



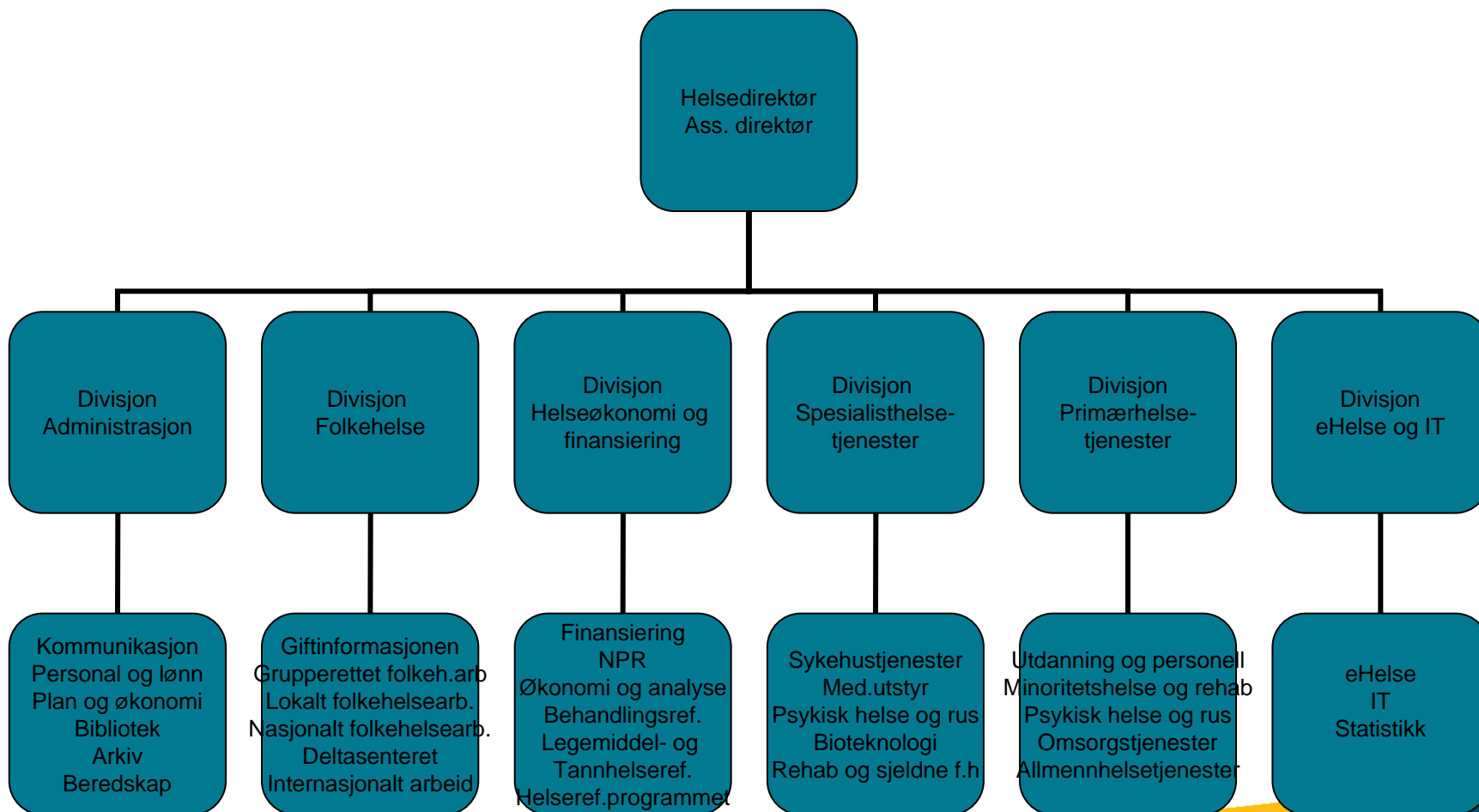
HelseDirektoratet

**Aktivitetshåndboken og andre
virkemidler for