
Saksnr: 2021/20526-2
Saksbehandlar: Hanne Marthe Espe

Saksgang

Utval	Utv.saksnr.	Møtedato
Hovudutval for kultur, idrett og integrering		08.09.2021
Fylkesutvalet		21.09.2021

Høyringsinnspel– revidering nasjonale faglege råd om fysisk aktivitet og tid i ro.

Forslag til innstilling

1. Fylkesutvalet stiller seg bak innspela som ligg føre i saka.

Samandrag

Helsedirektoratet inviterer til å gje høyringsinnspel til revidering av nasjonale faglege råd om fysisk aktivitet og tid i ro for barn, unge, vaksne og eldre. Frist for høyringa var 11. august 2021. Vedlagt ligg innspel frå Vestland fylkeskommune. som vart sendt inn administrativt innan fristen. Det vart dessverre ikkje tid til å få dette handsama politisk innan fristen, men protokoll med eventuelle endringar vil bli ettersendt Helsedirektoratet.

Her er informasjon og høyringsutkast:

<https://www.helsedirektoratet.no/horinger/nasjonale-faglige-rad-for-fysisk-aktivitet-og-tid-i-ro>

Rune Haugsdal
fylkekommunedirektør

Per Morten Ekerhovd
avdelingsdirektør

Saksframlegget er godkjent elektronisk og har difor inga handskriven underskrift

Saksutgreiing

Bakgrunn for saka

Følgjande skriv er sendt til Helsedirektoratet innan fristen 11. august 2021:

Vestland fylkeskommune (VLFK) takkar for invitasjon til høyringa av nye nasjonale råd for fysisk aktivitet og tid i ro. Basert på bakgrunn og informasjon frå WHO sine endringar og oppdateringar i høyringsutkastet, er det naturleg at nasjonale anbefalingar tilpassar seg desse oppdateringane ettersom det er viktige nyanseringar spesielt med tanke på fjerning av 10 minutt bolkar hjå vaksne og spesifiseringar både for fysisk aktivitet og skjermbruk for aldersgruppa 0 - 4 år.

Tilsendt innspel er førebels administrativt, då det ikkje vart tid for politisk handsaming innan fristen. Alle vurderingar legg til grunn regionale føringar, plandokument og prosessar. Innspelet vert politisk handsama i Hovudutval for kultur, idrett og integrering 8. september og i fylkesutvalet 21.-22. september. Protokoll med eventuelle endringar i innspelet vil bli ettersendt.

VLFK har eit nokre spesifikke innspel til innhaldet som følgjer:

- Det trengs ein god korrektur med tanke på samsvar i tekstframstilling og layout. T.d. for vaksne over 65 år er det spesifisert at våken tid i ro bør reduserast, men det er ikkje spesifisert at det skal vere våken tid hjå vaksne (18 - 64 år). Det er elles mange korte «avsnitt» som ev. gjer seg betre som punkt. Nokre setningar oppfattast som ufullstendige og malplasserte, som t.d. : «Inspirer til aktiv og sosial lek og aktivitet inne og ute, både organisert og uorganisert lek» som siste punkt under skjermtid barn og unge.
- Det er varierende frekvens på kjeldebruk og -type. Nokre gonger viser ein til primærkjelder, andre gonger til WHO og US guidelines. Er primærkjeldebruk spesielt retta til mot norske råd og innhald (t.d. Fjørtoft et al., 2018), eller er dei spesielt omtala i WHO sine råd?
- Ein av dei store endringane frå WHO er at all aktivitet er helsefremjande, uansett intensitet og mengd, dette kan godt komme tydelegare fram i hovudpunkta for vaksne. Største utfordringa i den vaksne befolkninga per i dag er at majoriteten er inaktive, difor kan det verke avskrekkande/demotiverande at det er minimum 150-300 minutt fysisk aktivitet/veke som trengs for å god helse. Dersom rådet om at all fysisk aktivitet er gunstig vert tydelegare som eitt hovudbodskap, vert det ialfall lågare terskel for å gjere noko - om ikkje 150 minutt og oppover.
- Dette er generelle råd for befolkninga, uavhengig av diagnosar og sjukdom. Vil det vere lenker/informasjon om kvar ein kan finne spesifikke råd om trening og fysisk aktivitet i høve dei vanlegaste livsstilssjukdomane eller andre vanlege funksjonsnedsettingar?
- VLFK føreslår at ved publisering av nye nasjonale råd, vert det også laga til lettfatteleg informasjon gjennom bruk av figurar og bilete - ikkje berre tekst og nedtrekksmenyar. Det er lite sannsynleg at dei folkegruppene som verkeleg treng kunnskap til desse råd, faktisk går inn og les all informasjon i nedtrekksmenyane slik det er presentert no.
- VLFK har eit pågåande strategiarbeid med ei fylkeskommunal satsing breiddetilbod innan e-sport for barn og unge. I dette arbeidet har VLFK samarbeid med både Vestland idrettskrets, Høgskulen på Vestlandet, Helse Bergen og andre relevante aktørar innan Idrettsklynge Vest. Ei brei satsing på e-sport, som bygger på innhald og verdiar frå idretten, er i vårt perspektiv ein måte å få barn og unge attende til organiserte tilbod der ein kan gje dei faste rammer med speling, trening og fysisk aktivitet. Vi ser på det oppdaterte rådet for «...begrensing av tid i ro, særlig skjermtid på fritida» trengs noko klargjering. Til dømes vert det spesifikt henta fram tv og YouTube, men skjermbruk av veldig mykje meir enn desse to domena. I tillegg vert det framheva «...det finnes flere dataspill som er aktiviserende og fysisk utfordrende, den typen aktiviteter vil ikke omfattes av dette rådet.» Dette er eit vanskeleg definisjonsspørsmål. Korleis skal den generelle befolkninga vite kva som er aktiviserande og fysisk utfordrande aktivitetar innan skjermbruk?

Det vert også vist til at «Tiltak for å redusere stillesitting er annerledes enn tiltakene for å øke det fysiske aktivitetsnivået.» For gjennomsnittleg befolkning seier ikkje denne setninga så mykje, og det er noko utydeleg kva tiltak dette er. Her må språket gjerast enklare. I tillegg står det at vaksne skal «...forklare hvorfor dette er nødvendig (rammer for skjermbruk)». Det er ei stor oppgåve å legge på t.d. foreldre utan spesiell forkunnskap, då det vert vist til nedanfor at rådet er basert på «dårlegare kondisjon, hinder for normal vekst og utvikling, lågare livskvalitet og depresjon». Dette

er vel knytt til stillesitting i seg sjølv, ikkje skjermtid - og såleis tvilsamt relevant informasjon for eit barn å motta for å redusere skjermtid.

VLFK er einige i råda om reduisering av stillesitting og skjermbruk hjå barn og unge som eit tiltak for meir fysisk aktivitet, men dette punktet i anbefalingane må det vere tydelegare og ryddigare. Dette er eit punkt som høgst relevant for alle barn og unge med foreldre, og må såleis vere godt formulert og tydeleg.

Vedtakskompetanse

Fylkesutval med heimel i reglement for Fylkesutvalet.

Vurderingar og verknader

Faglege vurderingane er gjort i tråd med regionale planar, føringar og pågåande prosessar.

Økonomi:

Ikkje relevant

Klima:

Ikkje relevant

Folkehelse:

Helsedirektoratet sine oppmodingar bør ha eit overordna folkehelseperspektiv. Innspela frå VLFK peikar på fleire område der dette bør styrkast i dei nasjonale oppmodingane.

Utviklingsplan for Vestland 2020-2024 (Regional planstrategi):

Innspela frå VLFK legg planstrategien til grunn, saman med andre relevante regionale styringsdokument.

Konklusjon

Nasjonale oppmodingar for fysisk aktivitet og tid i ro er viktig for den generelle folkehelsa. Desse oppmodingane vert nytta som rettesnor og lagt til grunn for andre relevante styringsdokument. Det er nyttig og viktig med innspel som løftar oppmodingane til å bli endå meir relevant regionalt og lokalt. Fylkesutvalet stiller seg bak innspela som ligg føre i saka.