



Kurs i kommunikasjon og sosiale medier

Nytt kurs arrangeres i Trondheim 19. september. Til nå har 100 frisklivsansatte tatt kurset og gitt svært gode tilbakemeldinger! Se helsedirektoratet.no for påmelding og program.

Bra Mat kurslederkurs 4.-5. september, Oslo

Helsedirektoratet arrangerer nytt kurslederkurs i «Bra Mat for bedre helse» for ansatte i frisklivssentraler. For program og påmelding, se helsedirektoratet.no.

Kurs i trening og testing av hjertepasienter

Kurset foregår 7. – 8. september på St. Olavs Hospital og arrangeres av Nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin. Målgruppen er primært leger, men kurset passer også for annet helsepersonell som jobber med hjertepasienter. For mer informasjon og påmelding, se stolav.no/arrangementer.

Sukkerkampanje høsten 2017

Sukkerinntaket i befolkningen er for høyt og barn og unge har det høyeste sukkerinntaket. De tre største kildene til sukker hos 9 og 13 åringer er sukkerholdig drikke, sjokolade/søtsaker og kaker. Høstens sukkerkampanje vil ha fokus på denne aldersgruppen. Kampanjen er under planlegging og mer informasjon kommer. Frisklivssentralene er viktige videreformidlere og støttespillere. Materiell som kan benyttes av frisklivssentraler og helsestasjoner er under utvikling. Innspill? Ta kontakt med anna.naume.solem@helsedir.no.

Nye regler og kampanje om standardiserte tobakkspakker

Snart får røykpakker og snusbokser nytt utseende, med en standard utforming uten logo. Formålet er å bidra til at barn og unge ikke begynner med røyk og snus. De nye reglene om standardiserte pakninger trer i kraft 1. juli. En forberedende kampanje om lovendringen som kommer ble lansert av Helsedirektoratet 29. mai. Se [kampanjefilmen](https://www.facebook.com/helsedir) (facebook.com) og [les nyhetssaken om standardiserte pakninger](http://helsedirektoratet.no) (helsedirektoratet.no).

Sluttedagen 23. oktober 2017

Helsedirektoratet vil også i år arrangere Sluttedagen for dem som ønsker å slutte med røyk eller snus. I forkant ønsker Helsedirektoratet å skape oppmerksomhet om dagen og oppfordre til å gjøre et slutforsøk gjennom ulike kommunikasjonsaktiviteter. Kommuner, frisklivssentraler, tannlegekontor, apotek og andre oppfordres til å ha lokale aktiviteter på Sluttedagen for å motivere til røyke- og snusslutt. Mer informasjon om aktiviteter og materiell sendes ut etter sommerferien.

Kontakt: Kristin.kjos.solbakken@helsedir.no

Kognitiv terapi kan bidra til røykeslutt

Kognitive terapier kan antakeligvis føre til at noen flere slutter å røyke. Det viser en ny systematisk oversikt fra Folkehelseinstituttet. [Les mer om funnene på fhi.no](http://fhi.no).

Fysisk aktivitet gir endring i kosthold

En ny studie fra Høgskolen i Oslo og Akershus viser en sammenheng mellom endring av fysisk aktivitet og endring i kostholdsvaner blant personer med diabetes 2. Når man er i gang, eller er klar for å være mer fysisk aktiv så øker sannsynligheten for at man også endrer kostholdet sitt. Forskningen viser også en sammenheng mellom fysisk aktivitet og bedre helserelatert livskvalitet. Forskeren berømmer tilbudet og støtten som gis på frisklivssentralene. Les artikkel og lenke til studien på [forskning.no](#).

Søvnkurs for personer med somatisk sykdom

Diakonhjemmet Sykehus arrangerer kurs i mestring av søvnproblemer for pasienter med somatisk sykdom. Kursene er diagnoseuavhengige og kan være aktuelle for brukere og andre som er i kontakt med frisklivssentraler på østlandsområdet. Les mer om høstens kurs på [diakonhjemmetsykehus.no](#). Kontaktperson: Nina.Lang@diakonsyk.no.

Forslag til langsiktig arbeid for fysisk aktivitet og kosthold

For å fremme helse relatert til fysisk aktivitet og kosthold i befolkningen har svenske myndigheter kommet med forslag til en struktur som skal gi bedre forutsetning for samarbeid om økt fysisk aktivitet og bedre kosthold. [Les mer og last ned publikasjonen på folhelsomyndigheten.se](#). En kunnskapsoppsummering som tar for seg tiltak for fremme [fysisk aktivitet og kosthold ble nylig publisert](#).



Faglig forsvarlighet

Som offentlig helsetjeneste har frisklivssentralen et ansvar for å formidle råd som er i tråd med Helsedirektoratet sine retningslinjer og anbefalinger. Et utvalg er omtalt i [Veileder for kommunale frisklivssentraler](#) (helsedirektoratet.no).

Sunn start i mottak

Prosjektet Sunn start skal fokusere på mat, helse og informasjon gjennom praktiske og teoretiske aktiviteter i en bærekraftig kontekst og på den måten gjøre overgangen til det norske samfunnet lettere for familier på mottak. Det kan gi mindre matutsikkerhet og gjøre det enklere å ta sunnere matvalg i hverdagen. Nylig ble helsemoduler med tilrettelagt informasjon lansert. Det finnes både moduler om kosthold og ernæring. Se [sunnstartnorge.no](#).

Sykdomsbyrde i Norge

Folkehelseinstituttet har nylig publisert rapporten [Sykdomsbyrde i Norge 2015](#), som viser de norske resultatene fra det internasjonale prosjektet «Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study 2015». Sykdomsbyrdeberegninger gir en oversikt over helsetilstanden i befolkningen og mulighet for å sammenlikne hvordan sykdommer, skader og risikofaktorer påvirker sykdomsbyrden i ulike befolkningsgrupper og over tid.

Ønsker dere alle en riktig god og frisk sommer!

