

Handlingsplan for FYSAK-Hemne 2010



Fysisk aktivitet i befolkningen

Befolkningens helse er en konsekvens av utviklingstrekk, fysiske omgivelser og politiske valg utenfor enkeltindividets rekkevidde, men den enkelte har ansvar for egen helse og vil stå ansvarlig for sine valg.

For å få økt fysisk aktivitet blant befolkningen er det nødvendig med tiltak innen følgende områder:

- Tilrettelegging av fysiske omgivelser med vekt på tilgjengelighet for alle
- Bidra til at det finnes lokale lavterskeltilbud og gode muligheter for fysisk aktivitet på fritiden og på viktige arenaer som barnehage, skole og arbeidsplass
- Motivere til en aktiv livsstil

Virkning og anbefalinger

Fysisk aktivitet defineres som ”all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå”.

Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse er godt dokumentert. Regelmessig fysisk aktivitet beskytter mot utvikling av hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt, fedme, tykktarmskreft, brystkreft og andre kreftformer. Fysisk aktivitet er viktig for muskel-, skjelett, og leddhelse. Samtidig viser det seg at fysisk inaktivitet øker risikoen for dødelighet og sykkelighet og svekker funksjonsdyktigheten.

Aktivitet er også en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser. Forskning viser også at fysisk aktivitet stimulerer kroppens egen produksjon av antidepressiva. Dette gjør fysisk aktivitet til en mulig behandlingsform for personer med depresjon.

Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene er nødvendig for god helse i oppveksten, for å beskytte mot sykdomsutvikling og plager senere i livet og for å etablere regelmessige aktivitetsvaner som gir varig aktivitetsglede.

Samtidig handler fysisk aktivitet om verdier, livsstil og sosial tilhørighet, som er spesielt viktig for grupper i befolkningen som i særlig grad kan oppleve å føle seg isolert.

For personer som er fysisk inaktive vil selv en beskjeden økning i daglig aktivitetsnivå gi betydelig helsegevinst i form av redusert sykdomsrisiko, bedre livskvalitet og økt funksjonsdyktighet i eldre år.

Voksne og eldre anbefales å være i aktivitet i minst 30 minutter hver dag med moderat til høy intensitet. Barn og ungdom anbefales å være i aktivitet i minst 60 minutter hver dag, og aktiviteten bør ha både moderat og høy intensitet.

Aktivitetsnivå

Generelt er nivået av fysisk aktivitet i den norske befolkning for lav, og det er klare sosiale forskjeller i aktivitetsnivå. Det ser ut til å utvikle seg et skille mellom de som driver regelmessig fysisk aktivitet og de som er passive. Personer med høy utdanning trener oftere enn personer med lav utdanning, og barn som har foreldre med høy utdanning, trener oftere enn barn som har foreldre med lav utdanning (Grøntvedt L og Gimmetad A, Nasjonalt folkehelseintitutt, Oslo kommune 2002). Menn er mer fysisk aktive enn kvinner og aktivitetsnivået avtar med økende alder. En indikator for redusert aktivitetsnivå er den vekstøkningen som har skjedd de siste tiårene (Sosial og helsedirektoratet. Vekt – Helse. SEF-rapport, 2000). Undersøkelser viser at aktivitetsnivået øker i barneårene og når en topp i tidlig i tenårene, for deretter å falle fram mot voksen alder. Spesielt reduseres tid som brukes til fysisk aktivitet i friminuttene og på skoleveien med økende alder (Belandet et al. 2004). Forskning viser at ikke-vestlige innvandrere i gjennomsnitt er mindre fysisk aktive enn befolkningen ellers (SSB Levekårsundersøkelsen 1997). Dette gjelder også for personer med nedsatt funksjonsevne (SSB Levekårsundersøkelse 1987-1995).

Ulike barrierer hindrer folk i å være fysisk aktive. Disse barrierene kan være både fysiske, sosiale, kulturelle og økonomiske.

