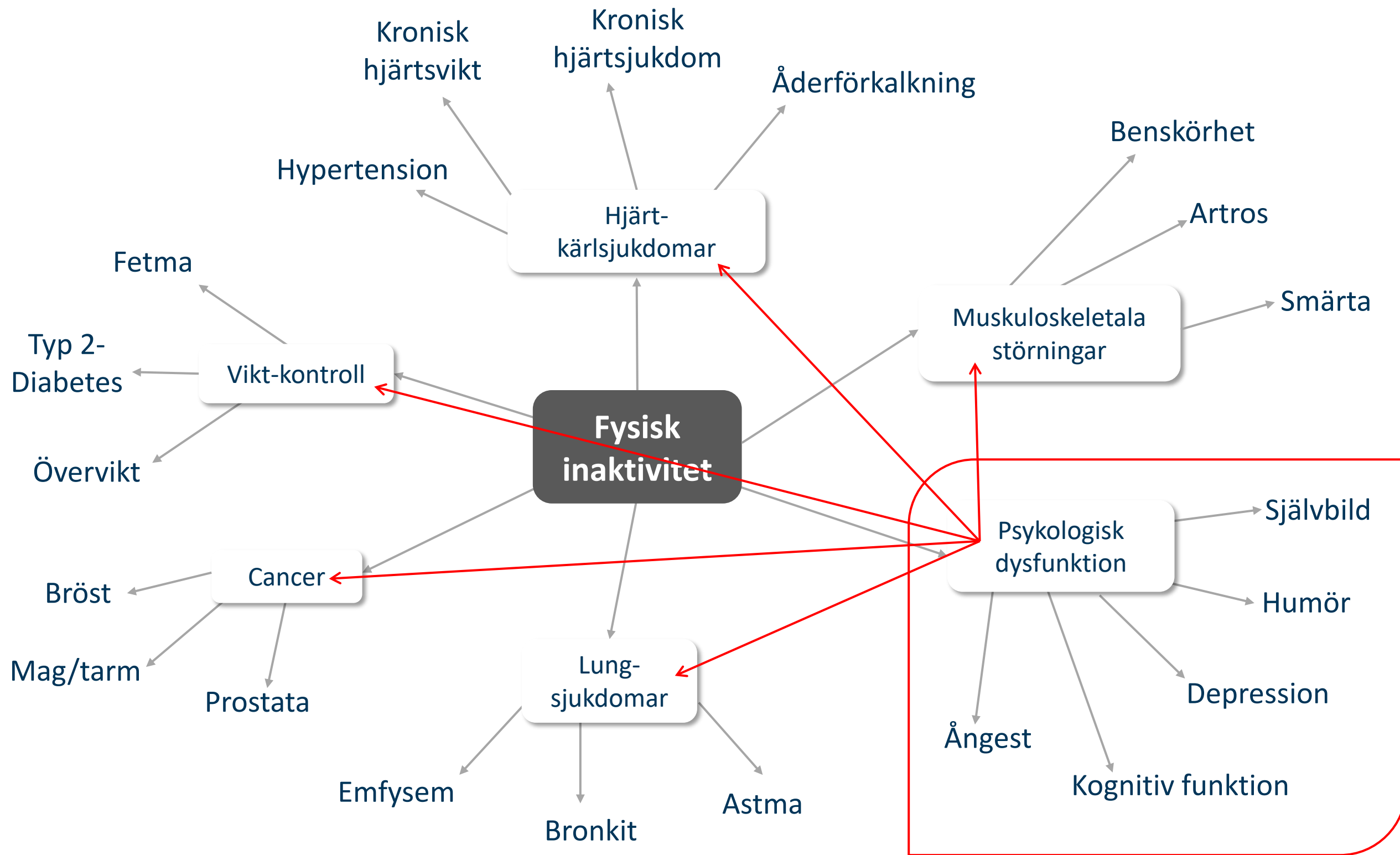




FASIS

Fysisk aktivitet i samhällsplanering i Sörmland

Johannes Hedlund



FYSISK AKTIVITET



GER POSITIVA EFFEKTER PÅ



TRE MÖJLIGHETER TILL EN BÄTTRE HÄLSA

- 1 Undvik stillasittande
- 2 Var aktiv i vardagen
- 3 Träna regelbundet

Hälso- och sjukvården kan ge råd om hur du blir mer aktiv.
Fråga fysioterapeuten efter ett **FaR** – fysisk aktivitet på recept.



