

Bacheloroppgåve

Heid turløyper som folkehelseiltak

Kva betydning har nærtur-prosjektet Heid turløyper
som folkehelseiltak for innbyggjarane i
Herøy kommune?

Henriette R. Hansen

Bachelor i planlegging og administrasjon
IPA210A, vår 2024

Tal ord: 10928



HØGSKULEN
I VOLDA

“Å gå:

Den eldste øvelsen,

og fortsatt den mest moderne”

- Carrie Latet -

ordtak.no

Forord

Å arbeide med denne oppgåva har vore ein svært lærerik og givande prosess. Det var viktig for meg å velje eit engasjerande tema. Temaet er noko som for meg har bidrege til svært mange gode opplevingar, og eg alltid lete meg fascinere av engasjementet og entusiasmen til alle frivillege som har vore sentrale i prosjektet.

Eg ønsker å rette ein stor takk til min rettleiar, Randi Bergem, for gode råd og god hjelp til å konkretisere oppgåva på ein måte som ga meg ytterlegare motivasjon til arbeidet.

Eg må også takke dei heime, sambuar og to born, som gjennom heile perioden har vist forståing og tålmodigheit for at mor må bruke nesten all si ledige tid på å skrive oppgåve.

Tusen takk også til alle som svarte på spørjeundesøkinga.

Innhald

Forord	3
Figurar og tabellar	5
1.0: Innleiing	6
1.1: Problemstilling	7
1.2: Om Heid turløyper	8
2.0: Teoretiske perspektiv	10
2.1: Førebyggjande og helsefremjande folkehelsearbeid	10
2.1.1: Førebyggjande arbeid	11
2.1.2: Helsefremjande arbeid	11
2.1.3: Universelle eller målretta tiltak?	12
2.2: Helsefremjande by- og stadsutvikling	13
2.3: Nærmiljø og aktivitet	14
3.0: Metode.....	17
3.1: Om spørjeundersøkinga	18
3.2: Validitet og reliabilitet	19
3.2.1: Validitet.....	19
3.2.2: Reliabilitet	20
4.0: Resultat frå datainnsamling	22
4.1: Resultat frå avkryssningsspørsmåla i spørjeundersøkinga	23
4.2: Resultat frå tekstspørsmåla i spørjeundersøkinga	28
5.0: Drøfting	31
5.1: Heid turløyper si betydning for fysisk aktivitet	32
5.2: Heid turløyper si betydning for trivsel	37
6.0: Avslutning og konklusjon	41
7.0: Litteraturliste	42

Vedlegg:

1 - Spørsmåla i spørjeundersøkinga

2 - Bilete og tekst nytta i distribuering av spørjeundersøkinga

Figurar og tabellar

Figur 1: Situasjonsskart over turløypene..	8
Figur 2: Illustrasjon av kor langt ulike aldersgrupper går frå sin bustad	15
Figur 3: Fordeling av alder, kjønn og bustad blant respondentane.	22
Figur 4: Resultat frå spørsmål 1 i spørjeundersøkinga.....	23
Figur 5: Resultat frå spørsmål 2 i spørjeundersøkinga.....	24
Figur 6: Resultat frå spørsmål 3 i spørjeundersøkinga.....	25
Figur 7: Resultat frå spørsmål 4 i spørjeundersøkinga.....	26
Figur 8: Resultat frå spørsmål 5 i spørjeundersøkinga.....	27
Figur 9: Resultat frå spørsmål 6 i spørjeundersøkinga	27
Figur 10: Kommenterar som formidla positive sider.	29
Figur 11: Kommenterar som formidla negative sider	29
Figur 12: Kvantitativ framstilling av forholdet mellom kommenterar som formidla positive sider, og kommenterar som formidla negative sider	30
Figur 13: Døme på at mange respondentar bur lenger vekk enn 400 meter	32
Figur 14: Skjermdump frå Stikk UT-appen	34

1.0: Innleiing

I regjeringa sin handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029 er visjonen at *“bevegelse og fysisk aktivitet skal være et naturlig valg for alle gjennom hele livet”*. Grunnlaget for visjonen er WHO sitt mål om å redusere ikkje-smittsomme sjukdommar, og eit viktig tiltak er reduksjon av inaktivitet (Departementene, 2020, s. 16–17). Den aktivitetsforma som i fylgje SSB si levekårsundersøking i 2021 vert mest nytta er *gåturar i park eller naturomgjevnadar i nærleiken av eigen bustad*. I alt 92,5% av deltakarane i undersøkinga har oppgitt denne aktivitetsforma (SSB, 2021). Eit viktig tiltak for å redusere inaktivitet vil derfor vere å legge til rette for gåturar i nærmiljøet (Meld. St. 19 (2018-2019), u.å., s. 65).

Handlingsplanen for fysisk aktivitet og folkehelsemeldinga er forankra i folkehelseloven (2011). Formålet med lova er å *fremje folkehelse gjennom samfunnsutvikling, i tillegg til å fremje befolkninga si helse, trivsel og miljømessige forhold*. Vidare skal lova sikre at kommunar og fylkeskommunar set i verk folkehelsetiltak på ein forsvarleg, langsiktig og systematisk måte (Folkehelseloven, 2011, § 1). Forankringa til handlingsplanen for fysisk aktivitet og folkehelsemeldingane finn ein også i plan- og bygningslova som pålegg fremjing av befolkninga si helse i tillegg til å redusere sosiale helseforskjellar (Plan- og bygningsloven, 2008, § 3–1).

I handlingsplanen for fysisk aktivitet er nærmiljøet løfta fram som ein viktig arena for fysisk aktivitet. Eitt av innsatsområda i handlingsplanen er *“Gå- og aktivitetsvennlige nærmiljøer”* (Departementene, 2020, s. 18). Eg tek utgangspunkt i det innsatsområdet, og vil særleg sjå på tilrettelegging for bruk av turstiar. I folkehelsemeldinga vert det peika på at slik tilrettelegging betyr mykje for å auke denne typen fysisk aktivitet (Meld. St. 15 (2022-2023), s. 39). Dei seinare åra har det vore ein aukande trend med tilrettelagde turstiar i fjell- og turområder, i form av trappetrinn, gruslagde stiar eller såkalla *“trivselsstiar”*. Målet er å gjere turane meir tilgjengelege og attraktive for innbyggjarar og tilreisande. Som døme kan nemnast turvegane i Ulsteinvik, trappene i Midsund, og tilrettelegginga på Urkeegga (Bjørneset, 2019; Eikrem, 2023; Krumsvik, 2023).

I Herøy kommune er det også slike nærturprosjekt. Mellom ann Heid Turløyper som vart offisielt opna i 2015. Prosjektet var eit samarbeid mellom Herøy kommune og ei frivillig dugnadsgruppe, seinare organisert som Heida Vel. Området var eit populært turområdet for

befolkninga også før utarbeiding av turstiane, men det er grunn til å tru at dei gruslagde turstiane har auka populariteten ytterlegare. Eg vil sjå nærare på Heid turløyper, og temaet for bacheloroppgåva mi er:

Heid turløyper som folkehelseiltak.

Formålet med oppgåva er å undersøke kva betydning nærturprosjektet har for innbyggjarane, og om det peikar i retning regjeringa sin visjon i handlingsplanen for fysisk aktivitet (Departementene, 2020, s. 16). Det er planar om utviding av Heid turløyper. Oppgåva kan difor også ha til formål å synleggjere om utvidinga av turløypene er ein god ide, sett i lys av det eg finn om kva turløypene betyr for innbyggjarane. I fylgje tilsette i Herøy kommune er det ingen som tidlegare har undersøkt - på ein systematisk måte - kva betydning løypene har for innbyggjarane.

1.1: Problemstilling

For å kunne seie noko om Heid turløyper som folkehelseiltak er det ønskeleg å studere kva innbyggjarane meiner om prosjektet. Eg har formulert følgjande problemstilling:

Kva betydning har nærtur-prosjektet Heid turløyper som folkehelseiltak for innbyggjarane i Herøy kommune?

Begrepet “nærtur” kan definerast som *ein gåtur i nærmiljøet*. Ein nærtur tek difor ofte utgangspunkt i folk sin bustad. Heid turløyper er eit prosjekt som tek sikte på å fremje gåturar i nærmiljøet, og kan definerast som eit *nærturtiltak* (Thorèn et al., 2018, s. 5 og 6).

Eg vil undersøke betydninga dette prosjektet har for innbyggjarane i kommunen, utifrå deira subjektive oppleving. Sjølvom turløypene truleg vert nytta også av menneske utanfor kommunen, er det oppfatningane til innbyggjarane i Herøy kommune eg er interessert i. Eg er vidare interesserte i kva betydning dette har hatt for *folkehelsa*. I folkehelseloven § 3 vert folkehelse definert som “*befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning*” (Folkehelseloven, 2011). Ser vi vidare på definisjonen av begrepet helse,

forklarar Verdas Helseorganisasjon det som «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom» (Garsjø, 2018, s. 30).

Omgrepet helse femner altså svært mange element i eit individ sitt liv. Eg vil fokusere på to hovudelement knytt til folkehelse:

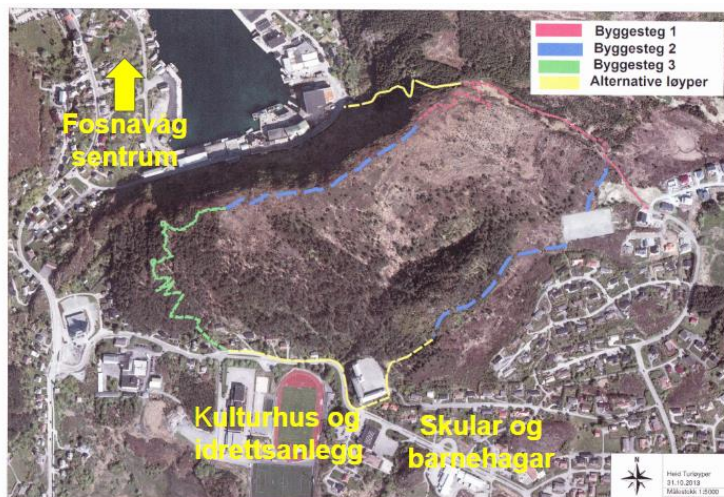
1. Fysisk aktivitet
2. Trivsel

Eg vil utforske problemstillinga ved hjelp av to delspørsmål:

1. **Kva betydning har Heid turløyper for innbyggjarane i Herøy kommune sin fysiske aktivitet?**
2. **Kva betydning har Heid turløyper for innbyggjarane i Herøy kommune sin trivsel?**

Ordet “*betydning*” er sentralt i problemstillinga og delspørsmåla. Interesse mi ligg i innbyggjarane si subjektive meining om oppleving av Heid turløyper, og deira eiga vurdering av om det har medverka til fysisk aktivitet og trivsel.

1.2: Om Heid turløyper



Figur 1: Situasjonskart over turløypene. Byggetrinna i ulike fargar. Kilde: Herøy kommune.

Herøy kommune er ein liten distriktskommune yst på kysten, med nærare 9000 innbyggjarar. Som andre perifere distriktskommunar, har også Herøy siste åra hatt utfordringar knytt til fråflytting. Dette kjem fram i kommunenplanen sin samfunnsdel, der eit tema er inkluderande lokalsamfunn med eit eige punkt som omhandlar tilrettelegging for bustadutvikling

(Herøy kommunestyre, 2022, s. 21–22).

