



**Bsport+**

**RICHTLINIE**

*Anbefaling til HEPA-monitor*

Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



*Anbefaling til HEPA-monitor*



Denne anbefaling er rettet til promotorer og praktikere der arbejder indenfor adskillige områder vedrørende Health Enhancing Physical Activity (HEPA) program eller lignende initiativer på lokalt, nationalt og europæisk niveau. Derudover er denne anbefaling rettet mod at støtte udvikling, design, implementering og monitorering af HEPA-programmer i partnerlandets organisationer indenfor deres målgruppe.

### ***Hvad er sundhedsfremmende fysisk aktivitet (HEPA)?***

Health Enhancing Physical Activity (HEPA) kan være enhver form for fysisk aktivitet, der øger sundhed og funktionel kapacitet uden skade eller risiko. I gennemsnit ville 30 minutter om dagen med moderat intensitet fysisk aktivitet være nok til at gavne helbredet, og disse aktiviteter kan være et af de følgende: gåture, cykling, svømning, dans, havearbejde, gåtur med hunden, vaske vinduer eller en bil, gå til arbejde eller butikker osv. Dette er på ingen måde en udtømmende liste over fysisk aktivitet, men det giver en indikation på de mange forskellige daglige aktiviteter der ligeledes kan gavne folks sundhed og velvære.

At fremme fysisk aktivitet på lokalt plan er en udfordrende opgave. Det kræver omfattende nationale politikker og strategier og et stort engagement fra flere interessenter (såsom civilsamfundet, skoler, beslutningstagere, sundhedseksperter, ernæringseksperter osv.) Og sektorer (såsom sport, sundhed, uddannelse, miljø og transport). Eksempelvis kunne Idræt på skolerne bruges som et effektivt redskab til at bevisliggøre vigtigheden af fysisk aktivitet (og HEPA-programmet). Disse institutioner og aktører kan være med til at implementere aktioner til at øge fysisk aktivitet på lokalt plan. Det er vigtigt, at HEPA-promoveringsstrategier indeholder målrettede interventioner designet til at øge fysisk aktivitet blandt de mest inaktive og udsatte samfund. At være aktiv i livet har en afgørende betydning for at forhindre flere sundhedsmæssige lidelser (herunder hjerte-kar-sygdomme, fedme, diabetes, mental sundhed og kognitive processer osv.), og det er derfor at Verdenssundhedsorganisation (WHO) anbefaler fysisk aktivitet for alle aldersgrupper.

### ***Hvorfor er fysisk aktivitet vigtig?***

Fysisk aktivitet er en af de bedste måder at holde vores kroppe sunde på. Der er en enighed om de principper, som er fastlagt af WHO, i forhold til anbefalinger af fysisk aktivitet og fordele ved at forblive aktiv for at forbedre og forhindre sygdomme. Eksempelvis er mental sundhed positivt korreleret med at dyrke fysisk aktivitet, og regelmæssig træning kan hjælpe med at lindre stress, angst, depression og vrede, samt at hjælpe med at have en sundere sindstilstand. De fleste mennesker bemærker, at de har det bedre over tid, når fysisk aktivitet bliver en fast del af deres liv. Uden regelmæssig aktivitet mister kroppen langsomt sin



styrke, udholdenhed og evne til at fungere ordentligt. Det er derfor vigtigt, at alle aldersgrupper dyrker fysisk aktivitet, men det har særlig relevans for børn, den erhvervsaktive befolkning og de ældre.

### ***Hvordan kan HEPA støtte til at tackle inaktivitet i hele Europa?***

Fysisk inaktivitet er blevet identificeret som en førende risikofaktor for at dø for tidligt og sygdom i mange lande verden over. Fysisk inaktivitet og stillesiddende livsstil er længe blevet fastlagt som risikofaktorer for ikke-overførbare sygdomme og sundhedsmæssige problemstillinger. Der er blevet øget indsatsen for at fremme sundhedsfremmende fysisk aktivitet af offentlige myndigheder i hele Europa som et forsøg på at bekæmpe den lave fysiske aktivitet og derved invitere befolkningen til at engagere sig i en mere aktiv livsstil.

WHO estimerer, at der årligt vil være cirka 1,9 millioner for tidlige dødsfald på grund af inaktiv livsstil. Hvis folk ville engagere sig mere i fysisk aktivitet og nå det generelle sundhedsmål, kan denne forventning sænkes op til 70%. HEPA er en omfattende ramme, der let kan integreres og vedtages i forskellige lande- og samfundssammenhænge og hjælpe med at tackle inaktivitet i hele Europa.

### ***Hvordan forbereder man et HEPA-program?***

Den første indikator for et vellykket HEPA-program, som vil sikre bred accept og indflydelse, er en klar identifikation af de berørte interessenter og samarbejdskanaler. En klar kortlægning af interessenter og deres niveau af engagement, garanterer programgenkendelse på både politisk og socialt niveau.

Hvert land har sine specifikke indikatorer for sundhedsengagement, statistik, politikker, tilgængeligt budget og finansiering, kulturelle støtte / barrierer osv. Derfor skal der skræddersyes specifikke HEPA-programmer under hensyntagen af flere faktorer.

**Trin 1:** Identifikation og kortlægning af interesser.

**Trin 2:** Ret overbevisende de sundhedsmæssige, økonomiske og sociale fordele ved HEPA for hver identificeret målrettet interesse.