RIKTLINJER FÖR FYSISK AKTIVITET 2020



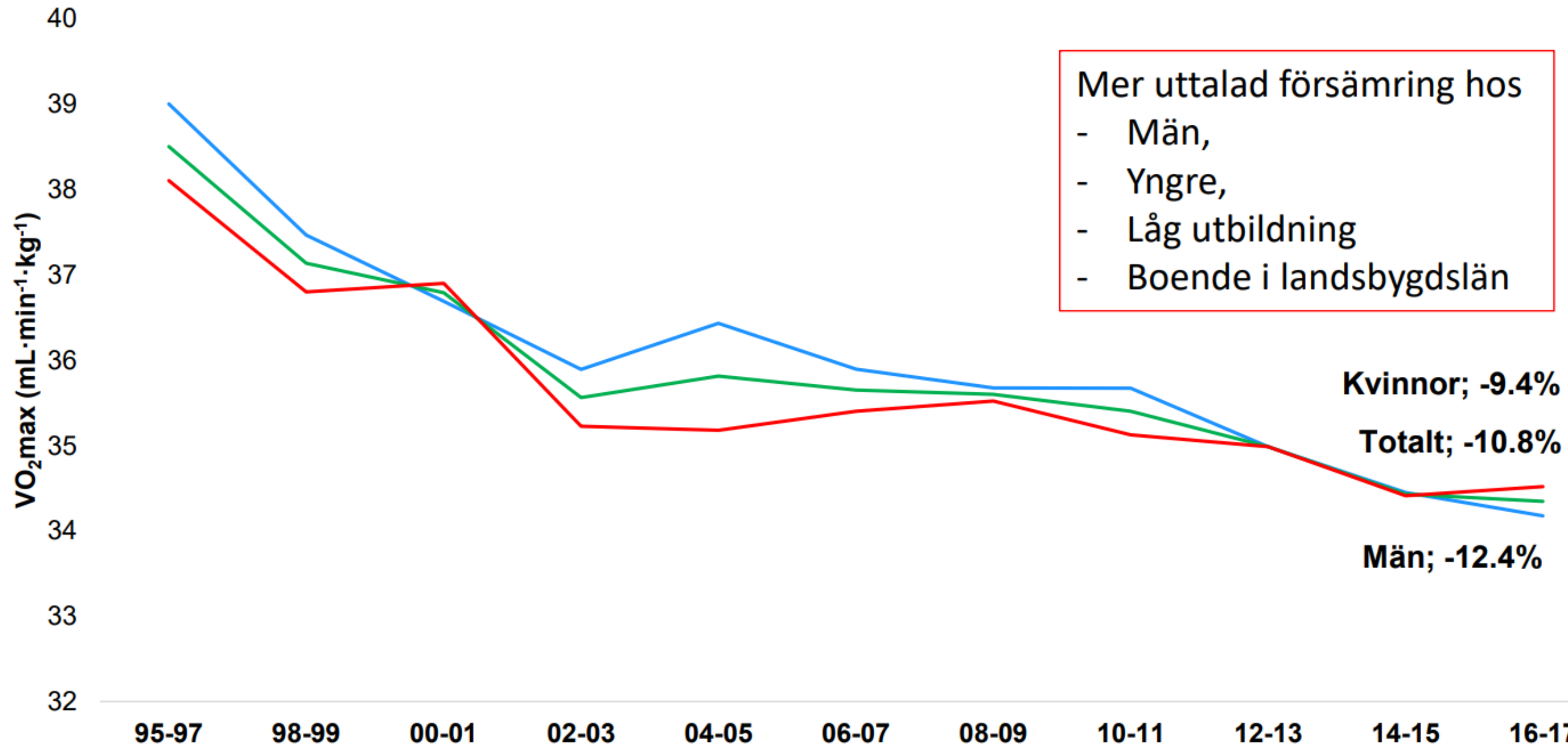
- Barn och ungdomar 5-17 år**
- Minst 60 min moderat till hög intensitet aktivitet per dag, mestadels aerob fysisk aktivitet (FA).
 - Högintensiv aerob FA och ben- och muskelstärkande träning ska genomföras minst 3 ggr/vecka.
 - Begränsa andelen tid sittande och i synnerhet tid framför en skärm.
- Vuxna 18-64 år**
- Alla ska utföra kontinuerlig FA bestående av 150-300 min moderat aerob FA eller 75-150 min högintensiv aerob FA/vecka.
 - Muskelstärkande träning på moderat eller högre intensitet som involverar stora muskelgrupper, 2 eller fler dagar/vecka.
 - Vuxna kan öka dosen av träning till över 300 min moderat intensitet eller över 150 min högintensiv aerob träning under veckan för ökade hälsovinster.
 - Begränsa andelen sittande och ersätt med FA (oavsett intensitet). För att minska de negativa effekterna av långvarigt stillasittande rekommenderas ytterligare moderat- högintensiv aerob FA.
- Äldre vuxna 65 år eller äldre**
- Samma riktlinjer för aerob träning som för vuxna.
 - Varierad FA med fokus på funktionell balans och styrka på minst moderat intensitet minst 3 ggr/vecka. Målsättning att öka funktionell förmåga och minska risken för fallskador.
 - Samma riktlinjer för stillasittande som för vuxna.