økt fysisk aktivitet**

Henriette Øien

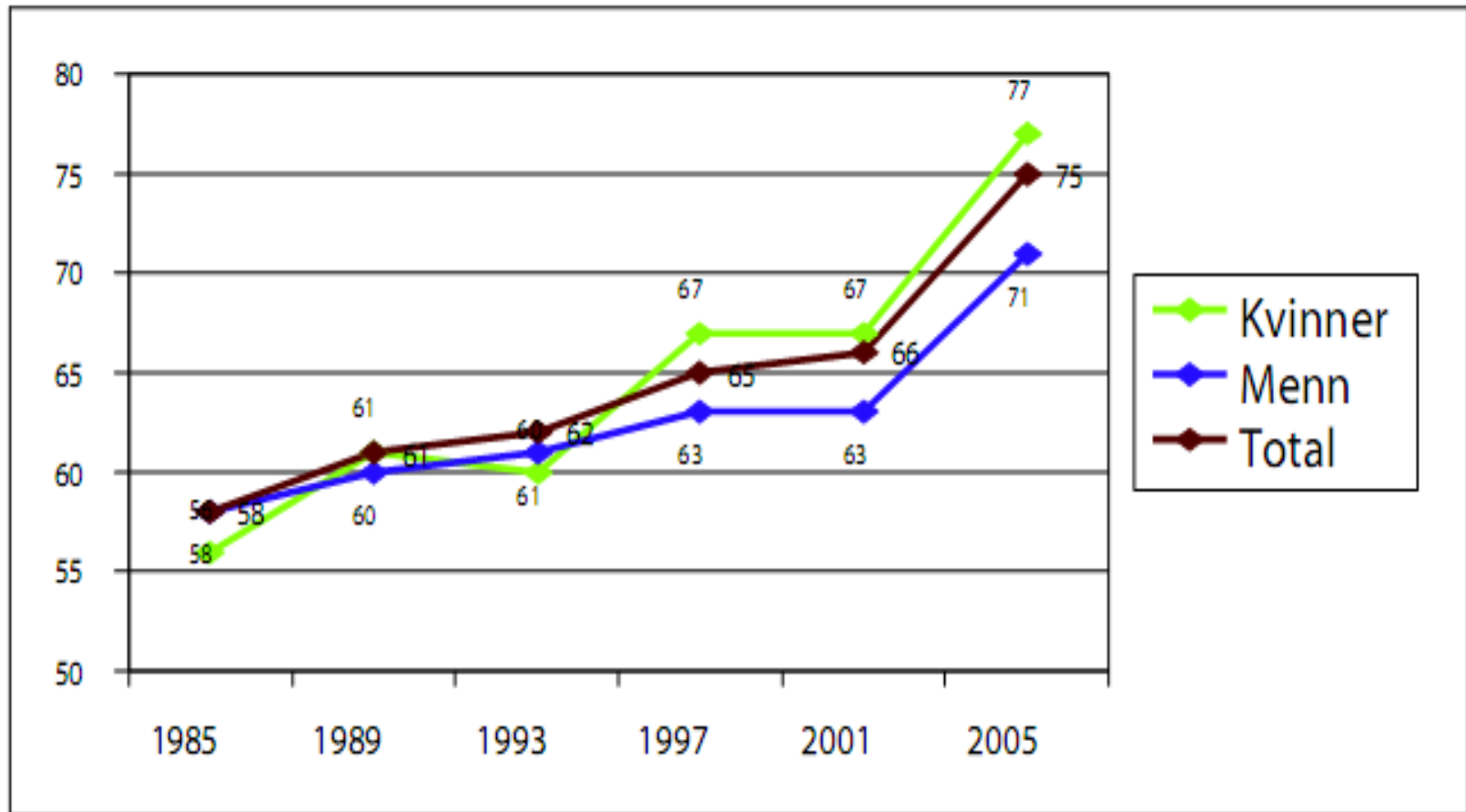
Nordisk friluftskonferanse 3.Juni 2010

