



Folkehelseoversikt Vågå kommune 2023



Innhold

Bakgrunn og lovgrunnlag	s 3
Kjelder og statistikk	s 4
Folkehelse- og levekårsundersøking våren 2023	s 5
Befolkningsmansetnad	s 8
Oppvekst og levekår	s 9
Fysisk, biologisk, kjemisk og sosialt miljø	s 9
Helsetilstand	s 10
Skader og ulykker	s 13
Helserelatert åtferd	s 13
Ny folkehelsemelding 2023	s 15
Folkehelsestrategi Vågå kommune framover	s 16

Bakgrunn og lovgrunnlag

Folkehelsearbeid er samfunnet sin innsats for å påverke faktorar som fremjar befolkninga si helse og trivsel, førebyggjer sjukdom, skade eller liding og gjev ei jamnare fordeling av faktorar som påverkar helsa, det vil seia all innsats som bidreg til å utvikle gode lokalsamfunn!

Kommunen skal, i høve til folkehelselova og forskrift om oversikt over folkehelsa, ha naudsynt oversikt over helsetilstanden i befolkninga og dei positive og negative faktorar som kan verke inn på denne.

- Oversikten skal vera skriftleg
- identifisere folkehelseutfordringar og ressursar
- skal bli utarbeidd som eit samla oversiktsdokument kvart fjerde år
- liggje til grunn for det langsiktige systematiske folkehelsearbeidet
- liggje føre ved oppstart av arbeidet med planstrategien
- danne grunnlag for fastsetting av mål og strategiar

Folkehelseoversikten skal omfatte opplysingar om og vurderingar av:

- Befolkningsamansetnad
- Oppvekst- og levekårstilhøve
- Fysisk, biologisk, kjemisk og sosialt miljø
- Skader og ulykker
- Helserelatert åtferd
- Helsetilstand

Kommunen skal vera særleg merksam på trekk ved utviklinga som kan skape eller oppretthalde sosiale helseforskjellar.

Kjelder og statistikk

- www.innlandsstatistikk.no
- www.fhi.no Folkehelseinstituttet sine statistiksider – kommnehelsa
- Statistisk sentralbyrå www.kommunestatistikk.no
- www.ungdata.no (ungdata junior og ungdata ungdomsskulen)
- Skadeforebyggende forum www.skafor.org
- I tillegg kjem informasjon frå dei ulike tenestene i Vågå kommune.

Statistikk og helseoversikter kan ha stor nytteverdi i folkehelsearbeidet, men det er også knytt store utfordringar til bruk av statistikken og tolkinga av denne. Statistikken gjev ofte eit grunnlag for undring og spørsmål – heller enn fasitsvar og løysingar.

Små kommunar har større utfordringar enn store når det gjelder utarbeiding og tolking av statistikk. Det skuldast mellom anna omsynet til personvernet og for lite datagrunnlag.



Folkehelseundersøking 2023, hovudfunn i Innlandet

- "72 % rapporterer stor grad av trivsel
- 68 % oppgir at helsen er god eller svært god
- Gjennomsnittsskåren på tilfredshet med livet er 7,2 på en skala fra 0-10
- Kvinner kommer mer gunstig ut enn menn på flere av utfallene knyttet til helse, helselatert atferd, livskvalitet og sosiale relasjoner. Unntakene er psykiske plager, søvnproblemer og helseplager i hverdagen, der menn kommer mer gunstig ut enn kvinner.
- Knyttet til helselatert adferd, skiller Innlandet seg positivt ut angående alkoholkonsum. Andelen som rapporterer om et månedlig episodisk høyt forbruk av alkohol er 12,4 % i Innlandet, mens gjennomsnittet for de andre fylkene er 16,3 %.
- Mindre psykiske plager ved økende alder. Det er en klar sammenheng mellom økende alder og mindre psykiske plager og mindre ensomhet. Det er også en sammenheng mellom økende alder og sunnere kostholdsvaner, samt mer gunstige utfall på livskvalitetsmål. Dette er den første fylkeshelseundersøkelsen som skiller mellom aldersgruppene 70-79 og 80 år og eldre. Sammenlignet med aldersgruppen på 70-79 år kommer den eldste aldersgruppen dårligere ut på en del helseutfall, livskvalitetsmål og ensomhet.
- Betydelig variasjon i tilgang til tjenester og fasiliteter. Det er imidlertid betydelig variasjon mellom regionene i andelen som oppgir god tilgang til tjenester og fasiliteter i nærmiljøet. Her skiller særlig Hamar-regionen og Lillehammer-regionen seg positivt ut.
- Flere bekymret for økonomien. Den enkeltvariabelen som viser størst forskjell mellom Innlandet og de øvrige fylkene var andelen som rapporterer at de har vanskeligheter med å få pengene i husholdningen til å strekke til (27,2 %) mot gjennomsnittet for de øvrige fylkene (19 %).
- Innlandet er først ute blant fylkene om spørsmål rundt kjønnsidentitet og seksuell orientering. Nasjonale undersøkelser tyder på at legning har betydning for personers livskvalitet, spesielt knyttet til personlig økonomi og psykisk helse."

