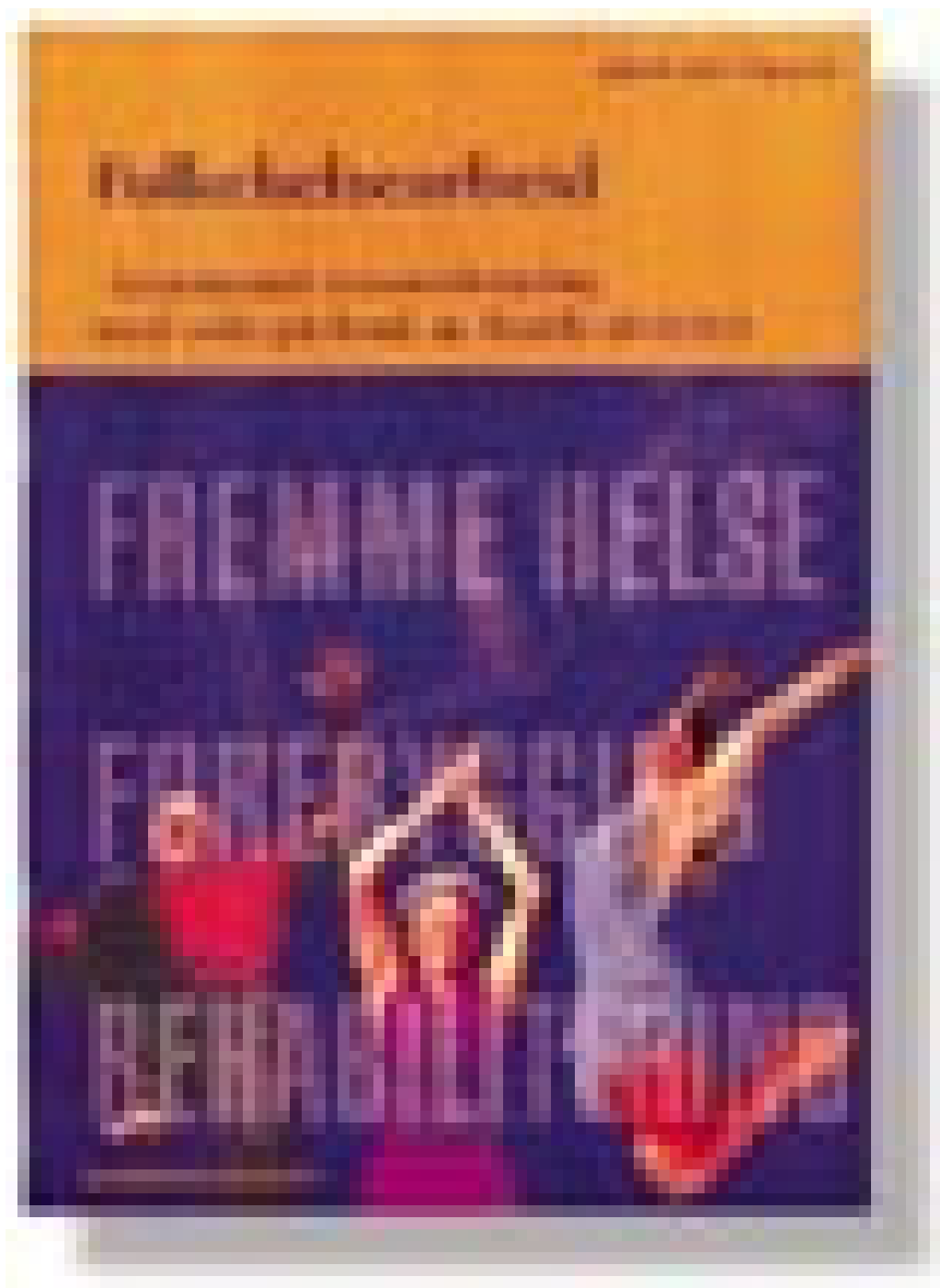

Fysisk aktivitet viktig i folkehelsearbeidet

BOKOVERSIKT



Boka vender seg til personar med ansvar for folkehelsearbeid i kommunane: helsepersonell, medspelarar i andre etatar, administrasjon og politikarar. I innleiinga refererer forfattaren til erfaringar frå Fysak-Nordland, eit prosjekt vedteke av fylkestinget i 1995 for å stimulere til fysisk aktivitet i kommunane.

Hovudbodskapen i boka blir presentert i kapittel 1, blir utdjupa (og teke oppatt) frå ulike innfallsvinklar i dei seks følgjande kapitla, og så på ny oppsummert i avslutningskapitlet.

Forfattaren definerer folkehelsearbeid til å omfatte helsefremjande arbeid, sjukdomsførebyggjing og habilitering/rehabilitering. Det forfattaren vil meddele, kan i kortform summerast i to hovudpunkt:

1 Fysisk aktivitet bør (saman med kultur) vere hjørnestein i folkehelsearbeidet i kommunane. Det bør leggst til rettes for daglegaktivitetar som er lett tilgjengelege, overkommelege og tilpassa dei ulike målgruppene som barn, unge, yrkesaktive, eldre, kronisk sjuke og funksjonshemma.

2 Det kommunale folkehelsearbeidet bør forankrast i eit kommunalt folkehelseutval med representantar frå ulike etatar og frå frivillige organisasjonar. Helsetenesta bør ha den koordinerande rolla og sekretariatsfunksjonen. Engasjement frå legane si side er særleg viktig, om arbeidet skal lykkast.

Styrken ved boka er den smittande entusiasmen og den breie erfaringa som forfattaren framviser. Den svake sida er den ordrike, utflytande stilen med mange gjentakingar. Ein kritisk lesar med medisinsk-fagleg ballast kan nok også reagere på unyanserte generaliseringar og overforenklingar. Boka må ikkje lesast som ei helsefagleg lærebok, men som eit inspirasjonsskrift for aktivt folkehelsearbeid på grasrotplanet.

Med dei reservasjonane kan eg anbefale boka som utgangspunkt for tverrfaglege og fleirsektorielle drøftingar i kommunane, både om mosjonstilbod og meir generelt om folkehelseaktivitet i lokalmiljøet.

KristianHagestad

Fylkeslegen i Vest-Agder

Kristiansand

Publisert: 30. november 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 22. februar 2026.