I 2009 starta ei frivilleg arbeidsgruppe prosessen med å utarbeiding av nærturprosjektet, Heid Turløyper. Området ligg sentralt på Bergsøya, i tilknytning til kulturhus og idrettsanlegg, skular og barnehagar (figur 1). Turløypene er også tilknytte Fosnavåg sentrum, og kan såleis vere attraktive for turistar ved Thon Hotell Fosnavåg. Turløypene har to gapahukar, der den eine har utsikt over Fosnavåg sentrum og bok til å skrive seg i. Denne gapahuken er utforma slik at både rullestolbrukarar og barnevogner har tilkomst. I tillegg er det langs stien montert styrketreningsapparat, der ein nyttar eiga kroppsvekt som vekt. Desse kan kven som helst bruke. Både den omtalte gapahuken, og styrketreningsapparata vart bygd/montert i 2016. Undervegs er det bygd fleire utkikspunkt. Løypene er gruslagde med lys grus, og belyst med høge lyktestolpar når det vert mørkt.

Området har gjennom fleire tiår vore eit populært turmål i kommunen, men motivasjonen til arbeidsgruppa, var at stien som allereie fans ofte var svært våt og gjørmete. Arbeidet har i stor grad vore utført av frivillege, då dei i 2016 bidrog med over 750 dokumenterte dugnadstimar. I 2017 var talet over 400 dugnadstimar. Eit samarbeid med Herøy kommune har vore essensielt for realiseringa. Finansieringa har vore eit spleiselag, mellom bedrifter, organisasjonar, frivillege, kommune og fylkeskommune, og totalt 35 sponsorar.

Turstien er i dag kommunalt eige, noko som heile tida var planen. Kommunen driftar stien, og betalar straum for lysa. Heida Vel har likevel nokre gongar bevilga midlar til kommunen for at dei skal ha ressursar til dette. Heida Vel eig gapahuken og er ansvarlege for vedlikehaldet. Dei mottek mellom anna grasrotmidlar frå Norsk Tipping. Kommunen driftar søppelbøttene som står ved startpunktet på Heid og startpunktet ved kulturhuset.

2.0: Teoretiske perspektiv

For å drøfte problemstillinga kan det vere føremålstenleg å ta utgangspunkt i perspektiv på:

- Førebyggjande og helsefremjande folkehelsearbeid
- Helsefremjande by- og stadsutvikling
- Nærmiljø og aktivitet

2.1: Førebyggjande og helsefremjande folkehelsearbeid

Folkehelse vert, gjennom folkehelseloven § 3 (2011), definert som «*befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning*». Medan *folkehelsearbeid* vert omtalt som;

«samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, og arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen».

(Folkehelseloven, 2011, § 3).

Det vil seie at folkehelsearbeid består av både av *førebyggjande* og *helsefremjande* arbeid. Begrepa har mykje felles og er samlebegrep for ulike tiltak og ulik type politikk. Det går an å seie at førebygging og helsefremjing utfyller kvarandre. Skal samfunnet skal lykkast med folkehelsearbeid er både førebyggjande og helsefremjande arbeid naudsynt (Garsjø, 2018, s. 24, 36, 37). Folkehelsearbeid er altså den samla innsatsen i samfunnet for å påverke helse og trivsel. Det inkluderer innsatsen for at stader der folk bur skal vere gode å bu og leve i. I den samanhengen har kommunen eit ansvar, jf. folkehelseloven § 4. Fysisk aktivitet er sentralt i folkehelsearbeidet, og kommunen har eit særleg ansvar for å legge til rette for det.

Nedanfor går eg litt nærare inn på omgrepa førebygging og helsefremjing.

2.1.1: Førebyggande arbeid

Førebyggande arbeid handlar om å redusere risikoen for uønska hendingar, til dømes alvorleg sjukdom eller ulykke, og baserast på kunnskap om kvifor det tidlegare har gått gale. Dette kan omhandle bruk av bilbelte, kosthold og røyking, straff og bøter eller bruk av prevensjon. Å førebygge sjukdom vil seie å eliminere risikofaktorane, og gripe inn før det har utvikla seg til eit problem, basert på tidlegare kunnskap om samanhengar mellom levevanar og helse (Garsjø, 2018, s. 25–26).

Det er ikkje alle sjukdommar, ulykker eller problem som kan førebyggjast, men å eliminere risikofaktorar vil redusere eventuell sjukdomsbyrde for individet. Førebygging handlar om å setje i verk tiltak for å gjere denne elimineringa av risikofaktorar. Døme kan vere å slutte å røyke eller å vere i fysisk aktivitet (Garsjø, 2018, s. 26).

2.1.2: Helsefremjande arbeid

Der førebyggande arbeid legg størst vekt på risikofaktorane, vil helsefremjande arbeid leggje størst vekt på årsaker til at det går vel, og prøve å styrke desse. Helsefremjande arbeid har søkelyset på prosessar som kan gi god helse (Garsjø, 2018, s. 24 og 27). WHO har definert helsefremjande arbeid som «*ein prosess som gjer folk i stand til å auke kontrollen over og betre helsa*». Helsefremjing er altså prosessar som aktiverar menneske til å ta kontroll over eiga helse (WHO, 1986).

Viss utgangspunktet er Verdas helseorganisasjon (WHO, 1986) sin definisjon av helse og helsefremjing, kan det seiast at *god helse* er subjektive opplevingar, ofte omfatta av velvære, sunnheit, livskvalitet, lykke og velbehag. Helse sjåast derfor på som ein verdi, ulik frå individ til individ. God helse kan også omhandle det å vere frisk eller sjuk. Menneske kan føle velvære og lykke, men likevel vere sjuk. God helse handlar altså i stor grad om korleis ein føler seg, like mykje som det handlar om sjukdom som kan påvisast (Garsjø, 2018, s. 30–31).

Helsefremjande arbeid har med andre ord som hensikt å auke menneske sin trivsel og velvære. Det handlar om å ha det bra som menneske, kjenne på livsglede og overskot i kvardagen. Dette omfattar både fysisk og psykisk velvære (Garsjø, 2018, s. 30).

I ei undersøking frå 2009, der det var undersøkt kva menneske ser på som viktig for å ha det bra, scora «helse» høgast. Vidare var også vener, familie og staden ein bur, viktig element. Fritid, natur og friluftsliv er også element som kan trekkjast fram som viktige frå undersøkinga (Næss, 2011, s. 70–71).

2.1.3: Universelle eller målretta tiltak?

Det er eit skilje mellom *universelle* eller *målretta* folkehelseiltak. Målretta tiltak er tiltak inn mot individ og grupper som treng det mest, til dømes innan rus og psykiatri. Universelle tiltak er tiltak som femner alle, inkludert dei som treng det mest (Garsjø, 2018, s. 244–245).

Fokuset på førebyggjande og helsefremjande arbeid er kritisert for å bruke ressursar unødvendig der individ er friske, på bekostning av å setje inn innsatsen i dei delane av befolkninga som verkeleg har behov for hjelp. Det vert peika på at førebyggjande arbeid kan fylle legekontora med friske menneske som vil sjekke helsa, når det er dei som faktisk er sjuke som burde få legetenester (Garsjø, 2018, s. 49 og 50).

Det kan også stillast spørsmål ved kor langt skal samfunnet strekkje seg for å yte folkehelsearbeid? Kor mykje midlar og ressursar skal avsettast til arbeidet når vi veit at alle menneske ein gong skal forlate jorda? Slik samfunnet har utvikla seg i etterkrigstida, handlar det meir om å ha det bra medan ein er i live, og redusere prematur død, enn å være udødeleg (Garsjø, 2018, s. 163; Henriksson & Sundberg, 2008, s. 8).

2.2: Helsefremjande by- og stadsutvikling

Sidan kommunen sitt ansvar i folkehelsearbeid i Norge er lovfesta, jf. § 4 i folkehelseloven (2011), har Sunne kommuner, eit nettverk for helsefremjande samfunn som er del av “WHO healty cities”, utvikla 8 prinsipp for helsefremjande by- og stadsutvikling:

1. **Prioriter gåande og syklande**

Å auke kvardagsaktiviteten er noko av det enklaste kommunen kan gjere for å auke fysisk aktivitet.

2. **Inkluder ulike mennesker sitt behov**

Dette er med på å skape sosialt berekraftige stadar, som er inkluderande og tilgjengelege for alle.

3. **Involver innbyggjarane tidleg**

Dette vil medføre eigarskap og legitimitet til offentlege avgjerdsler. Medverknad er lovfesta i både folkehelselova, og plan- og bygningslova.

4. **Skap trygge nærmiljø med gode, sosiale møtestadar**

Sosialt samvære vert sett på som essensielt for mennesker si helse og trivsel.

5. **Prioriter arkitektur, estetikk og nærleik til grønne område**

Dette vert sette på som essensielt for menneska si fysiske og psykiske helse. Det aukar sjansane både til fysisk aktivitet og sosialt samvære.

6. **Sikre nærleik til tenester og fasilitetar**

Dette medfører at menneska oftare kan velge å gå eller sykle til sine nødvendige tenestar i kvardagen.

7. **Sørg for heilheitleg, langsiktig og tverrfagleg planlegging**

Stadsutvikling inneber tiltak i fleire sektorar og krev derfor ei heilheitleg planlegging.

8. **Ver merksam på at goder og byrder fordelast rettferdig**

Dette for å redusere sosial ulikheit i samfunnet.

(Sunne kommuner, 2022).

Prinsippa stettast av Michael Fuller-Gee sine perspektiv på helsefremjande by- og stadsutvikling. Han peikar mellom anna på viktigheita av å gå meir kvar dag i staden for å nytte motoriserte framkomstmiddel, bu heime lengst mogeleg, vere saman med andre menneske, og lavterskel møtestadar i daglegvarebutikken. Ifølge Fuller-Gee kan helsetenestene løyse 10 prosent av befolkninga sine helseutfordringar. Dei resterande 90 prosent påverkast av samfunnet og strukturar rundt oss (Fuller-Gee, 2015).

Formålet med prinsippa er å styrke koplinga mellom stadutvikling og folkehelse, då omgjevnadane i stor grad påverkar innbyggjarane si fysiske og psykiske helse (Sunne kommuner, 2022). Dette er i tråd med folkehelselova (2011) sitt formål, som mellom anna er å fremje trivsel. Folkehelselova stiller krav til at kommunar og fylkeskommunar set i verk folkehelsetiltak (Folkehelseloven, 2011, § 1).

2.3: Nærmiljø og aktivitet

Som nemnt i avsnitt 1.1 vert nærtur definert som ein gåtur i nærmiljøet. Bergem m.fl (2019) peikar på at nærmiljøet består av to faktorar

- det fysiske miljøet, herunder grøne områder, bustadområde, offentlege institusjonar, vegnett etc.
- sosiale og psykososiale forhold, herunder oppleving av tryggleik, sosiale møtestadar og stadsidentitet.

(Bergem et al., 2019, s. 19–20).

Desse to faktorane kan også sjåast i samanheng med Statistisk Sentralbyrå sin definisjon av nærmiljø-begrepet, der det vert defineert som *“omgjevnadane vi lever i, samspelet mellom natur, sosiale forhold og infrastruktur”* (Vrålstad, 2017).



Figur 2: Helsedirektoratet si framstilling av kor langt ulike aldersgrupper går frå sin bustad. Kilde: Helsedirektoratet (2021).

bur nærme grønne område og rekreasjonsareal. Figur 2 illustrerer kor langt frå eigen bustad ulike aldersgrupper beveger seg, og gir ein indikasjon på kor nær grønne område og rekreasjonsareal bør ligge heimen til innbyggjarane (Helsedirektoratet, 2021).

