

Uppmärksamma Din hälsa!

Att röra sig och att äta mat som kroppen behöver är förutsättningar för en bra hälsa. Under uppmärksamhetsveckan, mellan den 19 och 25 april, för ett friskare Sverige satsar folkhälsoråden i Fyrbodalskommunerna på att sprida inspiration och kunskap om mat och motion. Några grupper är extra viktiga:

Barn

Under barnåren läggs grunden till framtida vanor. Föräldrar, släktingar, vänner och andra vuxna som exempelvis personal i förskola, barnhälsovård och föreningar, har ett stort ansvar för att hjälpa barn till bra vanor när det gäller mat och fysisk aktivitet. Idag äter dock bara en av tio fyraåringar tillräckligt med frukt och grönsaker. Minst lika viktigt för barns hälsa är fysisk aktivitet. För att må bra behöver barn röra på sig under minst 60 minuter per dag, både måttlig och hård intensiv aktivitet. I Mellerud håller man sporthallen öppen på sport- och höstlov med en mängd aktiviteter. Det är gratis och det finns vuxna ledare på plats för att stimulera till fysisk aktivitet och att ge möjlighet att testa på nya aktiviteter.

Glädjande kan vi konstatera att de flesta förskolorna i Fyrbodal har både förbättrat sitt matutbud och sina metoder för att öka barnens lust till fysiska aktiviteter. Glass, kakor och annat som är förknippat med fest konsumeras numera med familjen och inte på förskolan. Genom att skapa tydligare gränser mellan vardag och fest, kan vi förutom att minska konsumtionen av energirika och näringsfattiga livsmedel i vardagen också höja festglansen kring dem, när de väl avnjuts. Lysekils kommuns kostenhet som har tagit fram kostrekommendationer för förskola och skola som syftar till att goda matvanor ska efterföljas när barnen är i förskola / skola. Likaså arbetar förskola och skola i Lysekil ständigt med att utveckla pedagogiska inslag med fysisk aktivitet i fokus, som till exempel Röris (Friskis och Svettisgymna för barn) och utomhuspedagogik.

När det gäller fysisk aktivitet är närmiljön viktig för möjligheter till lek och rörelse. En rymlig utemiljö med träd, buskage och kuperad terräng främjar fysisk aktivitet bland barn. Det är därför viktigt att se över skolgårdar och andra lekmiljöer. Genom att bevaka barnens roll och barnperspektivet i samhällsplaneringen kan vi planera barns närmiljöer att bli både trygga och spännande. I Strömstad har arbetet med barnkonventionen lett till att barnens rättigheter och behov syns i det strategiska plandokument som ligger till grund för den kommande översiktsplaneringen.

Personer med intellektuell funktionsnedsättning

Alla har dock inte samma möjligheter att äta bra och röra på sig. Bland dem som ofta har sämre förutsättningar finns personer med intellektuell funktionsnedsättning. Det kan till exempel vara att man har svårare att förstå och omsätta råd om bra mat. Eller att tillgängligheten till simhallar och idrottsanläggningar är begränsad. Man kan därför behöva extra stöd, både individuellt och från samhället, för att äta bra och röra på sig i vardagen. I Trollhättan erbjuds genom SOL-projektet (Sund och Livsglad) matlagningskurser för personer med intellektuell funktionsnedsättning tillsammans med sina familjer.

Unga

Dessvärre slutar många ungdomar att vara fysiskt aktiva när de kommer upp i tonåren. Det gäller framförallt flickor. Nyare forskning på betydelsen av att undvika en stillasittande livsstil för framtida hälsa.

När det gäller matvanor syns och konstateras många av de skillnader i hälsa vi ser mellan vuxna män och kvinnor redan i unga åldrar. 13- och 15-åriga flickor äter i mindre utsträckning än jämnåriga pojkar regelbundet frukost i veckorna. Samtidigt äter 15-åriga pojkar i mindre utsträckning frukt och grönsaker än flickorna. Även läskkonsumtionen bland 15-åriga pojkar är högre än hos flickorna.

