



# Helsefremmende arbeid – vårt største helsepotensial

Roar Blom,

«Inn på tunet» – Bodø 12. febr. 2015



## Dagens helseutfordringer

Mer enn  
ventelister,  
sykehusstruktur,  
pasientansvar,.....

## Status fysisk aktivitet i den voksne befolkning:

- Kun 1 av 5 tilfredsstillende nasjonale anbefalinger ( 30 min. pr. dag )
- D.v.s. 80% for lite aktive til å oppnå ønsket helsegevinst

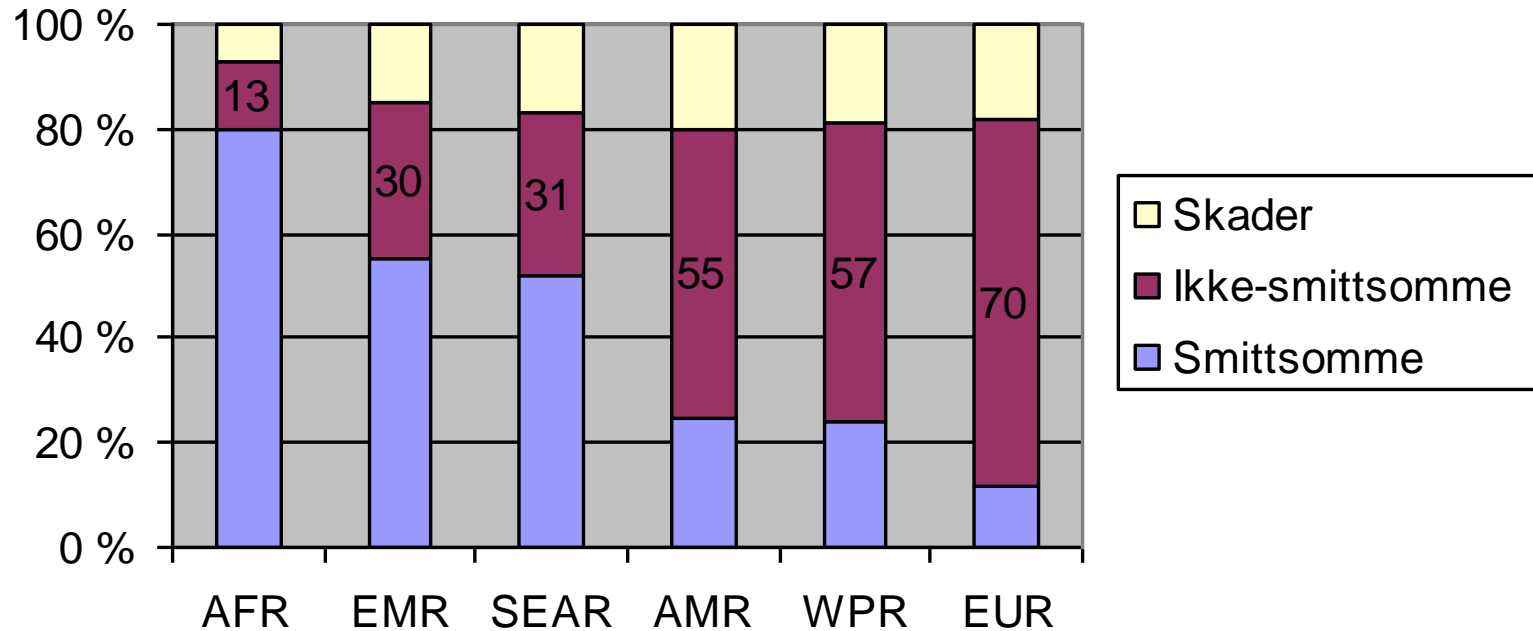
## Basert på dokumentert kunnskap

- Fysisk inaktivitet betraktes som en betydelig uavhengig risikofaktor og forårsaker ca. 3,5% av sykdomsbyrden og opp til 10% av alle dødsfall i Europa.
- 15-20% av risikoen for hjerte-/karsykdommer, diabetes type 2, brystkreft, endetarmskreft og beinbrudd hos eldre er forårsaket av fysisk inaktivitet
- Aktivisering av inaktive individer mellom 30 og 80 år vil kunne øke livslengden med fra 2,8-7,8 år hos menn og fra 4,6-7,3 år hos kvinner.
- Aktive mennesker kan forvente 8-10 flere leveår uten alvorlig sykdom sammenlignet med inaktive
- Fysisk inaktivitet koster dyrt – også økonomisk.

# Fysisk aktivitet

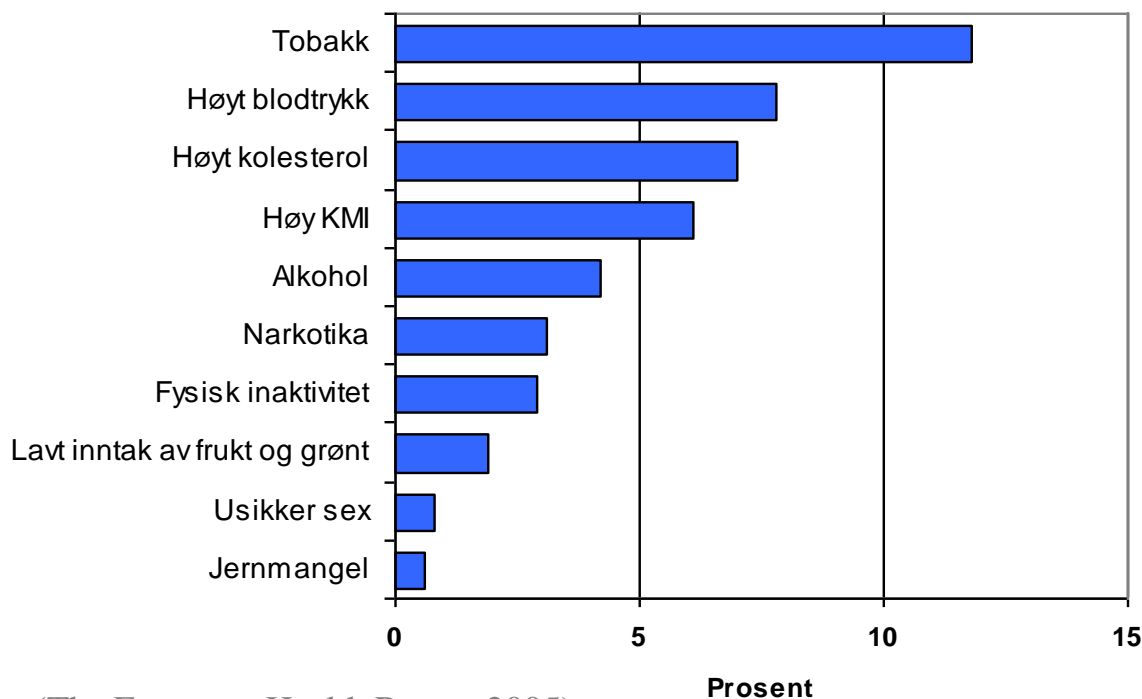
.....vi snakker om verdens  
enkleste, billigste og mest  
effektfulle helsefremmende  
virkemiddel

## Andel tapte leveår etter årsak og WHO-region, 2004 (World Health Statistics 2009)



# Livsstilsvalg er viktige for vår helse

**Andel tapte friske leveår relatert til 10 ledende risikofaktorer i Norge (%)**



(The European Health Report 2005)

Forekomsten av livsstilsrelatert sykdom har vært økende

- Diabetes type 2
- Hjerte-/karsykdom
- Overvekt
- Kreft
- Muskel-/skjelettsykdom

Dette får konsekvenser for vår helse og vår forventede levealder

■ Mer og bedre fysisk aktivitet

■ Mindre røyking

■ Mindre og kontrollert alkoholbruk

■ Sunnere kost



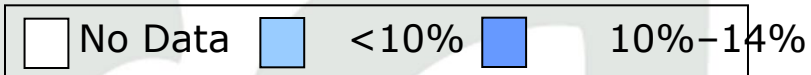
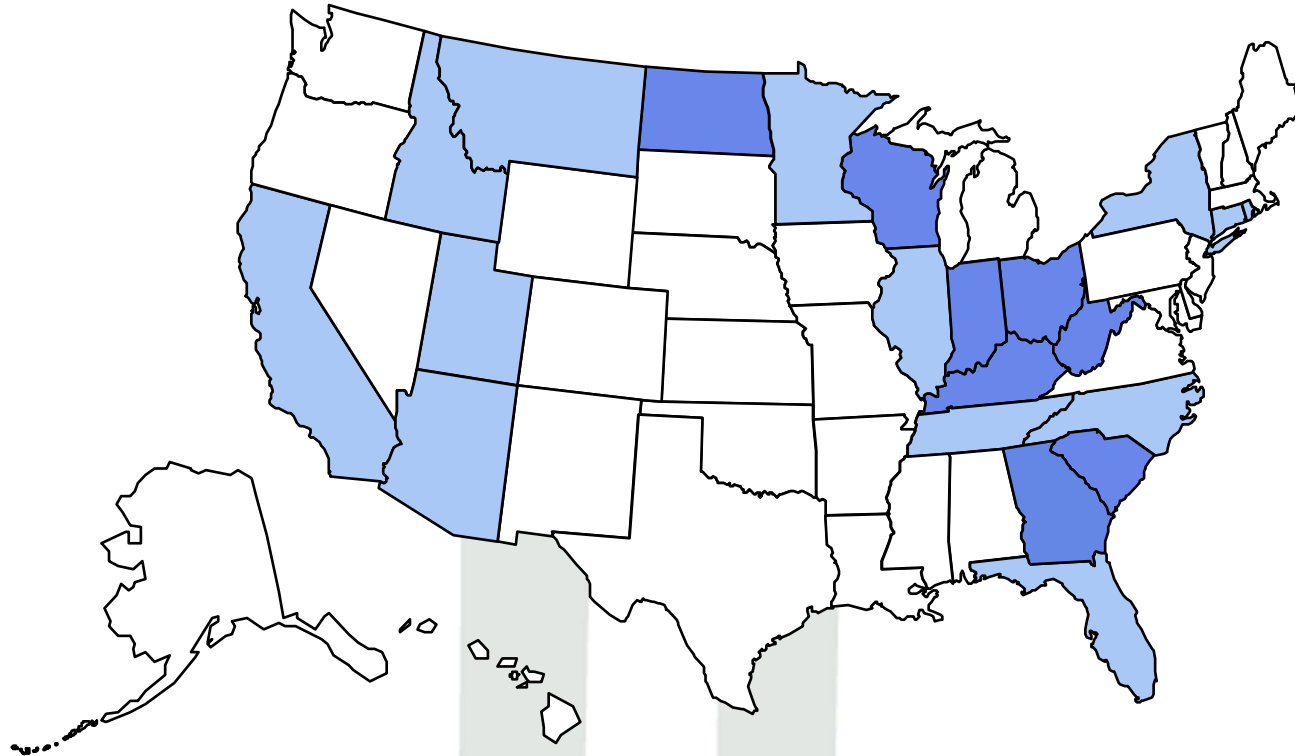
# Obesity Trends Among U.S. Adults between 1985 and 2003

## ***Definitions:***

- Obesity: having a very high amount of body fat in relation to lean body mass, or Body Mass Index (BMI) of 30 or higher.
- Body Mass Index (BMI): a measure of an adult's weight in relation to his or her height, specifically the adult's weight in kilograms divided by the square of his or her height in meters.

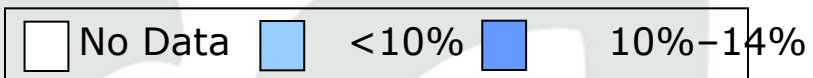
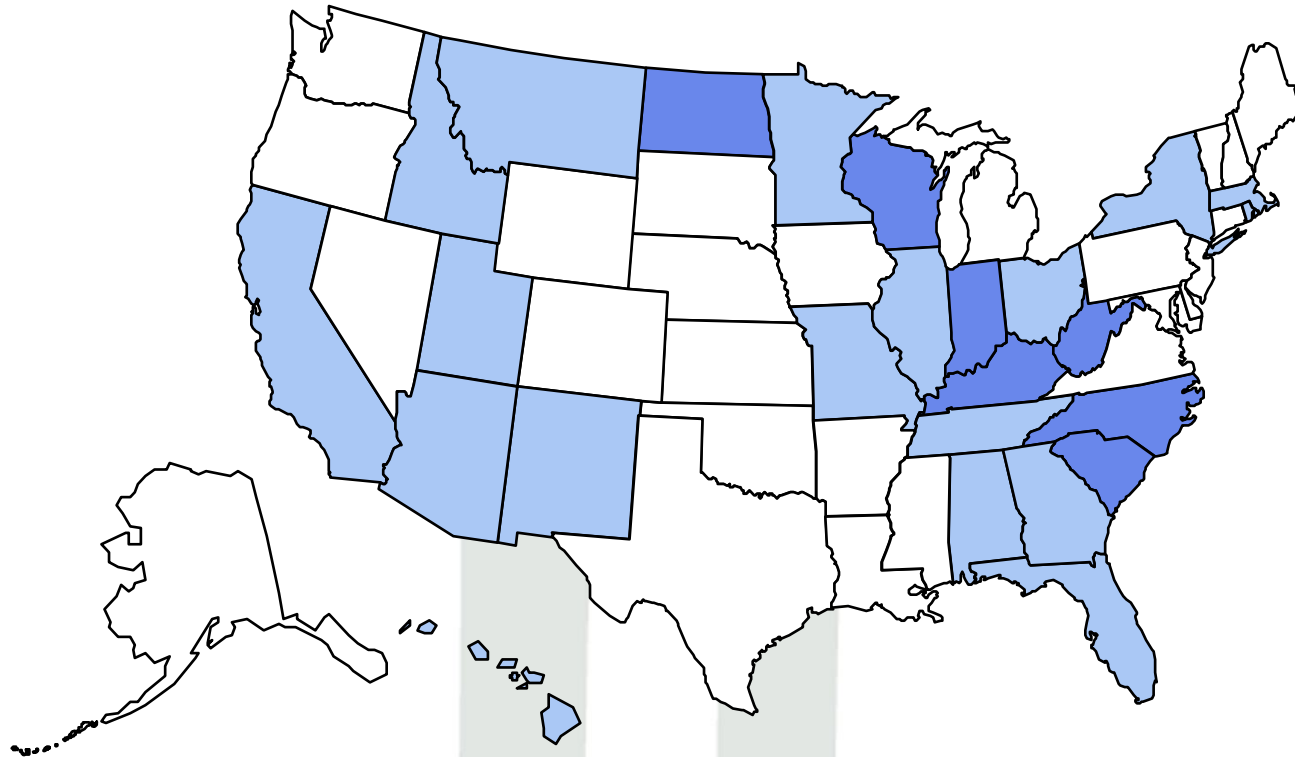


