

FYSisk AKtivitet

- for bedre trivsel og helse



Handlingsplan for FYSAK - Agdenes 2011 - 2012

Fysisk aktivitet i befolkningen

Fysisk aktivitet (FYSAK) innebærer samarbeid om lavterskelaktiviteter på lokalplanet. Personer som er lite fysisk aktive og som faller utenfor de ordinære idretts- og aktivitetstilbudene er spesielt viktige å nå. Det er viktig å ta hensyn til lokale behov og forutsetninger i tilpasningen.

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

For å oppnå økt fysisk aktivitet i 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

Hensikten er å oppnå en forankring av fokus på fysisk aktivitet som en langsiktig strategi i kommunens folkehelsearbeid.

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 anti-depressiva. 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 Gimrestad A, Nasjonalt folkehelseinstitutt, 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 prosjektsamarbeid mellom Fylkesmannen, Sør-Trøndelag fylkeskommune, Idrettskretsen, Trondheim 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 startet FYSAK arbeidet i 1995.

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 Agdenes

Medio mars 2010 vedtok kommunestyret å etablere FYSAK Agdenes.

Hilde Meland er FYSAK koordinator. Koordinator leder lokal arbeidsgruppe, som består av 2 fra kommunal sektor og 2 fra frivillig sektor.

Arbeidsgruppen består av følgende personer:

Hilde Meland	- FYSAK koordinator
Bjørn Atle Ebbesen	- kommunal representant
Line W Raustein	- kommunal representant
Bodil Sørli	- frivillig sektor
Unni Åsmul	- frivillig sektor

Agdenes kommune søkte Sør-Trøndelag Fylkeskommune om et tilskudd på kr 50 000 det første driftsåret og kr 25 000 det andre driftsåret. Det andre driftsåret stiller

kommunen med en egenandel på kr 25 000. Fra og med tredje driftsår skal kommunen innlemme driftsutgiftene for FYSAK Agdenes i kommunens budsjett og økonomiplan.

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 Agdenes 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 kunnskapsgrunnet og bedre kompetansen om fysisk aktivitet og helse
 - Styrke samarbeidet mellom kommunens enheter, frivillige lag og organisasjoner

Tiltak

Forankring

Forankre FYSAK Agdenes i kommunen blant frivillige lag og organisasjoner og i befolkningen generelt.

FYSAK og folkehelse skal integreres i kommunale planer.

Kartlegge eksisterende tilbud om fysisk aktivitet

Kommunen vil arbeide for et tettere samarbeid med frivillige lag og foreninger i kommunen. I Agdenes kommune finnes det allerede en mengde aktivitetstilbud i regi av idrettslag og andre lag og foreninger. Ettersom det allerede eksisterer aktiviteter i kommunen som er relevante i denne sammenheng, bør FYSAK arbeidet brukes til å systematisere, forsterke og synliggjøre et allerede pågående arbeid. Gjennom prosjektet tverrfaglig forebyggende folkehelsearbeid skal eksisterende tiltak kartlegges og koordineres.

Markedsføring

Markedsføring av tilbud om fysisk aktivitet som arrangeres av kommunehelsetjenesten og frivillige lag/organisasjoner gjøres fortrinnsvis gjennom Agdenes Posten. I tillegg skal FYSAK Agdenes bruke lokalavisen Sør-Trønderen aktivt, foruten bruk av egen link på www.agdenes.kommune.no

For å få et tett samarbeid med frivillige lag og foreninger, vil de bli tilskrevet og få tilbud om jevnlig e-post oppdatering av ulike tiltak. Kommunale råd og utvalg får tilbud om presentasjon av tiltakene i FYSAK Agdenes.

FYSAK arbeidsgruppe gjennomfører 2-3 møter i året. På møtet 14. mars ble Handlingsplanen evaluert og nye mål og tiltak ført opp. Følgende aktivitetstilbud skal prioriteres 2011-2012:

Aktivitetstilbud

1. 20 Kjentmannsposter ble satt ut våren 2008. Tiltaket har høstet god omtale og 170 personer fikk godkjent gjennomføring første runde.

I juni 2010 ble det satt opp 20 nye kjentmannsposter. Kart og klippekort selges i fellestjenesten på rådhusets sentralbord.

2. Ukas tur – hver uke planlegger FYSAK koordinator en ny tur. Turen bekjentgjøres på vår hjemmeside og turen er ikke organisert på annet vis enn at folk får vite hvor de skal møte til hvilken dag og hvilket klokkeslett.

3. Trimtur – hver torsdag/fredag (vår, sommer og høst) arrangeres en trimtur for de som vil gå litt kortere turer.

4. Åpent trimrom i Lensvik flerbrukshus for kommunens innbyggere. Bruken er gratis. I utgangspunktet er det ingen vakt-/tilsynsordning. All bruk skjer på eget ansvar. Det er utarbeidet regler for bruk av trimrommet.

FYSAK koordinator vil bistå enkeltgrupper som ønsker å bruke flerbrukshall og svømmehall for tilrettelagte tilbud.

5. Velkommen til trim og kaffespleis på trygdebolig på Hamnahaugen
– tirsdager, kl 10:00

Velkommen til trim og kaffespleis på trygdebolig på Mølnhaugen
– torsdager, kl 10:00

6. Helseforebyggende arbeid i barnehager og skoler
Hovedfokus er fysisk aktivitet og kosthold. Helselaget deler ut materiell fra "Petter Puls" på skoler og barnehager og motiverer barna til aktive dager.

FYSAK Agdenes jobber for tettere samarbeid med tverrfaglig forebyggende forum, prosjektgruppen Tverrfaglig forebyggende folkehelsearbeid og prosjekt STYRK – rusforebyggende tiltak, i tillegg til Ungdomsrådet i kommunen.

FYSAK Agdenes skal bli et kjent begrep i kommunen.

Evaluering og rullering av handlingsplanen

Evaluering av mål og tiltak gjennomføres årlig, samtidig som det utarbeides og iverksettes nye mål og tiltak. Handlingsplan FYSAK implementeres i kommunens handlingsprogram.