Valg av aktivitet

Friluftaktiviteter er mest utbredt, spesielt turgåing, men også sykling, skiturer og svømming. I tillegg har kommersielle aktivitetstilbud fått et økt omfang de siste årene. Private aktører har en viktig rolle som tilbyder av fleksible aktivitetstilbud som er spesielt rettet mot den voksne befolkningen. Barn er i større grad avhengige av fysisk tilrettelegging for lek og aktivitet i nærmiljøet. Den organiserte idretten aktiviserer i første rekke barn og ungdom. Det er imidlertid et faktum at en del ungdom faller fra idretten i tenårene.

Utfordringer

En viktig utfordring blir å fremme fysisk aktivitet i de gruppene som er minst aktive. Folkehelsen utvikles og vedlikeholdes i kommuner og lokalsamfunn der folk bor og virker. Blant de viktigste utfordringene blir derfor å bidra til å skape aktivitetsfremmende bo- og nærmiljøer som kan gjøre det lettere for alle å velge en aktiv livsstil. Et aktivitetsfremmende samfunn krever at mange krefter virker sammen i alle sektorer og på alle forvaltningsnivåer. Dette forutsetter et samspill mellom mange aktører, og ikke minst at innbyggerne selv deltar til å skape gode rammebetingelser for et helhetlig folkehelsearbeid med vekt på økt fysisk aktivitet.

Utfordringene er å

- få til samspill mellom offentlig, privat og frivillig virksomhet om en helsefremmende utvikling i kommuner og lokalsamfunn. Fysisk aktivitet i det daglige og på fritiden skal ivaretas gjennom løpende planlegging og utforming av nærmiljøer
- utløse engasjement og lokale initiativ, blant annet gjennom anleggsutvikling som gir mulighet for flerbruk og egenorganisert fysisk aktivitet. Det er også en utfordring å legge til rette for møteplasser som kan utløse frivillig innsats, fremme samvær og fysisk aktivitet på tvers av generasjoner og mellom ulike grupper
- legge til rette for økt fysisk aktivitet i tilknytning til barnehage, skole og arbeidsplass
- sørge for at det offentlige tjenesteapparatet tilbyr gode tjenester for de som trenger behandling, bistand, pleie og omsorg. Fysisk aktivitet som er tilpasset den enkeltes funksjonsevne og behov skal vektlegges innenfor disse tjenestene.
- legge til rette for samarbeid mellom offentlige myndigheter, organisasjoner og privat virksomhet om en helhetlig og samordnet innsats for å fremme fysisk aktivitet på lokalplanet
- sørge for informasjon om fysisk aktivitet og helse til alle

Kildehenvisning:

Faktaopplysningen er hentet fra Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009 Sammen for fysisk aktivitet, Departementene.

FYSAK Sør-Trøndelag

FYSAK Sør-Trøndelag er et prosjekt kommet i gang gjennom et samarbeid mellom Fylkesmannen, Sør-Trøndelag fylkeskommune, Idrettskretsen, Trondhjems Turistforening, NTNU og St. Olavs Hospital. Sør – Trøndelag fylke får midler fra Sosial- og helsedirektoratet til prosjektet. Sør Trøndelag er et av flere fylker som satser på FYSAK. Begrepet FYSAK har sin opprinnelse i Nordland fylke. Her starter en arbeidet i 1995/96.

Hovedfokus er en felles strategi for å skape mer fysisk aktivitet blant befolkningen i fylket. Målet for arbeidet er å utvikle tilpasset fysisk aktivitet i det forbyggende og helsefremmende arbeid som en integrert del av kommunehelsetjenestens tilbud, der selve aktiviteten skapes på tvers av enheter og faggrupper. Målgruppen for FYSAK-arbeidet er alle som har nytte av fysisk aktivitet i forebygging, behandling og rehabilitering. Tiltakene bestemmes i stor grad av de behov kommunene har, og hvilke tiltak prosjektgruppa mener bør prioriteres.

