



Alle dele af kroppen, som er skabt til at blive brugt, vil forblive sunde og raske, hvis de bliver brugt på den rigtige måde og trænes tilstrækkeligt. Men hvis kroppen ikke bruges, vil denne blive syg, den vil skrumpe ind og blive gammel før tid.

Hippocrates, lægekundskabens fader, 460-377 f. Kr.



INTRO TIL MOVE

Demografiske udfordringer

I de kommende år vil Danmark stå over for store udfordringer i sundhedsvæsenet, især på grund af ændringer i befolkningens demografi. En aldrende befolkning og en stigning i livsstilssygdomme kræver innovative løsninger, der både er effektive og bæredygtige. For at imødekomme disse udfordringer er det nødvendigt at tænke nyt om, hvordan vi fremmer sundhed på tværs af samfundet og mindsker ulighed i sundhed.

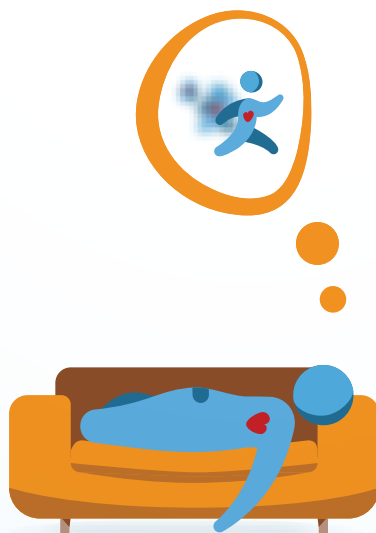
Fysisk aktivitet til sundhedsfremme og forebyggelse

Fysisk aktivitet har vist sig at være en af de mest effektive måder at forebygge og håndtere mange af de sundhedsproblemer, som samfundet står over for. Selvom evidensen for sundhedsfremmende gevinster ved fysisk aktivitet er stigende, er det ikke altid let for borgerne at foretage en livsstilsændring, selvom de er motiverede for det – især ikke dem, der befinder sig i udsatte positioner eller mangler de nødvendige ressourcer og sociale forudsætninger.

MOVE: Almen praksis og fysisk aktivitet

Forskningsgruppen MOVE tager fat på disse udfordringer med en ambition om at ændre måden, hvorpå dansk almen praksis kan anvende fysisk aktivitet til at fremme befolkningens sundhed. Vi forsker i hvordan almen praksis i højere grad kan anvende fysisk aktivitet i det sundhedsfremmende arbejde. Vi ønsker at understøtte et bæredygtigt sundhedsvæsen, hvor fysisk aktivitet ikke blot ses som en personlig beslutning, men som en integreret del af den behandling og forebyggelse, som almen praksis kan tilbyde deres patienter.

Fysisk inaktivitet øger sygelighed



Social prescribing

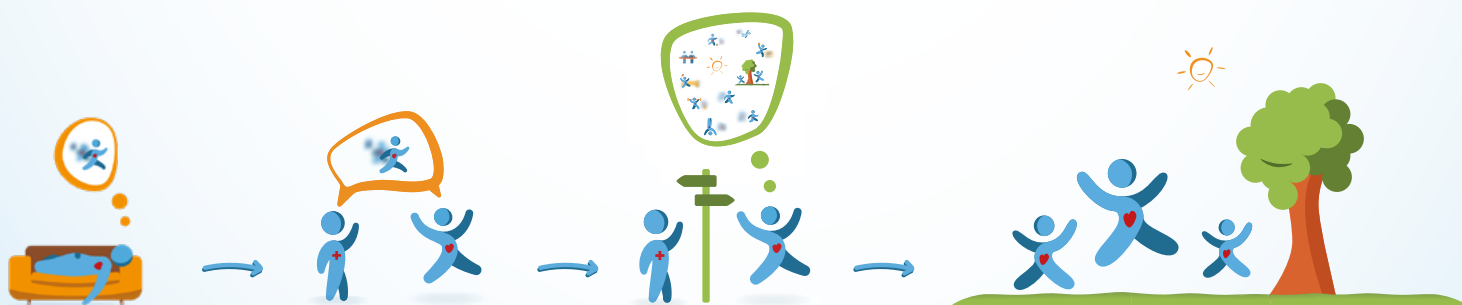
I dag ser vi et sundhedsvæsen, der i stigende grad er presset, og hvor behovet for en bæredygtig og langtidsholdbar løsning er nødvendig. Én af de løsninger, vi foreslår, er konceptet om social prescribing – sociale henvisninger, hvor såkaldte 'brobyggere' eller 'link workers' kan hjælpe borgerne med at finde relevante sundhedsfremmende tilbud i deres lokalsamfund. Dette koncept har potentiale til at skabe en tættere forbindelse mellem sundhedsvæsenet og initiativer i lokalsamfundet og sikre, at flere mennesker får adgang til de tilbud, der kan forbedre deres sundhed og livskvalitet og fastholde dem på den lange bane.

