

Helse- og omsorgsdepartementet  
postmottak@hod.dep.no

Vår ref. SV

Oslo, 8. april 2022

## Diabetesforbundets innspill til ny folkehelsemelding

*Diabetesforbundet er en uavhengig interesseorganisasjon for folk som har diabetes og andre som er interessert i diabetes. Forbundet ble stiftet i 1948 og har omkring 31.000 medlemmer, 11 fylkeslag og 125 lokalforeninger.*

*Diabetesforbundet jobber for et godt liv med diabetes - og en framtid uten.*

Diabetes type 2 er en av de mest alvorlige globale og nasjonale folkehelseutfordringene i vår tid. Antall tilfeller med diabetes type 2 har [fordoblet seg i Norge de siste 20 årene](#). Utviklingen går feil vei, mye fordi innsatsen på forebygging har vært for svak, med få effektive tiltak og lite politisk handlekraft.

[En rapport fra Oslo Economics fra 2021](#) viste at diabetes type 2 koster det norske samfunnet om lag 46 milliarder kroner årlig. Den største utgiften er velferdstap som koster oss hele 30 milliarder hvert år. Hvis vi ikke tar de nødvendige grepene nå vil vi se en enda større økning i antall med diabetes type 2, mer sykkelighet hos de som har sykdommen og økt dødelighet. Det vil også føre med seg enorme kostnader for både helsetjenesten og trygdeytelser i fremtiden.

Sosial ulikhet i helse er en voksende utfordring i Norge og diabetes type 2 er en sykdom med en klar sosial gradient. Helsen vår påvirkes av den enkeltes valg og levevaner, men også av samfunnsmessige betingelser som økonomi, utdanning, arbeid, bomiljø, sosialt nettverk og tilgang til helsetjenester. Folkehelsearbeidet har lagt for stor vekt på individets ansvar for egen helse, og mindre på de strukturelle samfunnsforholdene vi lever i. For å redusere sosial ulikhet i helse må man også jobbe med de bakenforliggende årsakene til ulikheten.

Diabetesforbundet forventer at den nye folkehelsemeldingen inneholder konkrete, målbare og kraftfulle tiltak som bidrar til å utjevne sosial ulikhet i helse, forebygge ikke-smittsomme sykdommer, samt fremme god helse og livskvalitet. Vi vil i dette innspillet vektlegge tiltak knyttet til levevaner, folkehelsearbeid i kommunene og helsekompetanse.

## **Levevaner: sunt kosthold**

Gode levevaner er avgjørende for god helse og forebygging av sykdom. Levevaner og helseatferd påvirkes både av samfunnsmessige betingelser og individuelle faktorer. Diabetesforbundet er opptatt av at barn og unge skal få de beste forutsetningene for god helse. De sosioøkonomiske forholdene barn lever i og foreldrenes helseatferd har betydning for barns helse og levevaner resten av livet. Gode vaner må etableres tidlig og barn og unge må få kunnskap til å selv kunne ta helsefremmende valg. Det er derfor viktig med tiltak på de arenaene hvor man når ut til barn og unge, på tvers av sosiale skillelinjer. Dette gjør barnehage og skole til viktige folkehelsearenaer hvor det bør være økt fokus på å etablere gode kost- og aktivitetsvaner tidlig.

Forebygging av diabetes type 2 er i stor grad det samme som forebygging eller reduksjon av overvekt og fedme, gjennom sunt kosthold og fysisk aktivitet. Det er enkeltindividet som må ta de sunne og gode valgene i hverdagen. Men for å få dette til må samfunnet innrettes på en måte som fremmer god helse og gjør det sunne valget til det enkleste.

Diabetesforbundet foreslår følgende tiltak for å få et sunnere kosthold i befolkningen:

- Regjeringen må følge opp målet i Hurdalsplattformen om å innføre skolemat. Det bør også gjeninnføres et tilbud om gratis frukt og grønt til alle elever i grunnskolen.
- Øke ernæringskompetansen i barnehage og grunnskolen.
- Innføre forbud mot reklame av usunne varer rettet mot barn.
- Myndighetene må videreføre samarbeidet med matvare- og serveringsbransjen. Helsefrivilligheten bør også få en større rolle i dette samarbeidet.
- Innføre et evalueringsverktøy for nøkkelhullsmerkingen og tiltak for å styrke kjennskapen til merkeordningen i hele befolkningen. Det bør også etableres en merkeordning som gir forbrukerne informasjon om hvilken mat som er usunn.
- Utforme en avgift på sukkerholdige varer og alkoholfrie drikkevarer som er helsemessig begrunnet.
- Innføre sunn skatteveksling med helsebegrunnede avgifter på usunne varer som tobakk, alkohol og usunn mat og drikke.
- Subsidiere sunne mat- og drikkevarer, slik at vi får en prisreduksjon på frukt, bær og grønnsaker.

## **Levevaner: fysisk aktivitet**

Diabetesforbundet foreslår følgende tiltak for å øke den fysiske aktiviteten i befolkningen:

- Regjeringen må følge opp målet i Hurdalsplattformen om mer fysisk aktivitet i skolen. Samtidig må det økt kompetanse på fysisk aktivitet og bevegelsesglede inn i barnehage og grunnskolen.
- Alle barn må sikres tilgang til en valgfri fritidsaktivitet. Aktiviteten må være tilgjengelig for alle uavhengig av familiens økonomiske situasjon.