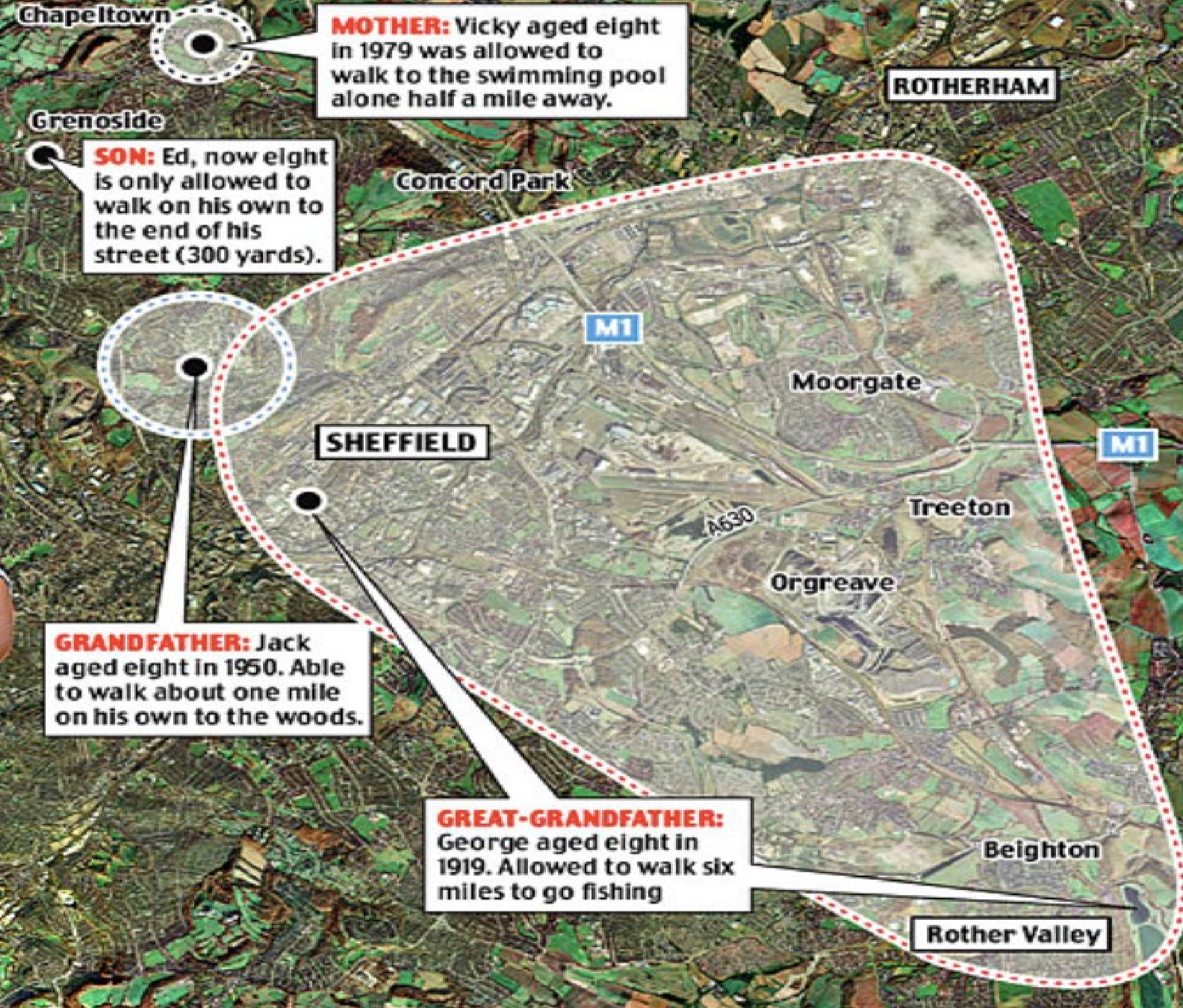
Bull et al. Br J Sports Med. 2020



Försämrad kondition i den arbetsföra befolkning sedan 1995

n=354.000 män och kvinnor, 18-74 år





	År	Avstånd
A	1919	9.7 km
B	1950	1.6 km
C	1979	800 m
D	2007	300 m

På 88 år (på fyra generationer) har vi en minskning i frigående med 9.4 km En minskning med ca 97%

ONE FALSE MOVE...
 A Study of Children's Independent Mobility
 Mayer Hillman, John Adams and John Whitelegg







Författnings
i städer
accelerera

KOMMUNIKATIONSBRIST
MELLAN KOMMUNALA
FÖRVALTNINGAR

Absoluta
majoriteten
upplever sig ha
en meningsfull
sysselsättning och
fritid

- Mer stillasittande

Barns rörelse-
frihet begränsad
än mer

Större otrygghet
på offentliga
platser

Förkätning
över styr

FASIS – struktur och upplägg

Start / Dokument & lagar / Kommittén för främjandet av ökad fysisk aktivitet (S 2020:06)

Kommittén för främjandet av ökad fysisk aktivitet (S 2020:06)

Kommittéberättelse S 2020:06 kommittén, se dir. 2020:40

kommittén, se dir. 2020:40

Kommittén för främjandet av ökad fysisk aktivitet (S 2020:06)

Kommittéberättelser

Kommittéberättelser innehåller information om de utredningar som regeringen har tillsatt, bland annat om vilka personer som arbetar i utredningarna.