(\*BMI  $\geq 30$ , or ~ 30 lbs overweight for 5' 4" person)



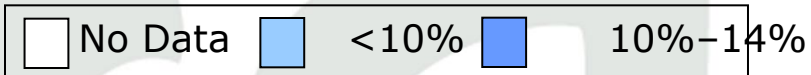
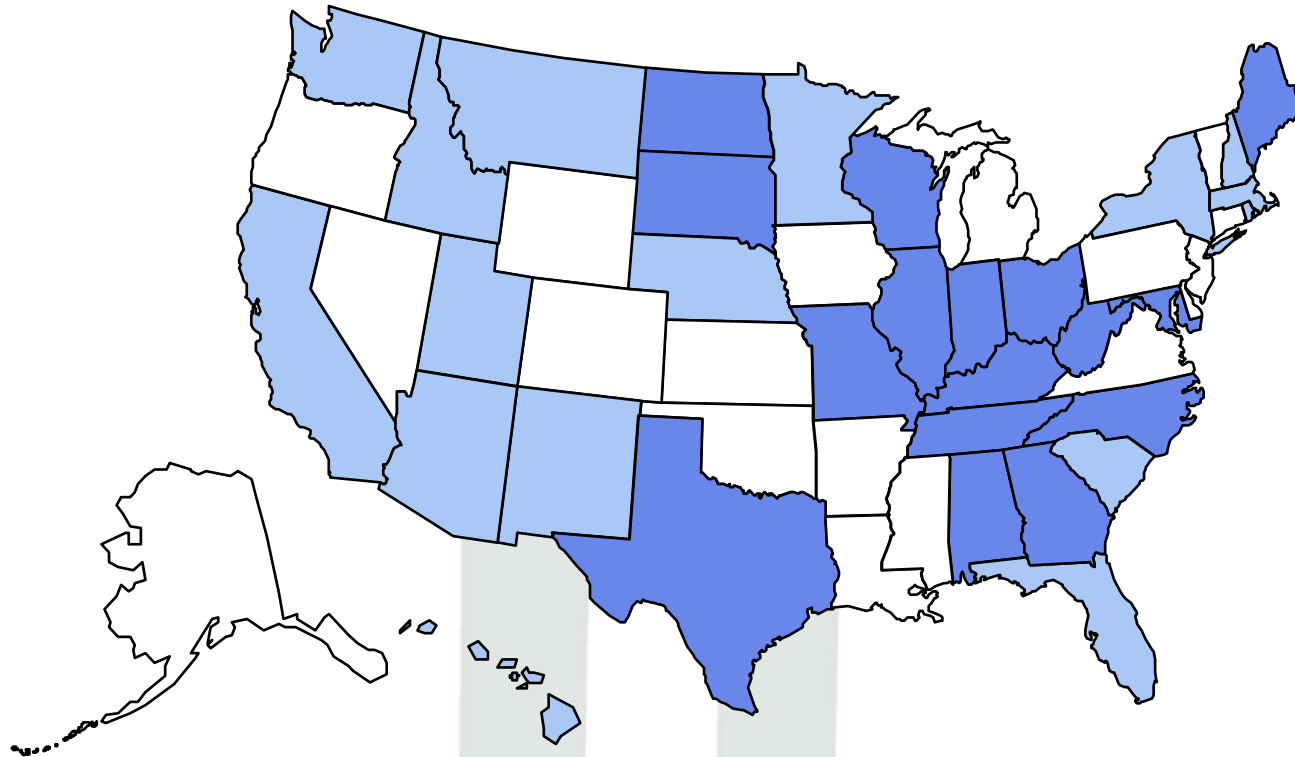


(\*BMI  $\geq 30$ , or  $\sim 30$  lbs overweight for 5' 4" person)



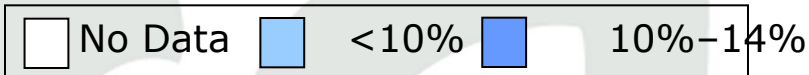
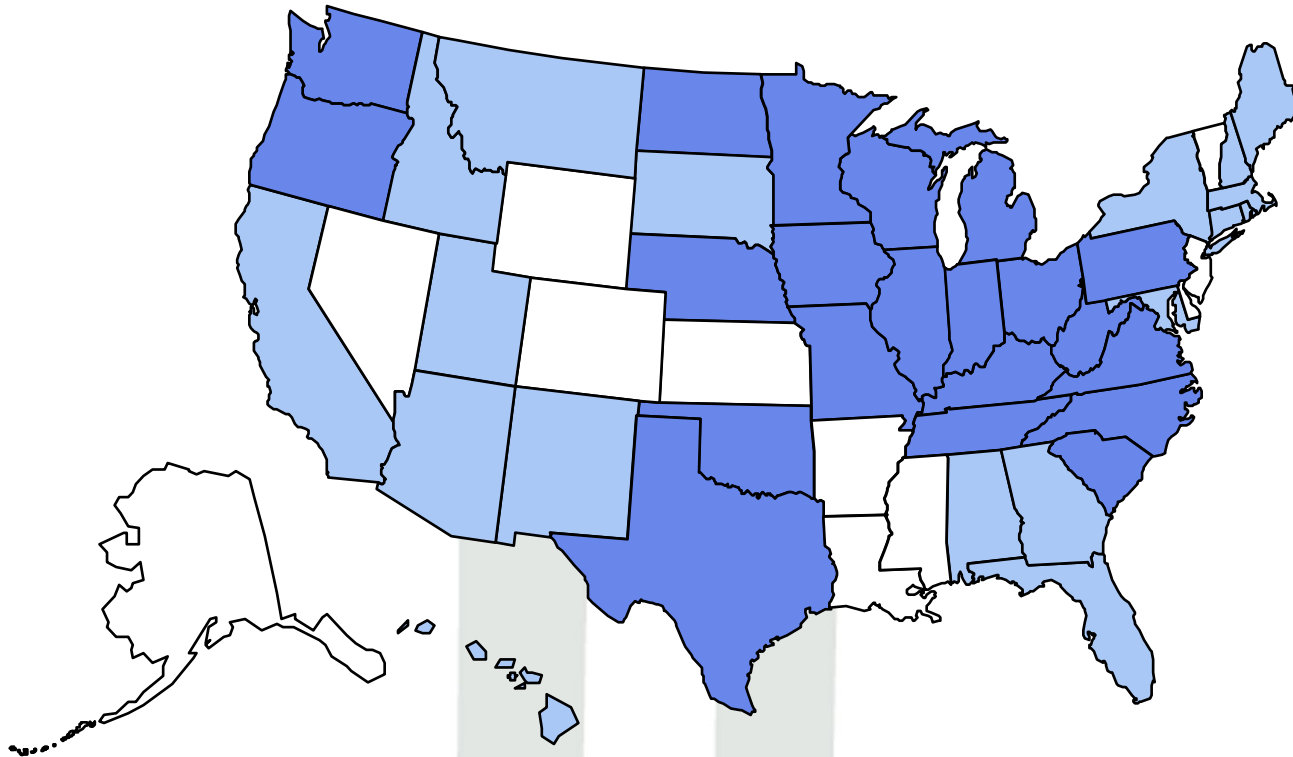


(\*BMI  $\geq 30$ , or  $\sim 30$  lbs overweight for 5' 4" person)



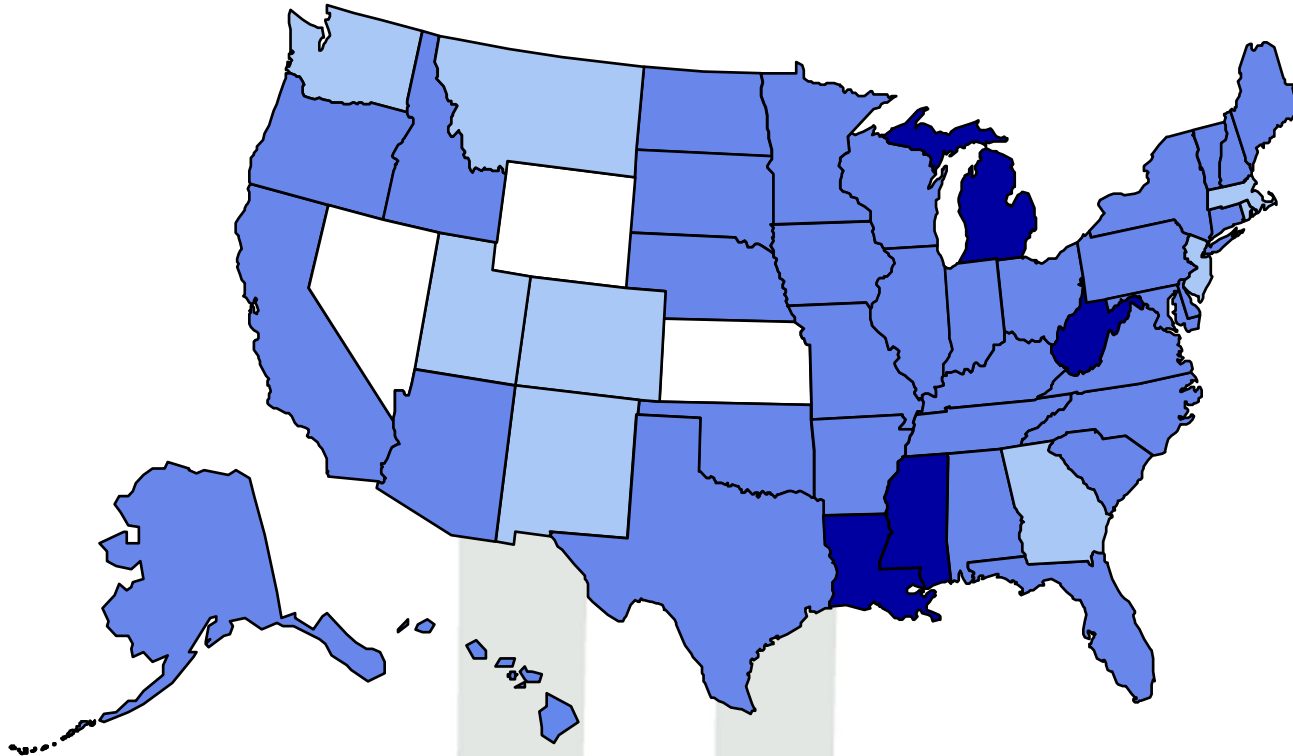


(\*BMI  $\geq 30$ , or  $\sim 30$  lbs overweight for 5' 4" person)



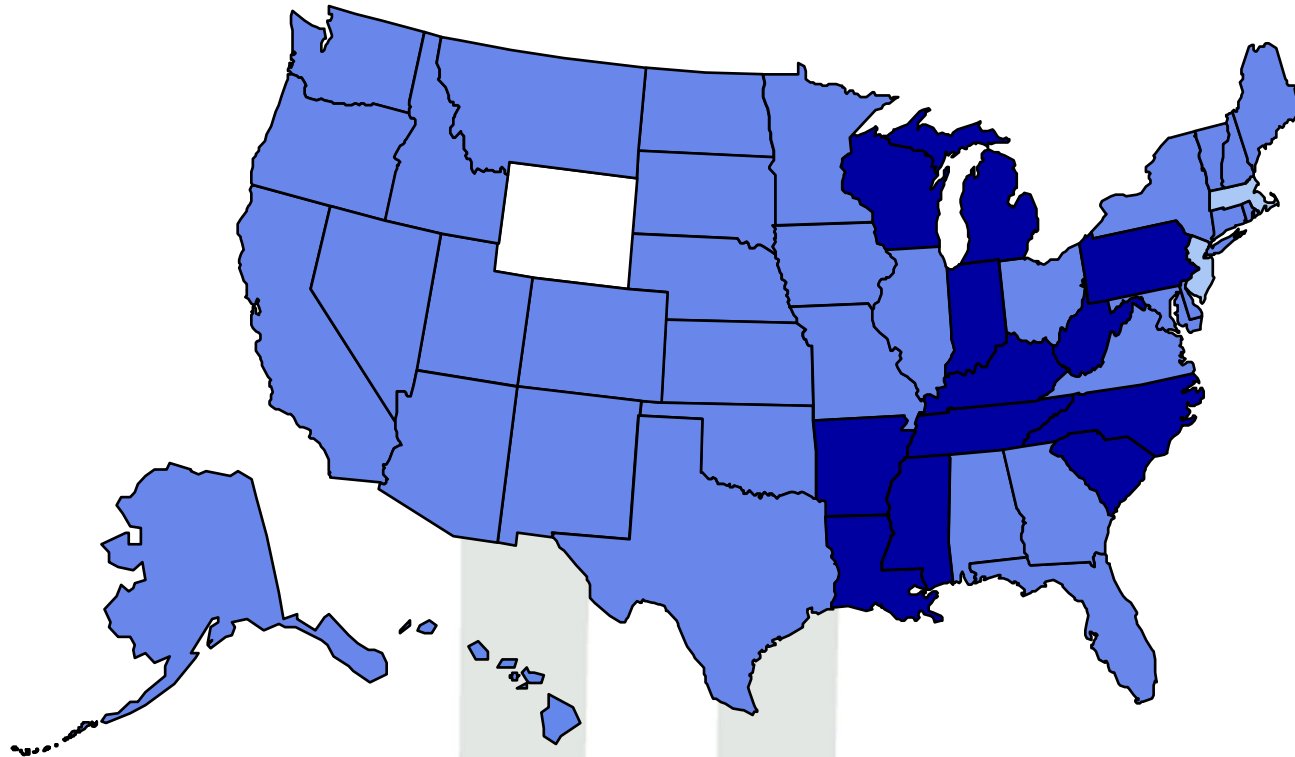


(\*BMI  $\geq 30$ , or  $\sim 30$  lbs overweight for 5' 4" person)



