

## Modul: Fysisk aktivitet

### Visjon

Fysisk aktivitet er en integrert del av hverdagen for beboere i omsorgstjenester i Kristiansand kommune.

### Målgruppe

Ansatte som jobber med personer med psykisk utviklingshemming, eller som jobber ved omsorgssentre/hjemmetjeneste.

### Forkunnskaper

Ingen

### Innhold

- effekter av fysisk aktivitet
- intensitet
- Helsedirektoratets anbefalinger
- kartlegging av aktivitet
- utarbeidelse av individuell aktivitetsplan

### Kompetansemål

- Øke kunnskap om helsegevinstene ved fysisk aktivitet
- Vite om helsedirektoratets anbefalinger
- Vite om ulike intensitetsnivåer
- Kunnskap om hvordan iverksette fysisk aktivitet på din arbeidsplass for dine beboere.
- Kunne kartlegge og lage aktivitetsplan for dine beboere.

### Arbeidsformer og arbeidsomfang

1,5 time undervisning med forelesning og praktiske oppgaver i grupper.  
Arbeidsoppgave skal gjennomføres i etterkant.

### Videre kurs

Lettere kropp; lær om matvaner og nyttig mosjon: <https://letterekropp.no/>

Kurs i fallforebyggende trening og aktivitet til eldre: [www.basis-fallforebygging.no](http://www.basis-fallforebygging.no)

### Referanseliste til kurset

1. Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, Hansen BH, Jefferis B, Fagerland MW, Whincup P, *Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis*. BMJ. 2019 Aug 21;366:l4570. doi: 10.1136/bmj.l4570

2. Helsedirektoratet (2015). [Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge – Nasjonal kartlegging 2014–2015](#). (Kan 2). Rapport IS-2367.

3. Mikaelen, F. () [Også mennesker med utviklingshemming blir lykkelige av å bevege seg](#). Kronikk. Høyskolen i Østfold.

4. Helsenorge.no: [Hva fysisk aktivitet gjør med kroppen](#)

2020, USHT Agder (vest)