

## Nyhetsbrev for folkehelse i Sør-Aurdal desember 2016

### God jul og godt nyttår!



Hilsen folkehelsekoordinator  
Ida Blåfjell tlf. 97 66 41 50.

### #dine30

Hørt om sofasykling, babyløft, trappedans, snikriverdance og taxishake? Se på videoen og bli inspirert. Hver bevegelse teller – det er 30 minutter om dagen som gjelder!

<https://www.youtube.com/watch?v=zb6Zqw1sdx&list=PLS9Dbtm5qG5WzO1lpp9rmhwKv4syaGtEa&index=3>

### Tobakksfri – kurs i snus- og røykeslutt

Har du laget deg nyttårsforsett? Kva med å starte det nye året med nye vaner. 23. januar starter kurset Tobakksfri – kurs i snus- og røykeslutt. Kurset går over 6 mandager, på Skoglund dagsenter, fra kl. 12-13. Kurset er kostnadsfritt!

Ønsker du eller kjenner du noen som kan ha nytte av Frisklivssentralen, kontakt frisklivsveileder Ida på tlf.: 97664150 eller spør lege/annet helsepersonell. Mer info her: <http://www.sor-aurdal.kommune.no/tjenester/tjenester/helse/folkehelse/fysisk-aktivitet/>

### ANTIBIOTIKARESISTENS

Helsedirektoratet kjører nå kampanjer for å få ned bruk av antibiotika. Vi bruker for mye antibiotika, og det skaper resistente bakterier. Det viktigste rådet er å lytte til legens anbefalinger, og kun bruke antibiotika når det trengs. Ta en titt på her for å se hva du kan gjøre:

<https://helsenorge.no/legemidler/antibiotika-og-resistens>

### Aktivitet seniorer og eldre

I september startet Sør-Aurdal kommune med et prosjekt for å kartlegge aktivitet/eventuelle ønsker for aktivitet hos alle over 70 år i kommunen. I oktober fikk de aktuelle brev om at de ville bli kontaktet i løpet av måneden. Prosjektet er godt i gang, arbeidet er givende og tidkrevende. Kontakten består i telefoner og hjemmebesøk, og tar lengre tid enn først antatt. Vi har dermed ikke rukket å kontakte alle i løpet av oktober som planlagt, og beklager dette. Alle hjemmeboende over 70 år i Sør-Aurdal kommune vil bli kontaktet fortløpende utover i det nye året. Vi takker samtidig for den velviljen de kontaktede har vist for deltakelse i prosjektet.

### Folkehelseoversikt

Sør-Aurdal kommune ønsker å sikre gode og trygge oppvekst- og levevilkår for alle barn og unge i kommunen. Arbeid på helsestasjonen og i skolehelsetjenesten er en naturlig del av det helsefremmende og forebyggende arbeidet i kommunen. Formålet er å fremme psykisk og fysisk helse, fremme gode sosiale og miljømessige forhold og å forebygge sykdom og skader. Helsestasjonen og skolehelsetjenesten når alle barn og unge i kommunen. Helsestasjonen i Sør-Aurdal har et spesielt ansvar for barn og unges (0-18 år) psykisk helse.

Folkehelseoversikten for Sør-Aurdal finnes her:

<http://www.sor-aurdal.kommune.no/Handlers/fh.ashx?Mid1=657&FillId=2379>