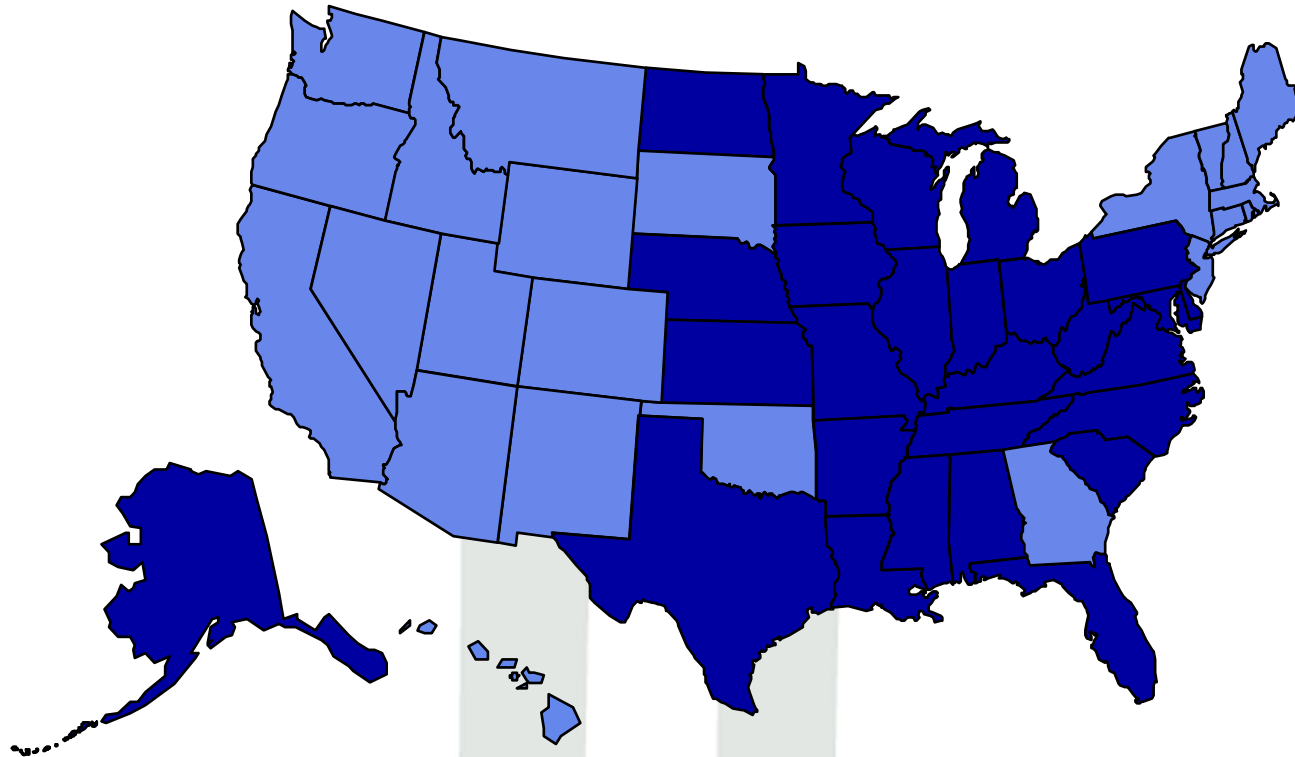


(\*BMI  $\geq 30$ , or  $\sim 30$  lbs overweight for 5' 4" person)





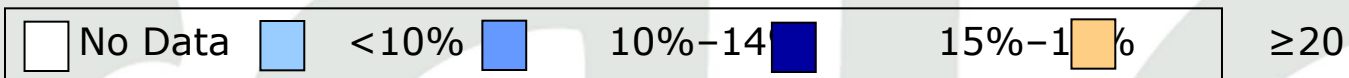
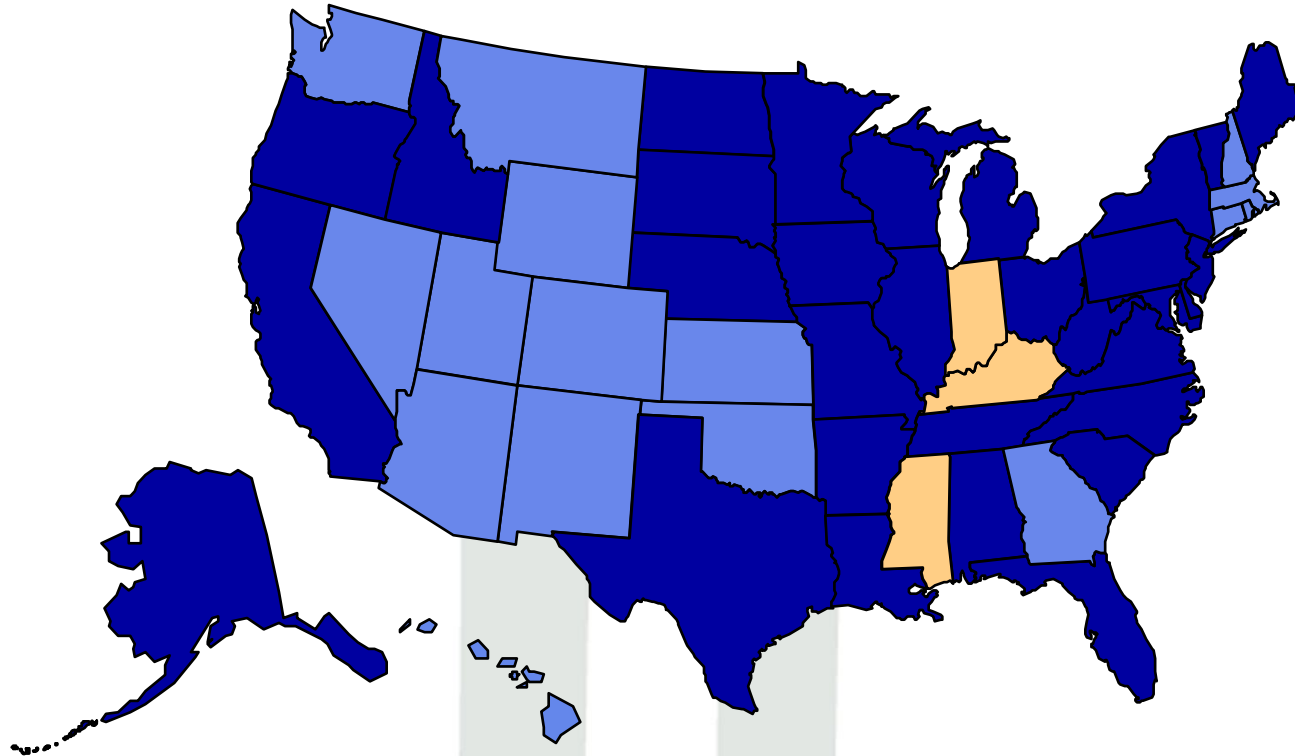
(\*BMI  $\geq 30$ , or  $\sim 30$  lbs overweight for 5' 4" person)





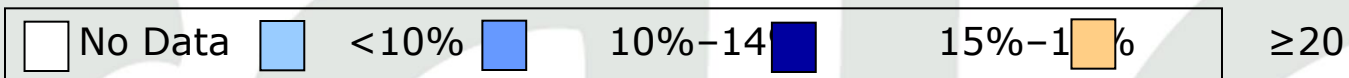
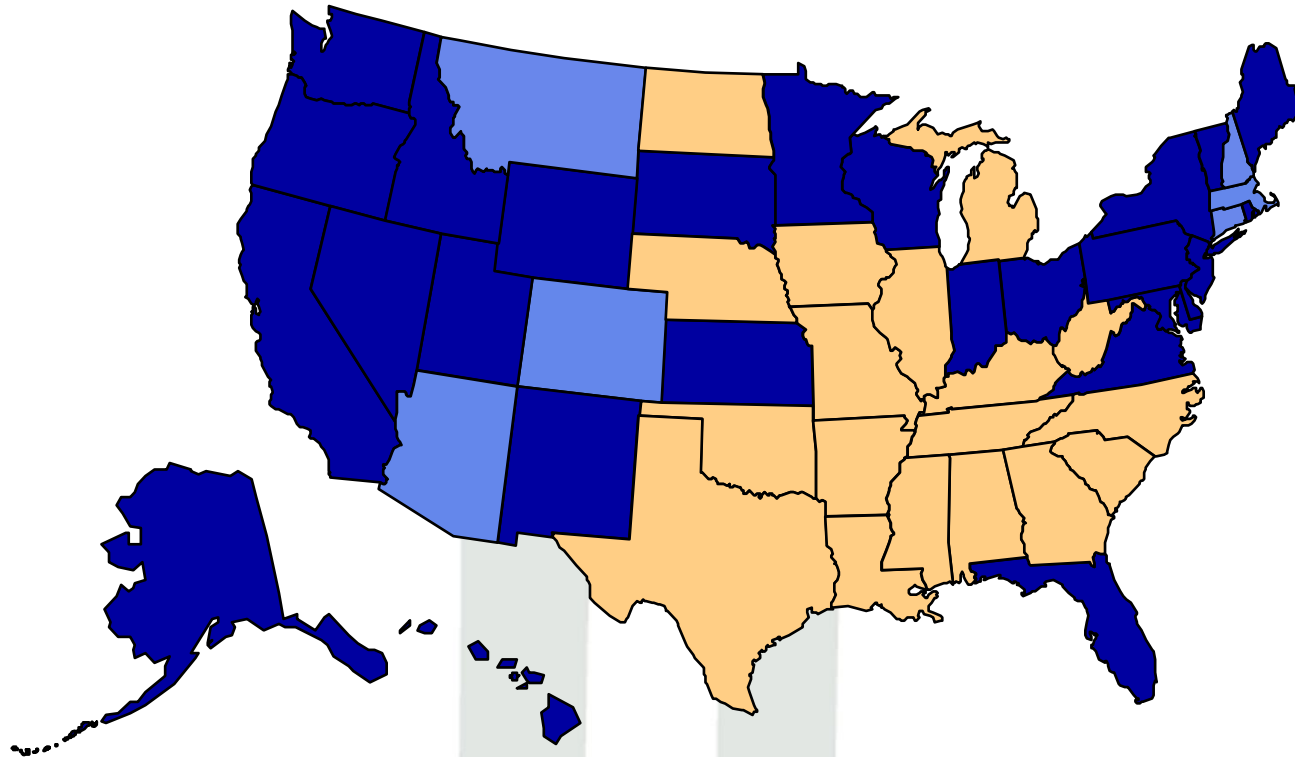


(\*BMI  $\geq 30$ , or  $\sim 30$  lbs overweight for 5' 4" person)



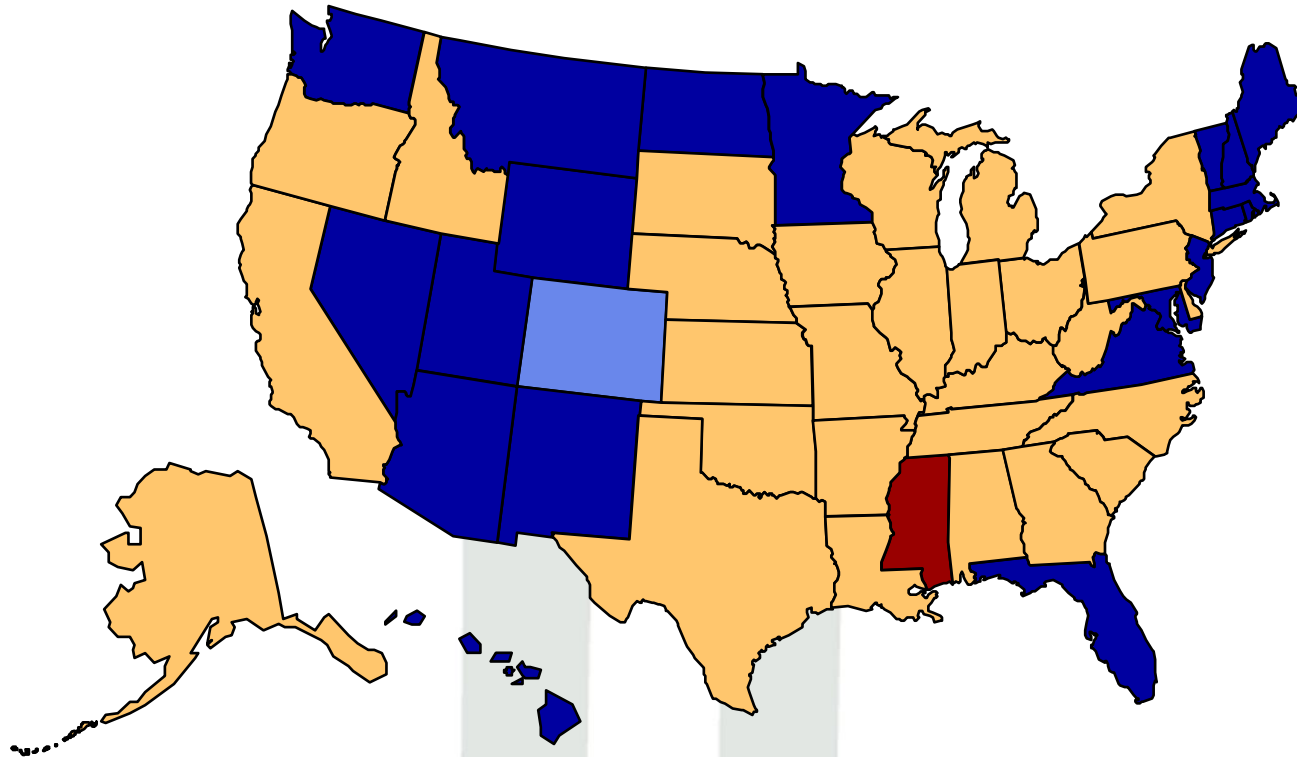


(\*BMI  $\geq 30$ , or  $\sim 30$  lbs overweight for 5' 4" person)

