



# Folkehelse til dialogmøte

Ny temaplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv i Drammen Kommune

Einar Sagberg

Smittevernoverlege - Samfunnsmedisinsk avdeling



# Folkehelse

- befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning

*folkehelsearbeid*: samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen.

Kommunen skal iverksette  
nødvendige tiltak for å møte  
kommunens folkehelseutfordringer

# Idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv

- Redusere angst og depresjon
- Bedre søvnkvalitet
- Styrke beinmasse, redusere kroppsfett og positiv innvirkning på risikofaktorer for hjerte- og karsykdom og flere former for kreft
- Skadeforebyggende
- Skaper samhold og tilhørighet

141

16



# Barn og unge 6–17 år bør være fysisk aktive i gjennomsnitt minst 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet

## Råd

I tillegg til å være i minst 60 minutter per dag, bør aktiviteten være:

- variert og hovedsakelig av [moderat intensitet](#)
- minst tre ganger i uka kondisjonsrettet med [høy intensitet](#) og inkludere aktiviteter som styrker muskler og skjelett

**Moderat intensitet** tilsvarer aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, for eksempel:

- barn/unge: sisten-leker, hurtig gange, ballaktiviteter, sykling eller dans med tilsvarende pust
- voksne: hurtig gange
- voksne 65+: rask gange, dans og hagearbeid

**Høy intensitet** tilsvarer aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig, for eksempel:

- barn/unge: løping, stafetter og leker med høyere intensitet
- voksne: løping eller intervalltrening
- voksne 65+: rask gange i stigning, ergometersyssel eller svømming

# Voksne bør hver uke være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet, minst 75 til 150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet

## Råd

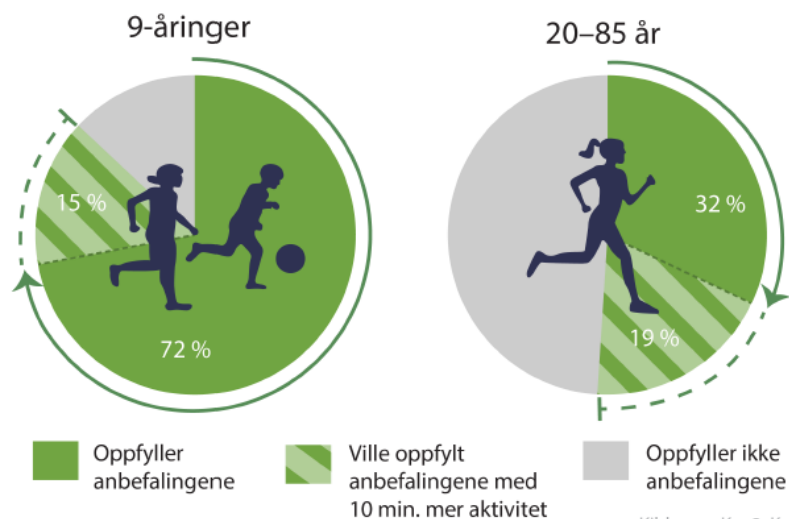
I løpet av en uke bør voksne være fysisk aktive:

Minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet	eller	Minst 75 til 150 minutter med høy intensitet	eller	En kombinasjon av moderat og høy intensitet
---	-------	--	-------	---

Som del av denne aktiviteten bør det gjennomføres øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper to eller flere dager i uka.

# Toppidrett eller hele befolkningen?

Figur 4. Andel som faktisk oppfylder anbefalingene om fysisk aktivitet og andelen som ville oppfylt anbefalingene med 10 minutter mer fysisk aktivitet hver dag.



Kilde: ungKan3, Kan2

- Toppidrett er ofte forbilder som trekker folk inn i breddeidrett og som igjen er sentral for bred idrettsdeltakelse i befolkningen
- Likeveldig en større del som ikke deltar i organisert idrett
- Kommunen må tenke på hele befolkningen
- Hvordan støtte opp under det gode arbeidet frivilligheten gjør?
- Hva kan vi gjøre som arbeidsgiver?
- Hva kan vi gjøre igjennom skole/b.hage/AKS/SFO?
- Hvordan når vi alle?



**DRAMMEN  
KOMMUNE**  
- et godt sted å leve