FYSAK Hemne

Kommunestyret vedtok i møte 26.10.04 at Hemne ønsket å søke deltakelse i FYSAK Sør-Trøndelag og i november 2004 fikk vi positivt svar på søknaden. Tiltakene i handlingsplan har blitt utviklet gjennom et prosjektplanarbeid. FYSAK-prosjektet er organisert av Fysioterapitjenesten , som bruker av sin arbeidstid til koordinatorfunksjon. Kommunefysioterapeut er koordinator og leder for prosjektgruppa i Hemne.

Prosjektgruppa består av følgende personer fra januar 2009:

Andrea Trunz, Fysioterapitjenesten og FYSAK-koordinator
Jorid Ormseth, Sodin skole
Sylvia Lien Jensen, Helsestasjonen
Vidar Aunøien, Hemne videregående skole
Gunn-Hilde Opsal, Enhet for kultur og næring
Inger Govasli, Barneverntjenesten
Ingrid Hoftun, Kyrksæterøra IL
Olav Steigedal, Stab rådmannen
Bente Alstad, NAV
Birgitte Volden Snekvik, kommuneoverlege 1

Hemne kommune fikk det første driftsåret et tilskudd på kr. 50 000,- og det andre driftsåret kr 25 000,- fra Sør-Trøndelag Fylkeskommune. Det andre driftsåret stiller kommunen med en egenandel på kr 25 000,-. Arbeidet er langsiktig og FYSAK Hemne består også etter prosjektperioden. Det tredje driftsåret tok kommunen selv over det økonomiske ansvaret for sitt FYSAK-arbeid og setter av en sum årlig til å dekke driftsutgifter. Dette innarbeides i kommunens budsjett og økonomiplan. I 2010 er summen kr. 16.380,-.

Som et innledende arbeid med FYSAK-prosjektet arrangerte hver kommune en fremtidskveld. I Hemne ble denne arrangert i februar 2005. Der deltok 36 personer fra offentlig sektor og frivillige lag og organisasjoner. Representanter fra idrettens studieforbund, NTNU og Sør-Trøndelag fylkeskommunen gjennomførte fremtidskvelden. Ideer som kom frem er noe av grunnlaget for utarbeidelsen av handlingsplanen. Målgrupper er generelt hele befolkningen, men barn og unge, voksne inaktive og eldre vil være en spesiell målgruppe.

Visjon:
”Bedre helse og økt livskvalitet gjennom fysisk aktivitet”
Alle innbyggerne i Hemne kommune
skal gis mulighet til fysisk aktivitet ut fra egne forutsetninger og
oppleve trivsel og glede ved å være i bevegelse

Mål

1. Motivere flere til fysisk aktivitet på fritiden
 - Stimulere og motivere til økt egenaktivitet
 - Styrke og synliggjøre allerede eksisterende tilbud
 - Motivere til oppstart av nye tilbud
 - Økt fysisk aktiviteter i hele kommunen. Ta hensyn til lokale forhold og behov.
2. Økt fysisk aktivitet i barnehage, skole og på arbeidsplassen
3. Fremme en aktiv livsstil gjennom bedre utnyttelse av nærmiljøet
4. Fokus på fysisk aktivitet i sosial- og helsetjenesten
5. Tverrfaglig og samordnet innsats for å fremme fysisk aktivitet i befolkningen
6. Styrke kunnskapsgrunnlaget og bedre kompetansen om fysisk aktivitet og helse
 - Styrke samarbeidet mellom kommunens enheter, frivillige lag og organisasjoner i kommunen