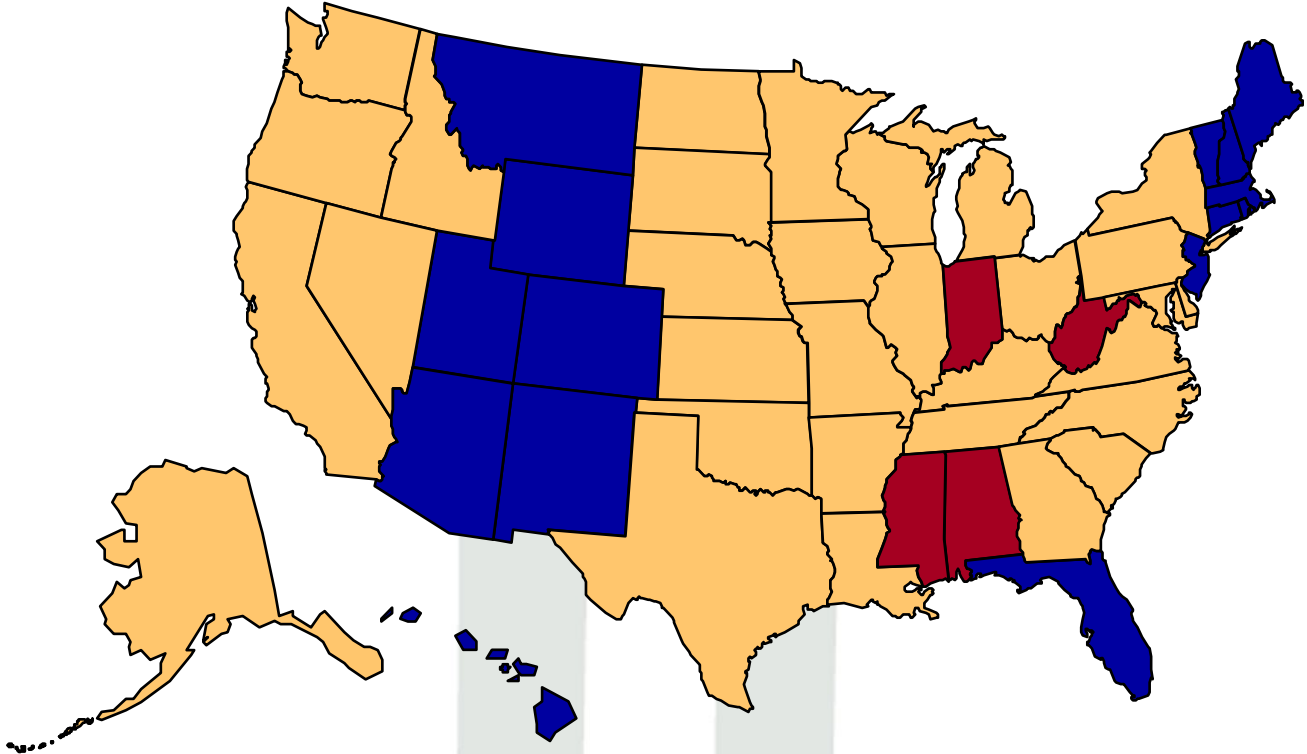




(\*BMI  $\geq 30$ , or  $\sim 30$  lbs overweight for 5' 4" person)

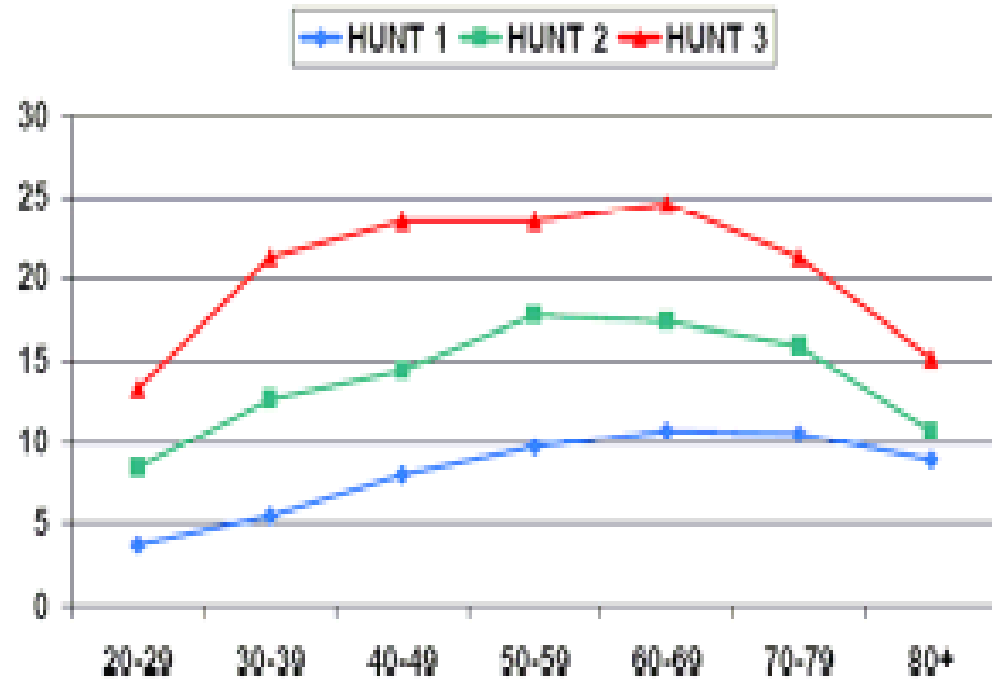


(\*BMI ≥30, or ~ 30 lbs overweight for 5' 4" person)



## Utviklingen i fedme og diabetes blant voksne

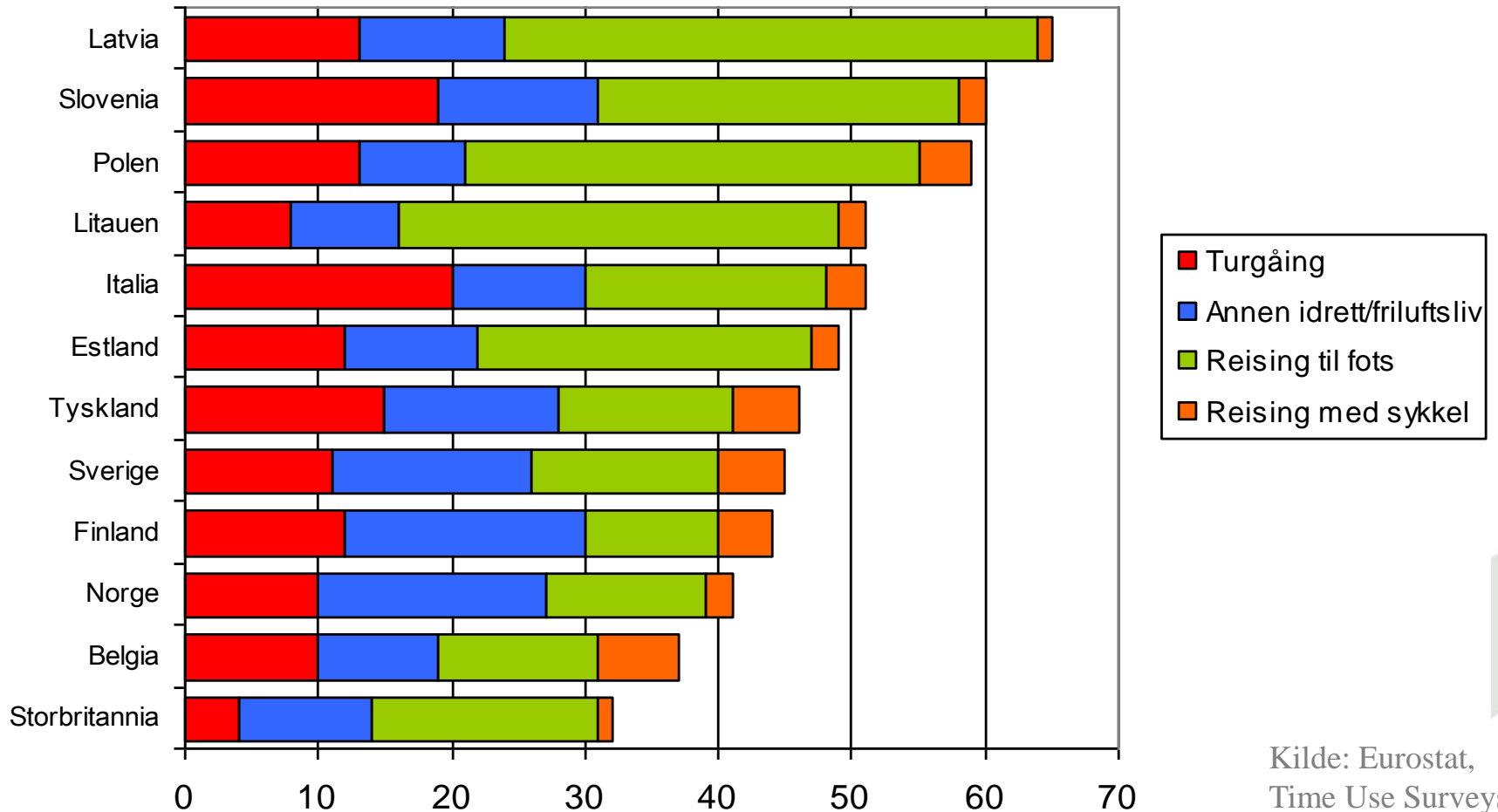
Figur 1: Forekomst (prosentandel) med fedme i ulike aldersgrupper i HUNT 1, 2 og 3 blant menn

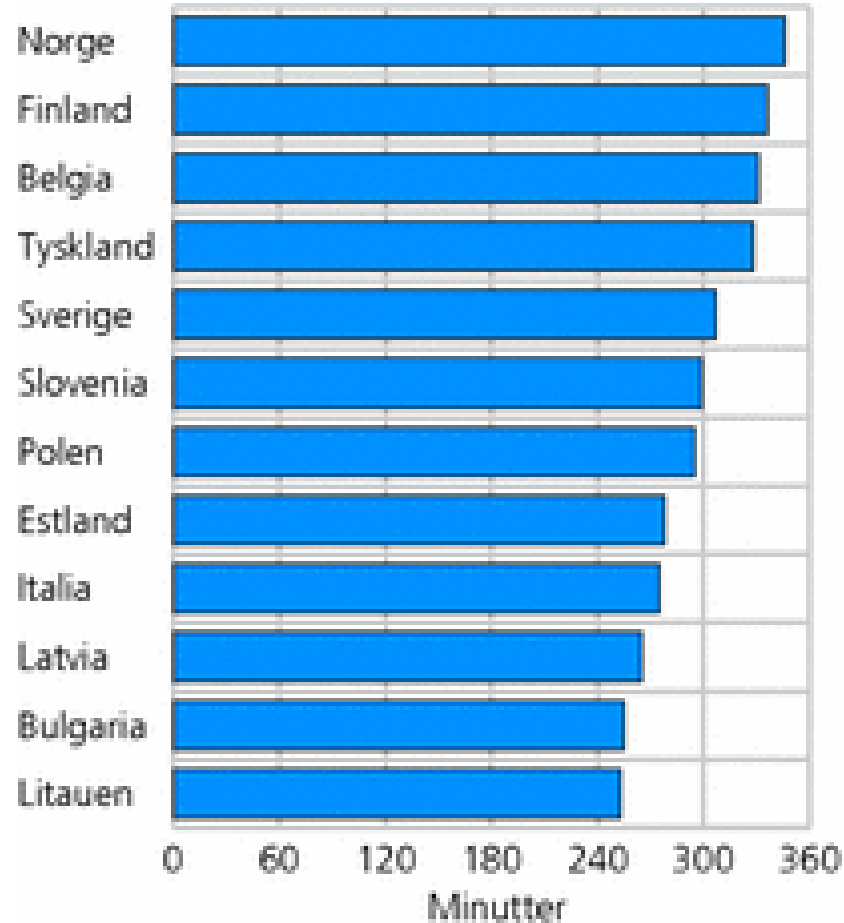


Bedre å være moderat overvektig og fysisk aktiv  
enn normalvektig og fysisk inaktiv

