

Innspill til helse- og omsorgskomiteens høring for statsbudsjettet 2022

Til: Helse- og omsorgskomiteen

Fra: Aktivitetsalliansen, ved daglig leder Anders Hall Grøterud

Dato: 25.10.2021

1. Innledning

Aktivitetsalliansen registrerer med glede at Statsbudsjettet for helse- og omsorg anerkjenner fysisk aktivitet som et viktig virkemiddel innen forebyggende helse, og ønsker med dette å gi innspill på området 10.10 Folkehelse m.v., samt tilhørende områder.

Samtidig mener vi det er mer å hente på å bruke aktivitet som medisin og etterlyser flere konkrete tiltak innenfor dette og en mer nyansert helsekommunikasjon overfor befolkningen.

2. Kort om Aktivitetsalliansen

Aktivitetsalliansen består av Den Norske Turistforening, Skiforeningen, Syklistenes Landsforening, VIRKE Trening, Norsk Sportsbransjeforening, Roede og Gjensidigestiftelsen. Til sammen representerer vi over 1,1 millioner medlemskap.

- Vårt mål er å fjerne hindringer og legge til rette for mer fysisk aktivitet.
- Vi ønsker å inspirere flere til å bevege seg, slik at man tar vare på egen helse og kan være forbilder for dem rundt seg.
- Vi mener all fysisk aktivitet er bra, og vi likestiller ulike typer fysisk aktivitet. Det viktige er ikke hvordan du beveger deg eller i hvilken setting det skjer, men *at* du er i aktivitet på en måte du liker og får til i din tilværelse og livssituasjon.

Aktivitetsalliansen står bak kampanjen «Heia deg» og initiativene «Aktiv kropp, sterk hjerne» og «Aktivitet som medisin», som har fått mye oppmerksomhet fra fagfolk og publikum på folkemøter over hele landet, samt på Facebook.

Aktivitetsalliansen ønsker å utfordre og inspirere befolkningen, fagmiljøer og politikere gjennom de tre plattformene; [10 tips til politikere](#), [15 aktivitetstips til befolkningen](#) og [10 spådommer om fysisk aktivitet i fremtiden](#). Disse tre settene av råd konkretiserer alliansens retning og handling - i fremtiden, så vel som i hverdagen – se også aktivitetsalliansen.no

Når det gjelder statsbudsjettet ønsker vi å gi innspill til hvordan innsatsen innenfor programområdet folkehelse, spesielt forebyggende helse og fysisk aktivitet, kan innrettes.

3. Derfor burde vi bevege oss mer

Fysisk aktive lever lenger, er friskere og mer robuste i møte med sykdom, motgang og kriser i livet. En inaktiv person kan få drøyt åtte ekstra leveår med god helse ved å gå fra å være inaktiv til moderat aktiv. Dersom alle fulgte anbefalingene om 30 min fysisk aktivitet om dagen ville dette gi en samfunnsøkonomisk velferdsgevinst på 239 milliarder kroner, ifølge en beregning fra Helsedirektoratet (2014).

Kun 3 av 10 oppfyller myndighetens anbefalinger om minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet pr uke. 15-årige gutter bruker for eksempel 70 % av sin våkne tid i ro, mer enn det eldre gjør.

Et internasjonalt mål (WHO), som også er adoptert av helse- og omsorgsdepartementet i arbeidet med den nye handlingsplanen for fysisk aktivitet, er å redusere fysisk inaktivitet med 10 % innen 2025.

I statsbudsjettet for 2022 kommenteres det at vi ikke er i nærheten av å nå dette målet. Det er derfor viktig å prioritere fysisk aktivitet i større grad i det forebyggende helsearbeidet. Vi kommenterer dette med utgangspunkt også i Hurdals-plattformen, i tillegg til selve budsjettet.

4. Hurdals-plattformen

Det er svært gledelig å se at Hurdals-plattformen knytter et fremtidig helsevesen i verdensklasse til å *prioritere forebygging* som et sentralt virkemiddel (s. 6), og Aktivitetsalliansen anerkjenner dette som et viktig bidrag for helsepolitikken i den kommende perioden.

