

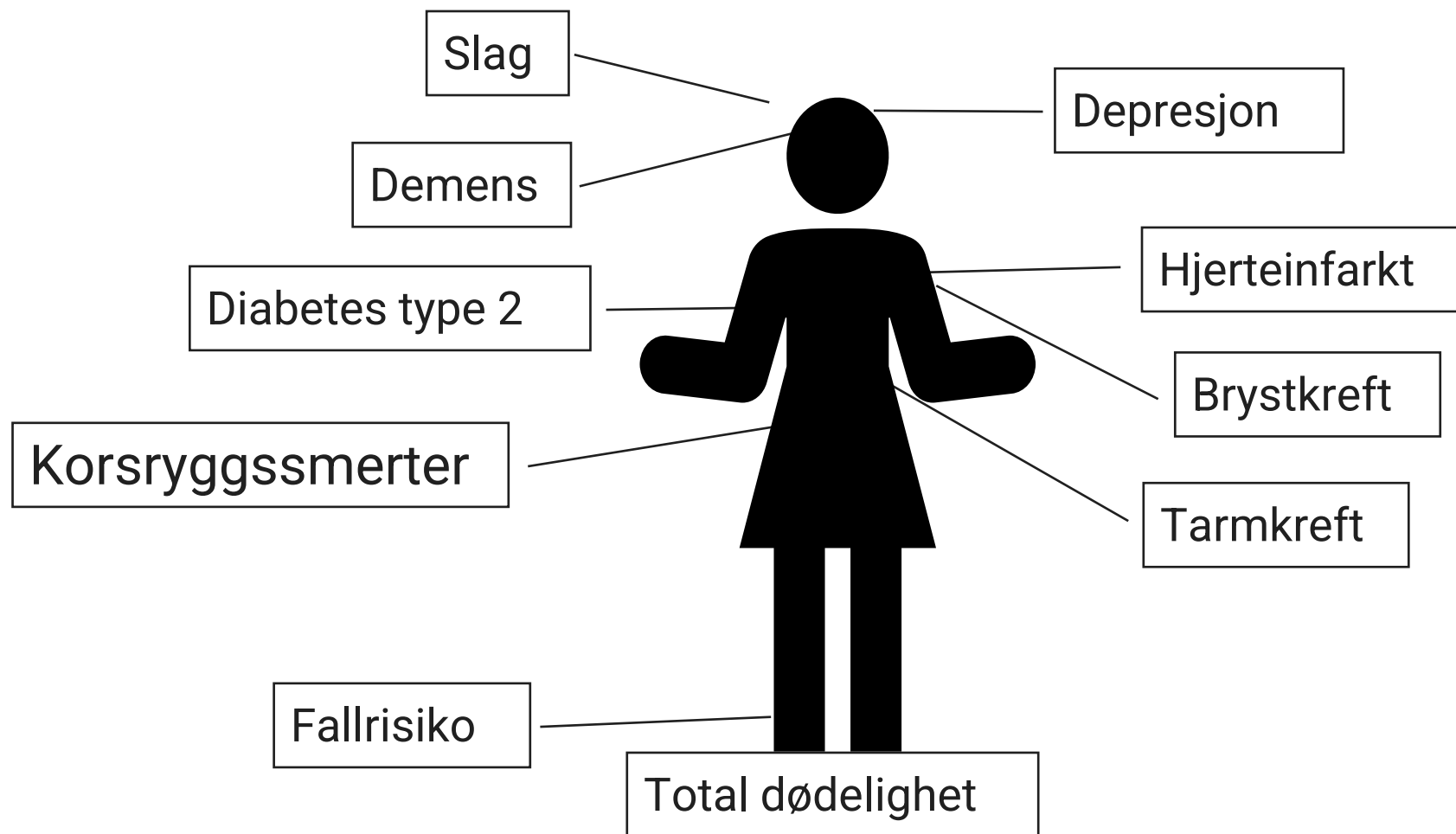
Aldersvennlige nærmiljø kan redusere behovet for helse- og omsorgstjenester