Implementering og organisering af social prescribing i Danmark

For MOVE er social prescribing et af de vigtigste forskningsområder i arbejdet med at realisere vores vision. Vi vil undersøge, hvordan social prescribing kan organiseres og implementeres i den danske kontekst med et særligt fokus på almen praksis. Dette indebærer blandt andet at afdække, hvilke kompetencer en brobygger eller link worker skal besidde, og hvordan denne rolle bedst kan forankres i et sundhedsvæsen, der skal kunne rumme de mange behov, der findes i befolkningen.

Målrettede indsatser for særlige målgrupper

Undersøgelse af forskelle i behov blandt befolkningen er også et vigtigt forskningsområde for MOVE. Af den grund ønsker vi også at forske i, hvilke målgrupper der i særlig grad har behov for en indsats til at fremme sundhed gennem bevægelse og fysisk aktivitet. Dette involverer blandt andet indsatser, der kan forebygge idrætsskader samt indsatser, der har til mål at reducere barrierer mod at være fysisk aktiv såsom lidelser i bevægeapparatet.



**Brobygning mellem sundhedsvæsen
og lokalsamfund er centralt**

Tværprofessionelt samarbejde og digitale løsninger

I den forbindelse vil vi også undersøge tværprofessionelt samarbejde og understøttende digitale løsninger i almen praksis mht. at udvikle og undersøge indsatser leveret af andre professionelle end de praktiserende læger samt undersøge digitale løsninger, der kan understøtte almen praksis i at fremme sundhed gennem bevægelse og fysisk aktivitet. Samlet vurderer vi, at mere tværprofessionelt arbejde og understøttende digitale løsninger kan bidrage til et mere bæredygtigt sundhedsvæsen for samfund, professionelle og patienter.

Almen praksis som central aktør i sundhedsfremmende arbejde

Almen praksis har en afgørende position i det danske sundhedsvæsen, da mere end 80 % af befolkningen har kontakt med deres praktiserende læge mindst én gang årligt. Dette giver lægerne en omfattende kontaktflade og en enestående mulighed for at identificere patienter, der kan have gavn af sundhedsfremmende tiltag, herunder fysisk aktivitet.



Potentialet i social prescribing for patienters sundhed og trivsel

Vi ser et stort potentiale i at udnytte denne kontaktflade, da praktiserende læger ofte er de første, der opdager, de patienter som har behov for en differentieret indsats og øget støtte til at få adgang til de eksisterende fællesskaber i lokalsamfundet. Gennem social prescribing kan lægerne få en henvisningsmulighed, der kan hjælpe patienter med at finde vej til relevante tilbud, såsom motionstilbud, socialt samvær eller andre livsstilsforbedrende aktiviteter, der kan støtte deres sundhed på lang sigt.

Fremtidens bæredygtige sundhedsvæsen – vejen frem med MOVE

MOVE arbejder for at skabe et systematisk og effektivt samarbejde mellem sundhedsvæsenet og lokalsamfundet, hvor de eksisterende ressourcer i lokalsamfundet kommer flest muligt til gavn. Samtidig er vi opmærksomme på, at for at dette skal lykkes, kræver det en grundlæggende ændring i måden, hvorpå sundhedsvæsenet bygger bro til initiativer i lokalsamfundet.

Med denne forskningsstrategiplan ønsker MOVE at etablere et solidt og videnskabeligt funderet springbræt for fremtidens sundhedsfremmeindsatser i almen praksis, hvor fysisk aktivitet og social prescribing spiller en central rolle i arbejdet med at forbedre befolkningens sundhed i Danmark.

