

# Regionrådet for Valdres

Fagernes Skysstasjon - postboks 24 - 2901 Fagernes



**Kaja Lund-Iversen**

**Helse- og omsorgsdepartementet, Folkehelseavdelingen**

**Seksjon for ernæring og mattrygghet**

**Postboks 8011 Dep**

**0030 Oslo**

Fagernes, 18. august 2006

## **Innspill til nasjonal handlingsplan for bedre kosthold 2007-2011**

Vi er takknemlige for å muligheten til å komme med innspill fra Valdres til den nasjonale handlingsplanen. Vår nytilsatte folkehelsekoordinator i Valdres, dr.scient Ine Wigernæs, har i samarbeid med regionrådet utformet innspillene som følger vedlagt.

I Valdres vil vi, som en del av Folkehelseprogrammet i Oppland (vår2005) søke å lage en modell som gjør det enklere for kommunene å gjennomføre en satsing.

- Vi må re-overbevises om at dersom blodet strømmer litt oftere gjennom kroppen som følge av bevegelse, har vi gjort en enkel, billig og "nevenyttig" måte å oppnå helse på
- Vi må re-overbevises at vi selv har kontroll til å endre helsa vår uten ekspertise og dyre løsninger

**Målet er robust helse i Valdres.**

*Beitostølen helsesportssenter kan dokumentere at aktivitet er en inngang som ofte drar de andre folkehelsefaktorene med seg.*

Fasiten i folkehelsearbeid kan og bør være slik:

- Sterk faglig ekspertise (medisin, fysioterapi, pedagogikk, sykepleie)
- Meget enkelt budskap til brukerne/borgerne
- Repeterbarhet på hjemmebane
- Tilpasset aktivitet basert på lyst og mestring
- Tilgjengelighet

## **Dokumentasjon**

Det er bredt dokumentert hva som er sunn og usunn adferd. Derimot er det svært mangelfullt forskningsmateriale på hvordan samfunnet kan påvirke mennesker til å velge alternativet de selv vet er best for seg. Å mobilisere og stimulere til adferdsendring i stor skala er det få som har forsøkt.

At regioner helhetlig satser på folkehelse og er villige til å fokusere på å dokumentere effekter på subjektiv livskvalitet, objektiv helsetilstand og reell kommuneøkonomi bør stimuleres fra sentralt hold.

Kravet bør være at holdningen allerede er forankret både i næringsliv, politikk og frivillige organisasjoner og skole-/næringsliv.

Å basere mesteparten av folkehelse på frivillighet uten politisk vilje og lokale koordinatorkfunksjoner vil bety kortsiktig og sporadisk suksess.

Adferds-/aktivitetsforskning i Valdres der lokalmiljø, frivillige lag/ressurspersoner, styrende organer, næringsliv og skole/barnehager er involvert kan gi store gevinster og bli en god modell.

Forskningsmidlene vi søker om ønsker vi skal benyttes til gode doktorgradsprosjekter under ansvarlig forskningsinstitusjon og god vitenskapelig internasjonal dokumentasjon på adferd og aktivitet og i tillegg gi varige fellesgoder:

- Tilgjengelighet til tilpassede, lystbetonte aktiviteter for alle aldre
- Kjennskap til at aktiviteter finns
- Lokale ressurspersoner både på arbeidsplass / lokalmiljø som vet hva slags aktiviteter som skal dras i gang (via kommunale aktivitetskoordinatorer) slik at det er en enkel vei fra søknad til bevilgning av "småmidler" for å motivere til oppstart av all type aktivitet
- Kompetansesenter for "det aktive liv" med base i Norges største næringsklynge av helse- og rehabiliteringsbedrifter i Valdres, med solid faglig forankring, men med praktisk tilnærming

Aktivitet av alle slag er forebyggende og burde således vært prioritert tverrdepartementalt. Eksempelvis ligger styrking av idrettslag som VIL satse på aktivitet for alle pr i dag under kultur-, mens gang- og sykkelveier burde blitt kraftig prioritert i samferdselsbudsjettet, samt at stirydding og tilgjengelig natur er et overordnet fellesgodeprosjekt - i tillegg til å ligge under nåværende folkehelsebudsjett.

I den nasjonale handlingsplanen for fysisk aktivitet ("Sammen for fysisk aktivitet" 2005) er dette understreket ved at 10 ministre har underskrevet handlingsplanen med klare ansvarsområder til departementene.

Med vennlig hilsen

Regionrådet for Valdres

**Arne Bang**

Regionsjef

**Gro Lundby**

Helseprogramansvarlig