Kommunöverenskommelse

FASIS Fysisk Aktivitet i Samhällsplanering I Sörmland

Signeras:

Signeras

Ort och datum

Ort och datum

Maria Vejdal
Region Sörmland, Vårld och Folkhälsa

--- kommun

Projekt mål

- Genomlysning (ÖP, RUS, Strukturbild, cykelstrategi mm)
- Kompetensutveckling (fysisk planering – folkhälsa – regional utveckling)
- Utforskande (verktyg, analyser, perspektiv mm)



Genomlysning



Helena Tobiasson
Biträdande lektor, avd. för
Informationsdesign MDU



Johan Faskunger
fil.dr i fysisk aktivitet och hälsovetenskap.
Svenskt friluftsliv.



REGION
SÖRMLAND

A young girl with long dark hair, wearing a bright green hooded coat and a pink hair tie, is shown in profile, reaching out with both hands towards a large, iridescent bubble. She is standing in a grassy park area with lush green trees in the background. Several other bubbles are visible in the air around her. The scene is bright and cheerful, with soft lighting. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the bottom half of the image, containing white text.

**Insikter, resultat, slutsatser
och nya perspektiv**

Styrande dokument - framträdande teman

- Natur- och friluftsområden som resurs och konkurrensfördel
- Natur- och friluftsområden ska bevaras, utvecklas och tillgängliggöras
- Gång- och cykeltrafik är viktigt och ska främjas
- Fysisk planering för att främja tillgänglighet, trygghet, jämställdhet
- Anläggningar, platser och ytor för fysisk aktivitet är viktiga. T.ex. skolgårdar, lekplatser, idrottsplatser.
- Fysisk aktivitet och folkhälsa inkl. jämlika och jämställda förutsättningar till en aktiv fritid



Styrande dokument - Teman som saknas eller sällan nämns

- Riktade insatser mot individer och grupper
- Insatser för att tvinga ner hastigheter på motorfordon
- Förvaltningsövergripande handlingsplan för FA
- Folkhälsa och folkhälsoperspektivet
- Anläggningars och platsers mångfunktionalitet och användbarhet
- Strategi för medborgarsamverkan i arbetet med FA och skapa attraktiva miljöer
- Hur bevara natur- och friluftsområden när städer/orter förtätas



Intervjuer - framträdande teman

- Svagt politiskt stöd
- Fast i stuprör
- Hur styrande är de styrande dokumenten? (perspektivträngsel)
- På vilken budget och vilka ska göra det?



Några av effekterna

- Rörelsefrämjande miljöer - Strängnäs
- Lekplatsplan - Eskilstuna
- Inventeringsverktyg – Flen
- Översiktsplan – Katrineholm
- Rörelseråd – Nyköping
- Formasutlysning (MDU, Eskilstuna, Nyköping och RS)
- RUSen



Nio slutsatser av projektet (intervjusvar)

- Den fysiska planeringen har blivit ett verktyg för att samordna olika beslutnivåer, politikområden och verksamheter när det gäller insatser för att främja folkhälsan.
- Att planera för rörelse behöver tas med oftare och tidigare i fysisk planering.
- Att det finns många goda exempel av hur man kan planera in rörelse med förhållandevis enkla medel.
- Forum för samverkan kan vara en utmaning i en kommun.
- Bra dialog med Regionen och övriga kommuner.
- Synen på risk. Det är lätt att fastna i risken för olyckor när barn cyklar eller leker trots att risken för ohälsa p.g.a. stillasittande är mer utbredd.
- Förståelse för värdet av rörelser i vardagslivet och att investeringar i rörelse mångfalt betalar sig.
- Viktigt att Regionen håller samman någon form av nätverk med inriktning just folkhälsa i stadsbyggnad/Samhällsplanering.
- Projektet har gett fler perspektiv på vad fysisk aktivitet är och vilka verktyg vi har i samhällsbyggnadsprocessen för att stimulera aktiva livsstilar. Framförallt perspektivförskjutningen mot physical literacy och rörelsefrämjande har gjort skillnad.