Helsedirektoratet



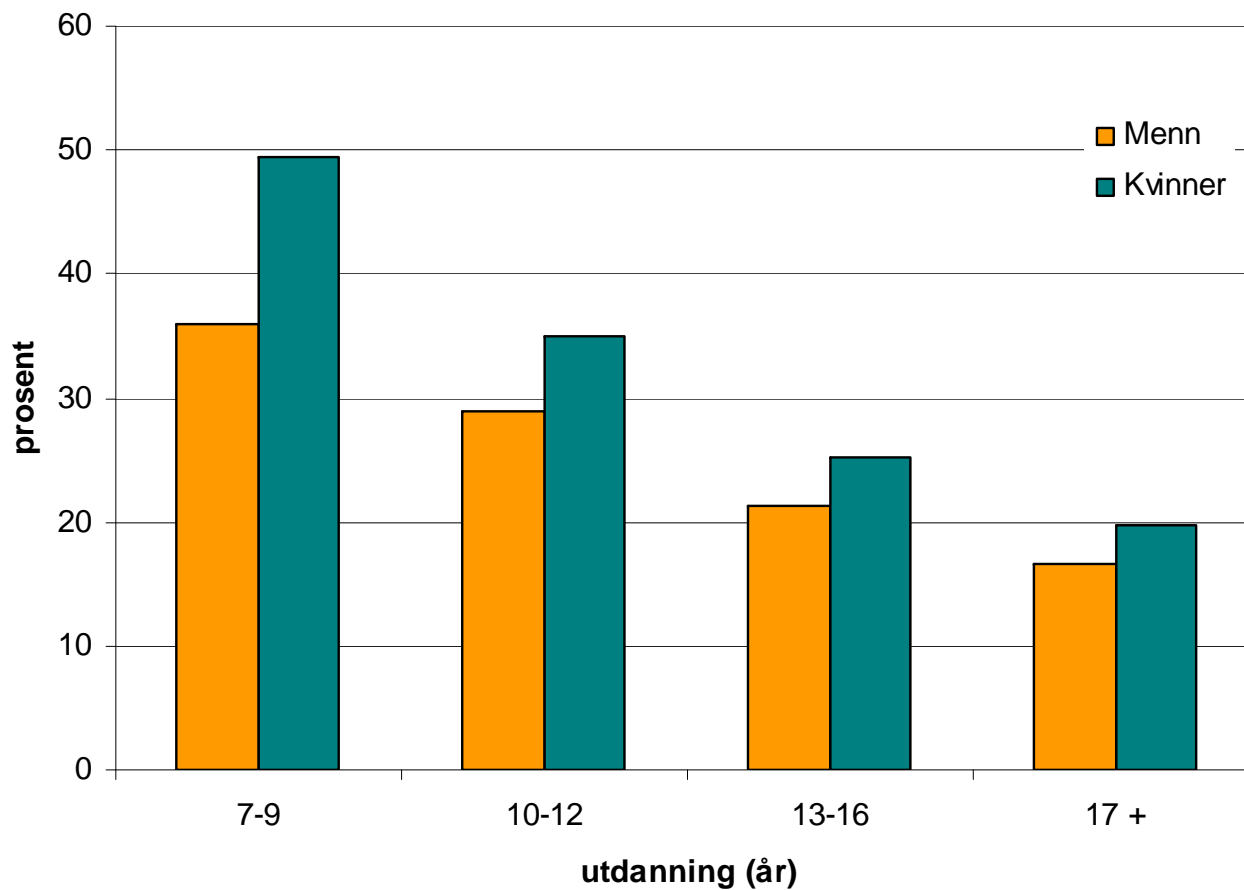
Utfordringer

Vi mosjonerer mer....



