

# Høring – Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet og tid i ro

Helsedirektoratet sendte utkast til Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet og tid i ro på høring i vår. NFF har bidratt inn i forarbeidet, og sendte forrige uke inn ytterligere innspill til de nye faglige rådene.

WHO lanserte 26. november 2020 [oppdaterte globale anbefalinger](#) om fysisk aktivitet og stillesitting for personer over fem år etter en global [høringsrunde](#). Anbefalingene gjelder for barn (5–17 år), voksne (18–64 år), eldre (65 år og eldre), personer med kroniske sykdommer, gravide og kvinner i barsel, samt unge, voksne og eldre med nedsatt funksjonsevne.

De reviderte rådene baserer seg på WHO's nye anbefalinger om fysisk aktivitet og stillesitting for barn under fem år (2019), og WHO's anbefalinger om fysisk aktivitet og stillesitting for personer over fem år (2020).

## Mer fysisk aktivitet, mindre tid i ro

De generelle anbefalingene for alle kan oppsummeres med bruk mer tid til fysisk aktivitet og mindre tid i ro.

Mange av de foreslåtte rådene er lik de eksisterende rådene, men med noen nyanseringer for de yngste, 0–4 år, blant annet når det gjelder råd om skjermtid. I aldersgruppen 5–17 år er det gjort en justering ved at det anbefales i gjennomsnitt 60 minutters daglig fysisk aktivitet i løpet av uken. Eksisterende råd er 60 minutter hver dag.

Når det gjelder de nye rådene om fysisk aktivitet for voksne og eldre, er de noe justert når det gjelder tiden som anbefales. Det fremheves videre for voksne og eldre at all fysisk aktivitet i hverdagen er viktig, også aktivitet av lav intensitet, spesielt for personer som har et lavt aktivitetsnivå. Hver bevegelse teller. Rådene om tid i ro for voksne og eldre er også nyansert, og behovet for regelmessig fysisk aktivitet fremheves for dem som sitter mye. Den tidligere anbefalingen om at aktiviteten bør være av minst 10 minutters varighet, er tatt bort, all aktivitet teller.

## Gravide og kvinner i barsel

Når det gjelder råd for gravide og kvinner i barsel, savnet vi disse i høringsutkastet. Helsedirektoratet informerte om at råd om fysisk aktivitet og hvile fremgår av de respektive retningslinjene. Reviderte råd om fysisk aktivitet og tid i ro vil bli inkludert når disse retningslinjene skal revideres. For gravide er det ifølge Helsedirektoratet en plan om å revidere disse i løpet av høsten. Helsedirektoratet har valgt å gjøre det på denne måten, slik at det ikke skal være omtale både som råd og i retningslinjene.

## Hva mener NFF

Å kunne vise til nasjonale faglige råd er nyttig for fysioterapeuter i møter med foreldre og barn på helsestasjon og i skolehelsetjenesten, og i møter med pasienter i helsetjenesten og med arbeidsgivere og arbeidstakere på arbeidsplasser og ellers. NFF opplever i stor grad de fleste rådene som nyttige.

### ***Barn og unge 0–17 år***

Når det gjelder barn og unge, anbefaler NFF at Helsedirektoratet fjerner forslaget om at jo mer aktivitet, jo bedre, når det gjelder småbarn fra 0-4 år. NFF ønsker heller ikke at det skal tidfestes hvor lenge spedbarn skal ligge på magen, slik Helsedirektoratet foreslår. Det kan ikke forventes av alle spedbarn at de skal ligge 30 minutter i mageleie per dag. I tillegg kan foreldre gjerne bli for opptatt av en slik tidsangivelse.

Hadde kunnskapsgrunnlaget vært bedre, hadde det derimot vært ønskelig med et mer konkret tidsanslag når det gjelder hvor lenge barn og ungdom mellom 5 og 17 år bør sitte foran skjerm på fritiden.

### ***Voksne 18–64 år***

Når det gjelder voksne med nedsatt funksjonsevne eller dårlig helse, mener NFF at fysioterapeuter burde vært nevnt konkret. Fysioterapeuter har spesifikk kompetanse i å tilrettelegge fysisk aktivitet for personer med nedsatt funksjon og dårlig helse, og NFF foreslår derfor at det tas inn.

Rådene bør absolutt kunne formidles i arbeidslivet, og dermed inngå som krav til organisering og tilrettelegging. De er aktuelle særlig ved kontorarbeid, også ved hjemmekontor. Rådene bør også kunne settes i sammenheng med Smart mosjon i arbeidslivet. Rådene har relevans for ulike virksomheter, for tilsynsmyndigheten Arbeidstilsynet og for bedriftshelsetjenesten (BHT).

Å redusere tid i ro på arbeidsplasser har blitt særlig aktualisert i forbindelse med koronapandemien og med mange som har jobbet hjemmefra. Her bør kanskje aktørene i arbeidslivet, med involvering fra BHT og andre som har kompetanse på helse og fysisk belastning, se nærmere på hvordan dette kan gjennomføres. Bør det i fremtiden finnes tydeligere retningslinjer for ulike bransjer for eksempel? Hvis det er mulig å si noe om hvor lenge/hvor lite det er anbefalt at en bør sitte i løpet av en dag/arbeidsdag, kunne det være en nyttig pekepinn for folk flest.

Selv om mange i dag har en stillesittende arbeidshverdag, er det også fortsatt mange arbeidstakere som har fysisk krevende jobber. For dem er det selvsagt dels viktig å ha en kropp som fungerer og tåler den belastningen som kreves, men samtidig er de også langt mer aktive i løpet av en uke enn arbeidstakere som har kontorarbeid. For arbeidslivet kunne det derfor være nyttig å differensiere rådene.

### ***Voksne 65 år og eldre***

NFF opplever at råd, utfyllende tekst m.v. samsvarer godt med det som vi har spilt inn i forbindelse med utarbeidelsen av rådene for denne aldersgruppen.

Det er ikke endelig avklart når det endelige rådene vil foreligge.

### **Kontaktperson i Norsk Fysioterapeutforbund:**

- Kari Bente Sørli, seniorrådgiver, [kbs@fysio.no](mailto:kbs@fysio.no), tlf. 482 25 205.