WHO publiserte i 2016 ein rapport som peika på at grønne område i urbane strøk auka sjansane for at innbyggjarane kunne oppleve god helse (Lid & Nordh, 2018, s. 223). Figur 2 viser at små born bevegar seg 50 meter vekk frå sin bustad, eldre 300 meter, ungdom 1000 meter, og større born og vaksne 400 meter. Tilgangen til grønne område vil derfor vere avgjerande for kven som i størst grad vil nytte dei.

Å gå tur er den aktivitetsforma flest menneske oppgir dei ønsker å gjere meir av (Helsedirektoratet, 2021). I tillegg er det den aktivitetsforma flest individ nyttar mest, i fylgje levekårsundersøkinga frå 2021 (SSB, 2021). Sett i samanheng med at menneske er meir aktive med grønne område og rekreasjonsområde tilgjengelege, vil det derfor vere eit føremålstenleg folkehelsearbeid å legge til rette for gåing i grønne turområde (Helsedirektoratet, 2021). Å gå er ei viktig form for rekreasjon, og turar i attraktive område kan gi turgåarane positive kjensler og auke trivsel (Departementene, 2020, s. 25).

Tilrettelegging av nærturar i nærmiljøet er ein viktig del av folkehelsearbeidet. Det stimulerar i stor grad til fysisk aktivitet, og vil i tillegg kunne bidra til utjamning av sosiale helseskilnadar (Thorèn et al., 2018, s. 12). Det same finn vi i Helsedirektoratet sin sektorrappport om folkehelse frå 2021. Det heiter der at menneske er meir aktive dersom dei

Måla i regjeringa sin handlingsplan for fysisk aktivitet fortel at å legge til rette for fysisk aktivitet er ein viktig føresetnad for ei aktiv befolkning. Det vert retta fokus på universelle tiltak som femner flest mogleg, men parallelt må det gjerast ein innsats overfor samfunnsgrupper med behov for målretta oppfølging (Departementene, 2020, s. 18). Viktigheita av å bevare grønne område i nærmiljøa vektleggast (Departementene, 2020, s. 24).

Å legge til rette for bruk av nærmiljøet til kvardagsaktivitet vil kunne føre til sterkare tilknytning mellom innbyggjarane og staden. Dette forståast ved å gå djupare inn i begrepet *stadsidentitet*. Sjølvom begrepet ikkje er eintydig, og stadig er i endring, peikar arkitektar og fysiske planleggarar på at stadsidentitet er «der fysiske og historiske elementer som kommer til uttrykk i landskap og bebyggelse er det vesentlige for stedets særpreg» (Henningsen & Vestby, 2012, s. 97). Vidare vert det peika på at identiteten til ein stad formast av meiningsdanning. Det vert over tid utvikla individuelle og kollektive kjensler for staden, som då medfører ytterlegare tilhørigheit (Henningsen & Vestby, 2012, s. 98).

Det er ei kjent utfordring at distriktskommuner arbeidar for å redusere fråflytting. Dei som vel å busetje seg i distrikta kjenner ofte ein «kjærleik» for bygda si, både fysisk, materielt, sosialt og kulturelt. Innbyggjarane dannar seg relasjonar til staden sin, som genererer kjensler. Det er ikkje eit eintydig svar på korleis ein i samfunnsplanlegging kan oppnå denne “kjærleiken” frå innbyggjarane, men det er viktig å gi dei moglegheit til kjenne «vi-kjensla». Det kan vere «vi i denne bygda», «vi i denne kommunen», eller «vi sunnmøringar» (Grimsrud & Båtevik, 2016, s. 283–285; Henningsen & Vestby, 2012, s. 97–98).

3.0: Metode

For å svare på problemstillinga er det nytta kvantitativ metode. Dette er gjort gjennom spørjeundersøking blant innbyggjarane i Herøy kommune. For at respondenten kunne levere inn undersøkinga måtte alle spørsmål, utanom to, besvarast. Dei to sistnemde var tekstspørsmål, medan dei andre var avskryssingssørsmål. Det var tidleg i prosjektet vurdert å også å gjennomføre «5 på gata»-undersøking i turløypene. Dette vart beslutta å utelate, då ein såg dei to tekstspørsmåla i spørjeundersøkinga fekk mange svar, og den kvantitative datainnsamlinga fekk derfor også innslag av kvalitativ datainnsamling (Halvorsen, 2008, s. 141–148; Solbakken, 2019, s. 141–149).

Ei årsak til at det var hensiktsmessig å velje kvantitativ datainnsamling var at eg allereie før datainnsamlinga sat med mykje kunnskap om det som skulle undersøkast (Solbakken, 2019, s. 148–149). Heid turløyper er eit godt kjent prosjekt i kommunen, og i tillegg har temaet i oppgåva ført til fleire samtalar, både med involverte i dugnadsgruppa og tilsette i kommuneadministrasjonen. Andre delar av kunnskapen har kome ved å sjølv nytte turløypene i stor grad og ved å følgje med på kva som vert skreve i media.

Kvantitativ metode er ofte teoritestand, medan kvalitativ metode ofte er teoriutviklande. Sidan eg hadde ein del kunnskap om temaet før utarbeiding av problemstillinga, var derfor kvantitativ metode mest føremålstenleg metodeval. Eg hadde frå før indikasjonar om at turløypene har hatt positive synergjar for folkehelse, fysisk aktivitet og trivsel i kommunen. Metoden var også passande fordi eg i denne samanheng ønskte å vite litt om mange einheiter, i stadenfor mykje om få einheiter (Halvorsen, 2008, s. 132; Solbakken, 2019, s. 149).

Kvantitativ metode har også ulemper. Ved å legge til dei to tekstspørsmåla, og dermed ha innslag av kvalitativ tilnærming, kan dette kompensere for nokon av ulempene med kvantitativ metode. Mellom anna at ein ikkje er sikra å treffe alle respondentane med svaralternativa, då dei er standardiserte og kan vere leiande for respondentane (Halvorsen, 2008, s. 132; Solbakken, 2019, s. 149). Stiller ein derimot opne tekstspørsmål kan respondenten svare fritt det som er rett i sitt tilfelle. Kvalitativ metode opnar opp for meir fleksibilitet og lågare risiko for feilmargin i svara.

Ein fordel med kvantitativ spørjeundersøking i denne samanheng, er at ein kan nå breiare ut til eit større publikum, og dermed få moglegheit til å generalisere frå eit utval til ein populasjon (Halvorsen, 2008, s. 131–145, 149–150). Sistnemde vart vekta som den viktigaste faktoren i denne undersøkinga, og spørjeundersøking vart derfor valt som metode.

3.1: Om spørjeundersøkinga

Spørjeundersøkinga vart delt i sosiale media (facebook), som offentleg innlegg. I tillegg til ulike grupper for innbyggjarar i Herøy kommune, til ulike tidspunkt. Den vart totalt delt omlag 30 gongar, av 20-25 personar. Eit nøyaktig tal er utfordrande å fastsetje, då nokon delte den fleire gongar og i ulike grupper. Det vart laga eit eige informasjonsbilete (vedlegg 2) som fylgde linken, for å skape merksemd og interesse, samanlikna med reint tekst-innlegg.

Undersøkinga (vedlegg 1) bestod av seks avkrysningsspørsmål, i tillegg til alder, kjønn og bustad. Årsaken til at sju spørsmål var oppgitt i biletet (vedlegg 2) var fordi alder, kjønn og bustad ikkje var definert som spørsmål. Desse måtte avkryssast for å kunne levere undersøkinga. I kvart spørsmål vart det opplyst kor mange svar ein kan velje, og at eventuelle kommentarar kunne leggjast til i siste spørsmål, som var eit av dei to frivillege tekstspørsmåla. Dette for å sikre høgst mogleg dekning av svaralternativ som kunne vore oversett i utarbeidinga av undersøkinga. Til slutt i undersøkinga kom to tekstspørsmål som omtala i førre avsnitt. Eine av desse var knytt til det å legge til eventuelle kommentarar til avkrysningsspørsmåla. Desse to kunne respondentane la vere å svare på. Eine tekstspørsmålet reknast som det sjuande spørsmålet.

Etterkvart som svara kom såg eg at aldersgruppa «71 år og oppover» hadde avgitt relativt lite svar. Det vart derfor gjort nokre grep for å innhente svar frå denne gruppa. Eine tiltaket var å møte opp på seniortrening ved treningssenteret og opplyse om undersøkinga. Eg sendte linken via SMS til dei som viste interesse. Andre tiltaket var å distribuere linken til brukarar av vassgymnastikk ved Sunnmørsbadet, då dette er ei telefonliste underteikna administrerar.

For å innhente flest mogleg svar var det i innlegget fokusert på at undersøkinga var kort, med berre sju spørsmål og ein tidsbruk på omlag to minutt (vedlegg 2). Då undersøkinga vart utarbeida var det fokus på å ikkje lage den for lang, slik respondentane ikkje skulle miste motivasjonen for å fullføre. Av same årsak var det fokusert på at spørsmåla skulle vere korte

og konsise. Årsaka til at dei to siste tekstspørsmåla ikkje måtte besvarast var å unngå at respondentane var usikre på kva dei skulle svare, og derfor unnlot å levere inn undersøkinga (Halvorsen, 2008, s. 144–146).

For å ikkje innhente personidentifiserande opplysningar, vart det operert med relativt breie alderskategoriar. Lågaste moglege alder var 18 år, då umyndige vil krevje løyve frå føresette for deltaking. Det vart vidare operert med berre to bustadskategoriar. Grunngevinga for dette er at det i ein liten distriktskommune der «alle kjenner alle», kan være personidentifiserande dersom ein veit nøyaktig alder, kjønn og bustad (Reutter, 2021, s. 94–96).

3.2: Validitet og reliabilitet

Ved både kvantitativ og kvalitativ datainnsamling er det ytterlegare to faktorar som bør vurderast; validitet og reliabilitet. Oversett til norsk kan vi seie gyldigheit og pålitelegheit. Begrepa skal seie noko om datainnsamlinga er til å stole på, og om ein har lykkast i å måle det ein ønskte å måle (Halvorsen, 2008, s. 67–68; Solbakken, 2019, s. 188).

3.2.1: Validitet

I dette avsnittet skal *gyldigheita* av datainnsamlinga diskuterast. Har ein lykkast i å få svar på det problemstillinga spør om? Den spør om kva betydning nærtur-prosjektet Heid turløyper har som folkehelseiltak for innbyggjarane i Herøy kommune. Vidare spør den om betydninga på bakgrunn av folkehelsefaktorane fysisk aktivitet og trivsel. Spørsmåla i undersøkinga er derfor utforma slik at dei skal avdekke kor mykje turløypene vert brukt, og om dei har generert ytterlegare fysisk aktivitet og auka trivsel blant innbyggjarane (Halvorsen, 2008, s. 67).

For å kunne seie noko om validiteten i ei undersøking, treng ein å kjenne til variablane i problemstillinga. Variablane i problemstillinga er

- Betydning
- Innbyggjarane i Herøy kommune

(Halvorsen, 2008, s. 42).

Sistnemde variabelen vil ein aldri kunne ha kontroll over, då kven som helst i landet kan svare på undersøkinga. Men sidan eit av spørsmåla er kvar i Herøy ein bur er det nærliggande å tru at majoriteten tilhøyrrer kommunen, sjølvom enkelte kan krysse av på eit alternativ å likevel bu ein annan stad. Alle innlegg delte på facebook starta også med teksta «Hei du som bur i Herøy» (vedlegg 2).