# Myten om spreke nordmenn står for fall

**Tid brukt til ulike fysiske aktiviteter en gjennomsnittsdag i ulike land i Europa. Alder 20-74 år. Minutter**

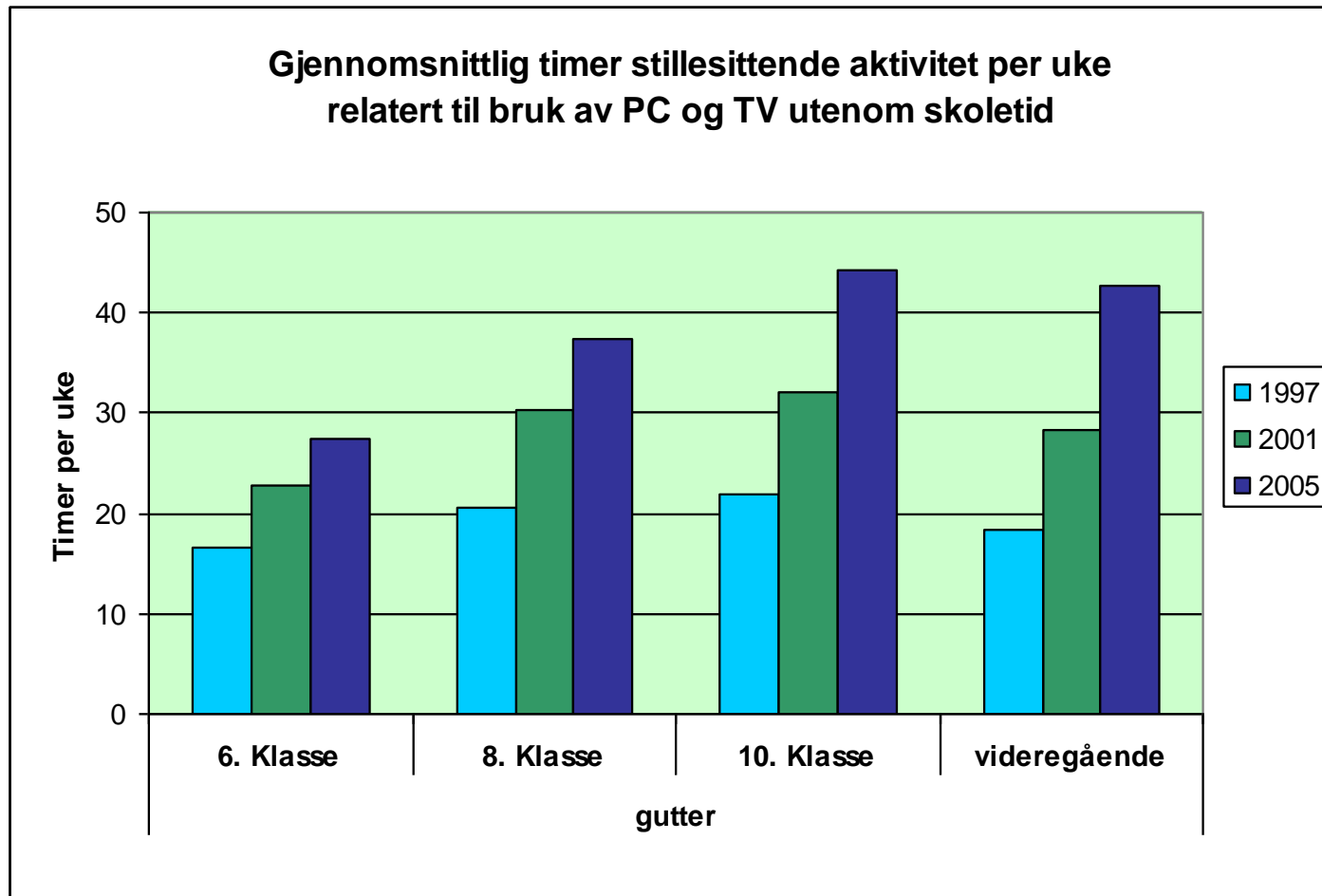




Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

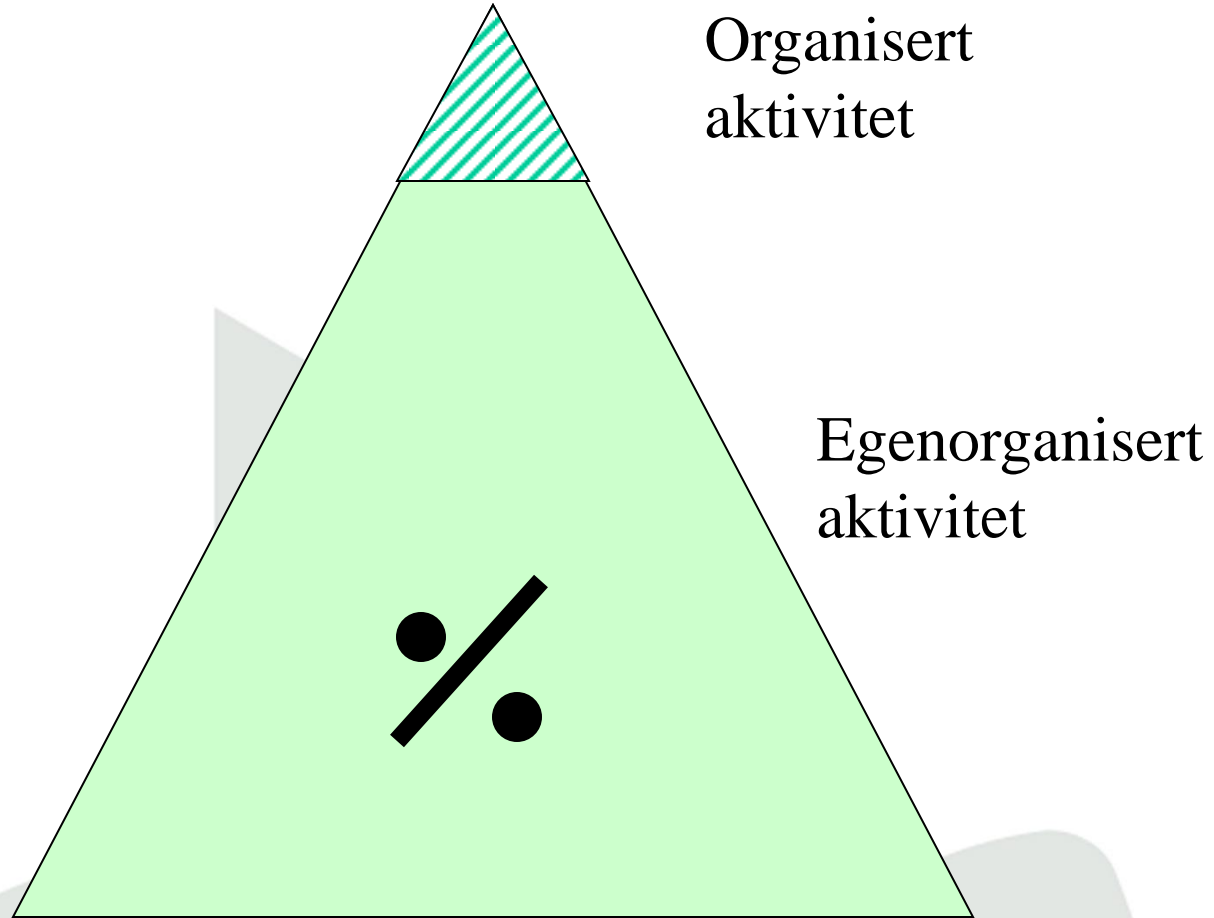


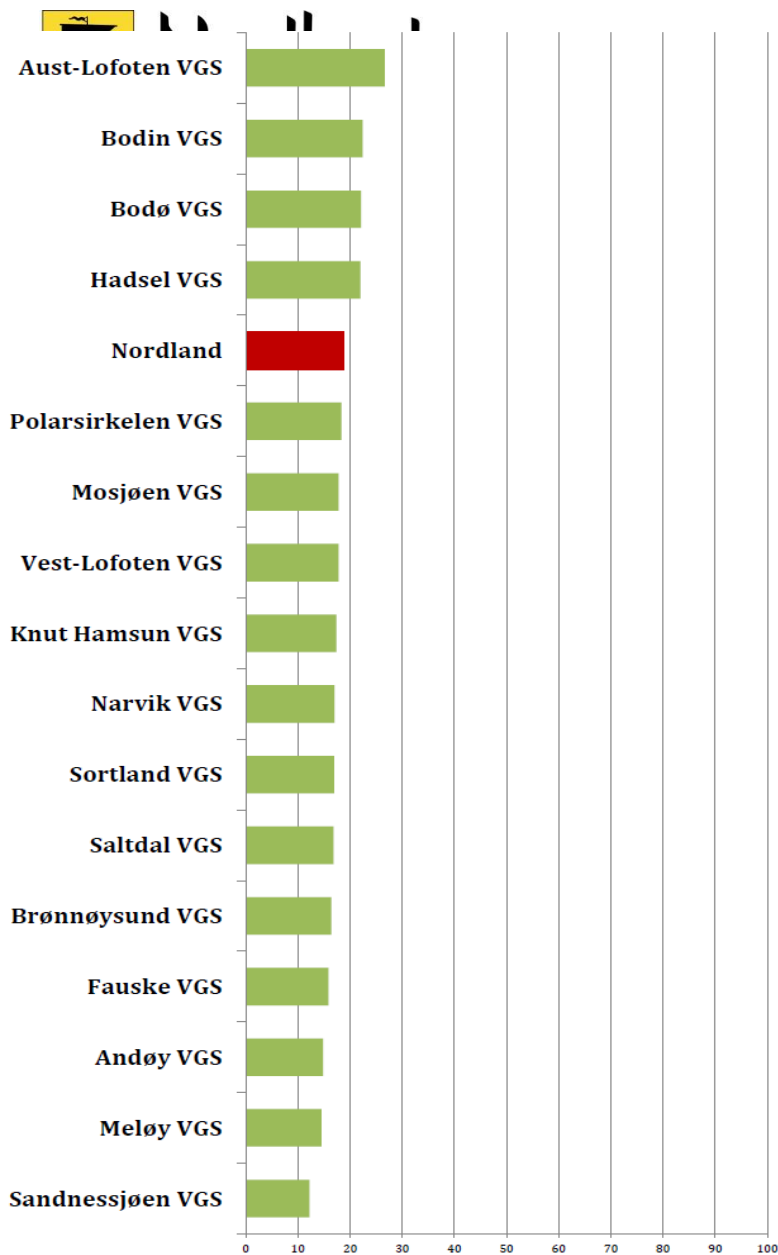
# Barn og unge bruker stadig mer tid til stillesittende aktivitet



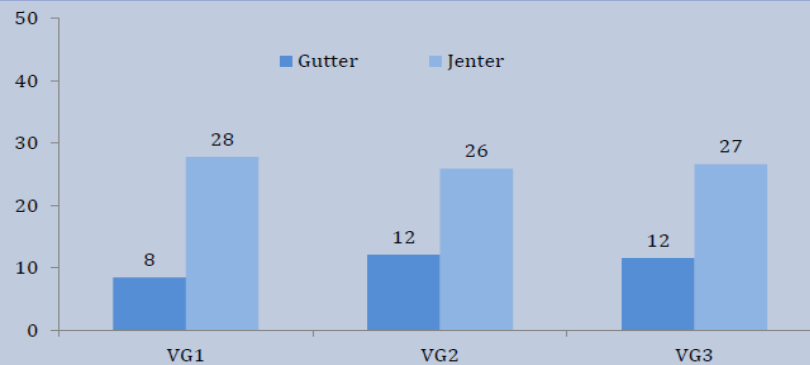
(Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005, HEMIL-rapport 3/2009)

# Barns aktivitetspyramide



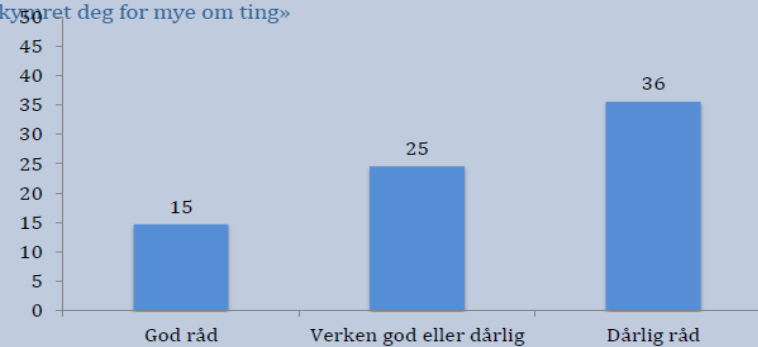


## Psykiske plager – andel med depressive symptomer



Andel som i løpet av siste uke har vært ganske eller veldig mye plaget av følgende:

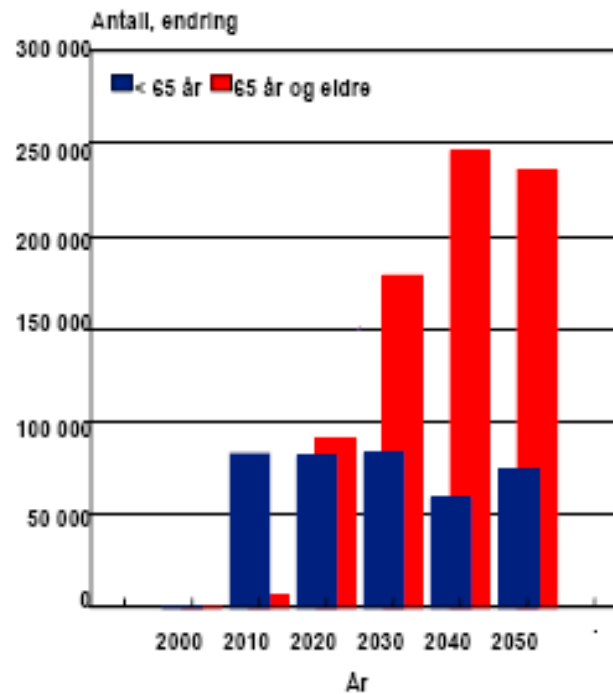
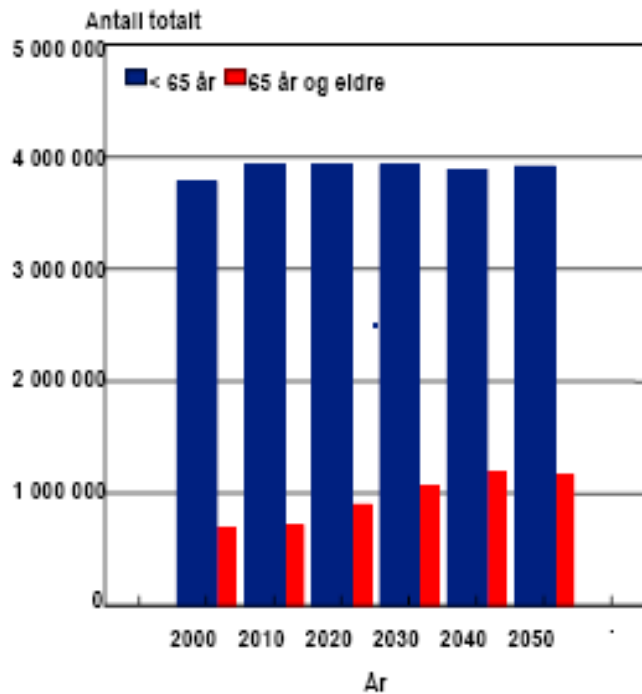
«Følt at alt er et slit», «hatt søvnproblemer», «følt deg ulykkelig, trist eller deprimeret»,  
 «følt håpløshet med tanke på framtida», «følt deg stiv eller anspent»,  
 «bekymret deg for mye om ting»



Har familien din hatt god eller dårlig råd de siste to årene?