....men det er ujevnt fordelt

Ingen hard mosjon i fritiden, menn og kvinner 40-45 år



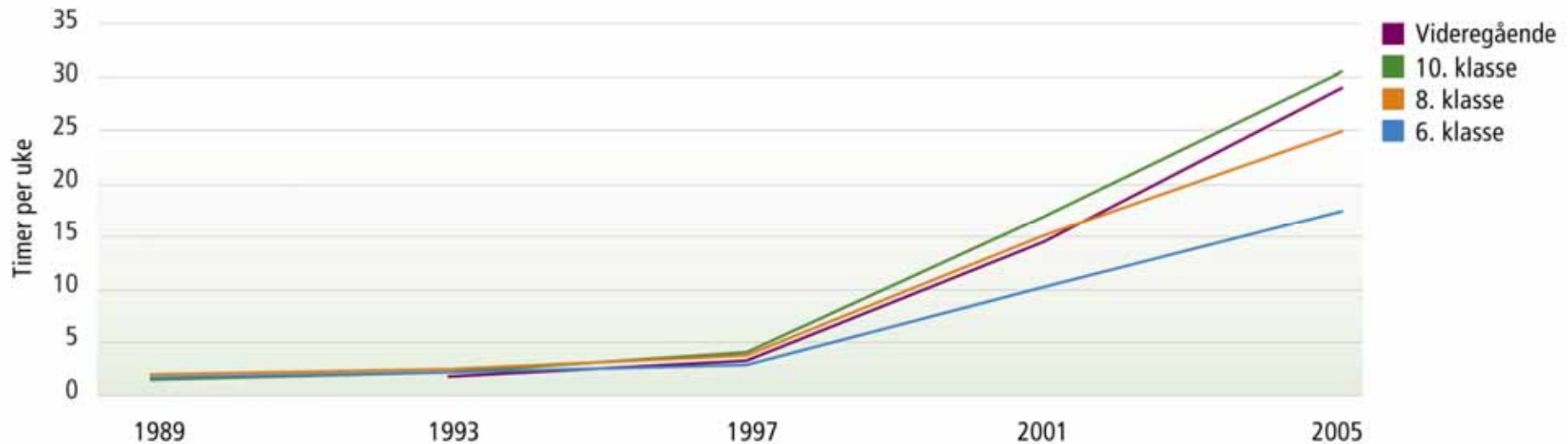
Kilde: FHI

...hverdagsaktiviteten avtar..



Fysisk aktivitet

Figur 3.5.1 Stillesittende atferd (bruk av PC i antall timer per uke) 1989–2005. Gutter.



Kilde: HEVAS undersøkelsen 1985-2005

Halvparten av reiser under 1km foregår med bil (TØI)