Betydning i denne samanheng skal vurderast i lys av folkehelseperspektivet, som er relativt breidt. For likevel å kunne lage få, konkrete spørsmål har det vore fokusert på grad av fysisk aktivitet og trivsel i kommunen, og kva Heid turløyper har å bety for dette. Ser ein på spørsmåla i vedlegg 1, ser ein desse er formulerte for å svare på det problemstillinga spør etter. Det kan derfor seiast at undersøkinga har tilstrekkeleg god validitet (Halvorsen, 2008, s. 67–68).

Ved spørjeundersøkingar vil ein ofte oppleve å sjå punkt som kunne vore annleis i ettertid. Det gjorde også mi undersøking. Til dømes i spørsmålet om ein ville vore i fysisk aktivitet dersom turløypene ikkje vart realiserte, spørsmål 4 i vedlegg 1, kunne svaralternativa vore ytterlegare nyanserte. Slik dei står i dag er alternativane prega av ja eller nei. Der kunne eksempelvis vore eit svar som «Eg ville ikkje gått på tur så ofte». Hensikta med spørsmålet var å avdekke om turløypene har generert meir aktivitet enn før realiseringa av turløypene. Det er likevel ikkje grunn til å seie dette vil redusere validiteten i undersøkinga, då den framleis vil måle det som i denne samanheng var ønskeleg å måle; betydninga turløypene har for innbyggjarane sin trivsel og fysiske aktivitet.

3.2.2: Reliabilitet

I dette avsnittet skal pålitelegheita til undersøkinga diskuterast. Kan vi stole på desse resultatane? Dette spørsmålet bør ein alltid stille i undersøkingar. Ein god hugseregul når reliabilitet skal vurderast er at ein annan person skal kunne utføre same arbeidet, å få tilnærma same resultatet. I mitt tilfelle må vi ta omsyn til at link til spørjeundersøkinga fyrst vart delt på min private facebook-profil. Vidare vart den delt av andre omlag 30 gongar. Det er ikkje sikkert det ville vore same utfallet dersom ein annan person delte fyrste innlegget på sin facebook-profil. Men det er nærliggande å tru at dersom den vart delt på ein objektiv profil, til dømes lokalavisa eller kommunen, ville truleg to personar kunne fått same resultatet (Halvorsen, 2008, s. 68).

Til tross for at link til undersøkinga fyrst vart delt på min private facebook-profil, bør antal svar gi ein god indikasjon på høg reliabilitet. 445 svar gir høg prosentfordeling dersom ein reknar antal innbyggjarar over 18 år i kommunen. I 2024 har Herøy kommune totalt 8968 innbyggjarar. 1861 av desse er under 18 år (SSB, 2024). Det gir undersøkinga eit utval på potensielt 7107 respondentar, og ein total svarprosent på 6,26% av utvalet. I ei ordinær spørjeundersøking ville nok 6,26% vore ein låg svarprosent. Men i denne konteksten og omfanget på oppgåva kan det seiast å vere god oppslutning til spørjeundersøkinga. Her bør også distribusjonskanal nemnast på nytt, då denne hadde utspring i min personlege facebook-profil. Det er grunn til å tru svarprosenten hadde vore høgare dersom eksempelvis kommunen og/eller lokalavisa hadde publisert undersøkinga i sine profilar.

I spørjeundersøkingar må ein også ta omsyn til at folk flest ønsker å svare raskt. Det kan derfor skje dei ikkje les alternativa grundig nok. Dei som svarar på undersøkingar om helse ønsker i tillegg ofte å snakke opp seg sjølv, og svarar ofte høgare enn realiteten på spørsmål som kor ofte benyttar du turløypene (spørsmål 1 i vedlegg 1). Det er heller ingen garanti for at nokon under 18 år ikkje har svart, eller, som nemnt tidlegare, at nokon utanfor kommunen har svart. Dette veit ein aldri med sikkerheit i noka spørjeundersøking, men dataen må behandlast ut frå det respondentane har oppgitt. Dette ville stilt seg annleis dersom undersøkinga ikkje var anonym, eller var utforma slik at ein kunne identifisere respondentane, då ein i slikt tilfelle kunne luka ut respondentar utanfor kommunen eller under 18 år. Det vil likevel vere fornuftig med anonymiserte undersøkingar.

Mine eigne kjensler og mi eiga entusiasme over turløypene kan bidra til å svekke reliabiliteten i undersøkinga, då dette kan farge resultatata i positiv retning.

Alt i alt vil eg seie at resultatata i denne undersøkinga er pålitelege og gyldige, og gir grunnlag for å vidare drøfte problemstillinga om kva Heid turløyper betyr som folkehelseiltak for innbyggjarane i Herøy kommune.

4.0: Resultat frå datainnsamling

Gjennom datainnsamlinga kom det mykje informasjon om korleis innbyggjarane over 18 år i Herøy kommune, nyttar Heid turløyper og kva betydning turløypene har for dei. Eg skal no gå inn i resultata frå undersøkinga. Eg startar med å seie noko om utvalet var representativt for innbyggjarane, for deretter å gå inn i resultata frå avkryssingsspørsmåla og resultata frå tekstspørsmåla.

Svara fordelte seg slik i alder, busetnad og kjønn:

N = 445 respondentar / 100%

Bustad	Kjønn	Alder
Bergsøya: 58,2% 259 respondentar	31,5% menn 140 respondentar	18-35 år: 13,5% 60 respondentar
Annan stad i Herøy: 41,8% 186 respondentar	68,5% kvinner 305 respondentar	36-50 år: 40% 178 respondentar
		51-70 år: 39,6% 176 respondentar
		71 år eller eldre: 7% 31 respondentar
= 445 respondentar / 100%	= 445 respondentar / 100%	= 445 respondentar / 100%

Figur 3: Tabell som viser korleis respondentane fordelte seg på alder, kjønn og bustad.

Ein kan her sjå eit tydeleg skilje mellom menn og kvinner som har delteke i undersøkinga. Ei årsak kan vere at det er flest kvinner som går tur her. Ei anna årsak kan vere at det vart nådd ut til flest kvinner, då eg har flest kvinnelege kontakter på min personlege facebook-profil.

Fordelinga av bustad er noko likare, og det kan ved fyrste augekast sjå ut som ein har nådd ut til respondentar alle stadar i kommunen. Dersom det var andre svaralternativ i dette spørsmålet kunne vi avdekka om dei yste bygdene hadde respondentar eller ikkje. Dette vart ikkje gjort av hensyn til å unngå personidentifiserande informasjon. På ei anna side kan det vere nærliggande å tru at innbyggjarane i dei yste bygdene ikkje nyttar turløypene i like stor grad. Hensikta med spørsmålet var å avdekke om innbyggjarane utanfor Bergsøya, der turløypene ligg, nyttar dei. Aldersfordelinga var ikkje uventa. Helst burde den vore jamnare, men det var utfordrande å oppnå.

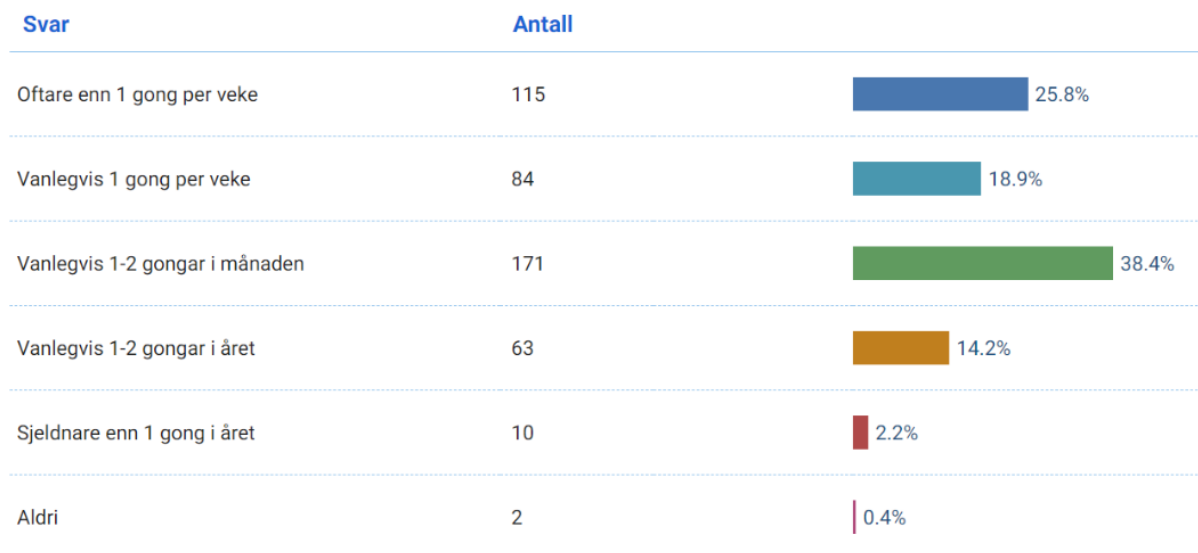
Vi kan likevel legge til grunn at vi her har truffe eit representativt utval respondentar, då begge kjønn, alle alderskategoriar og begge bustadvariablane er representerte (Jacobsen, 2022, s. 192).

4.1: Resultat frå avkryssningsspørsmåla i spørjeundersøkinga

Undersøkinga starta med å spørje om respondentane budde på Bergsøya, eller ein annan stad i kommunen. Neste spørsmål var kor ofte dei benytta turløypene, vist i figur 4.

Kor ofte nyttar du vanlegvis Heid turløyper?

Antall svar: 445



Figur 4: Resultat frå spørsmål 1 i spørjeundersøkinga (vedlegg 1). Skjermdump frå nettskjema.

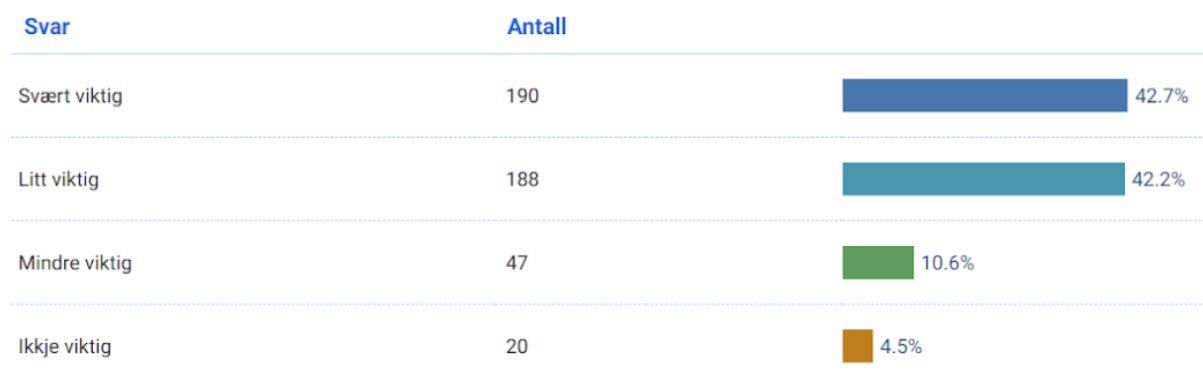
Her kunne eitt svar veljast. Figuren viser at meir enn ein fjerdedel nyttar turløypene meir enn ein gong i veka, noko som kan seiast å vere eit høgt tal. Nesten 19% oppgir at dei vanlegvis nyttar turløypene 1 gong per veke. Med bruken av ordlyden “vanlegvis” kan det tenkjast det er enklare å snakke seg sjølv opp, som nevnt under avsnitt 3.2.2 om reliabilitet.