Kommunetabellar Vågå

Tabell 59: Vågå	Prosentandeler på tvers av kjønn.	Samlet	Menn	Kvinner
• Stor grad av trivsel i nærmiljøet		74,9	75,6	74,4
• Kulturtilbud		60,8	56,6	63,8
• Idrettstilbud		72,1	67,2	75,6
• Butikker, spisesteder og andre servicetilbud		77,0	76,8	77,1
• Offentlig transport		12,2	11,0	13,1
• Natur- og friluftsområder (for få tall på personer)		(-)	(-)	(-)
• Gang- og sykkelveier		38,3	33,7	41,6
• Ukentlig deltakelse i organisert aktivitet		24,2	24,4	24,0
• Ukentlig deltakelse i annen aktivitet		43,2	37,0	47,6
• God eller svært god helse		69,9	67,8	71,4
• God eller svært god tannhelse		73,1	70,8	74,7
• Mer enn 2 år siden du var hos tannlege/-pleier		10,1	11,3	9,1
• Fedme		21,4	24,9	18,7
• HSCL (psykiske plager)		13,6	11,8	14,9
• Søvnproblemer (Insomni)		10,1	10,0	10,2
• I stor grad påvirket grunnet helseproblemer		11,7	10,0	13,0

Tabell 59: Vågå	Prosentandeler på tvers av kjønn.	Samlet	Menn
• Stor grad av funksjonsnedsettelse grunnet skade		5,5	4,0
• Korsryggsmerter siste 28 dager		47,7	47,5
• Nakkesmerter siste 28 dager		38,8	32,8
• Høy sosial støtte		38,3	30,7
• Ensomhet		14,7	12,9
• Sammen med gode venner ukentlig eller oftere		57,1	55,6
• Minst 30 minutter moderat fysisk aktivitet 4+ dager i uken		19,8	16,4
• Inntak av sukkerholdig brus/leskedrikk 2-3 ganger i uken eller oftere		29,1	33,0
• Daglig inntak av frukt eller bær		26,9	23,1
• Daglig inntak av grønnsaker		34,1	21,4
• Fisk 2-3 ganger i uken eller oftere		48,2	44,3
• Daglig røyking		7,8	7,0
• Daglig snusing		13,6	23,5
• Drikker alkohol 2-3 ganger i uken eller oftere		20,3	24,8
• Episodisk høyt alkoholforbruk månedlig eller oftere		11,7	15,3
• Utsatt for skade siste 12 måneder		19,9	25,7
• Plaget av støy fra trafikk hjemme		6,7	7,4
• Plaget av annen støy hjemme		5,9	6,5
• Andel med økonomiske vansker		24,5	21,4

	Samlet	Menn	Kvinner
• Gjennomsnitt HSCL: Psykiske plager	1,56	1,54	1,57
• Alkoholenheter per gang	2,64	2,75	2,56
• Fornøyd med livet	7,23	7,15	7,29
• Fremtidsoptimisme	7,44	7,18	7,63
• Det man gjør i livet er meningsfylt	7,51	7,30	7,67
• Negative følelser siste 7 dager	3,24	2,95	3,44
• Positive følelser siste 7 dager	6,60	6,52	6,67
• Ensomhet (skala:0-10)	2,16	2,18	2,14
• Sosiale relasjoner (skala:0-10)	7,14	6,75	7,43
• Folk flest er til å stole på (skala:0-10)	6,83	6,85	6,81
• Stedstilhørighet (skala:0-10)	7,64	7,73	7,56
• Trygg i nærmiljøet (skala:0-10)	9,33	9,40	9,27
• Engasjert (skala:0-10)	6,21	6,13	6,27
• Takknemlig (skala:0-10)	7,09	6,62	7,44
• Lykkelig (skala:0-10)	6,51	6,20	6,73

