



Helse- og omsorgsdepartementet
Teatergata 9
0030 Oslo

Oslo 12. september 2018

Innspill til ny Folkehelsemelding

Norske Kvinners Sanitetsforening (N.K.S.) har følgende innspill til den kommende Folkehelsemeldingen.

- **N.K.S. ber om at fysisk og psykisk helse fortsatt likestilles**
- **N.K.S. mener det er viktig å ha lavterskeltilbud for fysisk aktivitet**
- **N.K.S. mener fokus på kosthold og ernæring hos eldre er viktig**
- **N.K.S. mener kommunene må arbeide for at det tilbys opplæring i sunn mat og ernæring for ungdom**
- **N.K.S. mener at e-helseprogrammet «Mamma Mia» må tilbys alle gravide**
- **N.K.S. mener at problematikken rundt «vold mot kvinner» må implementeres med konkrete tiltak i Folkehelsemeldingen**
- **N.K.S. mener man må sikre permanent og forutsigbar finansiering av en mentorordning for voldsutsatte kvinner**
- **N.K.S. mener at fylkeskommuner og kommuner må etablere retningslinjer for hvordan voldsutsatte gravide skal følges opp**
- **N.K.S. mener at alle kommuner bør ha en frivillighetskoordinator**
- **N.K.S. mener at kommuner og helseforetak bør oppfordres til økt bruk av reservasjonsretten for ideelle aktører**

- **N.K.S. ber om at fysisk og psykisk helse fortsatt likestilles**

N.K.S. synes det er viktig at fysisk og psykisk helse likestilles i helsevesenet spesielt og samfunnet generelt. Ulike rapporter de siste årene viser en stadig økning i psykiske lidelser, særlig hos unge jenter. Mye av presset kommer av et stadig økende kroppspress, noe som må tas på alvor og adresseres. Konkrete tiltak er:

- Merking av eller forbud mot retusjert reklame
- Flere helsesøstre og skolesykepleiere for å styrke skolehelsetjenesten
- Sørge for at alle kommuner har tilgang til helsestasjon for ungdom
- Forby reklame og markedsføring for kosmetiske inngrep og injeksjoner
- Innføre 18 års aldersgrense på injeksjoner og fillers

➤ **N.K.S. mener det er viktig å ha lavterskeltilbud for fysisk aktivitet**

Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for livskvalitet, overskudd, selvhjulpenhet i hverdagen og god helse. Gunstige effekter kan oppnås uavhengig av alder. N.K.S. mener det er viktig med lavterskeltilbud, spesielt til de som har et svakt sosialt nettverk. Siden 2017 har N.K.S. hatt tilbud om utendørsaktiviteten Kløvertur. Lokalforeningene arrangerer alt fra ordinære trimturer i enten marka, turløyper eller i byen, til rusletur i nærområdet med rullator. Turene er åpen for alle, og vi ser et stort engasjement både hos de frivillige og særlig eldre. Over 200 lokalforeninger arrangerer nå regelmessige turer. Flere kommer i mer fysisk aktivitet, får gleden av utendørsopplevelser og ikke minst ta del i et sosialt fellesskap. N.K.S. mener at de kommunene som har frivillige organisasjoner som driver slike type tilbud bør ha ansvar for å informere om og tilrettelegge for slik aktivitet.

➤ **N.K.S. mener fokus på kosthold og ernæring hos eldre er viktig**

Helsedirektoratet anslår at mellom 20 – 60 prosent av eldre som mottar kommunale tjenester er underernærte eller i risiko for å bli underernærte. Undersøkelser gjennomført av Helsedirektoratet viser at én av tre eldre sykehjemsbeboere som er i risiko for å bli undernært ikke har fått utarbeidet en ernæringsplan i sin kommune. Samtidig er det store variasjoner mellom fylkene: i Oslo hadde 78 prosent av eldre fått kartlagt sin ernæringsstatus, mot kun 20 prosent i Finnmark. Tilbudet preges altfor ofte av tilfeldigheter. Mange eldre er også ensomme, og det vil være hensiktsmessig å kombinere måltider med sosiale aktiviteter, som nevnt i den Nasjonale handlingsplanen for bedre kosthold, for å fremme økt livskvalitet. Det er også behov å konsultere de eldre direkte for å vite mer om hvordan de selv opplever måltidssituasjoner. FIAN Norge har i samarbeid med N.K.S. hatt et prosjekt hvor sykehjemsbeboeres stemme har blitt hørt gjennom film og intervjuer. Dette har resultert i konkrete tiltak for å forebygge underernæring hos eldre:

- Kartlegging og undersøkelser på norske sykehjem og i hjemmetjenesten bør inkludere beboerne og brukerne
- U hensiktsmessig måltidsrytme, inkludert lang nattefaste og kort tid mellom lunsj og middag, må unngås på sykehjem. Nattefasten bør ikke overskride elleve timer.
- Måltider bør kombineres med sosiale aktiviteter

➤ **N.K.S. mener kommunene må arbeide for at det tilbys opplæring i sunn mat og ernæring for ungdom**

Norge har store sosiale helseforskjeller og en av parameterne er kosthold og ernæring. N.K.S. har lenge jobbet for at barn og unge skal delta på link linje med andre barn og har særlig kosthold blant unge i fokus gjennom vårt prosjekt Dig In – sunn mat for ungdom i samarbeid med Universitetet i Agder (UiA). Flere tusen ungdom må hvert år flytte alene på hybel for å fullføre videregående, enslige mindreårige bor alene med ansvar for egen husholdning og blant barn oppvokst innenfor barnevernets omsorg flytter mange på egen hybel ved fylte 18 år. Gjennom Dig In lærer ungdom om riktig ernæring, matlaging og personlig økonomi. Et tilleggsaspekt er viktigheten av å ta vare på seg selv – både fysisk og psykisk. UiA og andre fagpersoner har utarbeidet undervisningsmaterieell til kurset. UiA har blant annet laget fire matlagingsfilmer og en brosjyre med oppskrifter i tillegg til fakta om ernæring, merkeordninger, varedeklarasjon, oppbevaring og tilberedning av mat. 17

lokalforeninger rundt i landet er nå i gang med, eller har gjennomført, denne aktiviteten som startet i januar 2018. De samarbeider med skoler og lokale kokker, samt helsesøstre og ernæringsrådgivere. N.K.S. har ambisjoner om å øke aktiviteten å etablere den flere steder. Prosjektet har også stor overføringsverdi for andre mennesker som bor alene eller for innvandrere som kan få kunnskap om norsk, sunn mat og hvor den kan kjøpes.

➤ **N.K.S. mener at e-helseprogrammet «Mamma Mia» må tilbys alle gravide**
Folkehelseinstituttet regner med at mellom 3000-9000 kvinner får fødselsdepresjon hvert år, og tallet er økende. Forebyggingsarbeidet er for lite og kommer for sent. I samarbeid med RBUP (Regionsenter for barn og unges psykiske helse), Spedbarnsnettverket i Helse Øst og Sør og Changetech, har Norske Kvinners Sanitetsforening utviklet et e-helseprogram kalt «Mamma Mia». Det er et lavterskel, forskningsbasert digitalt verktøy som har som hovedmål å forebygge, avdekke og eventuelt behandle fødselsdepresjon. Verktøyet er gratis for alle gravide kvinner fra og med uke 22 til barnet er 6 mnd gammel. Evalueringsstudier fra N.K.S. og Forskningsrådet viser høy grad av brukertilfredshet med programmet og god forebyggende effekt på fødselsdepresjon. N.K.S. sammen med samarbeidspartnerne er i ferd med å sikre programmet på flere språk og at det er konvertibelt og brukervennlig på bærbare enheter. N.K.S. mener at alle gravide må få tilbud om programmet. Derfor bør myndighetene på sikt ta over driften av programmet og tilby det som standard på alle landets helsestasjoner.

➤ **N.K.S. mener at problematikken rundt «vold mot kvinner» må implementeres med konkrete tiltak i Folkehelsemeldingen.**
Ifølge Folkehelseloven skal kommunene fremme folkehelse som en del av sine oppgaver og med de virkemidler de har. Kommunene skal ha nødvendig oversikt over helsetilstanden i befolkningen og de positive og negative faktorene som kan påvirke denne. Videre skal kommunene være oppmerksomme på trekk ved utviklingen som kan skape eller opprettholde sosiale eller helsemessige problemer, eller sosiale helseforskjeller. En av vår tids største utfordringer er vold i nære relasjoner. Vi var glade for at den tidligere folkehelsemeldingen omtalte at vold mot kvinner er et folkehelseproblem. Dette må implementeres også i den nye folkehelsemeldingen.

