



*Nr.1/2014*

## *Nyhetsbrev om lokalt folkehelsearbeid - Flesberg kommune*

- ✓ Folkehelseprofiler for norske kommuner publiseres hvert år. Flesberg kommunes folkehelseprofil for 2014 - kommunehelsa – finner du nå på denne linken:

<http://khp.fhi.no/PDFVindu.aspx?Nr=0631&sp=1&PDFaar=2014>

På s.2 i dette dokumentet finner du interessante miljøfaktorer som kommunen kan påvirke:

- Grønne områder og «firehundremeterskogen».
- Sosiale møteplasser
- Veitrafikk – den viktigste kilden til støy
- Radon - medvirker til lungekreft
- Inneklima – viktig for helse og velvære

Tenk på grønne områder nær deg. I Flesberg kommune har de fleste innbyggerne kort vei og god tilgjengelighet til et grøntområde. Et godt utgangspunkt for god helse – om man velger å bruke disse områdene og møteplassene. Det viser seg at vi bruker dem om de er trygge, estetiske, tilgjengelige og støyfrie! Bli med å påvirke ditt lokalsamfunn.

- ✓ **Nye norske anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (IS-2170)**
  - med stor vekt på den helsemessige betydningen av helheten i kostholdet og det totale fysiske aktivitetsnivået; bl.a viktigheten av å redusere stillesitting!

### **SMÅ GREP, STOR FORSKJELL – råd for et sunnere kosthold ([www.helsedir.no](http://www.helsedir.no))**

- Barn og unge: min 60 min fysisk aktivitet HVER DAG – reduser stillesitting!
  - Min tre ganger i uka – høy intensitet for økt muskelstyrke inkluderes
- Voksne: 150/75 min med fysisk aktivitet av moderat/høy intensitet HVER UKE
  - Aktiviteten kan deles opp i bolker på min. 10 min varighet
  - Redusere stillesitting
- Eldre: 150/75 min med fysisk aktivitet av moderat/høy intensitet HVER UKE
  - Aktiviteten kan deles opp i bolker på min. 10 min varighet
  - Balanse og styrketrening to - tre ganger i uken
  - Redusere stillesitting
- Kampanjen for økt fysisk aktivitet «Dine30» begynner etter påske.

Hvordan kan **du** sette «Dine30» min på helsekontoen din hver dag?

- ✓ **VERDENS AKTIVITETSDAG** i Flesberg kommune markeres lørdag 10.mai 2014.  
Følg med – ting vil skje!

- ✓ **VERDIEN AV LIV OG HELSE – er det mulig å beregne?**

Helsedirektoratet ([www.helsedir.no](http://www.helsedir.no)) har publisert en rekke beregninger på samfunnsgevinsten ved økt fysisk aktivitet. Velferdsgevinsten består av flere leveår og økt livskvalitet. Verdien av flere friske leveår er større enn kostnaden ved pensjon.

Den potensielle velferdsgevinsten for en person på 65 år som øker sitt fysiske aktivitetsnivå fra inaktiv til aktiv, vil være 3,5 kvalitetsjusterte leveår.

Dersom vi i Flesberg kommune setter opp mål om økt bevegelse/aktivitet i befolkningen som i tabellen under, vil en potensiell velferdsgevinst - i et livsløpsperspektiv - bli:

Aktivitet	Antall Pers.	Potensiell velferdsgevinst	
		Flere leveår med god helse og livskvalitet(QUALY/år)	Mill.kr./år
3 km daglig sykling–eks. til / fra jobb el. aktiviteter	50	2,5	1,47
10-15 minutters daglig rolig gange	300	7,5	4,41
70-105 minutters løping ukentlig med høy intensitet	100	13,9	8,17

- ✓ **Fallforebygging i kommunene.** Helsedirektoratet publiserte i november 2013 rapporten «Fallforebygging i kommunen - kunnskap og anbefalinger». Denne finner du her: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fallforebygging-i-kommunen/Sider/default.aspx>
  - Ergoterapeut Mari Nordin Hustveit jobber daglig med dette i kommunen og hadde innlegg om fallforebygging på møte i Flesberg Pensjonistforening fredag 14.mars for over hundre fremmøtte.
- ✓ **Kartlegging av skoler etter regelverket om miljøretta helsevern i 2013.**  
Lampeland skole er pr dd ikke godkjent skole etter regelverket  
Ny skole er under planlegging!
- ✓ **Helse skapes i hverdagen hvor vi lever våre liv; lærer, arbeider, leker og elsker**  
Linken under viser et godt utformet «anlegg for bevegelse» - til skole eller aktivitetspark <http://www.youtube.com/watch?v=Sl3Cb16OJ0g>
- ✓ **Hva gir god helse?** Det finnes ingen enkle og gode samt «riktige» løsninger på dette.  
Derfor er: *GOD HÆLSE - FELLEES ANSVAR*

Folkehelsearbeidet i kommunen skal bidra til god helse og gode levekår i befolkningen – et mål for all offentlig politikk!