Fysisk aktivitet i skolen nevnes flere steder, både i statsbudsjettet og i Hurdalserklæringen, og vi ser med forventning frem til at den sittende regjering setter økende kraft bak gjennomføring av dette viktige tiltaket med et mål om *daglig* fysisk aktivitet i skolen.

En mer aktiv barndom og tidlig kunnskap om fysisk aktivitet og sunt kosthold øker sjansen radikalt for å etablere sunne vaner som varer også inn i voksenlivet. Derfor er daglig fysisk aktivitet, helst en time hver dag, så utrolig viktig!

Et mål om å sørge for *gratis utlån av utstyr* til aktivitet og friluftsliv til alle som trenger det er et mål som applauderes av Aktivitetsalliansen, og som vil bidra til å senke terskelen for å være fysisk aktiv.

Under avsnittet om folkehelse står det at Regjeringen vil gi frivillig sektor og idretten en viktig rolle i gjennomføringen av folkehelseiltak. Dette er bra, så lenge dette ikke går ut over den fysiske aktiviteten som gjøres i andre sammenhenger, og som kan være like viktig for helsa og livskvaliteten til flere grupper.

Det beste aktiviteten er den aktiviteten du får gjort. For noen er det helgeturen ute i naturen som gir overskuddet. For andre er trening på det langåpne treningssenteret det man rekker om kvelden. For en annen gruppe er det kanskje aktivitet til og fra jobb som er mulig.

Aktivitetsalliansen likestiller fysisk aktivitet, og vi heier på alle aktører som kan bidra til å gjøre det lettere for befolkningen å være mer fysisk aktive, uavhengig om tilbudet er i offentlig, privat eller frivillig regi. Det viktige er ikke hvor man er fysisk aktiv, men at man er det. Og at det skjer på en måte som er realistisk, motiverende og som passer folks livssituasjon. Først da blir det et bærekraftig virkemiddel innen forebyggende helse som kan integreres i den enkelte over tid.

Psykisk helse er et prioritert område i plattformen, og det vises til en rekke viktige tiltak. Vi savner imidlertid fysisk aktivitet blant virkemidlene i forebygging og behandling av psykiske lidelser. Nyere forskning viser at fysisk aktivitet motvirker depresjon, stress og utbrenthet, og er noe av det beste man kan gjøre for god hjernehelse, mental kapasitet og psykisk helse (Hjelle, 2018).

5. Nærmere om statsbudsjettet

Nasjonal handlingsplan for fysisk aktivitet

Et av tiltakene som nevnes flere ganger i budsjettet er den Nasjonale handlingsplanen for fysisk aktivitet (2020-2029), som den forrige regjeringen fikk på plass med deltakelse fra mange engasjerte aktører. Planen inneholder en rekke gode beskrivelser og konkrete forslag til tiltak, som vi har store

forventning til at den kommende regjeringen vil sørge for god oppfølging av dette arbeidet. Dette gjelder spesielt fysisk aktivitet i skolen, men også en rekke andre områder.

Aktivitet som medisin

Fysisk aktivitet fungerer som medisin for en rekke lidelser, sykdommer og helseplager, både forebyggende og som behandling. Trening reduserer f.eks. risikoen for å få kreft og øker sannsynligheten for overlevelse. Fysisk aktivitet kan gi reduksjon av smerter, virke gunstig på søvn og lettere psykiske lidelser, og kan redusere behovet for ulike medikamenter.

Fire av fem går til fastlegen vår minst en gang i året, det er kun 1 av 3 pasienter som snakker med fastlegen sin om fysisk aktivitet, og de fleste av disse må ta opp temaet selv. Det er med andre ord svært få fastleger som selv bringer fysisk aktivitet på banen.

Her går samfunnet glipp av en stor helsegevinst, som er nesten gratis!

Fastlegen er troverdig og en de fleste av oss tar imot resepter, råd og anbefalinger av. Fastlegen har bedre gjennomslagskraft overfor pasientene sine enn det noen kampanje eller nettsak kan ha.