➤ **N.K.S. mener man må sikre permanent og forutsigbar finansiering av en mentorordning for voldsutsatte kvinner**
Vold mot kvinner er en av Norges største folkehelseutfordringer. Regjeringen har hatt mye fokus på å bistå mennesker som er utsatt for negativ sosial kontroll. Bufdir har fått ansvaret for å utvikle en mentorordning for unge som er utsatt for slik vold, inkludert kjønnslemlestelse og tvangsekteskap. N.K.S. har allerede utviklet og etablert en mentorordning for voldsutsatte kvinner, og vi ber om at denne ordningen etableres som en fast post på statsbudsjettet. Prosjektet heter «Ressursvenn», og startet som et pilotprosjekt i Oslo i februar 2016. Ordningen går ut på at frivillige kobles sammen med en voldsutsatt kvinne i mellom 9-12 mnd etter endt boopphold på krisesenter, og på den måten utgjør en viktig støtte i en sårbar periode når kvinnen skal flytte ut fra krisesenteret. Til nå har over 50 voldsutsatte kvinner fått

støtte og bistand fra frivillige mentorer over et år. Kvinnene i prosjektet forteller at de endelig, kanskje for første gang, har fått tilbake troen på at de kan leve et liv uten voldsutøver nettopp fordi de har fått en mentor å snakke med. Basert på suksessen har N.K.S. inneværende år fått bevilget 600.000 kr (+220.000 overført fra i fjor) fra Justisdepartementet for å innføre Ressursvenner nasjonalt. Det er imidlertid helt avgjørende å sikre Ressursvenner som en permanent, nasjonal ordning, som ikke står og faller på årlige bevilgninger.

➤ **N.K.S. mener at fylkeskommuner og kommuner må etablere retningslinjer for hvordan voldsutsatte gravide skal følges opp**

Norsk kompetansesenter for kvinner anslår at mellom 75.000 og 150.000 nordmenn blir utsatt for vold i nære relasjoner hvert år. Det er i all hovedsak kvinner som utsettes for den grove, gjentakende og seksualiserte volden, og som er ofre for partnerdrap. Ifølge nasjonale retningslinjer skal jordmødre spørre alle gravide om de er utsatt for vold. En nasjonal undersøkelse gjennomført av TNS Gallup, på vegne av N.K.S., viste at hele 11% av jordmødrene ikke spør noen gravide om de er utsatt for vold. Årsakene som ble oppgitt var manglende kompetanse på området og manglende rutiner i kommunene for oppfølging av ofrene. Fylkeskommunene og kommunene må pålegges krav om å etablere klare retningslinjer for hvordan voldsutsatte generelt og voldsutsatte gravide spesielt skal følges opp.

➤ **N.K.S. mener at alle kommuner bør ha en frivillighetskoordinator**

Norge har en stor frivillig sektor som tilbyr aktiviteter over hele landet, på alle sektorer og for alle. Velferdssamfunnet er avhengig av det tilbudet og den verdien frivilligheten skaper hver eneste dag. Ikke bare tilrettelegger og gjennomfører frivillige lag og organisasjoner aktiviteter, men tilfører også samfunnet verdi for de som gjennomfører arbeidet i seg selv. Dessverre er det store lokale forskjeller i hvilken grad de frivillige engasjeres i lokalsamfunnet. Enkelte kommuner har en egen frivillighetskoordinator som kan bistå både lokalpolitikere og lokalbefolkningen i å ta i bruk potensialet som ligger i sektoren. Vi foreslår at alle kommuner bør ha tilgang til en slik koordinator.

➤ **N.K.S. mener at kommuner og helseforetakene bør oppfordres til økt bruk av reservasjonsretten for ideelle aktører**

Bruk av anbud innenfor helsetjenester er økende både i kommunene og i de regionale helseforetakene. Retningslinjer fra sentrale myndigheter oppgir at det er mulig å reservere enkelte anbudskonkurranser for ideelle aktører. Dette mener vi er et viktig og riktig verktøy, og er glade for anerkjennelsen av ideelle aktørers viktige rolle. Samtidig ser vi at potensialet for bruk av retten kunne vært større, noe som kan antas at kommer av manglende kunnskap om muligheten. N.K.S. ber om at kommuner og regionale helseforetak både informeres bedre om, og oppfordres til å i større grad ta i bruk muligheten for å skjerme anbudskonkurranser for ideelle aktører.

Vennlig hilsen
Norske Kvinners Sanitetsforening



Grete Herlofson
Generalsekretær



Anne-Bente Stigen Berg
Fagrådgiver

N.K.S. er Norges største kvinneorganisasjon med ca. 41 500 medlemmer organisert i 650 lokalforeninger over hele landet. Vårt hovedformål er å bidra til et trygt og inkluderende samfunn med spesielt fokus på kvinner.