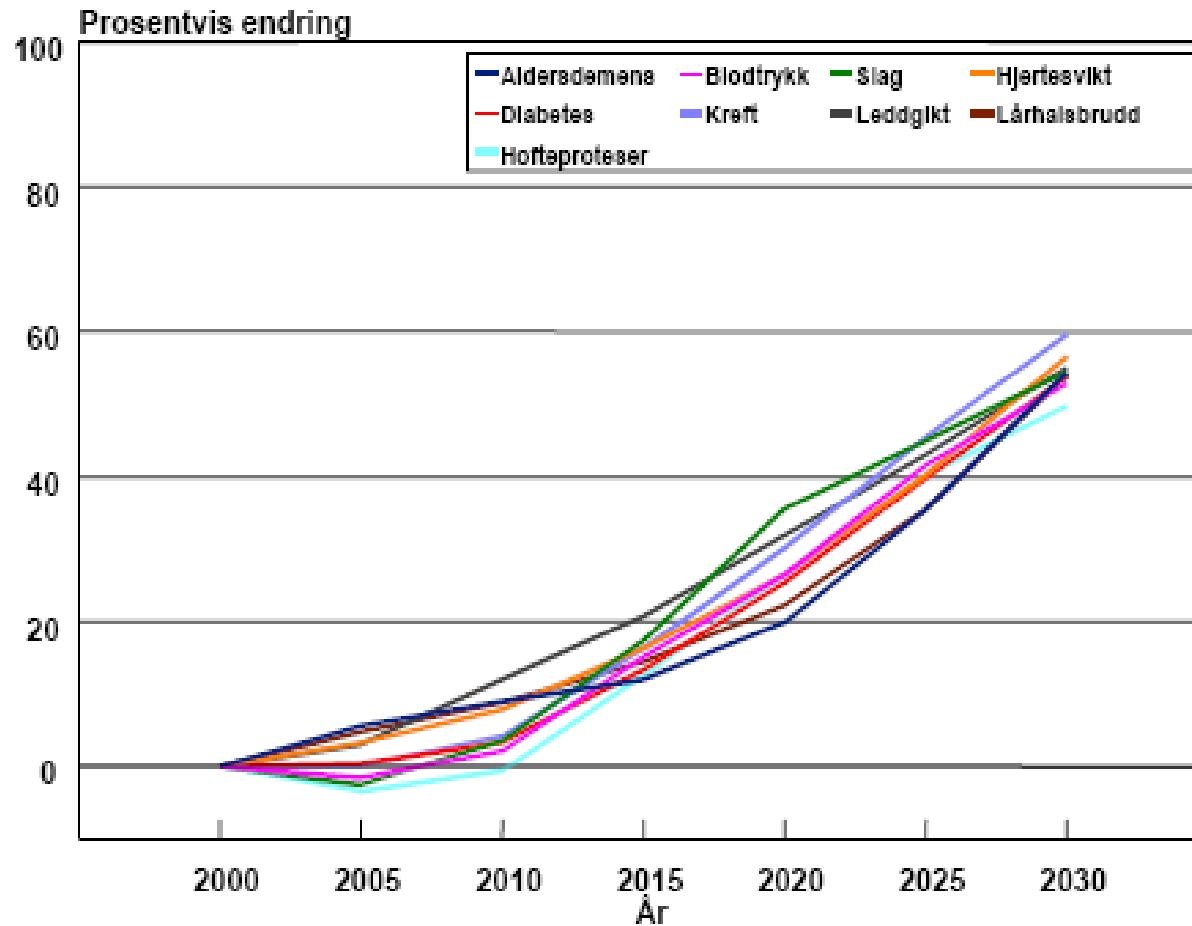
Figur 3. Utvikling i antall personer fra 2000 til 2050

Kvinner og menn





Figur 6. Prosentvis endring av alle sykdommer/tilstander fram til 2030.  
Menn og kvinner samlet



## Økt levealder er ikke alt

- 23% - ca. 700.000 – i yrkesaktiv alder (16-66 år) er borte fra jobb / står utenfor arbeidslivet. Det store flertall av helsemessige årsaker.
- Andelen uføretrygdede øker jevnt

Minst **40%** av sykdomsbyrden vi påføres gjennom de kroniske, ikke-smittsomme sykdommer kan forebygges gjennom bedre kontroll med nevnte livsstilsfaktorer

# Enorme økonomiske samfunnskostnader / inntjeningspotensialer

- **KOSTNADER** (for Nordlandssamfunnet):
  - Fysisk inakt: 165 mill. (60 mill. i direkte helseutg., 105 mill. i indirekte utg.)
  - Fedme : 220 mill. (110 mill. direkte helseutg., 110 mill i indirekte utg.)
  - Røyking : 752 mill. (150 mill. direkte helseutg., 602 mill i indirekte utg.)
- **Samlet kostnader for disse tre risikofaktorer i Nordland: 1137 mill. kr.**
- **5 %-poeng reduksjon i forekomsten: 160 mill. årlig besparelse**



Kr. 50.000 = 18 dager

# Hvilken visjon - hvilket hovedmål styrer norsk helsedebatt og norsk helsepolitikk?

## Er det:

- Flest mulig behandlede pasienter raskest mulig og billigst mulig ?
- Et sunnere, friskere folk ?

# Dårlig samsvar mellom utfordringer og virkemiddelbruk



# ActNowBC

30 minutes and  
5 fruits/vegetables  
per day to keep  
British Columbians  
healthy!



TEAM  
DIABETES  
CANADA





## Noen eksempler:

- - Fra 1981 til 2001 redusert inaktiviteten fra 79% til 47% - BC 39%
- Fra 1985 til 2005 redusert røykeandel fra 35% til 20% - BC 15%
- Fedmeproblemet har økt, men betydelig mindre enn i USA
- Gjennomsnittlig levealder litt over Norge (82 og 78 år)
- BC 80,6 år mot landsgjennomsnitt på 79,7 år
- BC 5,1% diabetes mot landsgjennomsnitt 6,0 – 6,2% (p.g.a mindre fedmeandel)
- BC 42% overvektige mot nasjonalt 48%.

## KONKRETE MÅL

- 20% økning av andelen som er fysisk aktive/moderat fysisk aktive (fra 58 – 69%)
- 20% øk. av andelen som inntar daglig anbefalt mengde frukt/gr.saker (40 – 48%)
- 20% reduksjon i andelen av kal. Som kommer fra "junkfood" ( fra 25- 20%)
- 20% reduksjon i andelen overvektige (fra 31 – 25%)
- 20% red. i andelen fete (fra 12 – 9%)
- 10% red. i andelen røykere (fra 16 – 14,4%)



- B.C. Home
- Education and Literacy
- Healthy Living
- Environmental Management
- Jobs and the Economy
- Family Services
- First Nations
- COMMUNITIES**
- Residents
- Businesses
- Visitors

- RESOURCES**
- News
- B.C. Laws
- Reports and Publications
- B.C. Government Directory



### B.C., SASKATCHEWAN, ALBERTA LAUNCH NEW WEST PARTNERSHIP

Premier Gordon Campbell is joined by Saskatchewan Premier Brad Wall and Alberta Premier Ed Stelmach in announcing a new economic partnership between the three western provinces that will create Canada's largest interprovincial barrier-free trade and investment market. [\[News release\]](#)



## FACTS ABOUT THE HST

- POPULAR TOPICS**
- Your B.C. Government: Key Facts
- Throne Speech
- Every Job Counts
- Economic Indicators
- Climate Action for the 21st Century
- For the Record: Facts on Current B.C. Issues

## BUDGET 2010





# Recreation as a Human right













CE44875

## Et stort politisk dilemma – Norge anno 2010:

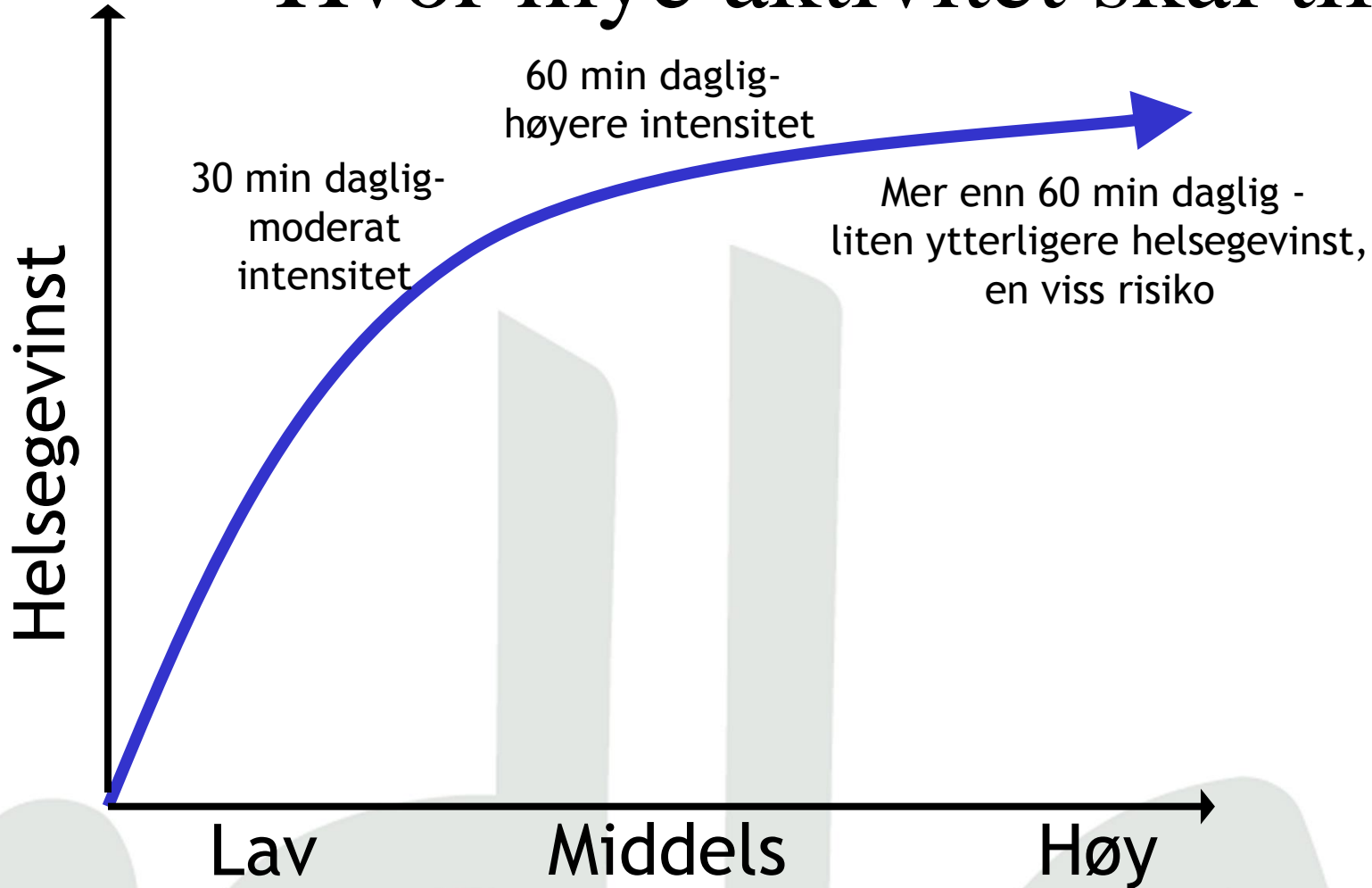
- De sosiale ulikheter i helse øker mer i Norge enn i andre vestlige land det er naturlig å sammenlikne oss med!



## Sosial utjevning = sosial helseutjevning

- ”Den store utjevningsspolitikk” - lønns- og velferdspolitikk, likestillingspolitikk, boligpolitikk, fattigdomsbekjempelse, arbeidstilgang, .....
- Frafallet av elever under utdanning
- Økonomisk virkemiddelbruk og målrettede tiltak og programmer

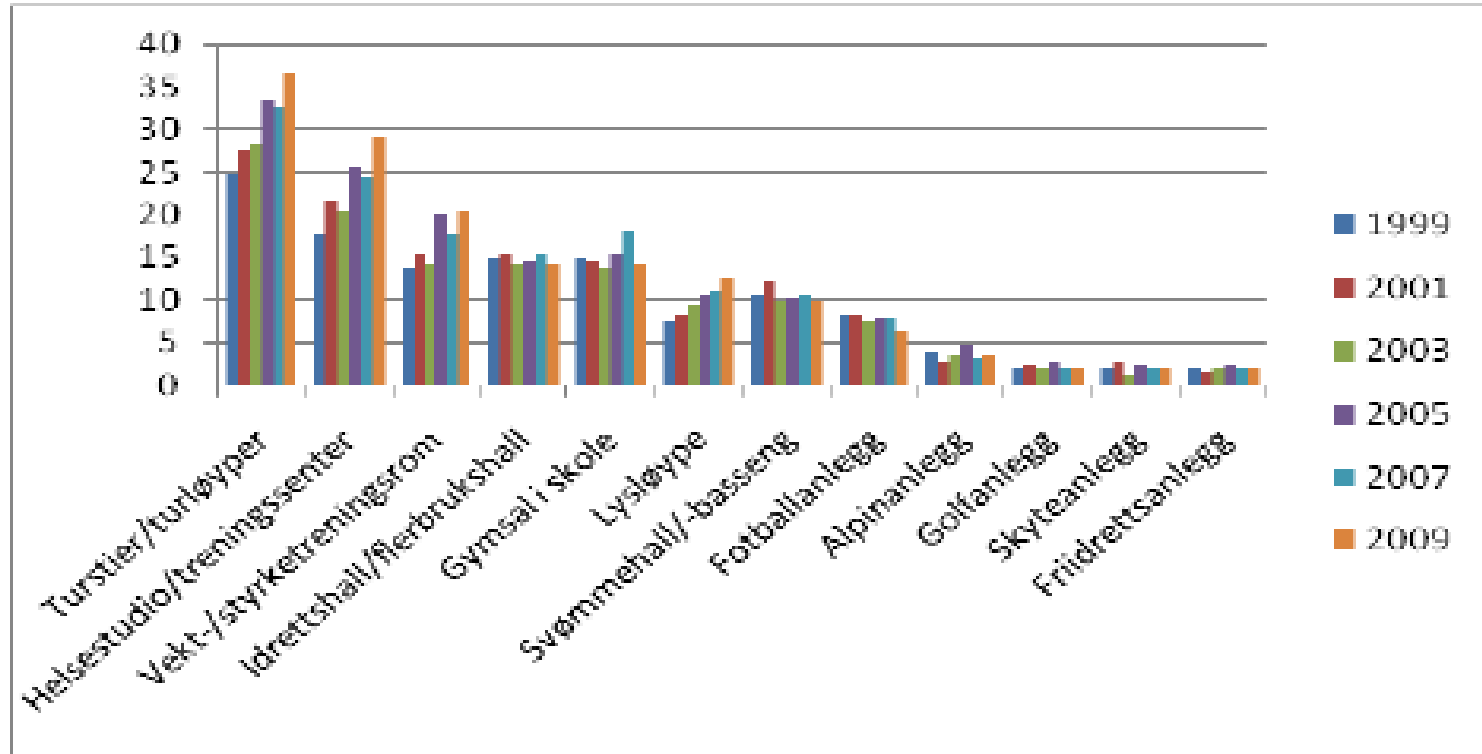
# Hvor mye aktivitet skal til?