Befolkningsammansettad

Alder og kjøn:

Det blir stadig fleire eldre, særleg i distrikta. Dei unge flytter til sentrale strøk for å studere og arbeide, og blir ofte buande der også etter at dei har fått barn. I Vågå er 19,8 % under 18 år, 16,82 % er mellom 19-34 år, 40 % mellom 34-66 år, 21,47 % er mellom 66-89 år og 1,11 % er over 90 år.

Befolkningsutvikling:

Innvandring har i dei seinare år vore den største bidragsytaren til befolkningsveksten i Innlandet. Utviklinga i befolkninga er i endring primært på grunn av tre forhold; forholdet mellom talet på fødde og døde, forholdet mellom talet som fløtt inn og ut, samt forholdet mellom innvandring og utvandring til andre land.

I 3.kvartal 2023 var det 3557 innbyggjarar i Vågå. I 2022 døydde 49 personar, og veksten i befolkninga 2.kvartal var på -3 personar. Forventa utvikling i 2030 er 3362 innbyggjarar, i 2050 3001 innbyggjarar.

Flytting:

Fleire fløtt til sentrale strøk, og kommunane slit med befolkningsnedgang i distrikta. Tilflyttinga innanlands blir enda viktigare for kommunane framover, fordi innvandringa går ned. Innanlands nettoinnflytting i Vågå for 2022 var på -32 stk.

Fødselstal:

Talet på barn som blir fødd i Innlandet er lågare enn talet på personar som dør, og vi får difor eit fødselsunderskot. Det er fleire grunnar til dette, blant anna at dei fleste kommunar har låg andel kvinner i alderen 20–39 år. I 2022 var det fødd 27 barn i Vågå.

Innvandring:

Innvandring er viktig i Innlandet, også i Vågå. Innvandring og urbefolkning bidreg til mangfald. Kven som fløtt ut er i høg grad knytt til alder. Flytting er desidert høgast for aldersgruppa 20–29 år, og nest høgast for dei i alderen 30–39 år. Mange av dei som fløtt ut av fylket er også innvandrarar. Tilgang til utdanning og jobb er avgjerande for om ein fløtt til eller frå ein stad. I Vågå er 4 % av andelen innbyggjarar innvandrarar. Andel sysselsette innvandrarar i Vågå var i 2021 på 66 stk, 68 % i 2022.

Oppvekst og levekår

Låginntekt

Det er ein klar samanheng mellom inntekt og helse, der helsa blir betre med aukande inntekt. Samanhengen mellom helse og inntekt er samansett. Inntekt påverkar mellom anna høvet for å delta i samfunnet, og å kunne velje bolig og bomiljø. Vedvarande låginntekt betyr at ein har ei årsinntekt som er under grensa for låginntekt over ei periode på tre år. Låg inntekt heng ofte saman med dårleg helse.

Andel med låginntekt i Vågå i 2020 var på 11,5 %. Andel personar under 18 år i hushaldningar med låginntekt var på 13,6 %.



Fysisk, biologisk, kjemisk og sosialt miljø

Fysisk miljø:

Miljøet vi lev i påverkar helsa på godt og vondt. Eit godt miljø kan fremje helse, til dømes ved å innby til aktivitet, friluftsliv og sosial kontakt. I motsett fall kan uheldig påverknad frå miljøet påføre oss ulike fysiske belastningar og utløyse sjukdommar. Grøne område, sosiale møteplassar, vegtrafikk, radon og inneklime er eksempel på miljøfaktorar som kommunane kan påverke.

27 % i Vågå bur på landbrukseigedom og 4,2 % bur trongt. (2021)

Luftkvalitet:

konsentrasjonen av fint svevestøv i Vågå i 2020 var på 1,90, altså langt under grenseverdien på 10 som forureiningsforskrifta seier noko om. Svevestøv kjem til dømes av vedfyring, vegtrafikk og langtransportforureining.