**Trin 3:** Brug de identificerede beviser for fordelene ved HEPA til at modtage politisk handling og økonomisk støtte.

**Trin 4:** Placer HEPA og dets bidrag inden for eksisterende nationale strategier og planer.

### **Hvordan udvikler man et HEPA-program?**

Identifikationen af vigtige interesser og deres specifikke fordele ved HEPA efterfølges af udformningen af et relevant HEPA-program, der passer til landekonteksten og samfundets behov.

**Trin 1:** Udforsk forholdet mellem at promovere HEPA og to vigtige interesser: sport og sundhedspersonale.

**Trin 2:** Kontakte andre relevante organisationer og praktikere, der kan støtte at promovere HEPA på nationalt plan og lokalsamfundsniveau (såsom trænings- og fitnessfagfolk, sportslærere og trænere, medicinsk personale inden for folkesundhed, sundhedsfremmende personale osv.).

**Trin 3:** Design den visuelle identitet (inklusive navn og logo) på HEPA promoveringsprogrammet.

**Trin 4:** Identificer eller opret og brug ethvert relevant pilot på HEPA promoveringsprogrammet.

**Trin 5:** Lokalt, nationalt og internationalt netværk, der sigter mod at udveksle viden, erfaringer og bedste praksis på HEPA promoveringsprogrammet.

### **Hvordan designer man et HEPA-program?**

Efter kortlægningsprocessen af alle relevante interesser og vurderingen af landekonteksten og samfundets behov, kan udformningen af HEPA-programmet udarbejdes ved følgende trin.

**Trin 1:** Organiser workshops, seminarer, rundborde og andre diskussionsbegivenheder med eksperter, interesser, politiske beslutningstagere

og andre praktikere for at indsamle relevante input til design af HEPA-programmet.

**Trin 2:** Design og udvikle en omfattende bæredygtighedsplan for HEPA-programmet.

**Trin 3:** Design den kontekstspecifikke teoretiske ramme for HEPA-programmet (modeller eller tilgange, interventionsmetoder, engagement og deltagelse osv.).

**Trin 4:** Definér klart HEPA-programmets formål, mål og indikatorer.

**Trin 5:** Design HEPA-meddelelsen.

### **Implementere et HEPA-program?**

Efter etableringen af HEPA-programmets teoretiske grunde, er de næste trin at omsætte disse planer til handling.

**Trin 1:** Design HEPA-programmets organisatoriske struktur (aktivitetsafhængighed).

**Trin 2:** Design organigram for HEPA-programmet og fordel ansvarsområder/ ejerskaber mellem involverede interessenter.

**Trin 3:** Opret og løbende vedligeholdelse af HEPA-programmets netværk af samarbejdspartnere.

**Trin 4:** Koordiner og monitorer implementeringsaktiviteter på nationalt plan og lokalt niveau.

**Trin 5:** Giv løbende feedback på implementeringsprocessen, og juster HEPA-programmet i overensstemmelse med feedbacken (imødekomme specifikke geografiske og demografiske behov i forskellige samfund).

### **Hvordan vurderes og monitoreres et HEPA-program?**

Monitorering af implementeringsprocessen for HEPA-programmet og løbende evaluering er en vigtig del af en vellykket implementering af disse initiativer.

**Trin 1:** Anerkend vigtigheden af den kontinuerlige monitorering og evaluering af programmet.

**Trin 2:** Design en monitorerings- og evalueringsplan for HEPA-programmet.

**Trin 3:** Brug eksisterende monitorerings- og evalueringsmetoder og strukturer til HEPA-programmet.

**Trin 4:** Udpeg en uafhængig kvalitetsvurderingsmekanisme til HEPA-programmet.

**Trin 5:** Motivere lokal/regional praksis for selvevaluering.

**Trin 6:** Lære af dårlig ydeevne og motivere til løbende forbedringer.

**Trin 7:** Design en formidlings- og udnyttelsesplan for resultaterne af programevalueringen.

Effekt og værdi: Promovering af HEPA i dine samfund

WHO's regionale kontor for Europa har udarbejdet et landefaktaark til alle fagforeningsmedlemmer til støtte af udveksling af erfaringer, politikudvikling og handling inden for fysisk aktivitet. En af de vigtigste anbefalinger er at bruge sundhedsudbydere som formidlere for at lette bevidstgørelseskampagner og adgang til fysiske aktivitetsinitiativer. Andre vigtige spørgsmål vedrører inkluderingen af de socioøkonomiske ulemper og øger deres adgang til fritids- eller motionsfaciliteter. Implementering af retningslinjerne er udviklet af HEPA Europe. Indtil videre er der registreret betydelige resultater i hele Europa takket være gennemførelsen af HEPA-programmet og lignende initiativer. Mere kan opnås ved at implementere denne praksis på specifikke målrettede grupper og samfund.

**Få mere at vide om HEPA Europe her:**

<https://www.euro.who.int/da/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>

**Få mere at vide om B-SPORT + -projektet her:**

<https://www.bsportplus.eu/>

# Bsport+

## RICHTLINIE

Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



## SIND

FUNDACIÓN  
**Intras**

 **Universiteti  
Europian i  
Tiranës**  
maiora premunt / gjëra të mëdha na presin

  
**topcoach**  
unlock your potential

  
**SINAPSI**  
Shkollimi i Gazetarëve  
Kuvendi i Evropës

**IRENDHUIS**

  
**IAAD**

 **Wonca**  
WONCA

  
**ozard**

  
**KTH**  
KTH

  
**INFAD**