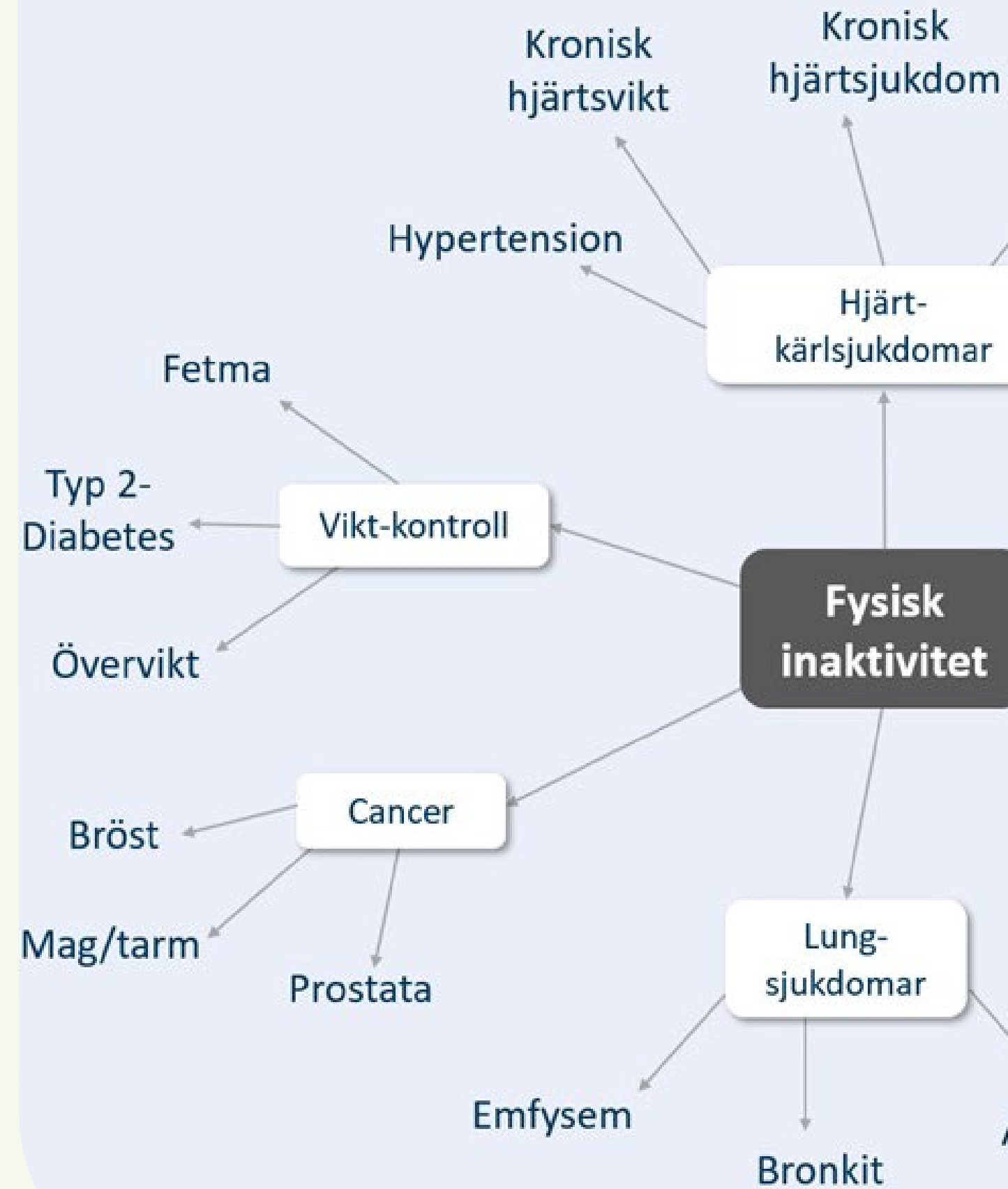
Physical Literacy

Hisspitchen

Physical literacy är vårt förhållande till rörelse och fysisk aktivitet under hela livet



Rör dig av rätt anledning!