Forslag: Fastleger motiveres gjennom incentiver til å snakke med pasientene om fysisk aktivitet som medisin på lik linje med andre typer medisiner, der dette kan ha en forebyggende og/eller behandlende effekt.

Mer nyansert kommunikasjon med befolkningen

Aktivitetsalliansen tror på kommunikasjon av anbefalinger om fysisk aktivitet som er konkret, positiv, løsningsorientert og som treffer den enkeltes livssituasjon og forutsetninger – og som, så langt det er mulig, ikke oppleves som en pekefinger som gir dårlig samvittighet.

Samtidig er det helt avgjørende at anbefalingene fra myndighetene treffer den enkeltes livssituasjon: Se for deg en aktivitetskake som til sammen gir optimal helsegevinst: Ett stykke hverdagsaktivitet (hagearbeid, ta trappen osv.), ett stykke moderat kondisjonsaktivitet (som å gå), et lite stykke kondisjonstrening (bli svett og andpusten et par ganger i uken) og et lite stykke muskelstyrkende aktivitet (f.eks. styrketrening to ganger i uken). Og en kropp som tåler de anstrengelsene man utsetter den for i hverdagen.

I det virkelige livet: En baker har gjerne høy hverdagsaktivitet og kan supplere med kondisjon og styrke et par ganger i uka for å få god helsegevinst, mens en kontorarbeider (eller Stortingsrepresentant) under dager med «møtemaraton», *i tillegg* trenger mer hverdagsaktivitet (som å gå), samt å bryte opp stillesitting (med små aktive pauser). En del yrker har fysisk arbeid og tunge løft, og trenger å gjøre forebyggende trening for å unngå skader, samtidig som man avlaster tunge løft o.l. på arbeidsplassen.

Alle har gått av fysisk aktivitet, men anbefalingene vil være ganske forskjellige. Rådene må skreddersys, kakemodellen gjør det enkelt å forstå hva man trenger.

Arbeidslivet som arena for mer fysisk aktivitet

De tre eksemplene under punktet over vil på ulike måter ha fordeler av en arbeidsplass som hensyntar og vurderer å legge til rette for fysisk aktivitet i forbindelse med jobb. Senere i høst kommer det et viktig initiativ kalt Smart mosjon i arbeidslivet, som kan gi et svært viktig bidrag i det forebyggende helsearbeidet.

Vi mener økonomiske insentiver til arbeidsgivere for å legge til rette for å være fysisk aktiv til og fra jobb er et godt virkemiddel, ved å stimulere til garderobefasiliteter, trygg plass å oppbevare sykkel, fleksibilitet i arbeidshverdagen mtp trafikk etc.

6. Andre tiltak anser som viktige i budsjettet:

Friluftsliv nærmere folket

9 av 10 nordmenn ønsker å gå en kveldstur, dersom de skulle bevege seg mer i hverdagen. Da er det viktig med turmuligheter der man bor, med maksimalt 500 meter fra nærmeste gangvei eller turvei.

Flere og tryggere gang- og sykkelveier

Sykling og gåing er de viktigste hverdagsaktivitetene våre, men vi trenger flere og ikke minst tryggere sykkelveier, samt gangveier og turstier som gjør det lettere og mer motiverende å være aktiv til og fra jobb eller å komme seg ut på kvelden. Det må bli enklere å la bilen stå og tryggere å sykle, om for eksempel sykkelens skal bli et reelt valg for flere.

Aktivitetsvennlige bygninger og offentlige rom

Fysisk aktivitet er i dag et aktivt valg, som det må legges til rette for. Omgivelsene må i større grad innby til å bevege seg på utearealer, i rom og bygninger. Det må oppleves enklere å være hverdagsaktiv (gå, sykle, ta trappa, stå i møter), gå på tur, mosjonere og trene, spesielt for den inaktive delen av befolkningen.

7. Kontaktinfo

Anders Hall Grøterud, daglig leder av Aktivitetsalliansen

anders@aktivitetsalliansen.no

+47-922 51 445

(notat slutt)