

FRA FORSKNING TIL PRAKSIS

Vi ved i stigende grad, hvad der skal til, for at børn og unge bliver mere fysisk aktive. Men det halter gevaldigt, når viden skal omsættes til praksis.

Af Camilla Victoria Marcinkowski, Healthwriter.dk

- Det er jo helt vildt, så mange cykelstier I har i dette land. Og folk cykler, selvom der er masser af sne på vejene, udbryder Knut-Inge Klepp, divisionsdirektør i HelseDirektoratet, Norge, da han den 1. december 2010 deltager i den nordiske konference "Fysisk aktivitet og kost - fra forskning til praksis" i Odense.

I forhold til Danmark går det trøgt i Norge med at få folk til at tage cyklen på arbejde. Dels fordi, der ikke er så mange cykelstier, dels fordi, vejen til arbejde er mere "bakket". Ikke desto mindre er der meget at hente rent sundhedsmæssigt, hvis nordmændene - og danskerne for den sags skyld - fik flere børn, unge og voksne til at tage cyklen.

- En ny norsk undersøgelse viser, at for hver person, som bliver cyklist, kan en kommune spare 30.000 norske kroner årligt. Investeringen i cykelstier tjener sig ind tre gange. Alligevel går det langsomt med at anlægge stierne, siger Knut-Inge Klepp.

Fraværet af norske cykelstier er blot ét eksempel på, at viden om positive effekter af sundhedstiltag ikke altid resulterer i handling.

Nationalt og lokalt niveau skal samarbejde

Emnet "Fra forskning til praksis" blev diskuteret heftigt, da 150 sundhedsprofessionelle og planlæggere fra de nordiske lande var samlet i Odense for at dele erfaringer. Selvom sundhedsfremme og



forebyggelse håndteres forskelligt fra land til land, var der stor enighed om, at det nationale, regionale og lokale niveau må samarbejde, og at forskningsinstitutioner og frivillige organisationer i højere grad skal inddrages, hvis viden skal blive til handling.

- Det kræver, at der sættes struktur og mandat på, hvem som skal implementere viden. Derudover kræver det ledelse og i nogle tilfælde et økonomisk incitament at få tingene til at ske, sagde Matti Leijon, forskningskoordinator ved Lunds Universitet og Region Skåne.

Forskningen ud på skolen

Specielt emnet børn og unge og fysisk aktivitet var under debat på konferencen. Johan Tranquist, kanslichef for Nationalt centrum for fremme af god helse hos børn og unge (NCCFF) ved Örebro Universitet, har siden 2003 arbejdet med at omsætte viden om sund livsstil til titusindvis af skoler over hele Sverige.

– Vi forsøger at finde de gode eksempler, der findes overalt i Sverige, og sprede dem. Ofte laver en skole i nærmiljøet noget, en anden skole kunne have gavn af. Men hvis de ikke ved det, hjælper det ikke noget, siger Johan Tranquist.

Han mener, det er afgørende for NCCFF's gennemslagskraft, at centret ikke refererer til socialdepartementet (Socialministeriet), men til uddannelsesdepartementet (Undervisningsministeriet).

– Sundhed er ikke et selvstændigt fag. Det indgår i skolernes styringsdokument. De har pligt til at give eleverne en livsstilskundskab og -kompetence, der gør det muligt for dem at leve sundt. Børn, der kommer ud af skolen uden disse kompetencer (om sund livsstil), har jo ikke så meget gavn af deres (faglige) kundskaber, mener Johan Tranquist.

Skolen ind i forskningen

Men hvor NCCFF centralt forsøger at få viden ud til det lokale niveau, gør et nyt dansk projekt, Space - rum til fysisk aktivitet, det modsatte: her vil forskere udvikle viden i samarbejde med praksis - i dette tilfælde de aktører, der har betydning for børn og unges mulighed for at bevæge sig i hverdagen.

– Space er et interventionsprojekt, der via en helhedsorienteret indsats vil ændre fysiske, strukturelle og organisatoriske faktorer for at fremme fysisk aktivitet blandt 11-15-årige, fortæller Jens Troelsen, projektleder for Space og lektor på Syddansk Universitet.