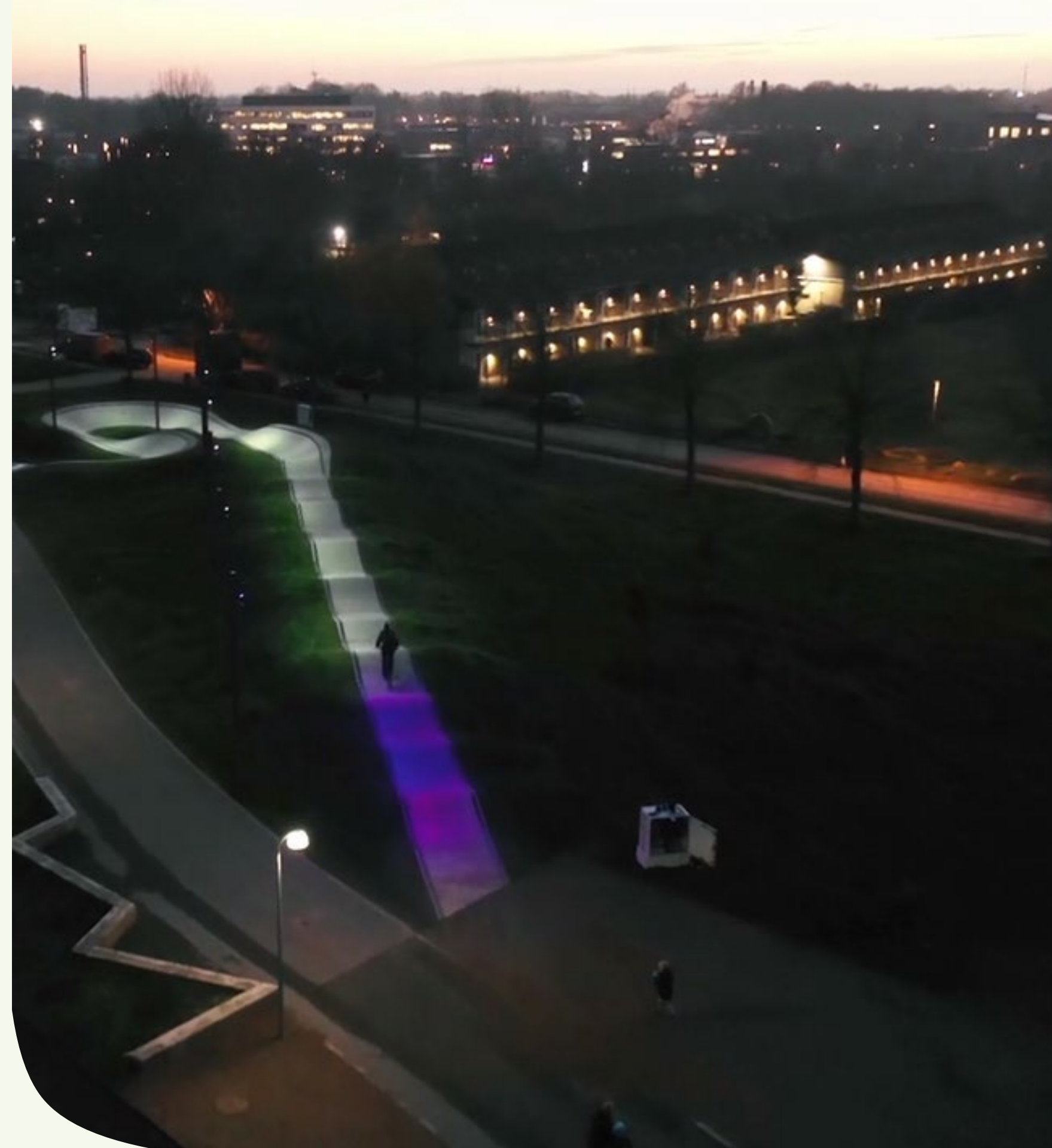


- Pulshöjande
- Muskelstärkande

- Utegym
- Idrottsaktiviteter
- Aktiva transporter (Co2)



Rör dig av rätt anledning!



Människorna, kulturen, platserna och utrymmena runt omkring oss påverkar vårt förhållande till rörelse och fysisk aktivitet. Positiva upplevelser av rörelse och fysisk aktivitet som möter våra behov uppmuntrar oss att vara – och förbli – aktiva.

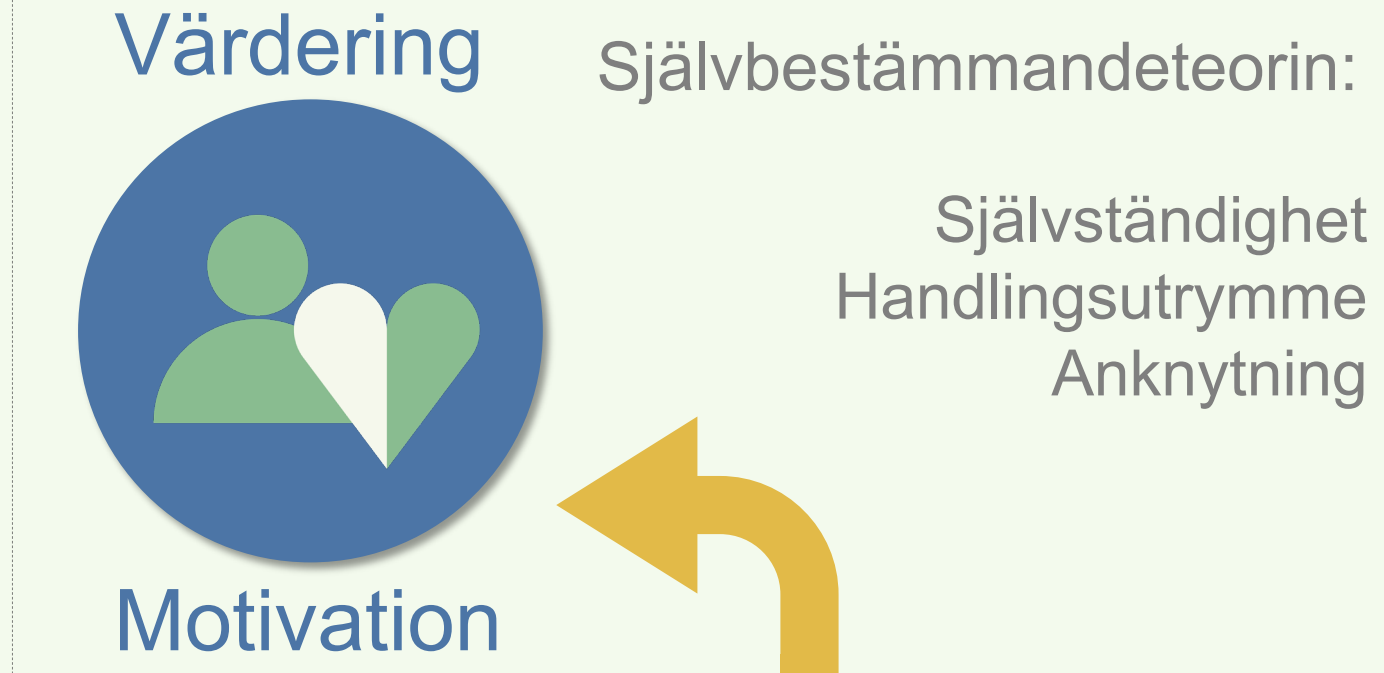
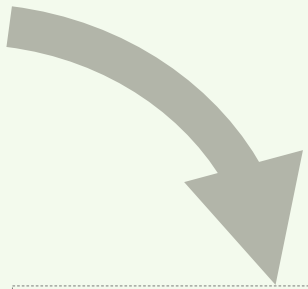