”Tror på mer pisk og gulrot”

TØI-ekspert tror prinsippet om å bruke avgift på bilkjøring til å forbedre kollektivtilbudet vil bli mer utbredt i norske byer.

NRK 11.02.2008

Medisinsalget mer enn doblet de siste ti årene

(FHI, 2008)



Livsstilssykdommer øker



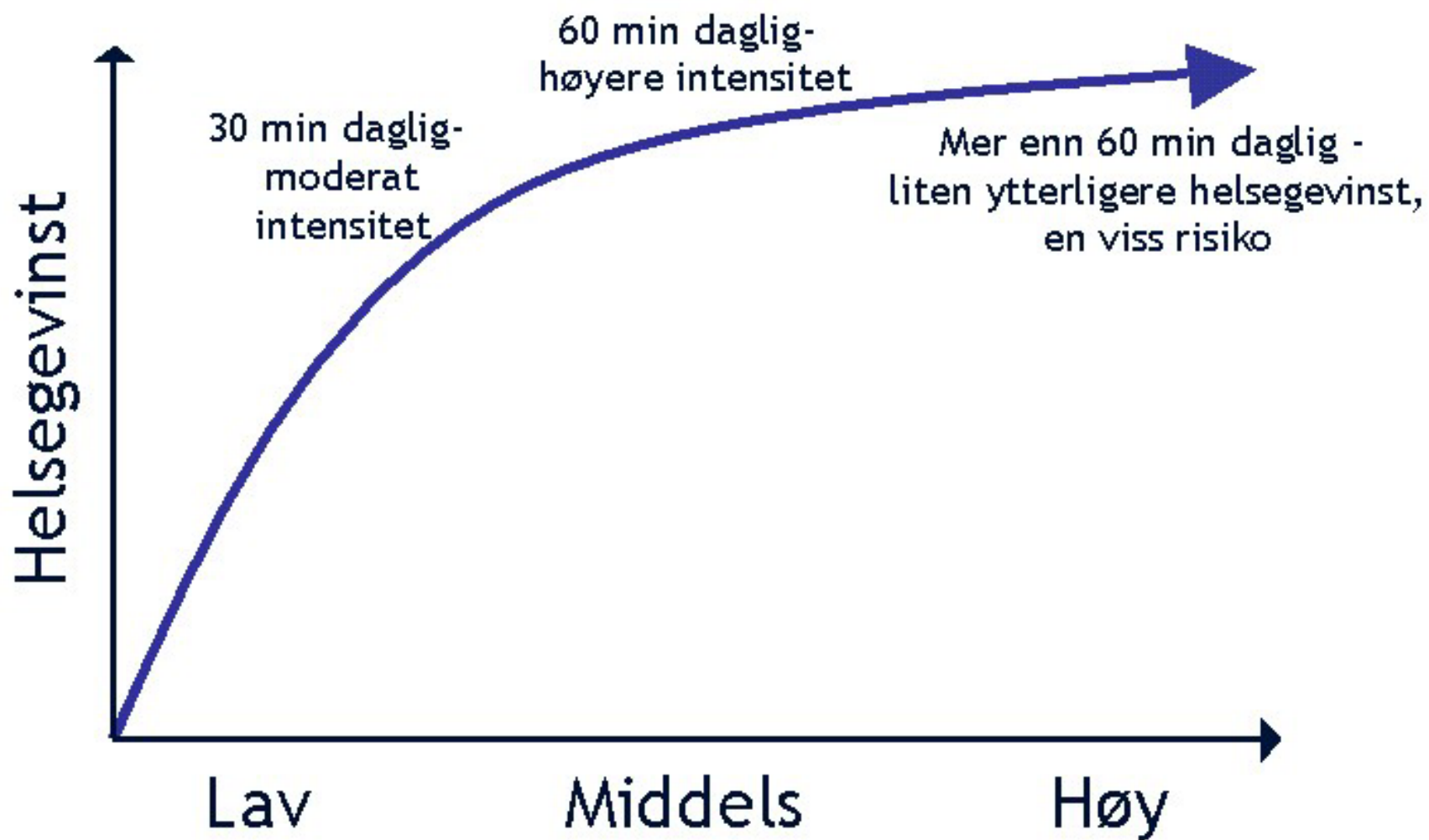
- Type 2-diabetes
- Overvekt/fedme
- Muskel- skjelettlidelser