Uansett ser vi at dersom vi summerar dei som nyttar turløypene 1-2 gongar per månad, eller oftare, kjem opp i 83,1%, og tilsvarar 370 respondentar. Med tanke på at nærare halvparten av respondentane bur på utøyanane, og er avhengige av bil for å kome dit, er dette eit høgt tal. I tillegg ser vi at berre 2 av 445 respondentar oppgir dei aldri nyttar turløypene, og 10 av 445 respondentar sjeldnare enn ein gong i året. Vi kan derfor slå fast at utfrå denne innsamlinga er Heid turløyper svært godt nytta av innbyggjarane i Herøy kommune.

Figur 5 viser kor viktig Heid turløyper er for innbyggjarane i Herøy kommune.

Kor viktig er Heid turløyper for deg i din kvardag?

Antall svar: 445



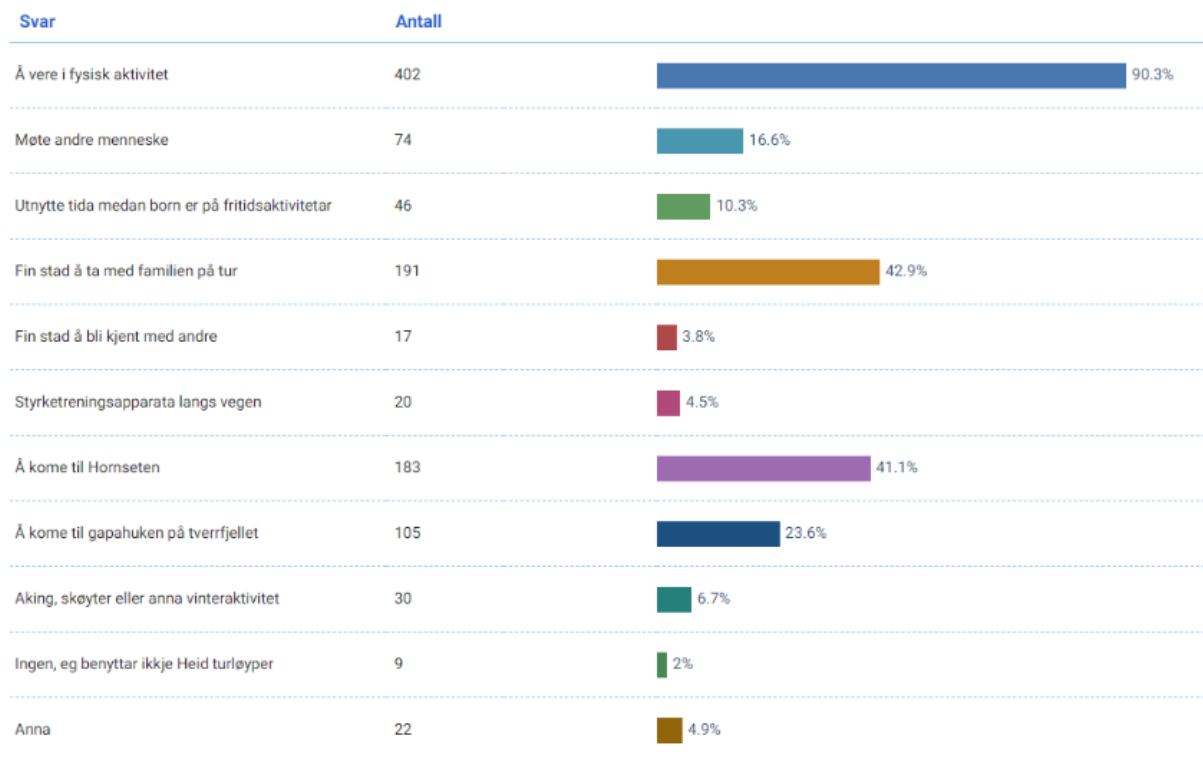
Figur 5: Resultat frå spørsmål 2 i spørjeundersøkinga (vedlegg 1). Skjermdump frå nettskjema.

Berre 67 av 445 respondentar meiner turløypene er mindre viktig, eller ikkje viktig i det heile. Dette betyr at nesten 85% meiner turløypene er viktig i deira kvardag. Innan desse 85% fordelar “svært viktig” og “litt viktig” seg omtrent heilt likt. Også i dette spørsmålet kunne berre eitt svar veljast.

I neste spørsmål kunne fleire svar veljast, og fordelinga ser slik ut:

Kva er motivasjonen din for å benytte Heid turløyper?

Antall svar: 445



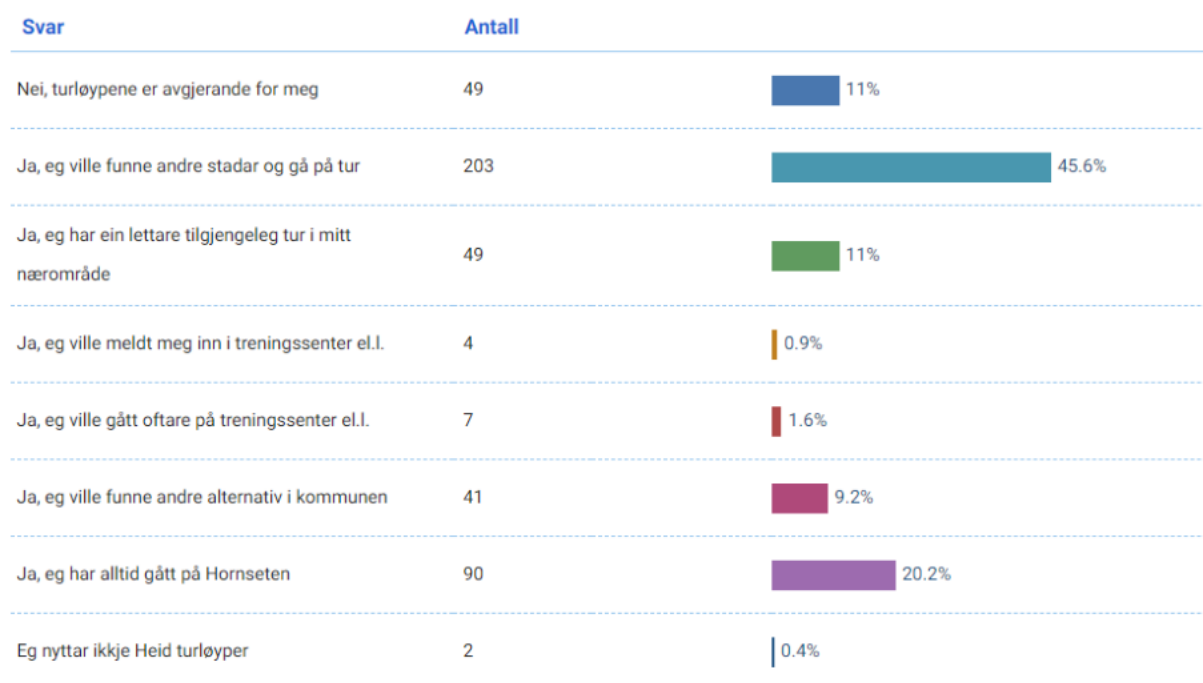
Figur 6: Resultat frå spørsmål 3 i spørjeundersøkinga (vedlegg 1). Skjermdump frå nettskjema.

Svaret som i stor grad utmerkar seg her, er ønsket om å vere i fysisk aktiv. 90% har svart at det er viktig. Det vil seie at for 402 av respondentane er det å være i fysisk aktivitet ein viktig motivasjon for å nytte turløypene. Vidare ser vi at det å ta med familien på tur er viktig, ilag med det å kome seg til toppen, Hornseten. Fordelinga på desse er 42,9% og 41,1%.

Figur 7 tek føre seg spørsmålet om innbyggjarane ville vore fysisk aktive uavhengig av om turløypene vart realiserte.

Dersom Heid turløyper ikkje vart realisert, trur du likevel du ville vore i fysisk aktivitet?

Antall svar: 445



Figur 7: Resultat frå spørsmål 4 i spørjeundersøkinga (vedlegg 1). Skjermdump frå nettskjema.

Majoriteten av respondentane ville funne andre stadar å gå tur, dersom turløypene ikkje vart realiserte. Men for 11%, 49 respondentar, har turløypene vore avgjerande for å være fysisk aktive. Dersom der var eit meir nyansert svaralternativ, som nemnt i avsnitt 3.2.1, kan det tenkjast svaret ville sett annleis ut. Men slik spørsmålet står her oppgir 89% at dei ville vore fysisk aktive også utan Heid turløyper.

Kva betyr Heid turløyper for at du skal trivst i Herøy kommune?

Antall svar: 445



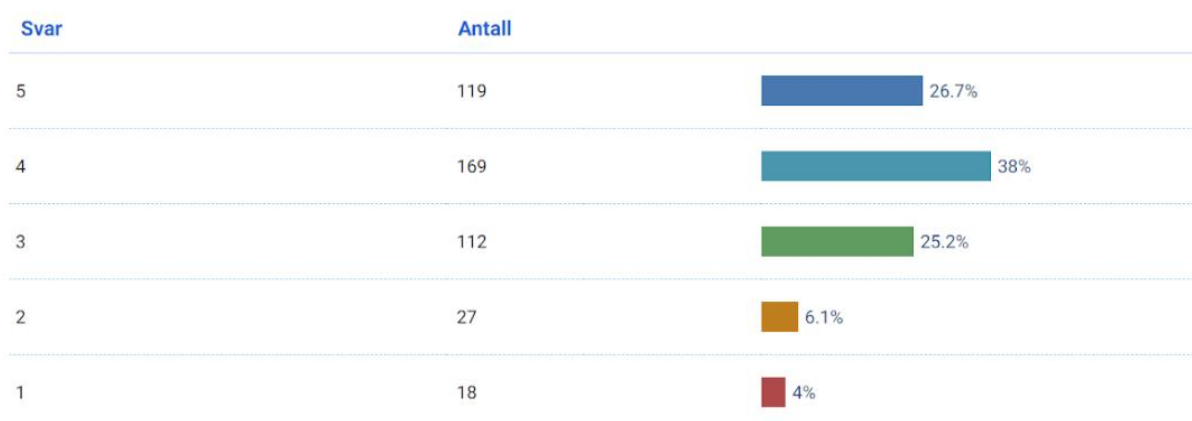
Figur 8: Resultat frå spørsmål 5 i spørjeundersøkinga (vedlegg 1). Skjermdump frå nettskjema.

Figur 8 fortel at 30,1% av innbygarane trivst godt i kommunen, uavhengig Heid turløyper. Samtidig ser vi at for mange har turløypene vore viktige, då heile 68,5% av respondentane oppgir at Heid turløyper betyr ein del, eller meir, for at dei skal trivst i kommunen.

På siste avkryssingsspørsmålet skulle respondentane, utfrå ein skala på 1-5, seie noko om kor viktig dei trur turløypene er for å gjere Herøy ein betre stad å bu. 5 var svært viktig, 1 var lite viktig.

Kor viktig trur du Heid turløyper har vore for å gjere Herøy kommune ein betre stad å bu?

Antall svar: 445



Figur 9: Resultat frå spørsmål 6 i spørjeundersøkinga (vedlegg 1). Skjermdump frå nettskjema.

I figur 9 ser vi at 64,7% har kryssa av på dei to høgste verdiane. Medan 10,1% har kryssa av på dei to lågaste. 25,2% held seg på midten.

Før tekstspørsmåla kom, skulle respondentane oppgi alder, innanfor gitte alderskategoriar, i tillegg til kjønn.