MOVEs VISION

Strategien for MOVE 2025-2030 sætter de overordnede rammer og udstikker retningen for MOVEs forskning. Strategien skal sikre, at vi gennem målrettet arbejde med forskning og samarbejde bidrager med ny evidensbaseret viden med relevans og til gavn for almen praksis og det omgivende samfund. Med visionen ønsker vi at vise, hvordan vi håber, verden ser ud i fremtiden:

*Visionen for MOVE er, at dansk almen praksis
“ i højere grad kan anvende fysisk aktivitet til ”
at fremme befolkningens sundhed.*



MOVEs MISSION

Missionen er det, MOVE gør i dagligdagen for at få visionen til at lykkes. Vi vil arbejde med at indfri visionen for 2025 til 2030 gennem:

- **FORSKNING I SOCIAL PRESCRIBING:** Vi undersøger, hvordan social prescribing til fysisk aktivitet kan organiseres og implementeres med udgangspunkt i dansk almen praksis. Herunder undersøger vi, hvilke kompetencer en link worker/brøbygger skal besidde, og hvor denne skal være organisatorisk forankret. Vi samarbejder med andre relevante forskningsgrupper om at undersøge social prescribing i Danmark i en bredere kontekst end fysisk aktivitet.
- **FORSKNING I MÅLGRUPPER:** Vi undersøger og identificerer befolkningsgrupper i Danmark, som har kontakt til almen praksis, der i særlig grad har behov for en øget indsats for at opnå sundhedsfremme gennem bevægelse og fysisk aktivitet.
- **TVÆRSEKTORIET SAMARBEJDE:** Vi faciliterer og medvirker i konstruktive tværsektorielle samarbejder relateret til social prescribing i Danmark - herunder almen praksis, idrætsforeninger, regioner, kommuner, politiske beslutningstagere og forskningsinstitutioner. Vi etablerer et landsdækkende forskningsnetværk for social prescribing i Danmark, hvor det bliver muligt at erfaringsudveksle, samarbejde og netværke på tværs af landet samt inddrage internationale erfaringer ved bl.a. gæsteforelæsere, udvekslingsbesøg og journal clubs.
- **FORSKNING VED BRUG AF METODER OM KOMPLEKSE INTERVENTIONER:** Vi producerer videnskabelig evidens for udvikling, afprøvning, evaluering og implementering af komplekse interventioner og initiativer i krydsfeltet mellem almen praksis og lokalsamfundet relateret til fysisk aktivitet.
- **FORSKNING I SKADER OG LIDELSER I BEVÆGEAPPARATET:** Skader og lidelser i bevægeapparatet udgør en trussel mod at være fastholdt i fysisk aktivitet. Almen praksis er ofte første indgang til sundhedsvæsenet for patienter med sådanne tilstande. Derfor forsker vi i bevægeapparatlidelser og -skader med primært fokus på at forstå årsagssammenhænge bag dem, samt hvordan idrætsskader og smerter forebygges bedst - f.eks. gennem rådgivning om træningsdosering og træningsprogrammer. Vi samarbejder med andre relevante forskningsmiljøer om at undersøge og forebygge bevægeapparatsskader og smerter blandt forskellige målgrupper og i en bredere sammenhæng end blot idræt.
- **SAMFUNDSENGAGEMENT:** Vi formidler vores viden og forskningsresultater gennem forskellige kanaler målrettet både den almene borger, praktiserende læger såvel som politiske beslutningstagere. Vi deltager i samfundsdebatter relateret til sundhedsfremme gennem fysisk aktivitet, skader og social prescribing med et særligt fokus på almen praksis' rolle i relation til dette.
- **FORSKNING I BÆREDYGTIGHED:** Vi forsker i, hvordan dansk almen praksis' anvendelse af redskaber til at øge det fysiske aktivitetsniveau med henblik på at fremme befolkningens sundhed kan være langtidsholdbar for patienterne og have respekt for det omkringværende samfund og for naturen.



