

Ekstern høring - fysisk aktivitet og stillesitting

Helsedirektoratet utarbeider råd og tjenestene og andre aktører er viktige for implementering av rådene i praksis. Kom gjerne med innspill og forslag til tiltak fra Helsedirektoratets side eller andre (f.eks. høringsinstanser) som kan støtte og styrke implementeringen av de faglige rådene:

- Rådene inneholder en kortversjon av rådene, en mer utfyllende beskrivelse av rådene, en del om praktisk og en begrunnelse.

Tips til utfylling:

- Skriv kort og presist.
- Skjema har ingen funksjon for å mellomlagre underveis. Det er hensiktsmessig å skrive svarene i et eget dokument først, før du limer de inn i skjemaet.
- [Forhåndsvisning Quest Fysisk aktivitet og stillesitting.pdf](#) av skjema
- Hvert fritekstfelt har maksimalt 4000 tegn (nedtelling)
- For å gjøre fritekstfelt større, dra i nedre høyre hjørne (nettleseren Chrome)

Generell informasjon om høringen ligger på [helsedirektoratet sine nettsider](#).

En **kopi av innsendingen** vil automatisk bli sendt til den e-postadressen høringsinstansen oppgir i feltet rett nedenfor.

Alle høringsinnspill vil publiseres på Helsedirektoratets nettsider.

1) * Høringen kommer fra:

- Statlig etat, ombud eller fagråd
- Fylkeskommune/Statsforvalter
- Kommune
- Helseforetak/Regionalt helseforetak
- Fag- og interesseforening
- Universitet/høyskole/kompetansesenter
- Frivillig brukerorganisasjon
- Privatperson
- Annen, spesifiser her:

2) * Avsender på høringen (hvilken statlig etat, hvilken kommune, privatperson osv):

3) * Navn på den personen som har besvart på høringen:

En kopi av innsendingen vil automatisk bli sendt til den epostadressen høringsinstansen oppgir i feltet nedenfor.

4) * E-postadresse

De faglige rådene som helhet

5) Hvordan vurderer du nytten med de faglige rådene som helhet? Vurder på en skala fra 1-5, hvor 1=Svært liten grad og 5=Svært stor grad

	1	2	3	4	5	Ikke aktuelt	Vet ikke
0-4 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5-17 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18-64 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
65 år og eldre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6) Korte kommentarer til vurderingene over:

Dere kan velge å svare på alle aldersgrupper eller enkelte aldersgrupper. Kryss av for aldersgruppene som det er aktuelt å gi tilbakemelding på. Dere får deretter mulighet å gi hørings svar på respektive råd. Flere valg mulig.

7) Hvilke deler av høringen ønsker dere å svare på?

- 0-4 år
- 5-17 år
- 18-64 år
- 65 år og eldre

Vurdering av hvert råd

Fysisk aktivitet og stillesitting


0-4 år

Råd: Småbarn 0-4 år bør være allsidig fysisk aktiv med varierte bevegelser, aktiviteter og lek fordelt utover dagen; jo mer aktivitet, jo bedre.

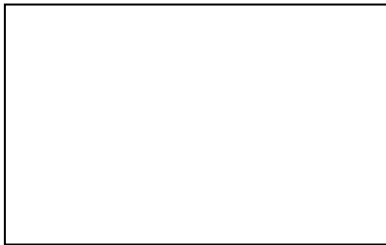
8) Om rådet

9) Utfyllende tekst til rådet

10) Praktisk



11) Begrunnelse



12) Referanser



Råd: Tiden småbarn 0-4 år sitter fastspent i våken tilstand bør begrenses. Skjermtid frarådes eller begrenses.

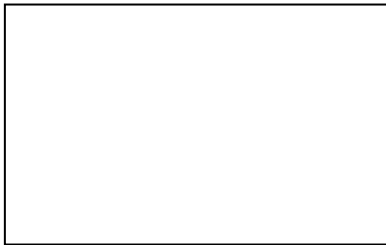
13) Om rådet



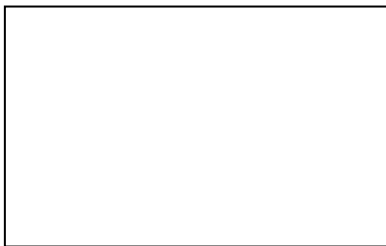
14) Utfyllende tekst til rådet

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for providing supplementary text to the council.

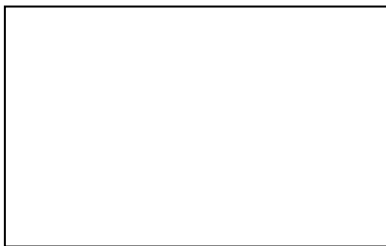
15) Praktisk

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for practical details.