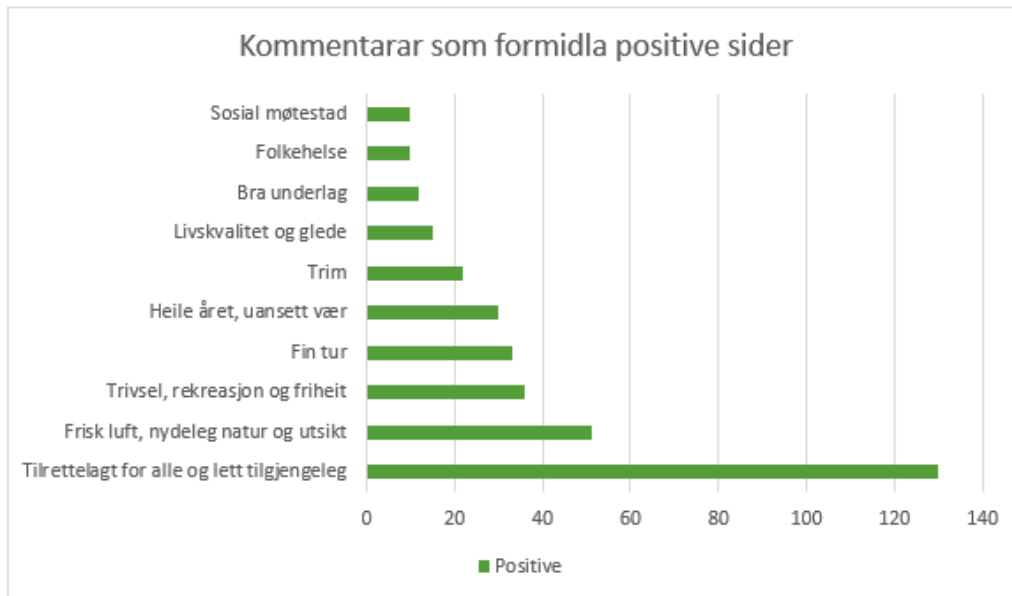
4.2: Resultat frå tekstspørsmåla i spørjeundersøkinga

Fyrste tekstspørsmålet, merka som spørsmål 7 i vedlegg 1, der respondentane vart bedne om å beskrive turløypene med eitt ord eller ei setning, ga 237 svar. Det andre, der dei kunne tilføye anna informasjon, og eventuelle kommentarar til avkryssingsspørsmåla, ga 98 svar. Nokre kan ha svart på begge spørsmåla, medan andre kan ha svart på berre eine.

Teksten skal no presenterast kvantitativt. For å gjere det har ord og påstandar vorte optelt i eit excel-ark. Totalt omhandla dette 237+98 kommentarar, men nokre av kommentarane innehaldt fleire element. Døme kan være «Flott turområde som er tilgjengeleg for alle». Dette ga i excel-arket registrering på *fin tur*, *lett tilgjengeleg* og *for alle*. Dersom det i kommentarane vart peika på at ein gjekk der ilag med borna, fekk det registrering på familie. «Fint turområde» og «bra turløype» var også kommentarar som gjekk att. Dette vart registrert på *fin tur* i excel-arket. Når kommentarane omhandla det å nyte stillheita, eller avkopling, vart det registrert på *rekreasjon*. Slike omformuleringar var naudsynt å gjere, dersom ein skulle klare å systematisere kommentarane i ein tabell. At desse omformuleringane er gjort medfører ein viss risiko for feiltolkning. Likevel er det grunn til å tru at retninga stemmer, då den samsvarar med andre datafunn.

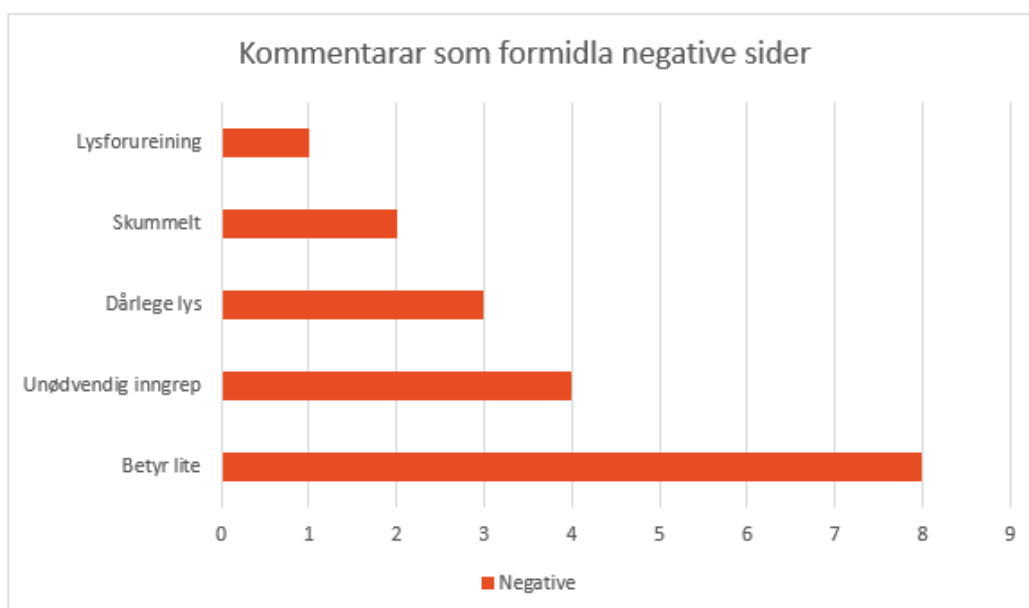
Ved opteljing og omformulering av kommentarane kom det fram 421 ord eller påstandar. 402 av desse formidla positive sider med turløypene, medan 19 formidla negative sider. Ord og påstandar som formidla positive sider ved turløypene, har vorte ytterlegare komprimert, for å kunne framstillast i eit stolpediagram, då det var utfordrande å få ei oversikteleg framstilling med så mange variablar i ulike storleikar. Dette var ikkje naudsynt med kommentarar som formidla negative sider, då det gjaldt betydeleg færre variablar. I figur 10 er til dømes ordet «fantastisk» inkludert i variabelen «livskvalitet og glede», då ordet fantastisk kan definerast som eit gledesord.

Vidare er også ord som omhandlar at turen er enkel og lett tilgjengeleg, slått saman til variabelen «tilrettelagt for alle og lett tilgjengeleg». Slike samanslåingar er gjort med alle variablane, utanom trim, folkehelse, bra underlag og fin tur.



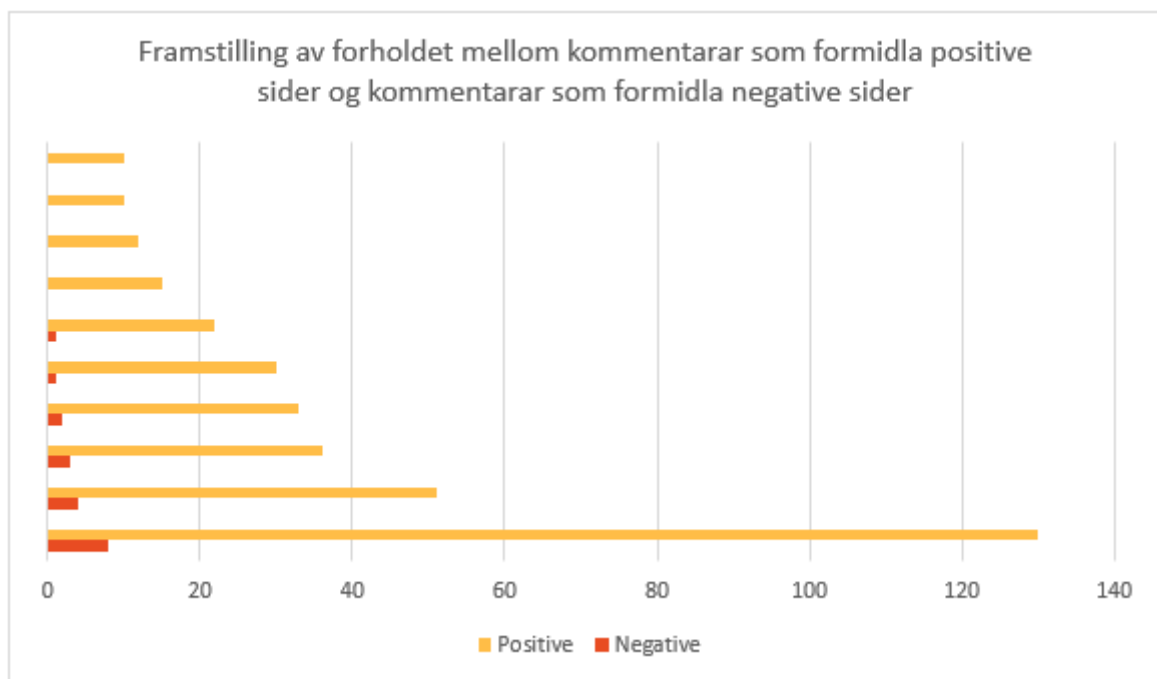
Figur 10: Kvantitativ framstilling av kommentarar som formidla positive sider. Framstilt av underteikna.

I figur 10, ser vi tydeleg ei utmerking av at turløypene er lett tilgjengeleg, og passar alle, og bør sjåast i samanheng med at fleire har svart turløypene kan nyttast heile året, uansett vær.



Figur 11: Kvantitativ framstilling av kommentarar som formidla negative sider. Framstilt av underteikna.

Figur 11 viser ei oversikt over kommentarane som formidla negative sider ved turløypene. Ved fyrste augekast kan det sjå ut som variabelen “betyr lite” har fått tilnærma same svar som den positive variabelen “tilrettelagt for alle og lett tilgjengeleg”. Dette er ikkje tilfelle, og ein må sjå på totalt antal svar. I den negative figuren går variabelen opp til verdien 9, medan det i den positive figuren går heilt til verdien 140. Det var hensiktsmessig med to ulike figurar for å få med tekst i verdiane, i tillegg til kvar sin farge. For å likevel å sjå skilnadane mellom kommentarar som formidla positive sider, og kommentarar som formidla negative sider, er det laga eit nytt diagram (figur 12) der oransje er positive og raude er negative. Teksten til variablane kjem ikkje fram her, men presentasjonen er i same rekkefølge som figur 10 og 11.



Figur 12: Kvantitativ framstilling av forholdet mellom kommentarar som formidla positive sider, og kommentarar som formidla negative sider. Framstilt av underteikna.

Det vert i figur 12 ei betre framstilling av forholdet mellom kommentarar som formidla positive sider, og kommentarar som formidla negative sider, enn i figur 10 og 11. Figuren får fram at det er betydeleg mange fleire positive formidlingar, enn negative, noko som ikkje kom fram i figur 10 og 11.

5.0: Drøfting

Problemstillinga i denne oppgåva var:

Kva betydning har nærtur-prosjektet Heid turløyper som folkehelseiltak for innbyggjarane i Herøy kommune?

Vidare genererte problemstillinga to delspørsmål:

1. Kva betydning har Heid turløyper for innbyggjarane i Herøy kommune sin fysiske aktivitet?
2. Kva betydning har Heid turløyper for innbyggjarane i Herøy kommune sin trivsel?