LANGSIGTEDE MÅLSÆTNINGER (2025-2030)

Målsætninger er udpegelige mål, MOVE arbejder for at indfri i dagligdagen for at få visionen og missionen til at lykkes. Vi vil arbejde med at indfri vores målsætninger for 2025 til 2030 gennem at:

- Udvikle og afprøve en social prescribing-intervention i almen praksis, der giver lægerne bedre arbejdsbetingelser for at støtte udvalgte patienter til at deltage i eksisterende tilbud med fysisk aktivitet i lokalsamfundet.
- Publicere peer reviewede artikler af høj kvalitet i anerkendte internationale tidsskrifter.
- Have et solidt og frugtbart samarbejde med almen praksis, fonde, organisationer og kommercielle partnere, uden at gå på kompromis med vores videnskabelige integritet og værdier.
- Videreudvikle forskningsgruppen MOVE i overensstemmelse med vores værdier (s. 11) og sikre, vi fortsat har en kritisk, kvalitetsorienteret tilgang til forskning, men samtidig lægger vægt på samarbejde, respekt og anerkendelse af mangfoldighed.
- Skabe nationale og internationale forskningsnetværk, der åbner for udveksling af studerende og/eller forskere på tværs af landegrænser.
- Fastholde MOVE-gruppens personale og øge antallet af MOVE-relaterede studerende på præ-graduat niveau og Ph.d.-studerende.
- At tiltrække interne (f.eks. fuldt finansierede Ph.d.-stipendier) og større eksterne fondsbevillinger.



KORTSIGTEDE MÅLSÆTNINGER (2025)

Publikationer og promovning

- Udgive artikler af høj kvalitet i nationale og/eller internationale peer-reviewede tidsskrifter.
- Løbende opdatere vores hjemmeside <https://feap.au.dk/forskning/move/> vedrørende nyheder, publikationer, samarbejdsaftaler m.v.
- Udvikle videomateriale om MOVE og om projekter og videnskabelige fund.
- Bidrage aktivt til synliggørelse via Forskningsenhedens Sociale Medier.
- Deltage i nationale seminarer / konferencer, hvor vi skal præsentere og promovere MOVEs arbejde.
- Anvende vores grafiske identitet i MOVEs materiale (SoMe, publikationer mm.)



Partnerskaber

- Udvikle og intensivere det tværgående samarbejde til Julie Jacobsens nye forskningsgruppe på VIA, der har særligt fokus på udvikling og evaluering af indsatser for bevægeapparats lidelser, Nanna Holt Jessens indsatsområde om bæredygtighed i almen praksis og Knud Ryoms forskningsgruppe om fysisk aktivitet.
- Etablere et advisory board, som har en rådgivende funktion for MOVE.
- Udvide og udvikle samarbejdet med nationale- og internationale samarbejdspartnere inden for forskning i social prescribing, herunder bidrage til at etablere et dansk netværk for sociale henvisninger samt deltage aktivt i NABRO-netværkets tovholdergruppe (<https://www.aktivsundhed.dk/cfas-nabro>)
- Sikre, at internationale medvejledere og/eller samarbejdspartnere inddrages i de enkelte projekter.

KORTSIGTEDE MÅLSÆTNINGER (2025)

Penge

- At MOVE-gruppen har modtaget mindst én større ekstern fondsbevilling på mindst 3.000.000 kr.
- At MOVE-gruppen har modtaget mindst fire mindre fondsbevillinger på mindst 100.000 kr. per ansøgning.



Personale

- Sikre, at den første Ph.d.-studerende i MOVE, Solvej Videbæk Bueno, indleverer sin afhandling, forsvaret denne og modtager Ph.d.-graden, samt at der er finansiering til Solvejs Post Doc og/eller eksterne lektorat.
- Understøtte udviklingen i Dea Kejlberg Andelius' og Lenes Gissel Rasmussens Ph.d.-projekter, således begge står med et solidt fundament for at kunne påbegynde skriveprocessen af Ph.d.-afhandlingen, når vi afslutter 2025.
- Arbejde på, at Sebastian får sit selvstændige ansvarsområde f.eks. inden for idrætsskadeområdet og understøtte at samarbejdet med Brooks videreudvikles til et længerevarende samarbejde.
- Videreudvikle Peters og Halfdans understøttende rolle som "fontæne" for MOVE gruppens arbejde for bl.a. at understøtte fondansøgningsprocesser, artikelskrivning, fotografering og videoproduktion.
- Sikre, at Sigrid og Freja får udbytterige forskningsår, der afsluttes i sensommeren 2025.
- Få indskrevet mindst to Ph.d.-studerende ved forskeruddannelsen under Health ved Aarhus Universitet, således MOVE-gruppen tæller mindst fire Ph.d.-studerende ved udgangen af 2025 (Dea, Lene samt to mere, f.eks. Liv, Nina og/eller Jesper).
- Sikre trivsel hos alle ansatte ved at tilbyde personlige statusamtaler hos Rasmus en gang per kvartal og tilbyde medarbejderudviklingsamtale en gang per år hos nærmeste leder.

