

– Aldri vært nærmere en times fysisk aktivitet i skolen

– Mer fysisk aktivitet i skolen er et helt nødvendig folkehelseiltak, sier Kari Sollien, leder av Allmennlegeforeningen og sentralstyremedlem i Legeforeningen.

Barn og unge sitter så mye at det er fare for helsen. Legeforeningen står sammen med en bred front av organisasjoner og politiske partier som mener at tiden er moden for å få innføre mer fysisk aktivitet i skolen.

Tirsdag 6. september møtte over 100 interesserte opp på seminar på Stortinget for å høre politikere, leger, forskere, idrettsfolk, lærere og kommunalt ansatte diskutere hvordan man best kan få til mer aktivitet i skolen. Bak arrangementet sto Alliansen for fysisk aktivitet i skolen, som består av Legeforeningen, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Kreftforeningen, Norges Idrettsforbund og Norsk Fysioterapeutforbund, sammen med partiene Arbeiderpartiet, Kristelig Folkeparti, Sosialistisk Venstreparti og Senterpartiet.

– Vi inviterte til åpent seminar for å vise vår utålmodighet, men også hvor langt vi har kommet. Med så mange organisasjoner og politiske partier på laget har vi aldri vært nærmere å få realisert en times fysisk aktivitet i skolehverdagen for alle, sier Sollien.

Trenger et tilbud til alle

Som fastlege på Toten møter Sollien mange pasienter med ulik bakgrunn og ulike vaner i hverdagen.

– Vi leger har et ansvar for å veilede og hjelpe mange av pasientene våre til å legge om levevanene sine og få bedre livskvalitet. Vi kan gjøre mye – men helse skapes først og fremst der vi lever livene våre. Skolen er en viktig del av barn og unges liv.

Enkelte kommuner og skoler har allerede innført daglig fysisk aktivitet. Men Sollien mener at det ikke er nok.

– Det er store forskjeller mellom kommuner i levealder og andre mål på folkehelsen. Et forpliktende mål om én time fysisk aktivitet for alle barn og unge vil redusere noen av disse forskjellene. Denne viktige timen fortjener alle skoleelever uavhengig av hvilken kommune de tilfeldigvis bor i eller skolekrets man sogner til.

Folk flest støtter forslaget

Sollien undrer seg over at et tiltak som vi nå vet virker, enda ikke er innført.

– Både eksisterende forskning, utallige rapporter og sunn fornuft taler for seg. I tillegg har vi befolkningen med oss. Ni av ti støtter forslaget om å innføre fysisk aktivitet i skolen. Nå er det politisk handling som gjelder.


Lederen i Allmennlegeforeningen forstår at flere er skeptiske til nye tiltak, men mener argumentene for veier tyngst:

– Man skal tenke nøye gjennom hvilke tiltak man bør bruke penger på, men å investere i barns helse er kanskje noe av det lureste vi som samfunn kan bruke penger på, sier Sollien, før hun legger til:

– Men jeg mener vi ikke har råd til å la være.

Julie Kalveland

julie.kalveland@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling

 Derfor er jeg lege...

Gode møter med pasienter



Foto: Øystein H. Horgmo, UiO

Jeg tror faktisk at jeg kunne trivdes i veldig mange ulike yrker, men jeg er veldig glad for at jeg endte opp som lege. Jeg er spesielt fornøyd med at jeg til slutt valgte psykiatri som spesialitet. Faget mitt har så mange ulike sider ved seg som spenner over alt fra utfordrende og mindre utfordrende behandlingsforløp, etiske og juridiske problemstillinger og gode møter med pasienter. Jo, det hender at jeg angrer litt på at jeg ble lege når jeg føler at jeg ikke får det til eller etter en ekstra lang og slitsom vakt, men heldigvis varer aldri den følelsen lenge. Den er faktisk borte igjen allerede neste dag når jeg kommer på jobb og møter alle de dyktige kollegene mine, og ikke minst ved neste pasientmøte der jeg klarer å bidra til en positiv endring i noens liv.

Jeg jobber som førsteamanuensis ved NORMENT (Norsk senter for forskning på mentale lidelser). Der undersøker jeg ulike aspekter ved immunsystemet hos pasienter med psykosesykdommer og underviser medisinstudenter. Håpet er at vi en dag skal finne frem til medisiner med god og kurerende effekt på disse sykdommene. I tillegg er jeg opptatt av å sette fokus på at pasienter med alvorlig psykiske lidelser har en stor risiko for å få komorbide somatiske sykdommer som for eksempel hjerte-kar sykdom.

I min andre jobb er jeg for tiden overlege ved Akuttpsykiatrisk seksjon ved Ullevål sykehus, OUS. Der trives jeg også veldig godt. Psykiatri er fantastisk spennende og givende, både sett fra en klinisk hverdag og fra et forskningsperspektiv. Jeg kan varmt anbefale faget til nye og lovende kolleger som lurer på hva de skal bli.

Ingrid Dieset

NORMENT/Oslo universitetssykehus

Se videointervju her:
legeforeningen.no/derfor



AKTIVE BARN: Mer fysisk aktivitet i skolen er et helt nødvendig folkehelseiltak. Foto: Colourbox