

Verdens Aktivitetsdag 10. mai

Verdens Aktivitetsdag som markeres hvert år 10. mai er en viktig dag ikke minst for pårørende, som en påminner om å ikke glemme å ta vare på seg selv.



På Pårørendesenteret pleier vi å benytte oksygenmasken som et bilde på dette: I flyet er beskjeden at vi skal ta på oss masken selv først – før vi hjelper andre.

Etablert av Gro Harlem Brundtland

Verdens aktivitetsdag, eller «Move for Health Day» som dagen heter internasjonalt, ble etablert av Gro Harlem Brundtland, tidligere leder for Verdens helseorganisasjon (WHO), i 2003.

Den globale oppmerksomheten rettes mot fysisk aktivitet som kilde til glede og overskudd, helsegevinstene ved fysisk aktivitet og aktivitet som forebygging av livsstilssykdommer. Norge er ett av mange land som

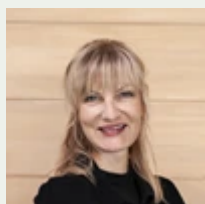
markerer dagen.

Aktiv hverdag

Barn og unge anbefales å være aktive minst 60 minutter i løpet av dagen. Voksne og eldre anbefales å være moderat aktive i minst 30 minutter hver dag eller 3,5 timer i løpet av uken. Aktiviteten kan deles opp i bolker på ti minutters varighet, for eksempel rask gange.

Årets tema er «Aktiv hverdag», og WHO's mål for dagen er å:

- Øke befolkningens bevissthet om helsegevinstene ved fysisk aktivitet og fysisk aktivitet som forebygging av livsstilssykdommer
- Argumentere for fordelene ved fysisk aktivitet og vise til gode eksempler
- Øke befolkningens deltakelse på alle arenaer
- Fremme helsefremmende atferd og livsstil i et videre perspektiv (Kilde: Helsedirektoratet)



Tekst:

Bethi Dirdal Jåtun

Journalist