Kompetens



Självförtroende



Värdering

Självbestämmandeteorin:

Själständighet
Handlingsutrymme
Anknytning

Motivation

Ha kul
Nöje
Njutning

Positiva utmaningar



Delaktig i aktivitet

Samhörighet (sig själv, människor, platser, objekt, grupper och levande ting)



Fysisk aktivitet vs Physical literacy

Fysisk aktivitet:

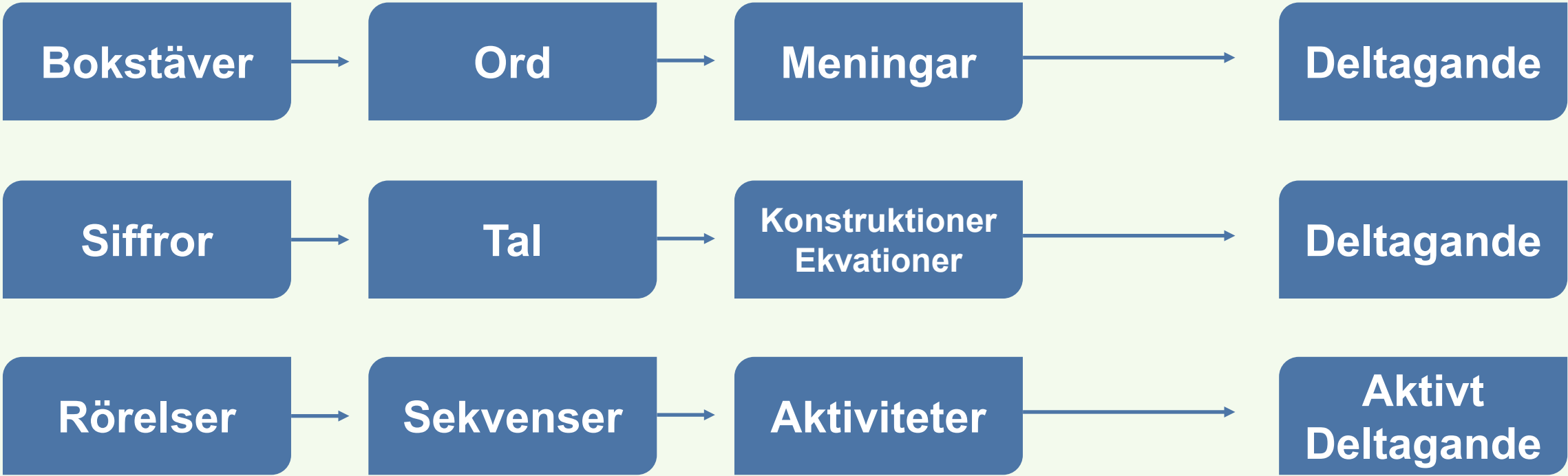
- 7300 steg
- 410 kcal
- 6,7 km
- 120 min lågintensiv träning

Physical literacy:

- Promenad i utmanande terräng
- Gemenskap med nya vänner
- Kontakt med naturen
- Samhörighet (platsen, människor mm)
- Glädje



Physical Literacy (Rörelseförståelse)



Physical literacy handlar om hur vi skapar *förutsättningar* för människor att utveckla *motivation, självförtroende* och *fysisk kompetens*.

Detta leder till en vilja, kunskap och förståelse att vara delaktig i fysiskt aktivitet – hela livet.







