



Samisk folkehelse

Tana er en av de samiske kommunene som har vektlagt arbeid med samisk folkehelse i kommunen. Det være seg styrking av álšaguovddáš/frisklivssentral, tilrettelegging av fysisk aktivitet for alle og har over tid arbeidet for likeverdighet mellom etniske grupper. Dette er et fellesløft mellom Tana kommune som offentlig tjenesteyter og innsatsen fra private, organisasjoner, og særlig fra frivilligheten. Det samlede innsatsen for samisk kultur, språk og samfunnsliv som allerede finnes i kommunen kan spille en sentral rolle for å etablere og utvikle et kompetansesenter for samisk folkehelse. Innholdet i en samisk kompetanse for folkehelse bør inneha forskning, opplæring og kunnskapsdeling om samisk helse, kultur og samfunnsliv.

1. Joavdelastit, meningsfull aktivitet:

Tradisjonell samisk kultur har ofte vært preget av aktiviteter som har en tydelig hensikt, som jakt, fiske og sanking. Dette kan ha påvirket holdningen til aktivitet i dagens samfunn. Det er viktig å oppmuntre til fysisk aktivitet for egen helses skyld, selv om det ikke alltid er knyttet til en spesifikk hensikt. Det kan være fordelaktig for både fysisk og psykisk helse. Vi ser at hvordan den samiske måten å sanke/fiske/jakte er blitt kraftig begrenset, noe som fører til stor belastning for spesielt den eldre befolkningen. Dette har også gjort at man kanskje har begrenset aktivitets nivået, kontra at man kunne tidligere være aktiv i fangst og sankings kulturen året rundt, så må man nå forholde seg til faste perioder og kvoter i stedet for at det er året rundt aktivitet.

2. Kombinere helsefremmende aktiviteter med tradisjonelle oppgaver:

Ja, det er mulig å kombinere helsefremmende aktiviteter med tradisjonelle oppgaver som bærplukking, snarefangst, garnfiske og vedhugging. Dette kan bidra til å opprettholde en sunn livsstil samtidig som man deltar i viktige kulturelle aktiviteter.

3. Møteplasser og fellesskap:

I moderne samfunn hvor tiden er begrenset, kan det være utfordrende å opprettholde fellesskapet og møteplassene. Det er derfor viktig at samfunnet og det offentlige legger til rette for slike møteplasser. Lokal tilpasning er nøkkelen. Å involvere lokalsamfunnet i planleggingen av møteplasser og aktiviteter er viktig for å skape noe som virkelig treffer behovene til befolkningen. En naturlig møteplass i Tana var for eksempel et bål ved Tana elven, her stoppet folk når dem kom forbi enten med båt eller kom gående langs elven, det var alltid folk som stoppet og gikk.

4. Bruk av gamle barneleker og kunnskap fra eldre:

Gjenoppliving av gamle samiske barneleker kan være en flott måte å aktivisere eldre på, samtidig som det bidrar til å bevare kulturarven. Eldre har en viktig rolle som kunnskapsbærere og ressurspersoner. Deres erfaringer og kunnskap kan brukes til å undervise yngre generasjoner og berike samfunnet som helhet.

5. De vises råd og samarbeid mellom generasjoner:

Å inkludere eldre i samfunnet og dra nytte av deres visdom og erfaringer er viktig. Eldre kan være lærere, mentorer og veiledere for yngre generasjoner. Workshops og lignende arrangementer der eldre kan dele sin kunnskap er en god idé. Det kan også oppmuntre til sosial interaksjon og aktivitet blant eldre.

6. Idrettens rolle i folkehelse:

Idrett og fysisk aktivitet har en betydelig innvirkning på folkehelsen, uavhengig av alder og kultur. Organisasjoner som SVL kan spille en viktig rolle i å fremme fysisk aktivitet og idrettsdeltakelse blant samiske samfunn, samtidig som de ivaretar kulturelle aspekter av idretten. Idretten kan bidra til å bygge fellesskap, fremme god helse og styrke samiske kulturelle verdier. Det er viktig å fortsette å utforske og diskutere disse temaene for å finne måter å forbedre samisk folkehelse, levekår og mangfold på. Dette kan oppnås gjennom samarbeid mellom samfunnet, organisasjoner og myndigheter.

7. Samisk matkultur og helse:

Samisk matkultur har tradisjonelt vært basert på protein- og fettinntak fra kjøtt, fugl og fisk, samt meieriprodukter som melk og ost. Dette kostholdet har historisk sett vært tilpasset de utfordrende klimatiske forholdene i nordlige områder. Overgangen til et kosthold som inneholder mye mer karbohydrater, som brød, pasta og ris, kan ha bidratt til økningen i forekomsten av diabetes type 2 og andre helseproblemer blant samiske samfunn. Det er viktig å kombinere tradisjonell samisk matkunnskap med moderne kostholdsveiledning for å fremme god helse i dagens samfunn. Dette må undersøkes grundigere.

Vi ønsker også at de samiske kompetanse miljøene jobber med å få tettere kontakt med hverandre. Dette tror jeg vil være viktig arbeid fremover for å kunne løfte samisk folkehelse sammen opp i fremtiden.