ikke mindst i regi af Danmarks Grundforskningsfonds Center for Muskelforskning under ledelse af Bengt Saltin (1994-2004) og Danmarks Grundforskningsfonds Center for Inflammation og Metabolisme, ledet af Bente Klarlund Pedersen (2005-2015) og siden videreført under samme ledelse som TrygFondens Center for Aktiv Sundhed, Rigshospitalet (2013 -). Vurderet på videnskabelige publikationer og citationer har Center for Aktiv Sundhed i dag en international førerposition inden for forskning i fysisk aktivitet og sundhed.

- Center for Aktiv Sundhed har bl.a. vist, at fysisk træning af personer med type 2 diabetes medfører, at halvdelen af patienterne ikke har behov for glukosesænkende medicin efter 1 år.
- Center for Aktiv Sundhed har vist, at fysisk aktivitet markant reducerer tumurvækst i mus og har påvist mekanismer, hvorved fysisk aktivitet inducerer anti-cancer effekt. Disse resultater translateres aktuelt til cancerpatienter med meget positive foreløbige resultater.

Hvilke patienter?

Omkring hver 3. person i Danmark har en eller flere længerevarende sygdomme og mange af disse kan på et tidspunkt have glæde af et Videnscenter for Aktiv Sundhed.

Det kan være patienter med fx

- Type 2 diabetes
- Cancer
- Kol og astma
- Hjertesvigt og iskæmisk hjertesygdom
- Infektionssygdomme, f.eks. senfølger til COVID-19

Formidling og vidensdeling

Center for Aktiv Sundhed har en særlig interesse for forskningsformidling og arbejder målrettet på at sikre, at forskningsresultater får anvendelse i og indflydelse på praksis. Videnscenter for Aktiv Sundhed vil via tæt samarbejde med kliniske afdelinger på landets/regionens hospitaler samt kommuner udforske implementering af fysisk træning som forebyggelse og behandling i lokale miljøer og udforme kliniske guidelines til brug for hele landet. Der vil således i høj grad være tale om at udvikle behandlingstilbud på basis af forskningsresultater med henblik på efterfølgende udbredelse og forankring i kommunalt regi og på andre hospitaler i Danmark.

Videnscenteret vil i samarbejde med andre relevante aktører, f.eks. Dansk Selskab for Fysioterapi, bidrage til uddannelse og efteruddannelse af sundhedsprofessionelle praktikere. Videnscenteret vil desuden udføre målrettet, forskningsbaseret formidling om fysisk aktivitet/fysisk træning og sundhed til raske borgere og patienter.

Basisbemanning af et tværfagligt Videnscenter for Aktiv Sundhed, samt tentativt årsbudget

| Stillinger | Gns. Lønudgift |
|--|-----------------------|
| Overlæge uden vagt 100% | 970.000 |
| 1. reservelæge 100% | 690.000 |
| Projektleder | 600.000 |
| To projektsygeplejersker 100% | 1.050.000 |
| Lægesekretær 100% | 500.000 |
| Diætist 50% | 250.000 |
| Psykolog 50% | 320.000 |
| Trænere og studentermedarbejdere (timeløn) | 850.000 |
| Løn i alt | 5.230.000 |
| Drift | 1.770.000 |
| Budget i alt | 7.000.000 |

Med venlig hilsen



Bente Klarlund Pedersen
 Professor, overlæge, dr. med.
 Center for Aktiv Sundhed, Rigshospitalet
 E-mail: Bente.Klarlund.Pedersen@regionh.dk
 Tlf 35 45 77 97 / 26 17 05 24