- Flere former for kreft

SHdir 2006, rapport IS-1368

Forebyggende arbeid – stort helsepotensial

Hvor mye aktivitet skal til?



Virkemidler i fysisk aktivitet

Normative

- Gjennom arealplanlegging legge bedre til rette for fysisk aktivitet i nærmiljøet
- Nasjonal standard for skolens uteareal
- Økt fysisk aktivitet i skolehverdagen
- Krav til kompetanse
- Anbefalinger, retningslinjer og veiledere for helsepersonell



Virkemidler i fysisk aktivitet

Fysiske

- Sammenhengende gang- og sykkelveinett
- Bevaring av natur- og grøntarealer
- Tilrettelegging for lavterskel aktivitetstilbud i nærmiljøet

Økonomiske

- Tippemidler til nærmiljøanlegg
- Bruk av takstsystemet, herunder Grønn resept

Informasjon



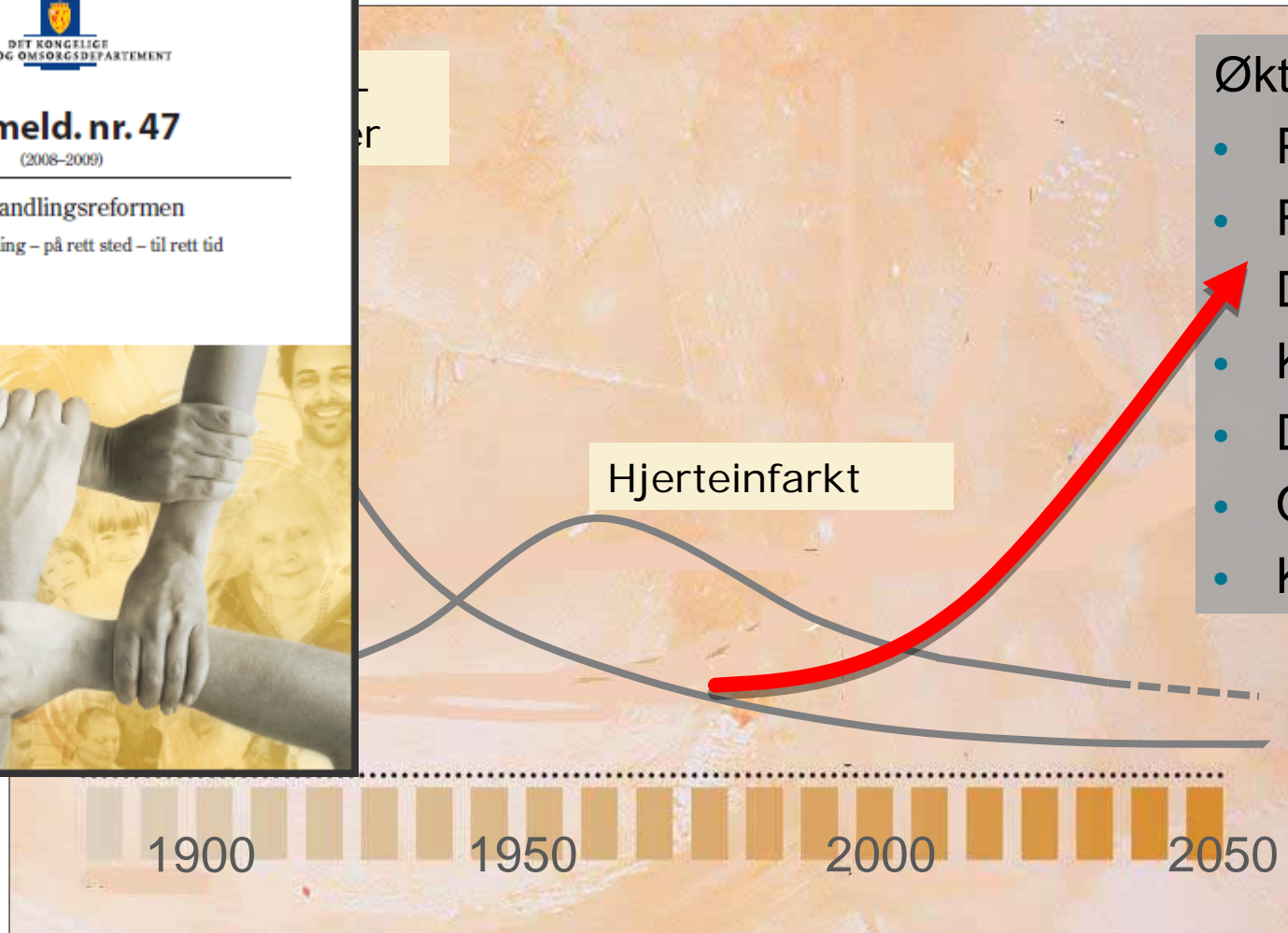
Hva kan helsetjenesten gjøre?



St.meld. nr. 47
(2008–2009)

Samhandlingsreformen

Rett behandling – på rett sted – til rett tid



Figuren illustrerer tendenser

Sterk primærhelsetjeneste er grunnmuren

Forebyggende helsetjenester

- Kommunale planer
- Lærings- og mestringssentre
- Lavterskeltilbud
- Samarbeid frivillig sektor



Aktivitetshåndboken

Aktivitetshåndboken

Fysisk aktivitet i forebygging og behandling

NYHET!
Nyttig verktøy
i arbeidet med
å fremme fysisk
aktivitet

 Helsedirektoratet

Fysisk aktivitet i forebygging, behandling og habilitering/ rehabilitering

- **Skrevet av – og for – helsepersonell**
- **Norske og svenske forfattere**
 - Norsk redaktør prof. dr. med. Roald Bahr
- **47 kapitler**
 - 14 mer generell
 - 33 diagnosespesifikke
- **Bok kr 200 eks. frakt**
 - nettverson www.helsedir.no/fysiskaktivitet

– verktøyet for deg som fremmer fysisk aktivitet i forebygging og behandling

Klar oppfordring

- Vi oppfordrer med dette leger og annet helsepersonell til å vurdere aktivitet i forebygging og behandling på lik linje med medisin. De bør heretter ta fram Aktivitetshåndboken framfor Felleskatalogen i ethvert tilfelle det kan være aktuelt...

(Bjørn-Inge Larsen, direktør i Helsedirektoratet, 06.03.09)

Bestilling Aktivitetshåndboken

- Lastes ned gratis fra www.helsedir.no
- Boken bestilles fra trykksak@helsedir.no
 - Merkes med Aktivitetshåndboken IS-1592
 - Prisen er kr 200 + frakt