

Rådet for psykisk helse

Postadresse: Postboks 817 Sentrum, 0104 Oslo

Besøksadresse: Grensen 13, 0159 Oslo

Tlf 23 10 38 80

post@psykiskhelse.no

Bank: 1609.08.79875

www.psykiskhelse.no

Org.nr. 971524499



Rådets medlemsorganisasjoner: ADHD Norge, Aurora - støtteforening, Bipolarforeningen Norge, FRI - foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold, Hjelpeskiden Norge, Hvitte Ørn, Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - LPP, Landsforeningen mot seksuelle overgrep, Mental Helse, Mental Helse Ungdom, Norsk Tourette Forening, ROS - Rådgivning om spillesisyntetiser, Spillesisyntetiserforeningen, WSO - Landsforeningen We Shall Overcome, Voksne for Barn, Kirkens SOS, Stiftelsen CRUX, Norges Røde Kors, Fagforbundet, FO - Fellesorganisasjonen, Norsk Ergoterapeutforbund, Norsk Fysioterapeutforbund, Norsk psykiatrisk forening, Norsk Psykologforening, Norsk Sykepleierforbund, Universitetet i Sørøst-Norge, NTNUI - Norges Tekniske Naturvitenskapelige Universitet, Universitetet i Ågder, Universitetet i Bergen, Universitetet i Oslo og Universitetet i Tromsø.

Helsedirektoratet
Deres saksnummer: 21/5913

11. august 2021

Innspill til nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet og tid i ro

3. Fysisk aktivitet og tid i ro 18–64 år

Vi vil i denne sammenheng henviser til kunnskapsgrunnlaget knyttet til høyintensiv trening og bruk av trening som behandling/medisin for pasienter med rus- og/eller psykiske lidelser. Vi vet at bruk av høyintensiv trening for pasienter i PHV og/eller TSB har stor effekt på deres totale helse. I kunnskapsgrunnlaget/begrunnelse til anbefalingene står det;

«Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander. Herunder blant annet diabetes, hjerte- og karlidelser, ulike former for kreft, depresjon og angst. Fysisk aktivitet har positiv effekt på kognitiv utvikling, demens og en rekke minnesfunksjoner.»

Vi mener at dette bør reflekteres i selve anbefalingene også, slik at helsepersonell tar i bruk kunnskapsbaserte og viktige behandlingsmetoder. Helt konkret foreslår vi å legge til en setning helt til slutt under «nedsatt funksjonsevne, dårlig helse» slik at anbefalingen lyder som følgende;

«Voksne med nedsatt funksjonsevne og betydelig svekket helse som ikke kan følge rådene anbefales å være så fysisk aktive som evne og helsetilstand tillater og justere aktivitetsnivå etter sin fysiske form. Vurderingen kan gjerne gjøres i samråd med lege eller annet kvalifisert helsepersonell. *Høyintensiv trening kan også for flere sykdomsgrupper være et godt og viktig behandlingsalternativ.*»

Med vennlig hilsen
Rådet for psykisk helse

Tove Gundersen
Generalsekretær