PROJEKTSPECIFIKKE MÅLSÆTNINGER (2025)

MOVEMORE

- Studie 1: Scoping review. Artikel publiceres
- Studie 2: Case-studie i idrætsforeninger: Data analyseres, artikel submittes og publiceres.
- Studie 3: Samskabelsesworkshops med praktiserende læger og idrætsforeninger: Workshops planlægges og gennemføres i 2025.
- Resultater formidles bredere tilgængeligt f.eks. via DGIs kanaler

MOVE YOUR LUNGS

Afhængigt af afslutningen af Deas barselsorlov, er det svært at fastsætte specifikke målsætninger, men forventet status på de 3 delprojekter kan være som følger:

- Studie 1: KOL og smerter. De sidste follow-up-data indsamles i oktober 2025. Databehandling og artikelskrivning påbegyndes.
- Formidling af delresultater fra studiet på årlig kongres for almen praksis i Melbourne, august 2025.
- Studie 2: Kvalitativt studie. Data er indsamlet og transkriberet. Databehandling påbegyndes under udlandsophold i Melbourne i august 2025. Artikelskrivning påbegyndes i slutningen af 2025.
- Studie 3: Link worker efter PR. Projektprotokol færdiggøres og samarbejdspartnere (link workere) til projektet identificeres.

MOVE AGAIN

- Endelig publikation af artikel 1 (forbrug af sundhedsydelser relateret til det muskuloskeletale område i sekundærsektoren blandt Træn smerten væk-brugere)
- Færdiggøre manuskript- og publicere Træn smerten væk-evalueringsartikel
- Afrapportere og formidle resultater til relevante interessenter, herunder Danske Regioners fælles regionale pulje til forskning i forebyggelse



PROJEKTSPECIFIKKE MÅLSÆTNINGER (2025)

MOVE MOM

- Endelig publikation af indsendt artikel: "Mothers of Young Children Adhere Less to International Physical Activity Guidelines compared with Mothers of Older Children" (MoveMOM studie 2) i Preventive Medicine Reports
- Færdigbehandle resultater fra tre semistrukturerede interviews samt to co-creation workshops (MoveMOM studie 3)
- Publikation af MoveMOM studie 3 i peer-reviewed tidsskrift
- Indlevere ph.d.-afhandling, forsvare og modtage ph.d. grad
- Udgive oversigtsartikel i Dansk Sportsmedicin "Anbefalinger for fysisk aktivitet – hvad ved vi?"
- Vejlede Freja Hauberg Hallen godt igennem sit forskningsår, som afsluttes d. 31. august 2024. Herunder:
 - Udgive peer-reviewed artikel: "Accelerometer-Measured Physical Activity in the First Year Postpartum: A review based on existing literature"
 - Vejlede Freja til gennemførelse af projektet: Exploring Tailored Recommendations for Promoting Postpartum Physical Activity: A Qualitative Study within Danish Mother's Groups in Rural Areas

MOVE THE TIP

- Antallet af inkluderede patienter i forsøget er mindst 145 ved årets udgang
- Vi har ansøgt minimum 3 fonde om støtte til at gennemføre røntgenundersøgelse af alle deltagere ved 5-års opfølgning (første patient har 5-års opfølgning i april 2026)
- Vi har gennemført et fokusgruppeinterview med ledere fra hospital, kommuner og lokale praksis klinikker mht. at få data på perspektiver for implementering på længere sigt
- Vi har gennemført et fokusgruppeinterview med træningsfysioterapeuter og ekspertgruppe i relation til undersøgelse af interventions-fidelity (i hvilken grad interventionen leveres som planlagt)