16) Begrunnelse

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for providing justification.

17) Referanser

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for listing references.

18) Generell tilbakemelding 0-4 år




Fysisk aktivitet og stillesitting

5-17 år

Råd: Barn og unge 5-17 år bør gjennom uken være fysisk aktive i gjennomsnitt 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet.

19) Om rådet



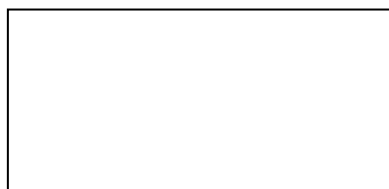
20) Utfyllende tekst til rådet



21) Praktisk



22) Begrunnelse



23) Referanser



Råd: Barn og unge 5-17 år bør begrense tiden i ro, særlig skjermtid på fritiden.

24) Om rådet



25) Utfyllende tekst til rådet



26) Praktisk



27) Begrunnelse



28) Referanser



29) Generell tilbakemelding 5-17 år




Fysisk aktivitet og stillesitting

18-64 år

Råd: Alle voksne bør være regelmessig fysisk aktive, i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet eller minst 75 til 150 minutter med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.

30) Om rådet



31) Utfyllende tekst til rådet



32) Praktisk



33) Begrunnelse



34) Referanser



Råd: Voksne bør begrense tiden i ro og erstatte stillesitting med fysisk aktivitet uansett intensitet.

35) Om rådet



36) Utfyllende tekst til rådet



37) Praktisk



38) Begrunnelse



39) Referanser



Råd: Personer som sitter i ro store deler av dagen, bør være mer fysisk aktive enn hva som anbefales for å kompensere for negative helseeffekter av langvarig stillesitting.

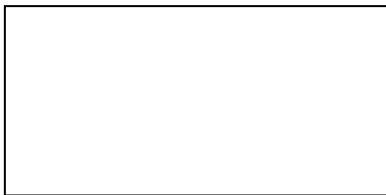
40) Om rådet



41) Utfyllende tekst til rådet



42) Praktisk



43) Begrunnelse



44) Referanser



45) Generell tilbakemelding 18-64 år



Fysisk aktivitet og stillesitting 65 år og eldre

Råd: Voksne 65 år og eldre bør være regelmessig fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet, eller minst 75 til 150 minutter med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.

46) Om rådet



47) Utfyllende tekst til rådet



48) Praktisk



49) Begrunnelse



50) Referanser



Råd: Voksne 65 år og eldre bør begrense våken tid i ro og erstatte stillesitting med fysisk aktivitet uansett intensitet.

51) Om rådet

52) Utfyllende tekst til rådet

53) Praktisk

54) Begrunnelse

55) Referanser



- **Råd: Voksne 65 år og eldre som sitter i ro store deler av dagen, bør være mer fysisk aktive enn hva som anbefales for å kompensere for negative helseeffekter av langvarig stillesitting.**

56) Om rådet



57) Utfyllende tekst til rådet



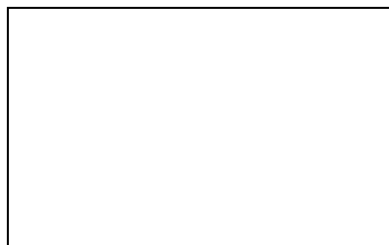
58) Praktisk



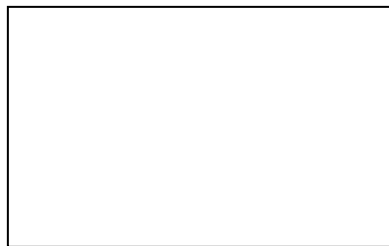
59) Begrunnelse



60) Referanser



61) Generell tilbakemelding 65 år og eldre



Implementering av nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet og stillesitting for ulike målgrupper

Helsedirektoratet har ansvar for tilrettelegging og tjenestene har ansvar for implementering av rådene i praksis. Andre aktører har også en rolle i arbeid med fysisk aktivitet. Kom med forslag til tiltak fra Helsedirektoratets side eller andre (f.eks. høringsinstanser) som kan støtte og styrke implementeringen av de faglige rådene:

62) 0-4 år



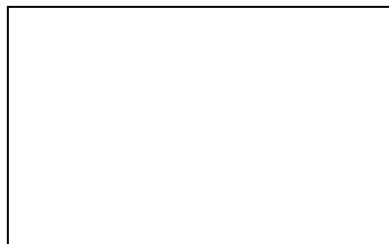
63) 5-17 år



64) 18-64 år



65) 65 og eldre



Generelle tilbakemeldinger

