

## Folkhälsoenkäten 2015



PERSONLIG TRÄNING. Eva Danielsson tränar hos Oscar Ö Turgut sedan ett år tillbaka. Hon lämnar i hästhoppning på elitnivå, och träningen hjälper henne att både få bättre hållning i sadeln och få bättre kondition och styrka. Foto: Lennart Lundkvist

?  
na frågar  
Hur rör du  
på dig i  
din vardag?



**Paulina Stojanovic, studerande**

- Jag tävlar i discodans, och har gjort det sedan jag var 12 år. Jag är faktiskt på väg till träning nu, och ska träna ungefär två timmar.



**Rose-Marie Adamsson, butiksanställd**

- Jag är ute och går varje kväll, och gymmar två gånger i veckan. Det är skönt att komma ut på kvällarna när jag jobbat inne en hel dag.



**Kaj Nilsson, pensionär**

- Jag promenerar till affären, och nu är jag på väg till banken. Men nu är det jävligt, för det är så halt.



**Khaled Assaf, studerande**

- Jag springer ungefär fem kilometer varje dag. Jag håller på med en del sporter, så det är därför jag springer.



**Emma Stenqvist, hemtjänsten**

- Jag cyklar till och från jobbet. Det är väl ungefär fem kilometer. Jag äger ingen bil, så därför cyklar jag.



**Ingvar Andersson, pensionär**

- Jag tränar på gym två gånger i veckan, och resterande dagar promenerar jag.

# Vi är sämst i landet på att motionera

Örebro län hamnar på sista plats när vardagsträningen listas i landet.

**Länsborna är sämst i Sverige på att motionera. Nu efterlyser såväl kommun som region ökade resurser för att förbättra folkhälsan i Örebro län.**

ÖREBRO. Nyårslofternas kölvatten nås länet av bistra nyheter om invårnarnas träningsvanor. Folkhälsomyndighetens folkhälsoenkät visar att människor i Örebro län tränar minst i hela Sverige.

Vi hamnar i botten både vad gäller andel som uppger att de är fysiskt aktiva 30 minuter per dag och 60 minuter per dag.

Trots att länsnivån är

låg ligger Örebro kommun betydligt närmare riksnittet, menar Hanna Arneson, folkhälsostrateg på kommunen.

Men det finns alltid mer att göra. Hanna Arneson efterlyser mer resurser inom förebyggande arbete för att främja folkhälsan.

- Man lägger en väldigt liten del på förebyggande arbete i regionens budget. Vi pratar om promillesiff-

ror. Det är synd, för vi hade inte behövt lappa och laga så mycket om det förebyggande arbetet var bättre, säger hon.

Lars Hagberg är hälsoekonom på region Örebro län. Han håller med Hanna Arneson. Om man ökar resurserna på förebyggande arbete visar studier på att man får mycket tillbaka. Det arbetet som görs är bra - men kan utvecklas, menar han.

- Patientsamtalen vi har fungerar bra. Att sitta ned med patienter som har åkommor som kan kopplas till en stillasittande fritid ger resultat. Där fungerar sjukvården som en bra auktoritet och motivation, säger han.

**”Vi hade inte behövt lappa och laga så mycket om det förebyggande arbetet var bättre.”**

Hanna Arneson, kommunen

Föreningslivet spelar också en viktig roll i främjandet av folkhälsan. Föreningarna har möjlighet att nå människor som kommit och landsting inte gör. Margareta Johansson är folkhälsochef på Örebro läns idrottsförbund.

- Det viktigaste nu är att få fler anläggningar i Örebro. Jämnstora städer har exempelvis fler inomhushallar än vad vi har här. Föreningarna

behöver lokaler att verka i, säger hon.

Kommunen, föreningslivet och regionen pekar alla tre på samma sak. Man saknar en tydlig samverkan mellan de tre aktörerna. Som det ser ut i dag finns en risk att exempelvis kommunen och föreningslivet genomför parallella insatser och därför blir inte resursfördelningen riktigt bra, menar Margareta Johansson.

Några grupper är mer eller mindre inkluderade än andra vad gäller fysisk aktivitet. Margareta Johansson berättar att kvinnliga pensionärer och utrikesfödda kvinnor står utanför den fysiska aktiviteten.

- Som det ser ut nu så rik-

tas en stor del av föreningsbidraget mot barn- och ungdomar. Deltagaravgiften blir då en helt annan för äldre. Då får man inte med sig kvinnliga pensionärer med låg inkomst och utrikesfödda kvinnor. Där har man misslyckats, säger hon.

SIMON SCHÄGERSTRÖM  
simon.schaegerstrom@na.se  
029 15 51 51

**na.se**  
**Chatt**  
Ställ frågor om vardagsmotion och hälsa! Anneli Lundholm och Helena Tranquist på Friska & Sweets svarar. Chatten börjar klockan 10.00.

## ”Blanda in nära och kära i din träning”

ÖREBRO. Nyårsloften om ökad träning är vanligt, men det kan vara svårt att komma i gång. Oscar Turgut tipsar också om att skapa träning i vardagen.

- Stå på ett ben när du borstar tänderna eller diskar, ut och lek med barnen i snön och ställ bilen och gå till affären eller jobbet. Du kan också passa på att träna när dina barn är på träning. Bära matkassar är bra träning för armar och överkroppen, men dela upp viktarna i två kassar så att du belastar lika på båda sidor.

Det andra är att börja litet, och sedan öka. Att plötsligt byta kost och börja hårdtränas blir en chock för både kropp och sinne.

- Belöning är också viktigt. Blanda in nära och kära,

ALEXANDER LINDBE

## Örebroares fysiska aktivitet

Folkhälsoenkätens siffror visar att personer i Örebro län tränar minst i Sverige. 62 procent av de tillfrågade uppger att de är fysiskt aktiva 30 minuter dagligen. 34 procent av de tillfrågade uppger att de är fysiskt aktiva 60 minuter dagligen. Kvinnor uppger generellt att de ägnar sig lite mindre åt fysisk aktivitet jämfört med männen.

Sammanlagt har 38 576 personer i hela Sverige svarat på frågan om fysisk aktivitet 30 minuter per dag. 66 procent av dem uppger att de aktiverar sig.

På frågan om fysisk aktivitet 60 minuter per dag har 38 521 svarat. Där uppger 37 procent att rör på sig en timme dagligen. Enkäten listar också andelen som lider av fetma i respektive län. För Örebro del går noteringen för fetma hand i hand med den låga fysiska aktiviteten. Här är länsiffran några procentenheter högre än riksnittet. 49 procent av de svarande från hela landet uppger att de lider av övervikt eller fetma. I Örebro län är siffran 54 procent.

Källa: Folkhälsoenkäten