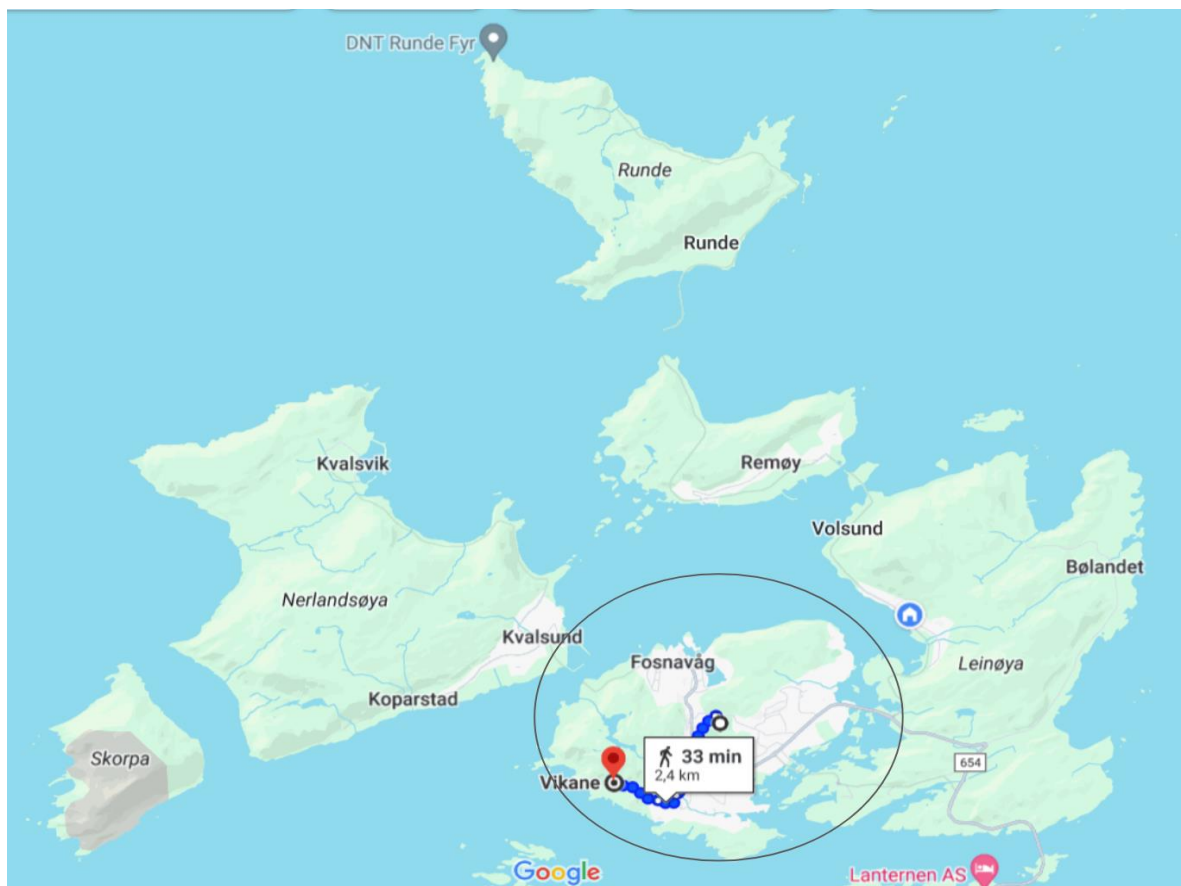
I datainnsamlinga skil to element seg sterkt ut. Det fyrste er at motivasjonen for å nytte turløypene er fysisk aktivitet. Det andre er at innbyggjarane set stor pris på at turløypene er lett tilgjengeleg og passar alle. Dette er i tråd med både folkehelseleva, Sunne kommuner sine prinsipp for helsefremjande arbeid og folkehelseabreid generelt. Eit anna element som også utmerkar seg er i figur 5, som viser at Heid turløyper er ganske viktig i innbyggjarane sin kvardag. 85% har svart at turløypene er “svært viktig” eller “litt viktig”, medan berre 15% har svart at dei er “mindre viktig” eller “ikkje viktig”. Dette vert også styrka av spørsmålet i figur 8 om kva Heid turløyper betyr for innbyggjarane sin trivsel i kommunen.

Sjølvom det i denne samanheng kan avdekkast at Heid turløyper betyr mykje som folkehelseiltak for innbyggjarane i kommunen, må vi også ta høgde for at kommunen i tillegg kan ha andre viktige folkehelseiltak som også betyr mykje. Døme kan vere idrettslag, treningscenter, seniortreff, kafear eller andre møtestadar. Dette tek vi ikkje omsyn til i denne drøftinga.

Drøftinga er delt i to delar, med utgangspunkt i delspørsmåla, men sidan trivsel og fysisk aktivitet har sterk samanheng, vil avsnitt 6.1 og 6.2 gli ein del over i kvarandre.

5.1: Heid turløyper si betydning for fysisk aktivitet

At turløypene er lett tilgjengelege kan sjåast i samanheng med regjeringa si satsing på nærturar og årsaker for at dette er viktige folkehelseiltak (Departementene, 2020; Meld. St. 19 (2018-2019), s. 65). Når det gjeld Heid turløyper er det grunn til å tru at området er viktig også for innbyggjarar som ikkje har løypene som sin nærtur, ut frå Helsedirektoratet (2021) sine rekkevidde-anbefalingar i figur 2 s. 14. Det forstår vi ved å sjå på figur 3 side 22. Der ser vi at 41,8% av respondentane kjem frå andre stader enn Bergsøya, der turløypene ligg. Dei fleste er avhengig av bil for å kome til turmålet. Bergsøya er ei stor øy, så det er i tillegg grunn til å tru at også fleire av dei 58,2% som oppgir dei bur på Bergsøya, ikkje har turløypene som nærtur utfrå Helsedirektoratet (2021) si framstilling i figur 2. Figur 13 viser ei oppmåling frå ein av utkantane på Bergsøya. Vi ser det er 2,4 km til Herøy kulturhus, der turløypene har næraste startpunkt, og avstanden er betydeleg større enn Helsedirektoratets anbefalingar i figur 2.



Figur 13: Døme på at mange respondentar bur lenger vekk enn 400 meter. Bergsøya er ringa rundt. Henta frå [googlemaps.no](https://www.google.com/maps)

Ser vi på Bergem et. al (2019) og SSB (Vrålstad, 2017) sin definisjon av nærtur, tolkar eg det slik at kva som er nærtur for innbyggjarane avgjerast av kva ein definerar som sitt nærmiljø. Ut frå denne datainnsamlinga ser det ikkje ut som Helsedirektoratet (2021) si framstilling angående rekkevidde frå bustaden, i figur 2, gjeld innbyggjarane i Herøy kommune. Ei mogleg forklaring på det kan vere at dei oftare nyttar bil uansett, enn til dømes innbyggjarar i storby. Dei ser derfor på turløypene som nærtur, då den er lett tilgjengeleg med bil, har gode parkeringsmoglegheiter ved fleire startpunkt i tillegg til å vere sentralt plassert ved sentrumskjerna. I figur 13 er Bergsøya ringa rundt, og ein ser avstandane til utøyane i ytre Herøy. Dersom undersøkinga var gjort for eit liknande turområde i ein storbykommune med høg bruk av kollektivtrafikk, trur eg resultatane ville vere meir i tråd med figur 2.

Populariteten på turløypene kan sjåast i samanheng med SSB si levekårsundersøking frå 2021, der det kjem tydeleg fram at å gå er den mest populære forma for aktivitet (SSB, 2021). Denne type prosjekt er universelle folkehelseiltak som femner alle innbyggjarar som kan gå eller verte trilla. Tiltaket femner alle aldersgrupper.

Heid turløyper er ei investering i folkehelse som krev lite arbeid, men gir stor gevinst. Det kjem fram av fleire svar i spørjeundersøkinga, då heile 90% av respondentane nyttar turløypene for å vere fysisk aktiv. Sett saman med at 44% nyttar turløypene ein gong i veka eller oftare, forstår vi at dette har vore eit viktig folkehelseiltak, som både er førebyggjande og helsefremjande (Garsjø, 2018, s. 24-27), då turløypene genererer både auka trivsel og fysisk aktivitet. Nesten halvparten av respondentane ser også på turløypene som ein fin stad å ta med familien på tur. Dette gir positive synergjar i framtidige generasjonar, då foreldre får vidareført førebyggjande og helsefremjande åtferd til sine born.

At løypene kan nyttast av familiar ser vi også i samanheng med betydninga av at dette er eit lavterskeltilbod og lett tilgjengeleg for alle. Dette er i tråd med Sunne kommuner sine prinsipp for helsefremjande by- og stadsutvikling, då mange ulike menneskelege behov vert inkludert. I desse turløypene kan alle vere, uavhengig av fysisk form eller eventuell funksjonsnedsetjing. Menneske i manuell rullestol bør trillast av andre, då nokre bakkar er for bratte til å kome fram i med eiga maskin. I tekstspørsmåla har fleire respondentar svart dei kan nytte turløypene som rehabilitering etter skader, eller at her kjem dei seg på tur *uansett*. Bruken av “uansett” i svara på tekstspørsmåla var også noko som gjekk att, og styrkar funna om at tiltaket er univierselt og passar alle.

I dei 335 svara på dei to tekstspørsmåla vert ordet «trim» nytta svært ofte, i stadenfor «trening». Dette gir nok ein indikasjon på lavterskelperspektivet, då trening for mange opplevast som noko meir omfattande og krevjande enn trim.

Sunne kommuner sine prinsipp tek også opp det å motverke sosial ulikheit i samfunnet i størst mogleg grad. Dei peikar på at goder og byrder må fordelast rettferdig. Ut frå spørjeundersøkinga forstår vi at Heid Turløyper er ei gode med ei slik tilnærming. Ingen har kommentert at dei ikkje har moglegheit til å nytte løypene. Nokre har kommentert at dei ikkje nyttar dei, men det er heller ikkje forventa at alle innbyggjarane skal bruke turløypene, men skal kunne det om dei sjølve ønsker det.

På spørsmålet om innbyggjarane ville vore fysisk aktive dersom Heid turløyper ikkje vart realisert svara majoriteten (45,6%) dei ville funne andre stadar å gå tur. Turar vi kan samanlikne er Teigetua, Herøy Gard og Mørkevatnet. Sjølvom majoriteten svarte dette i spørsmålet i figur 7, ser vi likevel i Stikk-Ut registreringane i figur 14, at Heid Turløyper har betydeleg fleire besøk enn Teigetua som er på andre plass. Vi veit at ikkje alle registrerar i Stikk Ut-appen, men når skilnadane er så store, 857 besøk på Heid turløyper og 344 besøk på Teigetua, er dette ein god indikasjon på at Heid turløyper er svært populært og viktig for at innbyggjarane sin fysiske aktivitet. Det er derfor grunn til å tru at utan turløypene ville mange innbyggjarar ikkje vore like aktive som det i denne oppgåva er samla inn data på at dei er. Eg trur plasseringa av Heid turløyper gjer den meir attraktiv enn Teigetua. Det kan tenkjast at fleire innbyggjarar definerar Heid sitt nærmiljø, enn Teigetua, sjølvom dei må nytte bil for å kome dit, då Heid turløyper er plassert i tilknytning sentrumskjernen.

Toppliste over turmål

Listen viser hvilke turmål som har hatt flest besøk.

Nr	TURMÅL	KOMMUNE	REG
1	Heid tursti på Bergsøya	Herøy	857
2	Teigetua (ny)	Herøy	344
3	Djupvikhaugen - frå Djupvikvatnet på Gurskøya	Herøy	320
4	Herøy gard	Herøy	281
5	Byvandring rundt Våje	Herøy	279
6	Sandvikskaret (ny)	Herøy	121
7	Mørkevatnet (ny)	Herøy	86
8	Hillehornet/Steinen på Gurskøy (ny)	Herøy	57

Figur 14: Skjermdump frå Stikk UT-appen, vinterturar, 1. mars 2023. Kilde: Stikk-UT.