Tiltak

- **Forankring**
Forankre FYSAK i Hemne kommune både i de forskjellige enhetene i kommunen, blant frivillige lag og organisasjoner og i befolkningen generelt. FYSAK Hemne er fortsatt politisk forankret gjennom kommunestyrets vedtak om deltakelse i prosjektet. FYSAK og folkehelse settes på dagsorden ved at FYSAK – ideologien er en del av grunnlaget og integreres i kommunale planer.
- **Kartlegging av eksisterende tilbud om fysisk aktivitet som arrangeres av kommunehelsetjenesten og frivillige lag og organisasjoner.**
Kommunen vil arbeide for et samarbeid med lag og foreninger i kommunen, for å se om disse kan være med på å tilrettelegge aktiviteter for de målgrupper som en ønsker å nå. I Hemne kommune finnes det allerede en mengde aktivitetstilbud i regi av lag og foreninger. Ettersom det allerede eksisterer aktiviteter i kommunen som er relevante i denne sammenheng, bør FYSAK-arbeidet også brukes til å systematisere, forsterke og synliggjøre et allerede pågående arbeid. Prosjektgruppa ønsker i første omgang å

foreta en kartlegging av eksisterende tiltak for å få en oversikt over hvilke tiltak som allerede finnes i Hemne.

På grunnlag av denne registreringen vil vi

- 1) opprette kontakt mellom prosjektgruppa og frivillige lag / foreninger / andre
- 2) systematisere, forsterke og synliggjøre allerede eksisterende tilbud
- 3) avdekke hvilke tiltak som allerede finnes med tanke på valg av nye tiltak

Det vil bli utsendt henvendelser til alle lag og organisasjoner i kommunen.

- **Markedsføring**

Markedsføring av tilbud om fysisk aktivitet som arrangeres av kommunehelsetjenesten og frivillige lag og organisasjoner. FYSAK skal bli et kjent begrep i Hemne. En viktig del i denne sammenhengen blir å markedsføre / tilrettelegge disse slik at flest mulig finner aktiviteter som passer til egne behov.

Ekstern markedsføring:

- aktivt bruk av media
- markedsføring gjennom kommunale råd for eldre og funksjonshemmede
- direkte henvendelser til lag og foreninger
- egen side for prosjektet på kommunens nettsider med kontinuerlig oppdatering av nyheter, ansvarlig Andrea.
- bruk av kommunens generelle trykte materiale og kommunal info ved totaldistribusjon av Søvsten. Oppdatert aktivitetskalender i kommunal info i Søvsten.
- informere aktuelle instanser (eksempel leger, private fysioterapeuter, andre linjetjenesten) om hvilke aktivitetstilbud for finnes i Hemne slik at de kan anbefale aktivitet til sine brukere.

Intern markedsføring:

- sette FYSAK på dagsorden i politiske og administrative møter
- integrere FYSAK i aktuelle kommunale planer

- **Helseforebyggende arbeid i barnehager og skoler**

Det settes ned en ressursgruppe med representanter fra de ulike enhetene i skole, barnehage og kommunehelsetjenesten, samt foreldre- og elevrepresentanter. Gruppen skal planlegge det helseforebyggende arbeidet som skal foregå i skole og barnehage og komme frem til aktuelle tiltak. Hovedfokus er fysisk aktivitet og kosthold.

- **Helseforebyggende arbeid med Hemne videregående skole**

Det innledes et samarbeid mellom FYSAK og HVS. HVS er i gang med et prosjekt i forhold til helseforebygging og har følgende mål og tiltak:

1. *Øke kunnskap om betydningen av helseforebyggende arbeid hos elevene.*
Temadag om kosthold, fysisk aktivitet, røyking /snusing og hvordan dette påvirker helsa vår. Stimulere til mer frukt og grønnsaker i hverdagen, skolefrokost, vannbeholder i fellesareal, røyke- / snusavvenningskurs.

2. *Stimulere til og skape varig lyst til fysisk aktivitet i ungdomsgruppen*
Legge til rette for fysisk aktivitet på skoleområdet (fotballbane, volleyballbane, basketball, hesteskokasting og bassebane). Allidrettsdag for hele skolen.
Integrering av kroppsøvfingsfaget i andre fag.

- **Evaluering og rullering av handlingsplanen**
Evaluering av mål og tiltak gjennomføres årlig.
Utarbeide og iverksetting av nye mål og tiltak.
Handlingsplanen rulleres i 2012.