- Det må settes konkrete og forpliktende mål om utbygging av turstier, sykkelveier, utendørs treningsarenaer, lekeplasser og grønne rekreasjonsområder i alle kommuner.
- Økt bevilgning til frivillige organisasjoners arbeid med tur- og aktivitetstilbud lokalt.
- Lage tilpasset og tilgjengelig informasjon, på flere språk, om lokale aktivitetstilbud i kommunene. Formidle informasjon om dette i kanaler som treffer ulike grupper i befolkningen, eksempelvis personer med innvandrerbakgrunn.
- Det bør utvikles kommunale aktivitetstilbud tilpasset grupper med ulike helseutfordringer.

## Folkehelsearbeid i kommunene

Lokalmiljøet er viktig for å styrke innbyggernes helse. Det er behov for å skape flere gode møteplasser, tilhørighet og fellesskap der folk bor. Nasjonale myndigheter må i større grad legge til rette for godt folkehelsearbeid i kommunene. Dette innebærer øremerkede midler, mer kompetanse og tilrettelegging for erfaringsutveksling mellom kommuner.

Frivillige organisasjoner er også en viktig del av folkehelsearbeidet, særlig lokalt. Det mangler imidlertid gode systemer for samarbeid mellom frivillige organisasjoner og kommunene. Samarbeidet preges av kortvarige prosjekter som ofte er avhengige av lokale ildsjeler.

Diabetesforbundet foreslår følgende tiltak for å styrke det kommunale folkehelsearbeidet:

- Alle kommuner må ha en folkehelsekoordinator og frisklivssentral. Det må utarbeides en standard for krav til kompetanse på frisklivssentraler, slik at de kan tilby brukerne et kvalitetssikret tilbud over hele landet.
- Det bør utvikles et tilbud for endring av levevaner for personer med diabetes type 2 eller de som har høy risiko for å få det. Tilbudet må ha fokus på adferdsendringer som gir vedvarende vektreduksjon, sunnere kosthold og økt fysisk aktivitet i hverdagen. Tilbudet må være tilgjengelig i kommunene, for eksempel tilknyttet frisklivssentralene.
- Lavterskel psykisk helsetilbud må finnes i alle kommuner. Psykisk og fysisk helse må sees i sammenheng og behandles integrert hos personer med overvekt/fedme, diabetes type 2 og andre kroniske sykdommer.
- Systematisere samarbeidet mellom kommuner og frivilligheten for å drive helsefremmende og forebyggende arbeid lokalt.
- Gratis kommunale utlånsordninger til fritidsutstyr må styrkes.

## Helsekompetanse

Diabetes type 2 rammer skjevt og personer med lav sosioøkonomisk status har høyere risiko for å få diagnosen. De samme gruppene har ofte lav helsekompetanse og dårligere forutsetninger for å forebygge sykdom og få rett hjelp i helsetjenesten. Strategi for å øke

helsekompetansen i befolkningen går ut i 2023. Dette er et område vi må fortsette å rette en ekstra innsats mot, både innen forebygging og i helsetjenesten.

Tiltakene i Folkehelsemeldingen må ta hensyn til ulike gruppers kompetanse til å forstå risikofaktorene for å utvikle sykdom, og hva de kan gjøre for å forebygge. I tillegg må tjenestene være i stand til å møte alle brukere uavhengig av deres helsekompetanse. Dette krever systemrettede tiltak og kjennskap til ulike gruppers behov.

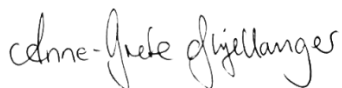
Diabetesforbundet foreslår følgende tiltak for å øke helsekompetansen i befolkningen:

- Identifisere hvilke grupper i samfunnet som har lav helsekompetanse og jobbe målrettet med tiltak som kan heve deres kompetanse om både forebygging og mestring av kronisk sykdom.
- Videreføre strategi for helsekompetanse etter den nåværende går ut i 2023 – for å sikre et videre nasjonalt fokus på temaet.
- Utarbeide informasjon om sunne levevaner som er tilpasset ulike målgrupper, f.eks. personer med innvandrerbakgrunn. Dette innebærer både informasjon på ulike språk, men også rett valg av kanaler for å treffe målgruppen.
- Ta hensyn til varierende helsekompetanse i befolkningen når nye tjenester utvikles. Dette gjelder særlig digitale tjenester.

Diabetesforbundet er medlem av NCD-alliansen sammen med Kreftforeningen, Nasjonalforeningen for folkehelsen, LHL og Rådet for psykisk helse. Alliansen jobber for en bred og inkluderende folkehelsepolitikk, og et helhetlig syn på helse der fysisk og psykisk helse henger sammen. Vi viser også til felles innspill fra alliansen til den nye folkehelsemeldingen.

Med vennlig hilsen

**diabetesforbundet**



Anne - Grete Skjellanger  
Generalsekretær

Stine Vedvik  
Fagpolitisk ansvarlig