Helsetilstand

Levealder:

Forventa levealder seier noko om korleis det står til med folkehelsa i eit land eller ei kommune. Forventa levealder i Norge i 2020 var 84,9 år for kvinner og 81,5 år for menn. Innlandet er blant fylka med lågast forventa levealder.

Livsstilssjukdommar som hjarte- og karsjukdommar, kreft, kroniske lungesjukdommar og diabetes, er dei viktigaste årsakene til tapte leveår i befolkninga i Innlandet. Forventa levealder har vore og er framleis høgare for kvinner enn for menn. Dette kan ha samanheng med levevaner, som til dømes røyking. Tidlegare var det flest menn som røykte, men i dag er det like mange av både kjønn.

Utjamning av sosiale helseskilnader er ei viktig målsetting i folkehelsearbeidet. Det er store sosiale skilnader i levealderen i Noreg. Folk med høgare inntekt, utdanning og posisjon i arbeidslivet lev lengst.

Forventa levealder for menn i Vågå i 2020 var på 79,30 år og for kvinner var forventa levealder på 83,70 år. Høgare utdanning gjev høgare forventa levealder. Vanlegaste årsaker til tidleg død i Innlandet, 0-74 år, er kreft, hjarte- og karsjukdom, kols og lungekreft. I Vågå er det i snitt frå 2012-2021 2,5 kvinner som døyr av kreft, 2,8 menn. Av hjarte- og karsjukdommar er det 0,9 kvinner og 1,9 menn.



God helse og livskvalitet

Eigenopplevd helsetilstand på vaksne i Vågå i 2022: 19 % opplev den som svært/meget god, 46 % opplev den som god, 25 % opplev den som korkje god eller dårleg, 9% opplev den som dårleg og 1 % opplev den som meget/svært dårleg.

78 % av ungdomsskuleelevar opplev helsa si som god. Dei fleste barn vurderer livet sitt som bra. Mange opplev somme tider at livet kan vera stressande, eller at ingen ting er kjekt meir. Det er fleire gutar enn jenter som er nøgde med seg sjølv og livet sitt. Dei aller fleste opplev at dei har nokon å prate med om vanskelege eller triste ting. Det er oftast mor som blir oppgjeven som støtteperson.

Trivsel

Trivsel og livskvalitet handlar om å ha det bra og fungere godt. Livskvaliteten vår blir påverka av både livssituasjon og levekår. Tryggleik og tillit til andre menneske er eksempel på kva som er viktig for å ha god livskvalitet.

Kvinner trivst noko betre enn menn. Dei eldste aldersgruppene er meir tilfreds enn dei yngste.

Dei med låg inntekt trivst noko dårlegare enn andre. Når vi trivst og føler at livet er bra, held vi oss friskare. Samtidig kan sjukdom føre til dårlegare livskvalitet. Samanhengen mellom livskvalitet og helse varierer, og mange kan ha høg livskvalitet sjølv om dei til dømes har nokre helseutfordringar.

Innlandet er blant fylka der elevane trivst aller best på skulen. I Vågå trivst 88 % av gutane på 10 steg godt, medan 91 % av jentene på same steg trivst godt. På 7. steg trivst 88 % av jentene godt, og 80 % av gutane trivst godt. Sjølv om dei aller fleste trivst godt, er det likevel viktig å merke seg at 10–15 % av elevane ikkje har det så bra på skulen.

Einsemd

25 % i Vågå opplev einsemd av og til, 5 % opplev einsemd ofte. 29 % opplev det aldri, 42 % opplevd det sjeldan. 12 % av jentene på ungdomsskulen har hatt kjensle av å vera einsam, 9 % av gutane. 14 % av gutane på barneskulesteget (5.-7.steg) kjenner seg veldig ofte einsame, 13 % av jentene opplev det same.

Psykiske helseplager

11 % av ungdomsskulelevane opplev at dei har psykiske plager. 17% av jentene har opplevd så mykje press at dei har problem med å takle det, medan berre 4% av gutane seier det same.

Mobbing

63 % av gutar på ungdomsskulesteget opplev aldri at dei blir utsett for plaging, trugsmål eller utfrysing på skulen eller fritida, 60 % jenter opplev det same. 1 % av gutane og 3 % av jentene opplev dette. 3 % av gutane blir mobba, truga eller utestengd på internett kvar 14. dag, 4 % av jentene opplev det same.

