



Den store sluttedagen og røykesluttkampanje, høst 2016

I forkant av *Sluttedagen 24. oktober* vil Helsedirektoratet kjøre en *røykesluttkampanje* på TV, radio og Facebook. TV-delen av kampanjen starter i midten av september 2016 og vil ha fokus på helserisiko, og *hvorfor* slutte. I andre kanaler vil det handle om *hvordan* å slutte. Her er målet at budskapet skal bidra til å senke terskelen for å gjøre et sluttetforsøk.

På slutta.no finner dere aktuelle verktøy. Det vil bli sendt ut e-post til alle frisklivssentraler med bestillingslenke til premier som kan brukes til lokale aktiviteter på Sluttedagen. Ved spørsmål om brosjyremateriell og premier, kan du kontakte Kristin.kjos.solbakken@helsedir.no. For mer informasjon om kampanjen, kontakt Anne.Kathrine.Aambo@helsedir.no

Kurslederkurs «Sov godt», høst 2016

Søvnvansker er et undervurdert folkehelseproblem, og veiledning for bedre søvn er et satsingsområde for frisklivssentralene. Det første kurslederkurset holdes i [Tromsø 27. september 2016](#), det neste i [Bergen 16. november 2016](#). Kurs i andre regioner arrangeres i 2017. Les mer under Kurs og konferanser på helsedirektoratet.no.

Ny norsk studie om type 2 diabetes og ressurser for livsstilsendring

Les Artikkelen til Følling et. al. (2016) som nylig ble publisert i [BioMed Central \(biomedcentral.com\)](http://BioMed Central (biomedcentral.com)).

Små grep og Dine30 – Felles kampanje

I år flettes *Små grep* og *Dine30* sammen i en felles kampanje som skal lanseres 26. september 2016. Fellesbudskapet er: *Små grep er alt som skal til for å ta vare på helsa – du trenger IKKE ekstreme dietter eller ekstreme treningsregimer*. Vil frisklivssentralene være med å spre budskapet? Mer informasjon og materiell vil bli sendt ut per e-post.

Kommunikasjonstiltak får større gjennomslag om de gjennom lokal tilpasning blir mer konkrete og relevante. Ta kontakt med dine30@helsedirektoratet.no eller anita.thorolvsen.munch@helsedir.no hvis dere har lyst til å starte en lokal kampanje. Hva med noen gode, lokale «avleggere» av Dine30 og Små grep?

Årlig konferanse om likeverdige helse- og omsorgstjenester

Helsedirektoratet inviterer til nasjonal dialogkonferanse om likeverdige helse- og omsorgstjenester til innvandrerbefolkningen 16. november 2016, på Thon Hotel Oslofjord i Sandvika. Målet med konferansen er økt kunnskap og forståelse for hvordan helse- og omsorgstjenestene kan tilrettelegges for innvandrerbefolkningen, og på den måten bidra til likeverdige tjenester. For påmelding og program, se helsedirektoratet.no.

Barndomsopplevelser påvirker helsen

En ny, norsk studie viser at barndomsopplevelser har avgjørende betydning for helsen i voksen alder. En vanskelig barndom var forbundet med økt forekomst av 19 ulike sykdommer og helseplager, og i særlig grad kroniske smerter og psykiske lidelser. En vanskelig barndom ble oftere rapportert av røykere, personer med søvnproblemer og de som var lite fysisk aktive. Dette er et viktig perspektiv å ha med seg inn arbeidet med levevaner. Les mer om studien i dagensmedisin.no.

Kom i sitt livs form på frisklivssentralen

Få år etter at Alf Løyte møtte opp på frisklivssentralen i Drangedal, er han 15 kilo lettere. Han har sluttet å røyke, og har fått tilbake farge i ansiktet og glød i øynene. Han føler seg nesten som en annen person. Nå er Alf Løyte (69 år) i sitt livs form og klar for å hjelpe andre i gang med å endre livsstil. Les artikkelen i Drangedalsposten.

Veiledningsfilmer til Kostholdsplanleggeren.no

Kostholdsplanleggeren er et gratis, digitalt kostberegningssystem utarbeidet av Mattilsynet og Helsedirektoratet. Den kan brukes til å beregne næringsinnhold i matvarer, måltider og menyer og se det i forhold til anbefalt inntak av næringsstoffer. Nå lanseres åtte veiledningsfilmer som viser ulike funksjoner i Kostholdsplanleggeren. Filmene egner seg godt i undervisning, og de gjør det enklere å ta i bruk programmet. Her kan du ta en titt på filmene:

1. Intro: https://video.uia.no/media/t/0_ahqn7k2v
 2. Registrering som bruker: https://video.uia.no/media/t/0_ubfrk8b6
 3. Legge inn egen matvare: https://video.uia.no/media/t/0_qy2a5rpx
 4. Legge inn egen rett: https://video.uia.no/media/t/0_19ps0247
 5. Sammenligne 3 matvarer/retter: https://video.uia.no/media/t/0_15wxevq5
 6. Lag en ukemeny: https://video.uia.no/media/t/0_gmr0cj63
 7. Hvilke matvarer inneholder mest av et næringsstoff?: https://video.uia.no/media/t/0_0um0okez
 8. Eksportere, importere og dele: https://video.uia.no/media/t/0_mf9d3ebb
-

Kognitiv terapi for å øke fysisk aktivitet

En ny systematisk oversikt fra Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten viser at kognitiv terapi trolig kan gi en liten til moderat økning av fysisk aktivitet hos voksne. Hele publikasjonen kan leses på kunnskapssenteret.no.

Kurs om overvekt og fedme hos barn og unge, i Midt-Norge

Kompetansehevende kurs for helsepersonell arrangeres i ny region 26. - 27. oktober, og 24. november 2016. Sted: St. Olavs hospital, Trondheim. Arrangør for kurset er Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst. Se helsedirektoratet.no for program og påmelding.

Workshop om styrkebaserte arbeidsmåter – psykisk helse i folkehelsearbeidet

For å støtte og inspirere kommuner i det psykiske folkehelsearbeidet inviterer Helsedirektoratet til seminar om styrkebaserte arbeidsmåter 25. oktober 2016. Se helsedirektoratet.no for program og påmelding.

Reetablering av frisklivssentralen i Røros

Røros kommune har reetablert frisklivssentralen etter friske midler fra Fylkesmannen i Sør-Trøndelag. Les den gode nyheten i Rorosnytt.no.

Frisklivssentralen i Surnadal feirer fem år

Hundrevis har allerede fått hjelp. Les oppslaget om 5-års jubileet til frisklivssentralen som har bidratt med støtte og drahjelp siden 2011.

Forslag til facebookstatuser:

- Vips, så står en ny høst for tur. Bruk den til å slutte å røyke! Du kan få hjelp av oss på frisklivssentralen.
- Grove kornprodukter holder deg mett lenger. Her er oppskriften på grove rundstykker og bagetter. Supre til matpakken!