

Fysisk aktivitet i forebygging og behandling – råd om fysisk aktivitet ved overvekt og fedme

Helsedirektoratet reviderer og digitaliserer faglige råd om fysisk aktivitet i behandling (Aktivitetshåndboken).

Ute på høring

Høringsfrist: 24. april 2026

Helsedirektoratet inviterer til høring av råd om fysisk aktivitet ved overvekt eller fedme. Rådet inngår i nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet i forebygging og behandling.

Høringsutkast

[Les høringsutkast: Fysisk aktivitet ved overvekt eller fedme.](#)

Rådet retter seg mot helsepersonell, helsefagstudenter og andre som jobber med fysisk aktivitet og som gjennom sitt virke kommer i kontakt med, eller behandler personer med overvekt eller fedme.

Vi ønsker innspill til de ulike avsnittene av rådet. Gi gjerne tilbakemelding på:

- om det er informasjon som savnes, er uklar eller irrelevant. Begrunn svaret og kom gjerne med konkrete forslag til endringer.
- om rådet er faglig godt begrunnet og i tråd med gjeldende kunnskap og praksis
- forslag til tiltak som kan legge til rette for at rådet blir implementert i praksis

Gi gjerne også innspill på hva som er nyttig/bra.

Høringsinnspill sendes inn via Forms:

- [Høring av råd om fysisk aktivitet ved overvekt eller fedme – fyll ut skjema \(office.com\)](#)

Mottatte høringsinnspill vil bli publisert på Helsedirektoratets nettsider etter endt høring.

Bakgrunn

Nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet i forebygging og behandling skal være et praktisk verktøy for helsepersonell og andre som jobber med individuell tilpasning av fysisk aktivitet i forebygging, oppfølging og behandling i helsetjenesten.

[Se mer informasjon om revisjonsarbeidet.](#)

Innhold

Faglige råd om fysisk aktivitet blir publisert i digitalt format etter Helsedirektoratets mal for nasjonale faglige råd. Råd og utdypende råd presenteres først, deretter praktisk informasjon om hvordan rådet kan følges i praksis. En begrunnelse for rådet og referanser finnes til slutt i hvert råd.

Bidragsyttere

I tillegg til fagpersoner i Helsedirektoratet har følgende eksterne personer deltatt i arbeidsgruppen:

- Mari-Mette Graff, Landsforeningen for overvektige
- Sunniva Mollandsøy, Rådgivning om spiseforstyrrelser
- Lena Klasson, Idrettens Helsesenter AS
- Marita Fløtre, Fastlege og leder av faggruppen for fysisk aktivitet og kosthold som medisin
- Jarle Berge, fysiolog, Forsker, Førsteamanuensis (PhD) Sykehuset i Vestfold og Politihøgskolen
- Gunnbjørn Gjerme Løining, spesialsykepleier Fredrikstad Frisklivssentral (Stedfortreder: Renate Eliassen-Rue, ernæringsrådgiver Fredrikstad Frisklivssentral)
- Ole Henrik Somby, Frisklivskoordinator Tana frisklivssentral

Høringsinstanser

Dette er en offentlig høring og alle er velkomne til å gi høringsinnspill.

Følgende instanser er allerede invitert til å gi innspill på anbefalingen:

Aktivitetsalliansen
Alle landets helseforetak
Alle landets kommunale frisklivssentraler
Alle landets kommuner
Alle landets statsforvaltere
Alle landets utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester
Den norske legeforening
Diabetesforbundet
Diakonhjemmet
EIM – Exercise is medicine Norge
Fellesorganisasjonen
Folkehelseinstituttet
Friluftsrådenes Landsforbund
Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon
Fylkeskommuner
Helsetilsynet
Høgskolen Østfold
Høgskulen Innlandet
Høgskulen Vestlandet
Høgskolen Kristiania
Islamsk råd Norge
Kompetansetjenesten
Aldring og Helse
Kreftforeningen
KS – Kommunesektorens organisasjon
Landsforeningen for hjerte- og lungesyke
Mental Helse
Miljødirektoratet
Nasjonal kompetansetjeneste
Trening som medisin
Nasjonalforeningen for folkehelsen
Nord universitet
Norges idrettsforbund
Norges idrettshøgskole
Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Norsk forening for allmennmedisin
Norsk forening for arbeidsmedisin
Norsk forening for helse- og treningsterapeuter
Norsk Friluftsliv
Norsk Fysioterapeutforbund
Norsk Jordmorforening
Norsk Kiropraktorforening
Norsk Psykologforening
Norsk Sykepleierforbund

Norske kvinners sanitetsforening
Norske Samers Riksforbund
Organisasjonen voksne for barn
Oslo Samisk høyskole
OsloMet
Pensjonistforbundet
Pårørendealliansen
Røde kors
Rådet for innvandrersorganisasjoner i Oslo
Rådet for psykisk helse
SANKS – samisk nasjonal kompetansetjeneste – psykisk helsevern og rus
Tverga
UiT Norges arktiske universitet
Universitet i Bergen
Universitetet i Agder
Universitetet i Bergen
Universitetet i Oslo
Universitetet i Stavanger
Universitetet i Sørøst-Norge
Utdanningsdirektoratet
Virke Trening

Kontakt

Monica Sørensen: monica.sorensen@helsedir.no

Først publisert: 20.02.2026

Siste faglige endring: 20.02.2026