

Avsender:

Geir S. Nilsen, kommunalsjef velferd, Lillesand kommune

Heidi Henanger Haven kommunalsjef velferd, Lindesnes kommune

Brede Skaalerud direktør helse og mestring, Kristiansand kommune

Ragnhild Bendiksen kommunalsjef helse og omsorg, Vennessla kommune

Bente Moland Somdal, kommunalsjef samfunn og helse, Birkenes kommune

Monica Verdal, tjenesteleder helse og velferd, Iveland kommune

Tittel: Aktivitet gir bedre helse. Ti minutter er ofte nok.

Fysisk aktivitet kan bidra til et friskt og selvstendig liv. Det er enklere å være aktiv når vanen først er etablert.

Når vi blir eldre, blir hverdagsaktiviteten viktigere for å opprettholde god helse og livskvalitet. Fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge sykdom, forbedre mental helse, øke den fysiske funksjonen og opprettholde uavhengighet for å bo hjemme lengst mulig. Helsedirektoratet fremhever også viktigheten av aktivitet som er tilpasset den enkeltes fysiske form og helsetilstand, og oppfordrer til å finne aktiviteter man liker, for å gjøre det lettere å holde seg aktiv.

Kommunene, sammen med sykehusene, må ta i bruk nye metoder for å løse oppgavene som venter innen helse- og omsorgstjenestene. I Region Kristiansand er ett av tiltakene i perioden 2022-2026 å gi innbyggerne informasjon om hvor viktig kloke valg i hverdagen kan være for fremtidig helse. Region Kristiansand består av de seks kommunene Birkenes, Iveland, Kristiansand, Lillesand, Lindesnes og Vennessla.

Med sine 175 000 innbyggere bor over 55 % av Agders befolkning i regionen, som er den største bo- og arbeidsregionen mellom Oslo og Stavanger.

Målet er at alle skal kunne bo trygt og selvstendig i egen bolig lengst mulig som reformen «Bu trygt heime» fra Helse- og omsorgsdepartementet gir råd om.

Har du ti minutter?

Ett tiltak du selv kan gjøre, er fysisk aktivitet som Helsedirektoratet anbefaler. Ti minutter hver dag kan være nok til å gi flere friske leveår. Her er tips for å få det til:

- Planlegg og prioriter fysisk aktivitet.
- Sett deg et realistisk mål.
- Velg aktivitet. Er det på tide å prøve noe nytt?

- Vær aktiv sammen med andre. Det er morsomt, og det forplikter.

Starte med to ganger i uken

Vil du prøve selv? Start med to ganger i uka. Ifølge Helsedirektoratet vil rundt 6 uker være nok for å få en ny vane på plass. Du orker å gi mer gass i hverdagen, kanskje spiser du bedre og opplever mindre smerter.

– Jeg klarer å holde følge med barna på lekeplassen, forteller noen.

– Jeg har mer overskudd, jeg har lyst, jeg vil, jeg kan! sier andre.

4 tips

Noen liker å sykle til jobb, noen går tur med onsdagsgjengen. Frisk luft og fysisk aktivitet gir energi.

I det forebyggende arbeidet mot inaktivitet er trim og mosjon viktig. ~~La oss gi~~

Fire tips for hvordan du kan komme i gang:

1. Åpne kalenderen din, hvor er lukene?

Sett av tid til trening, og velg en aktivitet som du trives med. Aktiv transport er gull, ti minutt intervalltrening er bedre enn null og knebøyene kan gjøres i egen stue.

2. Sett deg et mål

Vil du delta i Terrengkarusellen, bli mer hverdagsaktiv (ta trappa istedenfor heisen, gå i stedet for å kjøre), bli god i padel eller bli sterkere i kroppen ved å gå i terrenget og legge inn litt ekstra tempo i motbakkene?

3. Ha en konkret plan.

Det kan være ti knebøy, fem armhevinger, gå til butikken eller sykle til jobben tre dager i uka eller ei runde i lysløypa med en kompis søndag kveld.

4. Gjør avtale med en venn

Det gjør satsingen din mer forpliktende og lystbetont.

Bli med på dugnaden

Fysisk aktivitet alene er ikke en garanti for selvstendig og friskt liv, men sjansen øker gjennom punktene over. Det er viktig for oss alle å være bevisst på egen helse og ha mål å strekke seg etter. Hva er ditt mål, og hvordan vil du komme dit?