



Bare Du – i helsetjenesten

Bare Du er Helsedirektoratets nye helhetlige kampanjesatsing. Vi utvikler digitale verktøy for endringsstøtte til befolkningen på områdene tobakk, fysisk aktivitet, kosthold, alkohol, søvn og psykisk helse. Målgruppen er menn og kvinner mellom 35 og 60 år som har begynnende helseutfordringer og økt risiko for utvikling av sykdom. Målet er at de digitale verktøyene også skal være nyttige for helsepersonell. Vi håper de kan gjøre det enklere å samtale om levevaner og psykisk helse, gi tidlig hjelp, og følge opp brukere på disse områdene. Verktøyene vil bli tilgjengelig på helsenorge.no fra 2019. Vi oppfordrer helsepersonell til å anbefale disse for sine brukere.

Forslag til Facebookstatuser

Selv om oktober er over, er det fortsatt gode grunner for å prøve [chatbot for røyke- eller snusslutt](#).

[Sunn mat på farta](#)

Mange er avhengig av å handle mat på farten. Ikke alle steder har like bra utvalg av sunne alternativer. Hvis kundene etterspør, kan det bidra til at for eksempel den lokale bensinstasjonen får et bedre tilbud.

[Naturen som medisin](#)

Flere burde få oppdage hvor godt naturen kan gjøre for kropp og sjel. En inders perspektiv etter mange år i Norge.

Skolefrukt

Det er mulig å melde seg på abonnementsordningen for skolefrukt hele året. I Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen heter det: "Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig". Alle grunnskoler kan delta i skolefruktordningen. Myndighetene subsidierer med kr 1,50 pr stk. levert frukt/grønt. Skolefrukt kan bestilles for hele- eller deler av skoleuken. Mange skoler/kommuner gir elevene gratis skolefrukt, les mer om hvordan det kan gjøres [på skolefrukt.no](http://skolefrukt.no).

Lanseringsseminar for revidert utgave av Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen

6. desember 2018 lanseres en helt fersk utgave av Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen. Konferansens målgrupper er ansatte, pedagogiske ledere og styreere i barnehager, folkehelsearbeidere, helsesøstre, ernæringsfaglig personell, beslutningstakere og alle som arbeider med eller har ansvar for mat og måltider i barnehager.

Seminalet er gratis og vil også bli streamet (direktesendt) på Helsedirektoratets Facebook-side og på YouTube. For mer informasjon om arrangementet, se [Helsedirektoratets nettside](#). Påmeldingsfrist: 29.11.18.

Utviklingen i norsk kosthold

27. november kl.12 presenteres nye tall om norsk kosthold. Hvordan ligger befolkningen an i forhold til Helsedirektoratets kostråd, og sett opp mot Verdens Helseorganisasjons globale mål om å forebygge ikke-smittsomme sykdommer. Mer informasjon og lenke til påmelding finner du [her](#).

Kostverktøyet

Vi minner om [Kostverktøyet](#) som er laget for å hjelpe familier med overvekt og fedme, og styrke kompetansen til helsepersonell som jobber med disse familiene. Kostverktøyet eies av Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon (OBECE) ved St Olavs hospital, og er utviklet i samarbeid med kliniske ernæringsfysiologers forening (KEFF).

Handlingsplan fysisk aktivitet

Arbeidet med en ny nasjonal handlingsplan for fysisk aktivitet er i gang. Handlingsplanen skal omfatte statlige virkemidler og tiltak i flere departementer. Målet er å understøtte kommunesektoren, samt legge til rette for løsninger som bidrar til å skape et mer aktivitetsvennlig samfunn. Planen skal lanseres i løpet av 2019. Målet er 10 % reduksjon i fysisk inaktivitet innen 2025.

Om frisklivssentraler i Sykmelderveileder

Frisklivssentraler er nå omtalt som et tiltak i [faglig veileder for sykmeldere](#).

Frisk uten medisiner

Dette er kjent for de fleste, men [denne episoden på nrk om frisk uten medisiner](#) kan være av interesse både for de som jobber med veiledning, og for brukere som står i det.

Tobakk

Det er trykket opp et nytt sett med BOKA som benyttes i forbindelse med snus- og røykeslutt. En bok-pakke er sendt ut til alle frisklivssentraler. For nettversjon og eventuell egen trykking er filene tilgjengelig [her](#).

Fysisk aktivitet og kommuneplanlegging

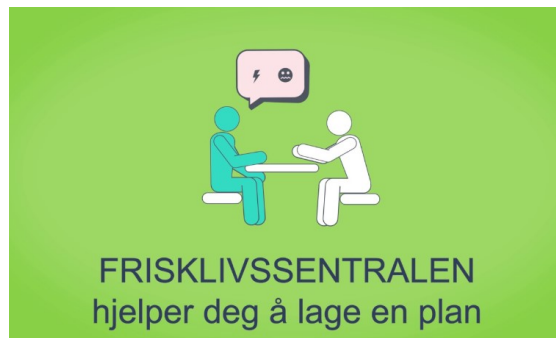
Bruk av turstier i områdene der folk bor kan bidra til en real opptur for folkehelsen. Kommunene sørger ikke i stor nok grad for at folk flest har tilgang til stier og turveier nær hjemmet, viser en [ny rapport](#) fra Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). [Handlingsplan for friluftsliv](#) (juli 2018) viser imidlertid til ulike tilskuddsordninger for frivillige lag og organisasjoner og det offentlige.

Frisklivsstudien

Studien i regi av Høgskulen på Vestlandet og NTNU som skal måle effekt av deltakelse i frisklivssentraler er i godt driv. Datainnsamlingen vil slutføres sommeren 2019. Foreløpig er det publisert to masteroppgaver på et utvalg deltakere fra tre måneders oppfølging. Resultatene fra disse er lovende. Blant annet er det funn som viser økt sosial deltakelse ([Haugland](#)), og økt motivasjon for fysisk aktivitet og aktivitetsnivå ([Våge](#)). Masteroppgavene er tilgjengelige i [idebanken](#).

Frisklivsfilm

[Frisklivsfilmen som ligger på YouTube](#) finnes også i mp4 -format. Dette formatet passer skjermene på bl.a. venterom. Ta kontakt med hilde.frantzen@helsedir.no for tilgang til filmen.



[Kortfilmen om frisklivssentralen på youtube](#)