I alt 1348 børn deltager i Space, syv skoler får en 2-årig intervention og syv skoler er kontrol. Udover skolerne, hvor en lang række ting sættes i gang, fokuserer projektet også på elevernes fritid og transport til skole. Såkaldte playspots skal bygges i lokalområdet, så eleverne bliver inspireret til at bevæge sig, når de har fri. Og de unge bliver tilbudt specifikke fitness-aktiviteter, som udvikles i samarbejde med eksterne aktører, ligesom det helt teknisk bliver gjort lettere for børnene at cykle eller gå til og fra skole og fritidsaktiviteter.

– De fire indsatsområder giver en helhedsorienteret indsats, så vi har mulighed for at påvirke de unge, så snart de står op og forlader deres hjem, til de går i seng om aftenen, siger Jens Troelsen.



Vigtigt med tandhjul mellem forskere og praktikere

Helt afgørende for implementeringen af de mange tiltag er samarbejdet mellem forskerne på universitetet og de mange lokale aktører. Derfor spiller projektets koordinator, Brian Linke, en vigtig rolle.

– Jeg er en slags tandhjul mellem forskerne og praktikerne. Forskerne og praktikerne har meget andet at se til og har forskellige præmisser for deres arbejde. Så mit job er at sikre fremdrift og håndtere de forskellige verdener, der mødes i projektet, forklarer Brian Linke, projektkoordinator på Space og projektleder i Region Syddanmark.

Fordi projektet involverer mange forskellige forvaltninger i de fem deltagende kommuner, er en vigtig opgave ifølge Brian Linke at organisere arbejdet og rollefordelingen. Hver kommune har nedsat en styregruppe med deltagelse fra de involverede forvaltninger.

– Det er vigtigt at være skarp på, hvem der gør hvad og hvem, som tager ansvar, siger han. Space finansieres delvist af Trykfondens, men kommunerne selv skal også bruge penge - blandt andet på at skabe bedre forhold for cyklister og udvikling af nærmiljøanlæg, efter norsk forbillede.

Udnyt de frivillige

En del af projekt Space handler om at samarbejde med idrætsforeninger om at tilbyde flere typer fitness til børn og unge. Og netop de eksisterende foreninger og frivillige organisationer er et uudnyttet

tet potentiale i forhold til at styrke børns, unges og voksnes fysiske aktivitetsniveau i Norden, ifølge deltagerne på konferencen.

– Hvorfor udnytter man ikke i større grad friluftslivets ressourcer i folkesundhedsarbejdet?, spurgte Lisa Bergström, projektleder i FRIFO, en organisation støttet af Nordisk Ministerråd. FRIFO søger at styrke folkesundheden ved at få flere borgere i Norden til at bruge naturen.

– Specielt i Norden er naturen en uudnyttet ressource, når det gælder fysisk aktivitet. Der er mange gode erfaringer, og sundhedsprofessionelle bør i højere grad søge viden og samarbejde med frivillige organisationer, mener Lisa Bergström. FRIFO dækker Sverige, Danmark, Norge, Finland og Island. I alle lande er der gode eksempler - som ofte er relativt billige at implementere. Men det kræver, at man ved, de findes.

Af samme grund er kommunikation via Internet, film, på tryk og via konferencer som den i Odense, ifølge Bergström og en række andre eksperter en nødvendig vej frem.

– Vi skal have en Facebook-gruppe, hvor vi kan dele erfaringer, viden og hjælpe hinanden på tværs af landegrænser, foreslog Matti Leijon.



Henvisninger:

1. Space - rum til fysisk aktivitet (projekt)
2. NCFE - Nationalt centrum for fremme af god helse hos børn og unge
3. FRIFO - Friluftslivet fellesorganisasjon, Norge (støttet af Nordisk Ministerråd)

FAKTA OM

Nordisk Netværk for Fysisk Aktivitet, Mad og Sundhed

Dette nordiske netværk blev etableret i 2003 af nordiske fageksperter fra kommuner og fylker/regioner i de nordiske lande, samt Helsedirektoratet i Norge, Sundhedsstyrelsen i Danmark og Statens Folkhälsoinstitut i Sverige.

Formålet med netværket er erfaringsudveksling inden for området fysisk aktivitet og kost samt arbejdet omkring udviklingen af en ”Nordisk handlingsplan for bedre sundhed og livskvalitet gennem mad og fysisk aktivitet”.

Netværket modtager økonomisk støtte fra Nordisk Ministerråd.
