

# Nyhetsbrev for folkehelse i Sør-Aurdal oktober 2016

## Den store sluttedagen

Tenker du på å slutte å røyke/snuse? 24. oktober er det den store sluttedagen. Ta en titt på [www.slutta.no](http://www.slutta.no) eller på facebooksidene til slutta.no. Her finnes det hjelpemidler som kan bidra til å styrke din motivasjon og hjelpe deg på veien. Ønsker du individuell veiledning, ta kontakt med Frisklivssentralen i Sør-Aurdal.

Hilsen folkehelsekoordinator  
Ida Blåfjelldal tlf. 97 66 41 50.

## Turkarusell for barn og unge i 2016/17

Idrettslagene og kommunen samarbeider om turkarusellen «Bruk beina i Sør-Aurdal». 26 turmål over hele kommunen, inneholder kasser med bøker man skriver navnet sitt i. Her kan man være med i trekningen av t-skjorter m.m. 15. oktober starter en konkurranse vi har kalt Turkarusell for barn og unge, der det er plukket ut 10 turmål som har fått stempel i kassene. Barn og unge under 16 år som besøker alle turene, er med i trekningen av fine premier. Her finner du informasjon: <http://www.sor-aurdal.kommune.no/artikkel.aspx?Mid1=648&Aid=1499>

## Frisklivssentralen i Sør-Aurdal

Frisklivssentralen kan hjelpe deg å komme i gang med endringer i levevaner. Fokuser ikke på det du får til, forsøk heller å se det du klarer. Forsøk å finne noe positivt selv når alt virker negativt. Se endringene i et større perspektiv, tenk ikke at alt skal skje i morgen. Tenk at de små endringene du kan få til hver dag, blir til store endringer etter hvert. Sett deg små mål du vet du vil klare å nå. Da vokser også motivasjonen. Ønsker du eller kjenner du noen som kan ha nytte av Frisklivssentralen, spør lege/annet helsepersonell eller kontakt frisklivsveileder Ida på tlf.: 97664150. Mer info her: <http://www.sor-aurdal.kommune.no/tjenester/tjenester/helse/folkehelse/fysisk-aktivitet/>

## FEM OM DAGEN

Vet du hva fem om dagen er? Vet du hvor mye fem om dagen er? Fem om dagen vil si minimum 500 gram frukt og grønnsaker hver dag, 250 gram frukt og 250 gram grønnsaker. For barn er en grunnregel at en av fem om dagen, er det du får lagt i håndflaten til barnet. Inntak av fem om dagen, har vist seg å styrke immunforsvaret, og redusere risikoen for å utvikle hjerte-/karsykdommer og overvekt. Frukt og grønnsaker inneholder vitaminer og mineraler vi trenger for å fungere. Legg en plan for hvordan du kan få i deg fem om dagen!

## Nyheter fra Folkehelseinstituttet

Nå er det influensasesonng. God håndhygiene er et viktig forebyggende tiltak for å hindre smitte, det fjerner bakterier og virus. Lurer du på når du bør vaske hendene og hvordan, har folkehelseinstituttet laget en plakat. Den finner du her:

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/tryksaker-brosjyres-ovs/handhygiene-plakat-a4.pdf>



## Folkehelseoversikt

Et mål i folkehelsearbeidet er å fremme god helse. Å ha god helse, er ikke definert som fravær av sykdom. Du kan ha en kronisk sykdom eller være syk og likevel være ved god helse. Det kan handle om den enkeltes mulighet til mestring av livet og sykdom. Å styrke lærings- og mestringstilbudet i kommunen, er et tiltak som skal gjøre den enkelte i stand til å håndtere utfordringer i hverdagen. Tilbud om foreldreveiledningsprogrammet Cos-P fra helsestasjonen, er eksempel på et slikt tiltak. Folkehelseoversikten for Sør-Aurdal finnes her: <http://www.sor-aurdal.kommune.no/Handlers/fh.ashx?Mid1=657&Fillid=2379>