

Welcome

The shop is open!

PROUDLY PRESENT!

Christmas gifts!



Följ vår lucköppning varje dag till den 23/12 på vår Facebook-sida



Heminredning - Husgeråd - Presentartiklar - Godis för alla tillfällen

CANDY & STEEL®

A RAWSTONE CONCEPT.



Gunnar Runfors gränd 9
435 30 Mölnlycke
T: 031 - 88 33 88

Öppettider:
Mån - Fre 10.30-18.00
Lördag 10.00-15.00

www.candysteel.se

Vi ligger 30 meter från Coops entré mot gamla torget.

KROPP & HÄLSA

Brist på fysisk aktivitet orsakar många dödsfall

Varje gång det kommer en nyhet om vinsterna med fysisk aktivitet kan jag inte annat än skaka på huvudet och tänka att det måste väl alla vid det här laget förstå. Men ändå så säljer tidningar sina lösnummer med rubriker som handlar om detta år ut och år in som om det vore en nyhet. Att träning och god kost förbättrar hälsan är ingen nyhet. Man behöver inte vara forskare för att förstå det.

I förra veckan publicerade Expressen i en av sina nyheter att brist på aktivitet orsakar dödsfall. Enligt artikeln så kunde man i Sverige härleda vart tion-

mellan 30 och 40 procent högre bland dem som rör på sig för lite.

Är våra nationella folkhälsomål bara ord och fina formuleringar kan man undra. Hur väl fungerar FaR i vård och omsorg? Jag har tidigt hävdade att det är ganska verkningslöst att skriva ut dessa recept om ingen relevant och seriös uppföljning görs och kvalitetssäkras. Det bör, anser jag, finnas bättre återkoppling från dem som skriver ut dessa recept för att vi skall få ett bättre resultat gällande inaktivitet. Det finns, anser jag, för lite incitament för vård och hälsosektorn att göra ett bra jobb när det gäller FaR. Hade förutsättningarna varit framtagna med ett relevant förhållande mellan prestation och ersättning tror jag att vi hade kunnat visa på bättre resultat även i Sverige.

Och ser vi till det som jag anser vara självklart, det vill säga att aktivitet och god kost förbättrar hälsan avsevärt borde detta vara en prioritet hos beslutsfattare för att minska dödligheten som bevisligen orsakas av för lite till ingen träning hos invånaren.

» Viktigt är dock att man ser vinsterna av aktivitet för ett långt och hälsosamt liv. «

de dödsfall från inaktivitet. De skrev att många andra länder har en nationell handlingsplan för kost och motion vilket man i Sverige saknar.

Men vi har ett övergripande nationellt folkhälsomål i Sverige och elva målområden som år 2003 fattades av riksdagen. Detta var ett beslut om ett nationellt övergripande folkhälsomål och en sektorsövergripande målstruktur för det samlade folkhälsoarbetet med elva målområden. Fokus i folkhälsoarbetet sattes på de samhällsfaktorer som påverkar folkhälsan. Man kan finna att som nummer 9 ligger Fysisk Aktivitet av dessa 11.

ARBETET MED FAR® stöds av målområde 9, "Fysisk aktivitet". FaR står för Fysisk aktivitet på recept. Ett fysisk aktivitet på recept (FaR®) kan förskrivas av läkare, sjuksköterska, sjukgymnast eller annan legitimerad vårdpersonal. De ger förslag på träning som är lämplig beroende på diagnos, personligt intresse och livssituation. Det kan vara allt från promenad till stavgång, simning, vattengymnastik, styrketräning, gympapass, qigong, yoga eller trädgårdsarbete.

Detta är ju ett bra mål för Sverige. Dock så kan man om man återkopplar till Expressens artikel fundera över hur väl det fungerar då de menar att fyra av de tio mest aktiva länderna finns i Asien, och fem av de mest inaktiva ligger i Europa och vi i Sverige ligger någonstans mittemellan. Vi är inte sämst, men långt från de bästa länderna när det kommer till fysisk aktivitet. En tredjedel motionerar för lite. Forskare säger även att risken att dö i förtid är

VIKTIGT ÄR DOCK att man ser vinsterna av aktivitet för ett långt och hälsosamt liv. Även att man förstår att ansvaret för hur mycket man rör på sig ligger hos en själv och att man heller aldrig kan skyl-la på någon annan för att man inte tränar. Ett FaR recept får inte igång någon i rörelse det är endast ett verktyg för att få mottagaren att förstå att man måste komma igång med träning för att få ett mer hälsosamt liv. Din kropp – Ditt ansvar.

Hoppas vi syns i träningen!

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter

KÄLLA: FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN.SE, EXPRESSEN.SE/HALSOLIV/TRANING



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.