



**Bsport+**

**RIKTLINJER**

*Riktlinjer för HEPA monitorering*

Medfinansierat av  
EU-programmet  
Erasmus+



*Riktlinjer för HEPA monitorering*



Denna korta riktlinje riktar sig till initiativtagare och utövare som bedriver olika HEPA-program (hälsofrämjande fysisk aktivitet) eller liknande initiativ på lokal, nationell och europeisk nivå. Dessutom syftar denna riktlinje till att stödja utveckling, design, implementering och övervakning av HEPA-program i partnerländers organisationer inom deras riktade insatser i samhället.

### ***Vad är hälsofrämjande fysisk aktivitet (HEPA - health-enhancing physical activity)?***

Hälsofrämjande fysisk aktivitet (HEPA) är någon form av fysisk aktivitet som ökar hälsa och funktionell förmåga utan skada eller risk. I genomsnitt skulle 30 minuter om dagen med måttlig intensitet fysisk aktivitet räcka för att gynna hälsan, och dessa aktiviteter kan vara något av följande: snabb promenad, cykling, simning, dans, trädgårdsarbete, promenader med hunden, tvätta fönster eller bil, gå till jobbet eller butikerna etc. Detta är inte alls en uttömmande lista över hälsoövningar, men det ger en indikation på de många olika dagliga aktiviteter som kan gynna människors hälsa och välbefinnande.

Att främja fysisk aktivitet på lokalnivå är en omfattande utmaning som kräver nationella policy, strategier och ett stort engagemang från flera intressenter (som det civila samhället, skolor, beslutsfattare, hälsoexperter, nutritionist osv) och sektorer (som sport, hälsa, utbildning, miljö och transport). Utbildning i skolan kan till exempel användas som ett mycket effektivt verktyg för att öka medvetenheten om vikten av fysisk aktivitet (och HEPA-programmet), och dessa institutioner kan vara bland de riktade aktörerna för att genomföra åtgärder i detta avseende. Det är viktigt att HEPA-marknadsföringsstrategier innehåller riktade insatser som syftar till att öka fysisk aktivitet bland de mest inaktiva och riskfyllda samhällena. Men att vara aktiv under hela livslängden är avgörande för att förhindra flera hälsotillstånd (inklusive hjärt-kärlsjukdom, fetma, diabetes, mental hälsa och kognitiva processer etc.) och rekommenderas av Världshälsoorganisationen (WHO) som viktig för alla **åldersgrupper**.

### ***Varför är fysisk aktivitet viktigt?***

Fysisk aktivitet är ett av de bästa sätten att hålla våra kroppar friska. Det finns en principöverenskommelse som fastställts av WHO:s för fysisk aktivitet och fördelarna med att hålla sig aktiva för att förbättra och förhindra flera hälsotillstånd. Mental hälsa är till exempel positivt korrelerad med den fysiska aktiviteten och regelbunden träning kan hjälpa till att lindra stress, ångest, depression, ilska och det hjälper till att ha ett hälsosammare sinnestillstånd. De flesta människor märker att de mår bättre mer regelbunden fysisk aktivitet. Utan regelbunden aktivitet tappar kroppen långsamt sin styrka, uthållighet och förmåga att fungera ordentligt. Det är viktigt för alla åldersgrupper, men det har särskild relevans för



barn, den arbetande befolkningen och äldre.

### ***Hur kan HEPA stödja kampen mot inaktivitet i hela Europa?***

Fysisk inaktivitet har identifierats som en ledande riskfaktor för förtidig dödlighet och sjukdom i många länder världen över. Fysisk inaktivitet och stillasittande livsstil har länge fastställts som riskfaktorer för icke-överförbara sjukdomar och hälsoproblem. Offentliga myndigheter i hela Europa har intensifierats ansträngningar för att främja hälsofrämjande fysisk aktivitet som ett försök att bekämpa den låga fysiska aktiviteten och bjuda in befolkningen att delta i en mer aktiv livsstil.

WHO uppskattar att det kommer att finnas cirka 1,9 miljoner för tidiga dödsfall årligen på grund av inaktiv livsstil. Om människor skulle engagera sig mer i fysisk aktivitet och uppnå allmänna hälsomål kan denna förväntan sänkas upp till 70%. HEPA är ett omfattande ramverk som enkelt kan integreras och antas i olika länder och samhällssammanhang och hjälpa till att ta itu med inaktiviteten i hela Europa.

### ***Hur förbereder man ett HEPA-program?***

Den första och främsta indikatorn för ett framgångsrikt HEPA-program som kommer att säkerställa en bred acceptans och inverkan är tydlig identifiering av berörda intressenter och kanaler för samverkan. Tydlig kartläggning av intressenter och deras engagemang garanterar igenkänning av HEPA-programmet på både politisk och social nivå. Varje land har sina specifika indikatorer för hälsoengagemang, statistik, politik, tillgänglig budget och finansiering, kulturellt stöd / hinder etc.

Därför måste HEPA-program skräddarsys specifika utformat med hänsyn till flera faktorer.