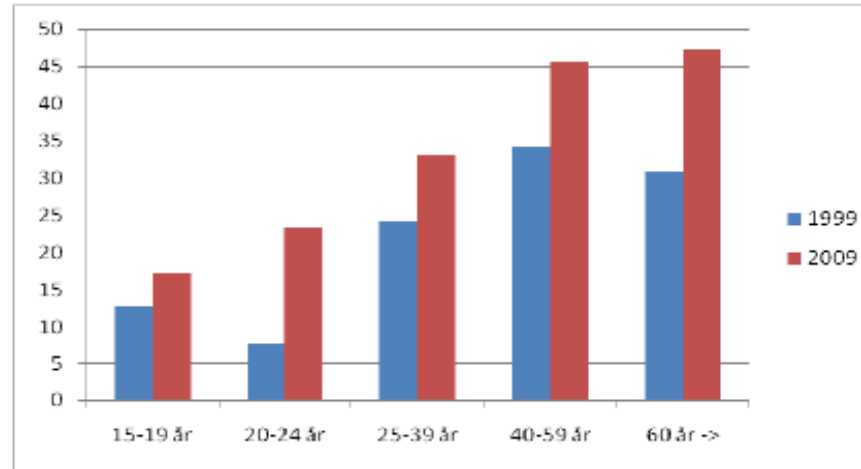
## Et stort paradoks:

- Relatert til innbyggertall er Norge kåret til verdens suverent beste idrettsnasjon når medaljer i store internasjonale mesterskap legges til grunn ( Kuper and Szymanski, 2009)
- Hvordan kan vi ha verdens beste politikk for toppidrett og samtidig havne på en bunnplass i Europa hva politikk for helsefremmende fysisk aktivitet angår?

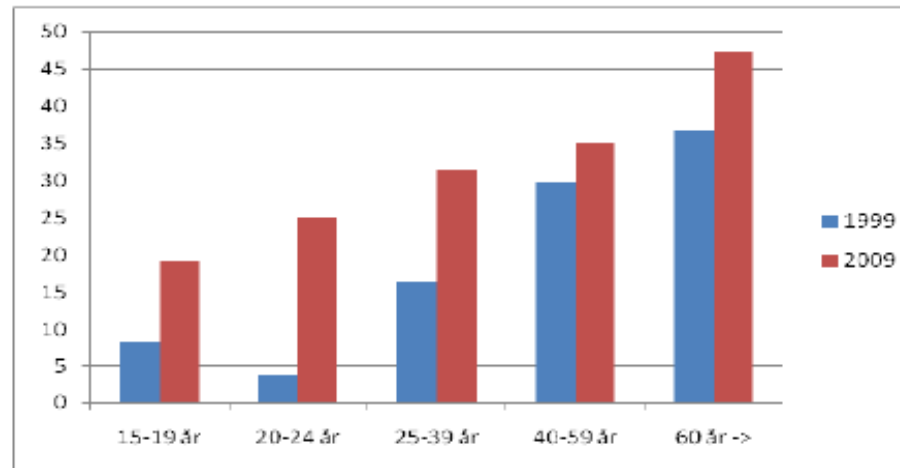
Våre statlige økonomiske virkemidler med formål å gi mer og bedre fysisk aktivitet i befolkningen bidrar til å øke våre sosiale helseforskjeller



Figur 25: Andel av den voksne befolkning som brukte ulike anleggstyper en gang pr. uke eller oftere 1999-2009.



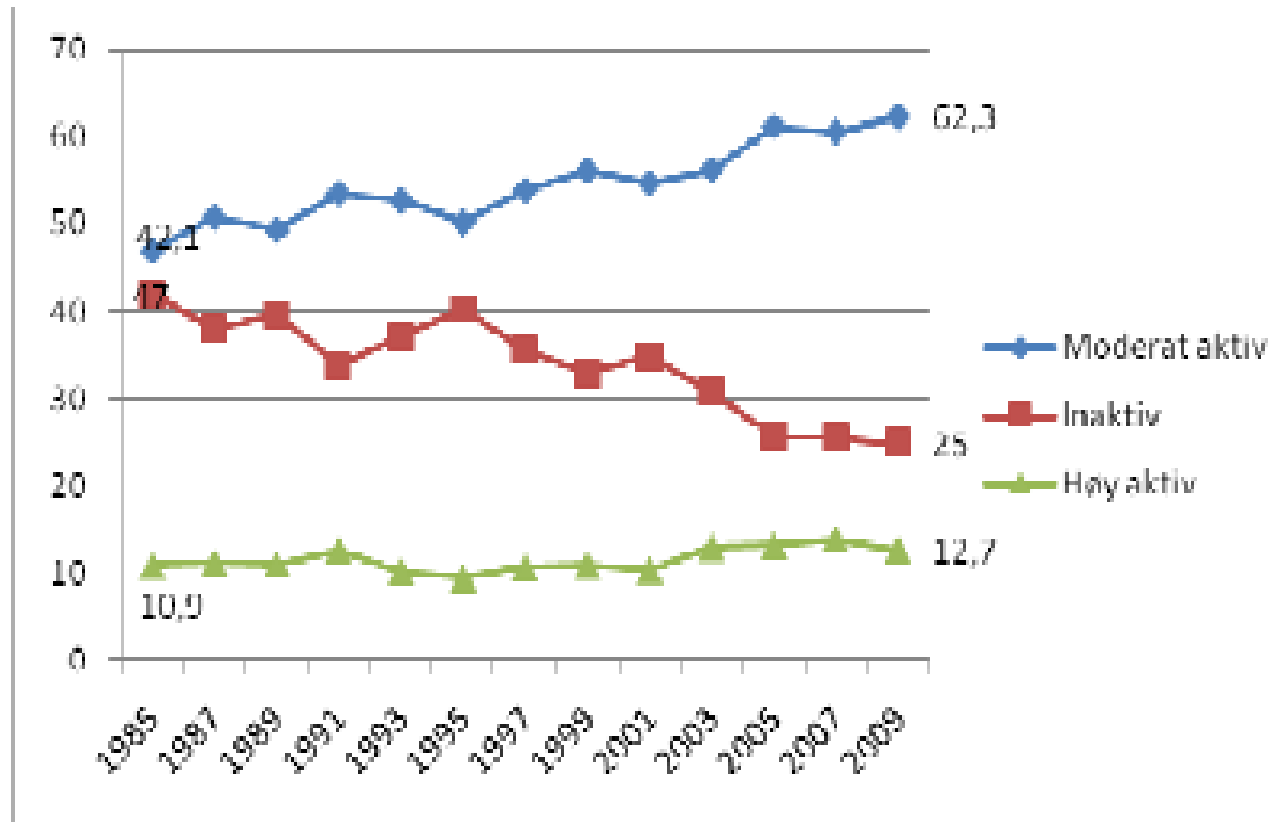
*Figur 26: Andel kvinner i befolkningen som bruker turstier/turløyper en gang eller flere per uke. Prosent*



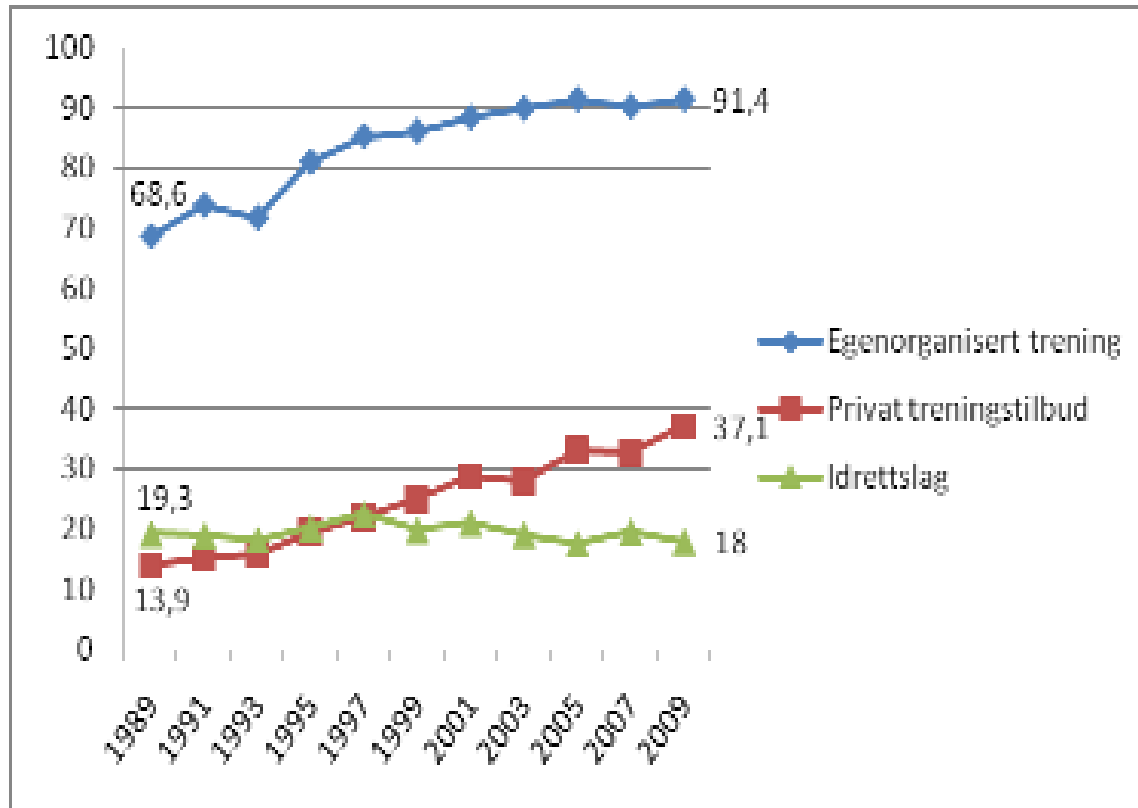
*Figur 27: Andel menn i befolkningen som bruker turstier/turløyper en eller flere per uke. Prosent*



Folkehe



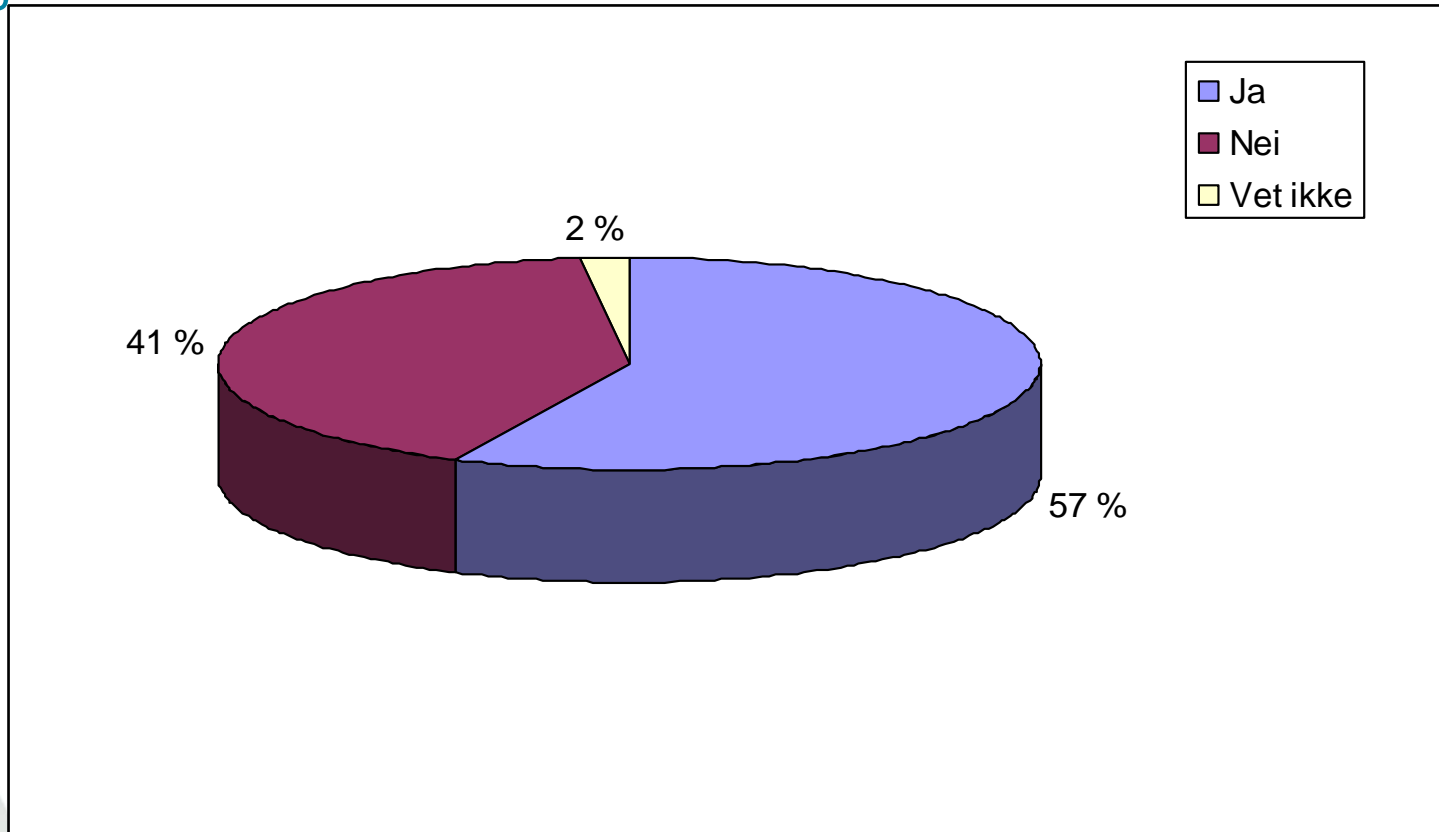
Figur 1. 'Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?' (1985-2009)



Figur 5. 'I hvilke av sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett det siste året?' (1989-2009)



Kan du tenke deg å drive med fysisk aktivitet mer enn hva du gjør i dag?