Ett viktigt stöd till hälsosamma vanor är att det i hemmet, i skolan och andra arenor där ungdomar befinner sig, finns miljöer som uppmuntrar och underlättar till daglig fysisk aktivitet, minskat stillasittande och ökad konsumtion av frukt och grönt. En del i detta arbete är den mat som serveras inom den offentliga sektorn.

I Lilla Edet arbetar alla förskolor med att utöka salladsutbudet och har mini salladsbufféer för att det skall finnas fler grönsaker för barnen att välja mellan. I skolan erbjuds bra, näringsrika och läckra luncher och mellanmål. För att öka samarbetet mellan föräldrar och skolan bjuder man in föräldrarna till en provlunch eller soppa på kvällen för att på så sätt öka medvetenheten för kostens betydelse både för hälsa och kunskapsinläringen och för en bättre dialog mellan hem och skola. I cafeterior säljs inte längre godis och läsk.

Äldre

Det finns fyra områden som är särskilt viktiga för ett hälsosamt åldrande: mat, fysisk aktivitet, meningsfullhet och social gemenskap och stöd. Insatser på dessa områden leder till ökad livskvalitet för individen själv, men också till samhällsekonomiska vinster.

Bara omkring en tredjedel av personer över 65 år rör på sig tillräckligt. Särskilda rekommendationer för fysisk aktivitet för äldre lyfter även fram vikten av konditionsträning ett par gånger i veckan, styrketräning någon gång i veckan och därutöver balans och rörlighetsträning. Ju mindre man vanligtvis rör sig, desto större hälsoeffekt får man av att öka sin fysiska aktivitet. Fysisk aktivitet i vardagen kan också ge många äldre en reservkapacitet som skyddar vid sjukdom. Fysisk aktivitet förebygger exempelvis fallolyckor och skador och minskar omfattningen av de fallskador som ändå sker. Många äldre skulle kunna förbättra sin hälsa och livskvalitet avsevärt genom att röra sig mer. Det är aldrig för sent att börja. En stor utmaning i det hälsofrämjande arbetet bland äldre är därför att nå dem som känner sig ensamma och som är inaktiva. I Munkedal har man tillsammans med pensionärsföreningarna arbetat med att skapa bättre förutsättningar för äldres fysiska aktivitet och där kommer man att sätta upp två utomhusgym i vår. Pensionärsföreningarna kommer att hjälpa till med att få många att använda dem.

Motion på recept

På alla vårdcentraler kan man få motion på recept (FaR- fysisk aktivitet på recept). På Orust ordinerar läkare, sjuksköterskor och sjukgymnaster fysisk aktivitet på recept som löses ut på Fysioteket/Apoteket. På Fysioteket träffar patienten en sjukgymnast för motiverande samtal och råd

och inspiration om olika aktiviteter som vardagsmotion, promenader, stavgång, motionscykel i hemmet etc.

Mat- och motionstips för alla

I närmiljön finns vackra, trygga och tillgängliga promenadstråk nära de flesta bostadsområdena. Med hjälp av ett par stavar får man ännu större effekt av sin promenad. Var är ditt bästa promenadstråk? Kanske en bit av eller alla 7 km på Hälsans Stig i Vänersborg eller den prisbelönade strandpromenaden i Uddevalla

Frukt o grönt fem gånger om dagen. Hur gör du? Frukt o grönt är gott både på smörgåsen, i gröten, som mellanmål och till huvudmåltiderna. En efterrättskompott på torkade katrinplommon avrundar middagen gott och minska sötsuget senare på dagen.

Vi hoppas få fler människor att röra på sig och äta bra. Varje liten förbättring är ett steg i rätt riktning. För att nå resultat krävs ett långsiktigt arbete och insatser på flera nivåer - alla tillgängliga krafter behövs för en förbättrad folkhälsa, i Fyrbodals kommunerna såväl som i hela Sverige.

På varje kommuns hemsida finns kontaktuppgifter och information om folkhälsoråden, man kan också bli kopplad via kommunens växel till folkhälsosamordnaren.

PS: tips till dej som vill ha mest vinst på minsta tänkbara insats: ändra en liten daglig vana – det är mest troligt att du både trivs med den knappt märkbara förändringen och att du behåller den, det ger en hög hälsovinst på sikt.

Hälsningar

Folkhälsoråden i Fyrbodalskommunerna och FoU Fyrbodal