**Steg 1:** Identifiering och kartläggning av intressenter.

**Steg 2:** Motivera övertygande hälso-, ekonomiska- och sociala-fördelar med HEPA för varje identifierad intressent.

**Steg 3:** Använd de identifierade bevisen på fördelarna med HEPA för att få politisk handling och ekonomiskt stöd.

**Steg 4:** Inkludera HEPA & dess bidrag inom befintliga nationella strategier och plan.

### **Hur utvecklar man ett HEPA-program?**

Identifieringen av intressenter och deras fördelar med HEPA följs av utformningen av ett relevant HEPA-program som passar landets sammanhang och samhällets behov.

**Steg 1:** Utforska förhållandet mellan HEPA-marknadsföring och de två viktigaste intressenterna: sport- och hälsopersonal.

**Steg 2:** Uppvakta andra relevanta organisationer och utövare som kan stödja HEPA-marknadsföring på nationell nivå och på gemenskapsnivå (såsom tränings- och träningspersonal, idrottslärare och tränare, medicinsk personal inom folkhälsan, hälsofrämjande personal etc.).

**Steg 3:** Designa den visuella identiteten (inklusive namn och logotyp) för HEPA-marknadsföringsprogrammet.

**Steg 4:** Identifiera eller skapa och använd relevant pilotprojekt för HEPA-marknadsföringsprogram.

**Steg 5:** Skapa eller använda lokalt, nationellt och internationellt nätverk som syftar till att utbyta kunskap, erfarenheter och bästa metoder för HEPA-marknadsföringsprogram.

### **Hur kan man utforma ett HEPA-program?**

Efter kartlägningsprocessen av alla berörda intressenter och bedömningen av samhällsbehov kan utformningen av HEPA-programmet påbörjas. Följa steg är vanligt förekommande:

**Steg 1:** Anordna workshops, seminarier, rundabord och andra diskussionsevenemang med experter, intressenter, beslutsfattare och andra utövare för att samla in relevanta insatser om utformningen av HEPA-programmet.

**Steg 2:** Utforma och utveckla en hållbarhetsplan för HEPA-programmet.

**Steg 3:** Utforma den teoretiska ramen för HEPA-programmet (modeller eller tillvägagångssätt, interventionsmetoder, engagemang och deltagande, etc.).

**Steg 4:** Definiera HEPA-programmets mål och indikatorer tydligt.

**Steg 5:** Utforma HEPA-meddelandet

### **Hur genomföra man ett HEPA-program?**

Efter upprättandet av HEPA-programmets teoretiska grunder är nästa steg att översätta dessa planer till handling.

**Steg 1:** Utforma den organisatoriska (aktivitet-ömsesidigt beroende) strukturen hos HEPA-programmet.

**Steg 2:** Design organisations av HEPA-programmet och fördela ansvar / ägarskap bland berörda intressenter.

**Steg 3:** Upprätta och kontinuerligt vårda HEPA Program nätverk av samarbetspartners.

**Steg 4:** Samordna och övervaka verksamheten genomförande på nationell och samhällsnivåer.

**Steg 5:** Främja kontinuerlig återkoppling om genomförandets framsteg och justera HEPA-programmet i enlighet med detta (hanterar specifika geografiska och demografiska behov i olika samhällen).

Hur utvärderar och övervakar man ett HEPA-program?

Övervakning av framstegen med genomförandet av HEPA-programmet och kontinuerlig utvärdering är en viktig process för en framgångsrik implementering av dessa initiativ.

**Steg 1:** Inse vikten av kontinuerlig övervakning och utvärdering av programmet.

**Steg 2:** Utforma en övervaknings- och utvärderingsplan för HEPA-programmet.

**Steg 3:** Använd befintliga metoder och strukturer för HEPA-programmet övervakning och utvärdering.

**Steg 4:** Tillsätt en oberoende mekanism för HEPA-programmet kvalitetsbedömning.

**Steg 5:** Uppmuntra lokala / regionala självutvärderingsmetoder.

**Steg 6:** Lär av dåliga resultat och uppmuntra kontinuerliga förbättringar.

**Steg 7:** Designa en modell för spridning av resultaten från utvärderingsprogrammet.

**Effekt och värde: Att främja HEPA i din gemenskap**

WHO:s regionkontor för Europa har sammanställt faktablad för alla EU länder medlemmar för att stödja utbyte av erfarenheter, policyutveckling och åtgärder inom området fysisk aktivitet. En av de viktigaste rekommendationerna är att använda vårdgivare som mellanhänder för att underlätta kampanjer för medvetenhet och tillgång till initiativ för fysisk aktivitet. Andra viktiga frågor handlar om att inkludera de med socioekonomiska nackdelarna och öka deras tillgång till fritids- eller träningsanläggningar. Genomförandet av riktlinjerna är utvecklade av HEPA Europe. Hittills har betydande insatser registrerats i hela Europa tack vare genomförandet av HEPA-programmet och liknande initiativ. Mer kan uppnås genom att använda dessa metoder på specifika målgrupper.

**Läs mer om HEPA Europe här:**

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

**Läs mer om B-SPORT + -projektet här:**

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

# Bsport+

## RIKTLINJER

Medfinansierat av  
EU-programmet  
Erasmus+



### ÄR

FUNDACIÓN  
**Intras**

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

  
**topcoach**  
unlock your potential

  
**SINAPSI**  
Universiteti i Shkupit  
Kosovo

**IRENDHUIS**

  
**IAAD**

 **Wonca**  
WONCA

  
**ozard**

  
**KTH**  
KTH

  
**INFAD**