På småskulesteget opplev 84 % at dei aldri eller nesten aldri er stengd ute, plaga eller trua av andre barn på skulen eller fritida. 30 % har opplevd negative hendingar på nett eller mobil dei siste månadane.

Tannhelse

Tannhelsa hjå barn og unge i Innlandet er god. Få barn har hol i tennene. Andel pasientar 18 år uten hol eller fylling er på 31,60 % i Vågå.

Sjukdomsgrupper

Kreft, hjerte- og karsjukdommar, diabetes og kols er ikkje-smittsomme sjukdommar som er særst utbredt i den norske befolkninga, og blir kalla folkesjukdommar. Dei seinare åra har muskel- og skjelettlidingar og psykiske lidningar også vorte regna som folkesjukdommar. Det er vanleg å tenkje seg ei årsakskjede der bakanforliggende faktorar som oppvekst- og levekårsforhold påverkar atferd, som påverkar biologiske faktorar, som i sin tur påverkar sjukdom og død. Innsats og tiltak må rettast mot heile denne årsakskjeda. Tiltak retta mot risikofaktorar gjev ei breiare tilnærming og vil ha effekt på fleire lidningar.

Legebesøk

I Vågå (2018-2021) var snittet på legebesøk per 1000 innbyggjar i året 113 stk på psykiske symptom og lidningar, 295 stk på muskel- og skjelettlidingar og 77 stk på hjarte og karsjukdommlidingar. Dette var på dei mellom 0-74 år.

På aldersgruppa 15-24 år var snittet på 118 stk psykiske symptom og lidningar, 229 stk på muskel- og skjelettlidingar og 14 stk på hjarte- og karsjukdommlidingar.

Skader og ulykker

Personskader behandla på sjukehus: ingen tal på dette

Hoftebrot: i snitt er det 13 hoftebrot i Vågå kvart år.

Trafikkulykker: i 2021 var det 4 trafikkulykker i Vågå, der 1 person vart skadd.

Vald

I 2021 var det 4 valdshendingar i Vågå, ingen døde. I sak knytt til vald i nære relasjonar.

Brann:

Talet på branner i 2021 var 5, inkludert pipebrann, ingen døde.

Drukning:

Ingen ulykker i Vågå i 2021. Dei siste åra er det mest ulykker i sideelver knytt til padling.



Helserelatert åtferd

Sjå meir på www.fhi.folkehelseprofil.no

www.oppvekstprofil-2022-nb-3435-Vågå

www.ungdata.no

Fysisk aktivitet

Andelen som trener sjeldnare enn kvar veke i Vågå i 2021 er på 38 %.

26 % av ungdomar på ungdomsskulen trenar 1-2 gonger i veka. 74 % på småskulesteget (5.-7.klasse) er med på faste fritidsaktivitetar.

Skjermtid 71 % har skjermtid over 3 timar dagleg i ungdomsskulealder. 48 % av elevane på småskulesteget (5.-7.klasse) har skjermtid over 3 timar dagleg.

Organiserte aktivitet

49 % av ungdomsskuleelevane er med i lag og foreiningar.

Matvaner og kosthald

Kosthald er viktig for å fremje god fysisk og psykisk helse og for å førebyggje sjukdom. Eit sunt og variert kosthald kan gje fleire gode leveår, og gje samfunnsgevinstar ved at vi har betre helse gjennom livet. Eit kosthald som fremjar helse og eit kosthald som er meir berekraftig heng ofte saman.

62 % av ungdomsskuleelevane et frokost før 1. time, 86 % et matpakke/lunsj på skulen og 19 % et grønnsaker, frukt eller bær 5 dagar i veka.

Fedme: I Innlandet hadde 25 % av dem som var inne til sesjon i perioden 2016–2019 overvekt eller fedme. Ein av tre nordmenn er overvektige eller har fedme. På 1960-tallet hadde berre om lag 5 % av norske middelaldrande menn fedme.

Røyking

Sigarettrøyking er framleis den enkeltfaktoren som bidreg mest til sjukdom og tidleg død i Norge i dag. I likheit med andre vestlege land er røyking i Norge nå mest vanleg blant personar med kort utdanning, låg inntekt, dei som står utanfor arbeidslivet eller personar som jobbar i praktiske yrke. Røyking er ein av hovudårsakene til sosial ulikheit i helse i dei fleste vestlege land, inkludert Norge. 79 % av ungdomsskuleelevane har aldri røykt, 1 % røykjer dagleg.