PROJEKTSPECIFIKKE MÅLSÆTNINGER (2025)

Idrætsskader (herunder Brooks)

- Det indledende projekt med Brooks er afsluttet og der er submitted én videnskabelig artikel på baggrund af datasættet
- Samarbejdet med Brooks er forlænget minimum 2025 ud
- Der er submitted to artikler relateret til prædiktion af løbeskader (Asbjørn)
- Der er lavet en podcast-serie om idrætsskadeforskningens historie, state-of-the-art og fremtidige retninger for idrætsskadeforskning
- Der er beskrevet en strategi for at arbejde med forskning i idrætsskader med fokus på koblingen til dansk almen praksis

Bæredygtighed

- At der fortsat vil være en kobling mellem arbejdet i MOVE omkring fysisk aktivitet via social prescribing og projekterne under indsatsområdet om bæredygtighed i almen praksis, herunder de projekter Nanna leder og deltager i omkring naturbaserede sundhedsindsatser
- At projektet Nature Impact følger sin tidsplan ud fra den givne bevilling fra 15. Juni Fonden, herunder at den første videnskabelige artikel fra projektet bliver publiceret i et videnskabeligt tidsskrift, og at rollen som projektleder i interventionsdelen forløber som planlagt
- At Sigrids forskningsår omkring praktiserende lægers holdning til bæredygtighed i almen praksis gennemføres til tiden
- At MOVE's arbejde promoveres ved eksterne oplæg og at der ses mulige samarbejdsrelationer
- At der arbejdes på at skaffe finansiering til flere videnskabelige forskningsprojekter, der ligger ind under ovenfor beskrevne "paraply"



MOVE-GRUPPENS VÆRDIER

- Det skal være dejligt at gå på arbejde, når man er en del af MOVE
- Vi tror på at tværfagligt samarbejde betaler sig
- Vi anerkender, accepterer og respekterer, at hver enkelt person har unikke kompetencer
- Vi er ærlige og transparente uden skjulte dagsordner
- Vi engagerer os, tager ansvar og arbejder hårdt
- Vi lytter opmærksomt, deltager aktivt i faglige dialoger og giver konstruktiv feedback
- Vi prioriterer forskningsintegritet og ytringsfrihed
- Vi værdsætter kvalitet over kvantitet i et publikationsperspektiv
- Vi håndterer og analyserer data hensigtsmæssigt og drager rimelige og berettigede konklusioner i vores videnskabelige publikationer
- Vi tror på talentudvikling og at velovervejede supervision efter princippet "hjælp til selvhjælp"- skaber den bedste ramme for, at alle opnår faglig fordybelse og udvikling



MOVEs PUBLIKATIONER

Hvad er en forskningspublikation fra MOVE?

En fagfællebedømt (peer-reviewed) original artikel, review, editorial, infografik eller brev vedrørende MOVEs vision og med inddragelse af et eller flere af følgende emner: udvikling, implementering og/eller evaluering af en eller flere interventioner, som kan fremme bæredygtighed og/eller sundhed, kan være sygdomsforebyggende og/eller sygdomsbehandlende.

En MOVE-publikation kan også være metodestudier inden for almen praksis, idrætsskedeforskning og/eller social prescribing, der vedrører kontekst, konditioner, barrierer for implementering og/eller mangler i interventionen.

En MOVE-forsker, som er eller har været listet på MOVEs hjemmeside <https://feap.au.dk/forskning/fysisk-aktivitet-move/>, skal være medforfatter på forskningspublikationen og affilieret til MOVE-forskningsgruppen, når artiklen udgives.

Hvad er formidlingsmateriale fra MOVE?

En ikke peer-reviewet artikel, rapport, leder, infografik, video, opslag på et socialt medie eller anden form for udgivelse, som beskriver MOVEs arbejde, herunder vores ideer og beskrivelser til kommende forskningsprojekter samt forskningsresultater.

En formidlingspublikation har til formål at synliggøre MOVEs arbejde og forskning i et lægmandssprog til vores forskellige interessenter herunder - men ikke begrænset til - DGI, praktiserende læger, kommuner, andre fagprofessionelle, politikere og potentielle bevillingsgivere.

Vil du se vores udgivelser?
Scan QR-koden