Linda Granlund, divisjonsdirektør, folkehelse- og forebyggingsdivisjonen





Fysisk aktivitet forebygger de store folkesykdommene



Fysisk aktivitet og flere friske leveår

Gevinster i resterende levetid for personer i alderen 60-69 år



Kalkulator

Beregne gevinsten i et livsløp

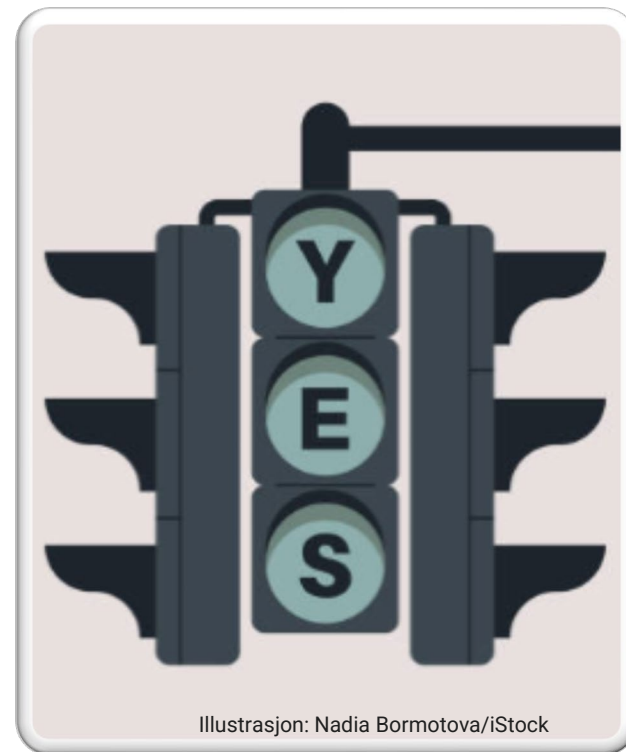
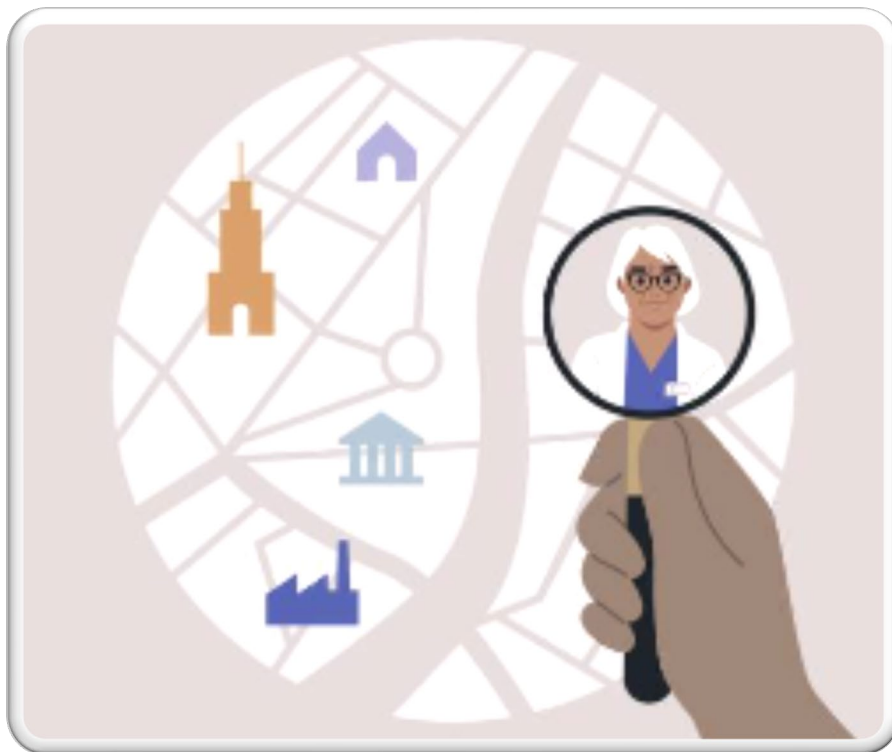


www.helsedirektoratet.no/fysisk-aktivitet-kalkulator



Aktivitetsvennlige nærmiljøer

Nærmiljøfaktorer av særlig betydning for eldre



Illustrasjon: Nadia Bormotova/iStock

Kvaliteter i rekreasjonsområder som fremmer fysisk aktivitet blant eldre

Stier med
jevn overflate

Håndtak og
rekkverk

Skilting

Tilstrekkelig
belysning
og benker

Aktivitets-
installasjoner
for ulike
generasjoner

Tiltalende
omgivelser

Tilgang til
toaletter og
offentlig
transport



Illustrasjon: Nadia Bormotova/iStock

Faktorer som øker eldres deltakelse i aktiviteter



Illustrasjon: Nadia Bormotova/iStock

Samarbeid om gå- og aktivitetsvennlige nærmiljøer i kommunene



- ✓ Kommunene har et stort ansvar for både utforming av fysisk miljø og tilrettelegge for fysisk og sosial aktivitet.



- ✓ Utvikling av gode nærmiljøer krever samarbeid.

Oppsummert

Gevinsten av fysisk aktivitet er større enn tidligere antatt

- Bruk kalkulatoren
- Størst gevinst fra inaktiv til delvis aktiv

Gå og aktivitetsvennlige nærmiljøer er viktig

- Godt planlagte nærmiljøer kan gi store helsegevinster og være lønnsomt
- Kommunene er de beste til å omsette kunnskap om befolkningens behov ut i praksis
- Tverrsektorielt samarbeid er en nøkkel