Snus

76 % av ungdomsskuleelevane har aldri snusa, 3 % snusar dagleg.

Hasj eller marihuana

99 % av ungdomsskuleelevane har aldri prøvd, 2 % har prøvd og 1 % har prøvd 11 gonger eller meir.

Alkohol

Alkoholbruk fører til tap av friske leveår i befolkninga. Høgt inntak av alkohol er vanlegare i grupper med låg utdanning, og bidreg dermed til den sosiale ulikheita i helse i befolkninga. 44 % av ungdomsskuleelevane på 10. steg har vore rusa på alkohol i 2021, 26 % på 9. steg og 8 % på 8. steget. Vågå kommune har tidleg alkoholdebut, alt i 13-årsalderen.

Søvn

Søvn er viktig for god helse. Dei siste åra har det kome meir kunnskap om søvn si betydning for helsa. For lite søvn eller dårleg søvn kan påverke både humøret, konsentrasjonsevna og yteevna. På barnesteget opplev fleire jenter enn gutar at slit med å få sove. Det er tilrådd at barn mellom 10-12 år får

mellom 9-10 timar søvn. Ein god del barn rapporterer at dei har sove mindre enn anbefalt. Ein høgare andel av jentene enn gutane i Vågå søv 7 timar eller mindre.



Folkehelsemelding 2023, Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjeller

Seks innsatsområde:

- Samfunnsskapte vilkår for god helse
- Levevaner og førebygging av ikkje-smittsame sjukdommar
- Psykisk helse og livskvalitet
- Vern mot helsetrusler og retten til et sunt miljø
- Digitalisering og kommunikasjon
- Førebyggjande arbeid i helse- og omsorgstenesta

Folkehelsestrategi – viktigaste utfordringar og tiltak i Vågå:

- Utjamne sosial ulikheit
Tiltak:
 - Skape gode utlånsordningar for utstyr til barn og unge, samt vaksne gjennom utstyrssentralen, og via lag og foreiningar
 - Prøve å halde kostnader nede ved medlemskap i lag og foreiningar, og i ulike aktivitetstilbod
 - Alle barn bør ha minst ein fritidsaktivitet i løpet av veka.
- God psykisk helse og livskvalitet, førebyggje utanforskap og mobbing. Hindre skulevegring og fråfall vidaregåande skule.
Tiltak:
 - Barnehage og skule skal vera utviklingsstøttande gjennom Tryggleikssirkelen. Skape gode møteplassar for innbyggjarar i alle aldrar
 - Setje inn ressursar tidleg for å skape trygge og gode oppvekstmiljø. Kommunen bruker haldningsskapande program som MOT og UTSETT. Kommunen har også LOS-funksjon, som skal vera med og støtte opp elevar som slit fagleg og sosialt. Dette vil også hindre fråfall på vidaregåande skule.
 - Kommunen bruker GROW-modellen, ein modell for aktiv problemløysing som blir brukt i ulike samarbeidsmøte.
 - Helsestasjon for ungdom
 - Styrka skulehelseteneste og treffetid for elevar, foreldre og tilsette på Vågåmo skule og Vågå ungdomsskule
- Overvekt/fysisk inaktivitet
Tiltak:
 - Tilskuddsordning fisk, frukt og grønt gjennom Innlandet fylkeskommune. Med denne ordninga kan frivillige lag og foreningar og kommuner i fylket søke råvarestøtte i forbindelse med arrangement og aktivitetar for å gjera det lettere å velje sunne alternativ. Arena der barn og unge er, har vore prioritert.
 - Fiskesprell: sjømatkampanje som har som mål å auke konsumet av fisk og sjømat i befolkninga. Fylkeskommunen arrangerar kurs for

barnehagar (med/utan barn), SFO og elevar på barne- og ungdomsarbeiderfag VG2 i å tilberede fisk og sjømat.

- Frokost ved Vågåmo skule og Vågå ungdomsskule nokre dagar i veka
- Frisklivsprosjekt med Skrotten
- BRA MAT-kurs
- Skape gode tilbod og anlegg for aktivitet