## Hva må til for at du personlig skal bli mer fysisk aktiv?

- **38 % Mer tilgjengelig tid**
- **12 % Bedre helse**
- **4 % Bedre aktivitetstilbud innendørs under ledelse av instruktør**
- **2 % Bedre aktivitetstilbud utendørs under ledelse av instruktør**
- **2 % Bedre tilbud om uorganisert fysisk aktivitet utendørs**
- **2 % Bedre/flere turveier osv. i nærmiljøet**
- **1 % Flere idrettsanlegg**
- **1 % Billigere tilbud**
- **1 % Mer kunnskap om hvordan/hvorfor drive fysisk aktivitet**
- **14 % Vet ikke**

# Helse skapes der folk lever



De sunne valg må gjøres til de enkle og naturlige valg gjennom å gjøre de attraktive og tilgjengelige i dagliglivet

## Mer og bedre fysisk aktivitet i skolen gjennom:

- Mer aktivitet i uorganisert "fritid"
- Mer motivasjon fra (alle) lærerne
- Mer attraktive / inspirerende utemiljø (og innemiljø?)
- Sikrere skoleveg
- Undervisning bort fra skolen (ute-undervisning)
- Bedre og mer morsom kroppsøving.
- Mer og bedre tilpasninger til jenters ønsker
- 5 minutt hopp og sprett i timen (dobbeltimer?)

# Samarbeidsavtalene og arbeidet med kriterier for helsefremmende barnehager og - skoler

## Kommunedelplan

for

fysisk aktivitet og naturopplevelse.

2006 – 2009



Vedtatt av Sørfold kommunestyre 15.12.2005.

## Innsatsområder

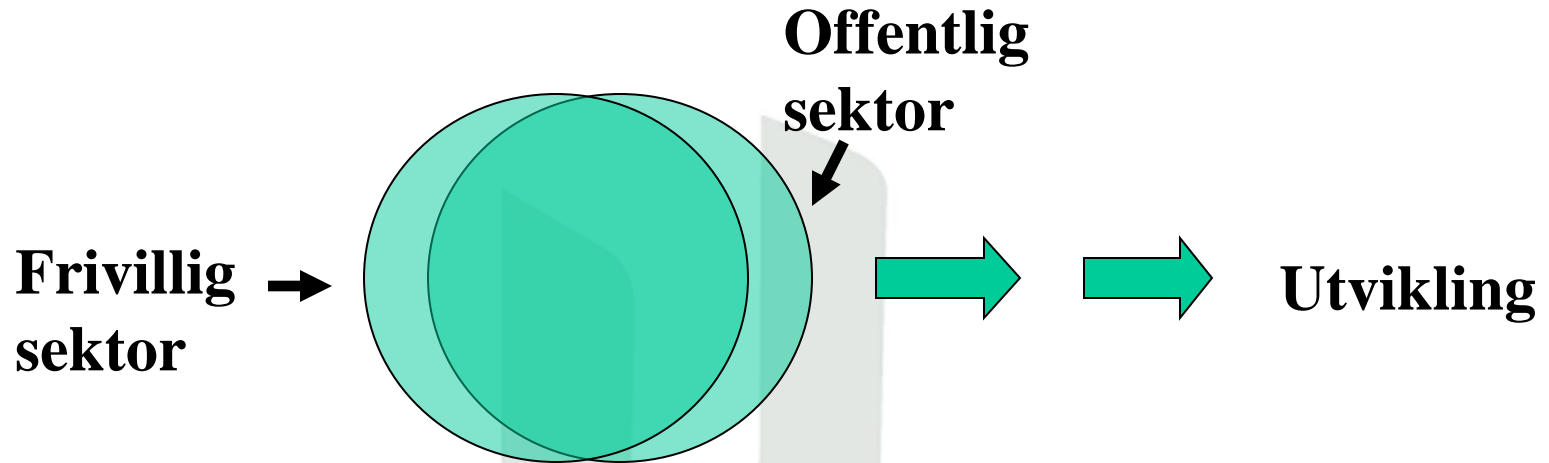
- Organisering og samarbeid
  - Anlegg for idrett og friluftsliv
  - Skoler, barnehager og SFO
  - Helse
  - Friluftsliv
  - Frivillig sektor
- Mennesker med spesielle behov
  - Aktivisering av barn etter skoletid
  - Kompetanse og utdanning
  - Informasjon og markedsføring
  - Turisme, næringsvirksomhet

	<b>Tiltak</b>	<b>Søkersum</b>
Vefsn	Aktivitetshefte til alle	15000
Vefsn	Vinteraktivitet Kippermoen - kveldskjør	20000
Tysfjord	Kanoutleie	5000
Alstahaug	Aktiviteter for funksjonshemmede	10000
Alstahaug	Aktiviteter for utviklingshemmede	10000
Alstahaug	Instruktørkurs, fysisk aktivitet og idrett	8000
Alstahaug	Sykle/gå til jobben kampanje	4000
Alstahaug	Aktivitetsdag	10000
Skjerstad	Stavgang	2000
Øksnes	Helsedans	5000
Øksnes	Friskis- og svettisutdanning	15000
Øksnes	Mødretrim	10000



**Aktive**

**Inaktive**

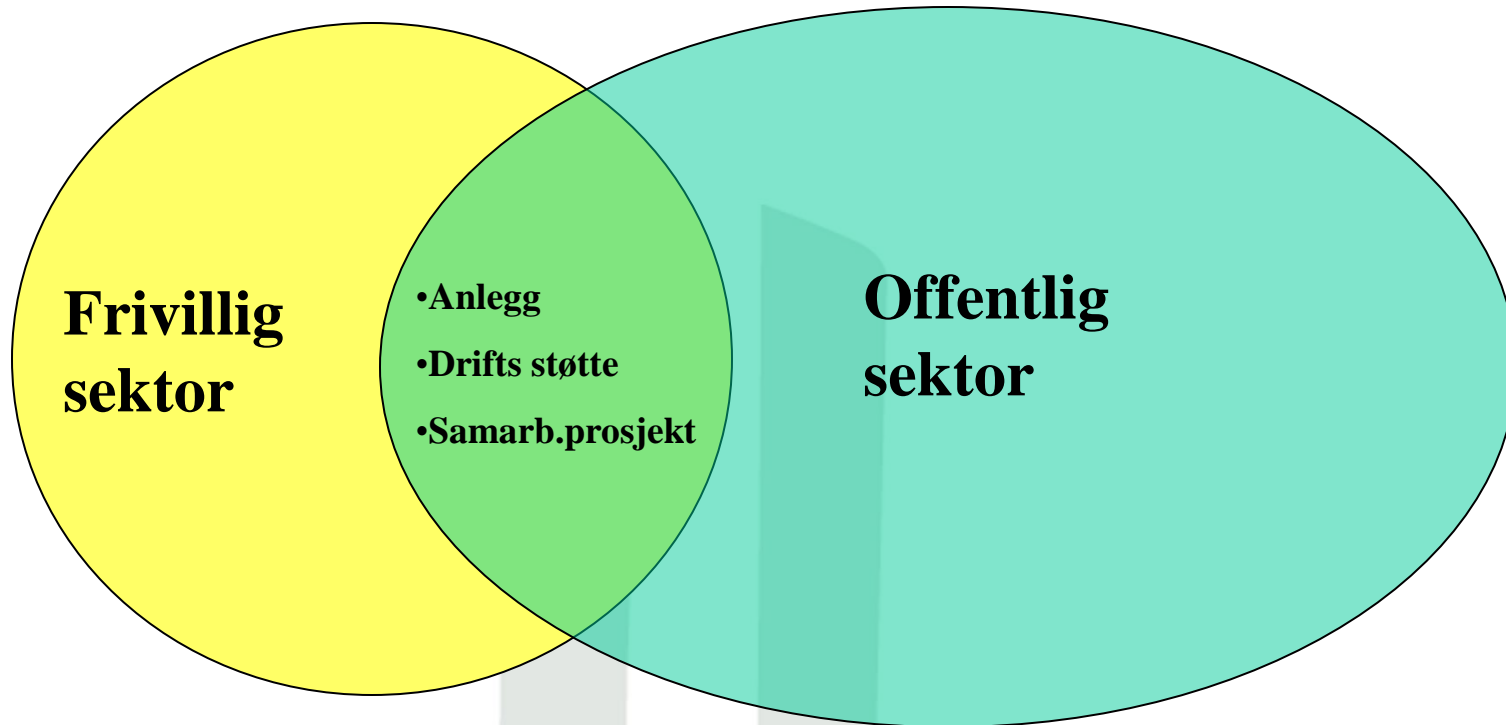


**Organiserte**

**Egenorganiserte**

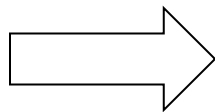
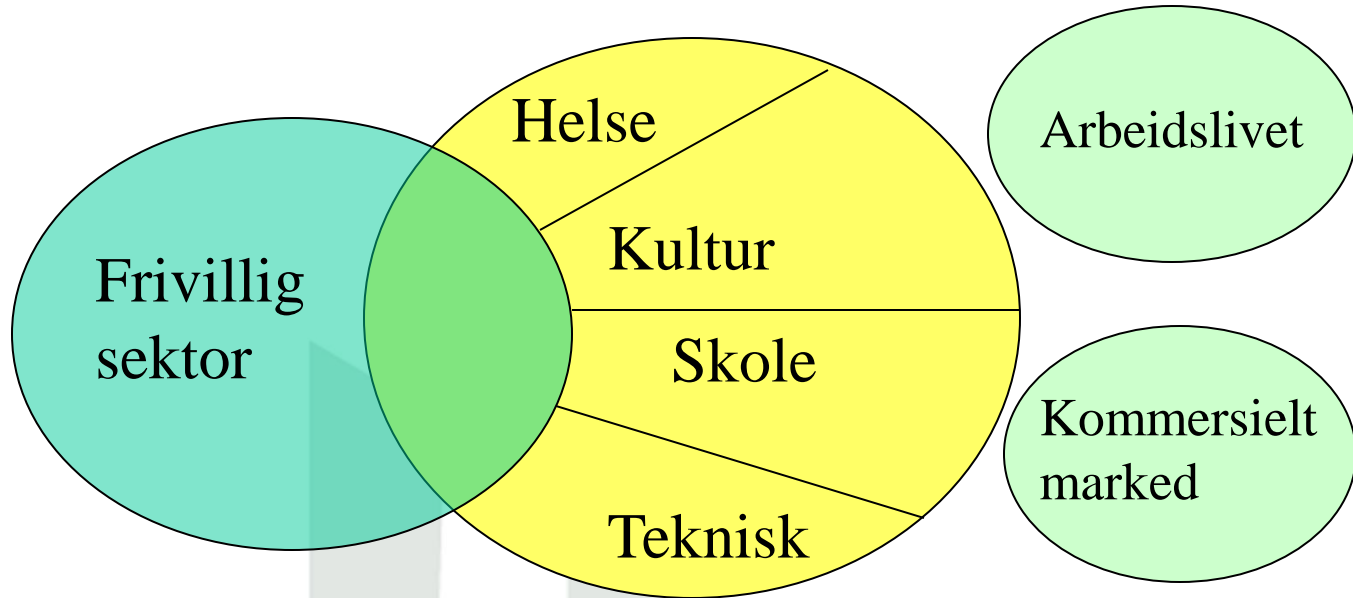
**Aktive**

**Inaktive**



**Organiserte**

**Egenorganiserte**



30 % inaktive



Inaktive

Uorganiserte

Off. målgruppe

## Oppsummeringer

- Som tilsvar på behovet for mer fysisk aktivitet og medvirkning i befolkningen, må offentlig sektor i større grad målrette sin virkemiddelbruk i samsvar med aktivitetsprofil og aktivitetspotensial i befolkningen. Dette betyr flere lavterskeltilbud i de ulike nærmiljø.
- Dette skal realiseres via kommunale sti, turrute og turløypeplaner.
- Krev deltakelse i denne planlegging og realisering av slike lavterskel aktivitetstilbud. Maler den kommunale kvern for sakte så lag egne planer og søk midler selv!
- Slike aktivitetstilbud koplet opp til andre Inn på tunet – tilbud vil kunne gi vesentlige bidrag til mange gruppers behov for fysisk aktivitet og mentalt påfyll.

**Takk for  
oppmerksomheten!**