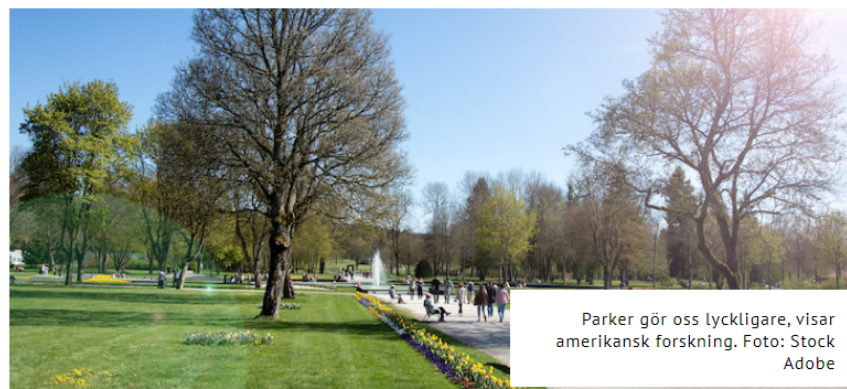


Parker gör oss lyckligare – ju större desto bättre

EKOSYSTEMTJÄNSTER Amerikanska forskare har undersökt hur vi mår i parker – genom att analysera 1,5 miljoner inlägg på Twitter. Resultatet visar att parker gör oss lyckligare, och att större parker skapar mer lycka.



13 april 2022 Ingar Lindholm



Parker gör oss lyckligare, visar amerikansk forskning. Foto: Stock Adobe

Genom att analysera twitterinlägg och kombinera dem med geodata, har amerikanska forskare lyckats utreda hur parker påverkar graden av lycka.

Miljö&Utveckling

De viktigaste nyheterna direkt i mejlen. Håll dig uppdaterad med vårt kostnadsfria nyhetsbrev.



Region Västernorrland söker

psykolog

till Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen, Örnsköldsvik

Läs mer och ansök på www.rvn.se/jobb

Region Västernorrland

HEM · AKTUELLT · ÖKAD PSYKISK HÄLSA MED NATURNÄRA BARNDOM

Ökad psykisk hälsa med naturnära barndom

16 APRIL 2019 PUBLICERAD AV PETER ÖRN

Tillgång till grönområden som barn gynnar den psykiska hälsan som vuxen. Det visar en dansk studie som innefattar över 900 000 deltagare. Med fler grönområden i stadsmiljön kan den stigande kurvan för psykisk ohälsa brytas, tror forskarna.

Det finns ett samband mellan att växa upp i en stadsmiljö med lite tillgång till grönområden och en ökad risk för att utveckla psykisk ohälsa som vuxen. Det visar en dansk forskargrupp som nu publicerat sina resultat i tidskriften PNAS. De som hade växt upp i stadsmiljöer med minst tillgång till grönområden hade 55 procent högre risk att utveckla psykisk sjukdom som vuxna, oberoende av andra kända riskfaktorer så som socioekonomiska faktorer, föräldrars historia med psykisk sjukdom, föräldrarnas ålder etc. Starkast koppling till hälsa visade deltagare som under lång tid fått vistas nära naturen under uppväxten.

Sambandet mellan psykisk hälsa och vistelse i naturen har visats i ett flertal studier. Den danska forskargruppen ville nu ta reda på huruvida möjligheten att få vistas nära naturen under uppväxten även kan minska risken för psykisk sjukdom som vuxen. Studien bygger på en kombination av data från en dansk nationell befolkningsstudie, med över 900 000 deltagare, och högupplösta satellitbilder. Genom att kombinera de båda informationskällorna kunde forskarna ta fram deltagarnas individuella exponering för grönområden (boendet) vid olika åldrar under uppväxten med information om bland annat psykisk ohälsa senare i livet.



Resultatet visar att det finns ett klart samband mellan boende nära naturen under uppväxten och minskad risk för psykisk sjukdom senare i livet, även justerat för andra kända riskfaktorer. Riskökningen för barn uppväxta i stadsmiljö var mellan 15 och 55 procent. Relationen mellan stadsboende utan grönområden under uppväxten och psykisk ohälsa var till och med

Sök på webbplatsen

FÖLJ OSS

facebook

ALLA ARTIKLAR PÅ PSYKOLOGTIDNINGEN.SE AUTOMATPUBLICERAS I VÅRT FACEBOOK-FLÖDE. **FÖLJ OSS DÄRFÖR PÅ FACEBOOK** SÅ MISSAR DU INGENTING AV DET SOM HÄNDER I VÅR DEL AV VÄRLDEN.

SENASTE NUMRET



LÄS SENASTE NUMRET AV PSYKOLOGTIDNINGEN



REGION
SÖRMLAND





TRICEPS

UNDERARMAR

BRÖST

BICEPS

BEN

RYGG

AXLAR



Tack!

utvecklasormland.se

johannes.hedlund@regionsormland.se

070-219 31 84