Dette samsvarar ikkje heilt med Helsedirektoratet (2021) sin teori om at menneske må bu nær grøne område for å vere meir i bevegelse, og fortel at generell tilgjengelegheit til turområde kan vere vel så viktig. Dette kan vere nyttig for distriktskommunar å ta med i kommunal planlegging, då dei ofte kan ha fleire mindre bustadområde, der det ikkje vil vere økonomisk lønnsamt å investere midlar i utarbeiding av turområde. I slike kommunar, som også Herøy er, kan det tenkjast at nærmiljøet består av eit større areal enn dersom kommunen hadde tettare busetnad. Eg har ikkje nok data til å gå i dybda på dette funnet, men WHO sin rapport frå 2016 (Lid & Nordh, 2018, s. 223), gir dokumentasjon på at det ikkje utelukkande er nærleiken mellom bustad og turområde som er avgjerande. Rapporten peika på at grøne område i urbane strøk auka sjansane for oppleving av god helse blant innbyggjarane.

Ei anna årsak for å la Stikk Ut-registreringane styrke datainnsamlinga er at mine eigne kjensler for turløypene ikkje skal leie svara på problemstillinga og delspørsmåla i ei bestemt retning.

Vi må ikkje gløyme at for 11% av respondentane har turløypene vore avgjerande for å kome seg i fysisk aktivitet. Av dette kan vi lese at ein relativt stor del av befolkninga ikkje har helse, kapasitet eller moglegheit til å benytte seg av andre turmoglegheiter. Det er hevda at helsetenesta berre kan løyse 10% av befolkninga sine helseutfordringar. Medan dei resterande 90% påverkast av rammene vi lever i (Fuller-Gee, 2015). Å ha eit slik lavterskeltilbod lett tilgjengeleg for alle, heile året, vil derfor kunne påverke innbyggjarane i Herøy kommune sin helse og trivsel i positiv retning.

Sjølvom ressursane kommunen har investert i tiltaket, kunne vore nytta til målretta folkehelseiltak, som til dømes å bygge hardbruksbustadar for brukarane i rus- og psykiatritenesta, eller gjere tiltak i eit dårleg klasse miljø, må ein sjå på heile biletet. Når Heid turløyper genererar fleire mennesker i aktivitet, kan det medføre sparing på andre område, eksempelvis sjukefråvær og legebepesøk. At fleire tek vare på helsa si kan også medføre lenger bidrag i arbeidslivet, og er eit godt motargument til dei som er kritiske til folkehelsearbeid og meiner det fyller legekontora med friske menneske som nemnt i avnista 2.1.3. Kommunen er lovpålagt i folkehelseleva (2021) å fremje folkehelse gjennom samfunnsutvikling. Dette tiltaket vil vere ein del av det å oppfylle lovkravet.

Menneske er meir aktive dersom dei bur nær rekreasjonsareal, slik grøne områder kan reknast som. At rekreasjonselementet har betydning for innbyggjarane i Herøy kommune kjem tydeleg fram i tekstspørsmåla i avsnitt 5.2. I figur 10 ser vi at rekreasjon i seg sjølv er eit av dei tredje viktigaste elementa, med 36 bemerkningar. I tillegg kan det tenkjast at *“frisk luft, nydeleg natur og utsikt”* også er viktige element i rekreasjonsomgrepet. Dette vart bemerkta 51 gongar. Med det kan vi seie at rekreasjonsomgrepet har vore bemerkta 87 gongar av dei 445 respondentane, og såleis vere eit viktig element (Helsedirektoratet, 2021). Igjen må det påpeikast at mange ikkje bur nær dette område, men det at område er lett tilgjengeleg og sentralt plassert ser ut til å vere avgjerande.

Noko som vart påpeika som negativt var at Heid turløyper er eit unødvendig inngrep i naturen. Det bør i denne samanheng vurderast mot universelle folkehelsehelsetiltak omtala i avsnitt 2.1.3. Inngrep i naturen kan vere negativt, men når inngrepet medfører auka fysisk aktivitet og trivsel blant innbyggjarane, vil det likevel vere berekraftig. Motivasjonen for å etablere turløypene var at stien var våt og gjørmete, noko som indikerar at inngrepet i denne samanheng kunne betre ivareta området, slik innbyggerane kan fortsette å gå tur der i framtida. Tiltaket femner også om dei som ikkje like lett beveger seg på ordinær sti, til dømes dei som har høg frykt for fall. Å bevege seg på veg er for mange også fysisk mindre krevjande enn å bevege seg på ordinær sti. Catherine Booth sa at «for å betre framtida, må vi forstyrre notida» (Herøy kommunestyre, 2022). Så for å redusere forekomsten av sjukdom knytt til inaktivitet, og samtidig auke innbyggerane sin trivsel, vil inngrepet turløypene medførte gi stor gevinst til befolkninga. Inngrep i naturen treng derfor ikkje utelukkande å vere negativt. Dersom eit inngrep av dette omfanget var målretta tiltak, burde det vore vurdert annleis.

5.2: Heid turløyper si betydning for trivsel

Heid turløyper er eit tiltak som legg til rette for betre folkehelse, utan å bestemme over enkeltindivid sin kvardag. Det er kvart enkelt individ sitt ansvar å gjere grep for god helse og trivsel. Men folkehelselova pålegg samfunnet å legge til rette for at innbyggjarane skal ta gode val, og såleis prøve å oppnå mest mogleg berekraftig samfunn som genererer høgst mogleg samfunnsøkonomisk overskot (Helsedirektoratet, 2015, s. 10). Det bør også nemnast at frivillig arbeid har vore ein vesentleg faktor for realisering av turløypene. Utan det ville truleg ikkje turløypene vore realitet. Kommunen aleine har ikkje midlar og ressursar til å setje vekk fleire årsverk, som realiseringa kravde. Samarbeid mellom kommunen og frivillege har gjort at resultatet er slik det er i dag.

At Heid turløyper er lavterskel og tilgjengeleg for alle er noko innbyggjarane set pris på, og gjer at mange ser på turløypene som viktige. Det medfører at fleire får eit forhold til turløypene, og opplever «kjærleik» og tilhøyrighet til staden (Henningsen & Vestby, 2012, s. 97–98). At dei totalt 335 svara på tekstspørsmåla formidla 402 positive sider, medan det berre formidla 19 negative, gir ein god indikasjon på dette. Prinsipp 4 i Sunne kommuner sine helsefremjande tiltak i stadsutvikling peikar på viktigheita av sosiale møtestadar. Kombinert med prinsipp 5, som peikar på viktigheita av nærleik til grønne områder, gir dette god meining.

Fleire svar på tekstspørsmåla inneheld også ordet “rekreasjon” som ofte kan knytast mot naturopplevingar, og er eit sentralt element i arbeidet for auka fysisk aktivitet (Departementene, 2020, s. 25; Helsedirektoratet, 2021). Ved at dette er eit universelt folkehelsetiltak vil fleire innbyggjarar kunne nyte godt av godene med slike turløyper, og såleis eit viktig tiltak for utjamning av sosial ulikskap.

Lett tilgjengelegheit er eit element som har generert andre positive formidlingar i dei to tekstspørsmåla i figur 10, 11 og 12. Samtlege kommentarar i tekstspørsmåla omhandlar trivsel. Respondentane har trekt fram element som nydeleg natur, livskvalitet og glede, sosial møtestad og trivsel, rekreasjon og friheit. Omgrepet folkehelse vart også nemnt fleire gongar. Dette styrkar teorien om at lavterskel nærturar er viktige folkehelsetiltak (Helsedirektoratet, 2021; Thorèn et al., 2018). Beskrivingane respondentane har nytta har sterk tilknytning til det å kjenne livsglede, og auka trivsel og velvære, slik som er hensikta med helsefremjande arbeid (Garsjø, 2018, s.30).

Sjølvom over halvparten av respondentane (68,5%) meiner Heid turløyper betyr “mykje” eller “ein del” for deira trivsel, er det også omlag 30% som ville trivst godt i kommunen uansett om Heid turløyper ikkje ville vorte realisert. Dette kan ha samanheng med at dei finn andre stadar å være fysisk aktive, då kommunen også har fleire andre lavterskelturar. Men når ein så stor andel (27,6% - betyr mykje, 40,9% - betyr ein del), fortel at dette har vore eit viktig tiltak, gir det ytterlegare signal om at turløypene betyr mykje for innbyggjarane. Det er grunn til å tru at desse tredve prosent er i god fysisk form, og ikkje har behov for slik tilrettelegging som Heid turløyper gir. Men når området likevel er etablert, vert det også nytta av denne andelen respondentar. Berre 15% har oppgitt at turløypene er “mindre viktig” eller “ikkje viktig”.

Helsefremjande arbeid skal ikkje gå direkte inn å avgjere kva individa skal gjere, men *gjere folk i stand til å auke kontrollen over, og betre helsa* (WHO, 1986). Sidan Heid turløyper er eit folkehelseiltak med hensikt å styre ei befolkning i rett retning av god helse og trivsel, og ikkje ein konkret bestemmelse i individa sin kvardag, vil tiltaket oppfylle WHO sin definisjon. Det er i tillegg i tråd med det å planlegge for nærleik til rekreasjonsområder og grønne område, då det stimulerar til fysisk aktivitet (Thorèn et al., 2018, s. 12).

Ein møtestad som Heid turløyper kan medverke til å styrke «vi-kjensla» omtala i avsnitt 2.3. «Vi-kjensla» er viktig for å kjenne tilhørighet, noko alle individ har behov for, uavhengig av alder. Det vert ein kultur i det å gå tur på Heid – «Vi som går tur på Heid». Dette gir turgåarane noko å snakke om. Det er også eit velkjent fenomen at ute på tur helsar «alle» hei til kvarandre. Såleis kan ei styrka «vi-kjensle» også redusere utanforskap (Henningsen & Vestby, 2012, s. 97–98).

Som det vart hevda i ein av kommentarane, treng ein ikkje noko «fancy» turutstyr for å på tur på Heid. Dette gjer at det vert enklare å nytte turløypene også for økonomisk svake innbyggjarar. Både å redusere utanforskap og sosial ulikheit er ein viktig del av samfunnsansvaret innan folkehelsearbeid. Igjen får vi eit godt argument for viktigeita av lett tilgjengelege nærturar (Bergem et al., 2019; Departementene, 2020).

Sidan Herøy kommune er ansvarlege for vedlikehald av turløypene er det viktig dette ikkje går på bekostning av til dømes vedlikehald av sjukeheimar og skular etc. På ei anna side kan slike universelle folkehelseiltak medføre mindre belastning på sjukeheimane, då eldre truleg kan bu heime lenger fordi dei held seg friskare. Ser ein dette i samanheng med kritikken til folkehelsearbeid i avsnitt 2.1.3, forstår ein at dette ikkje er eit svart-kvitt forhold, men må vurderast heilskapleg slik at samfunnet får mest mogleg positive synergjar. Samfunnet kan heller ikkje styrast utfrå eit “kø-system” der berre dei som treng det mest skal få nyte samfunnets goder. Dette er også i tråd med Sunne kommuner sine 8 prinsipp for helsefremjande by- og stadsutvikling, punkt nummer 8, om at goder og byrder må fordelast rettferdig. I tillegg bør prinsipp 2 trekkjast fram, om at alle skal inkuderast, uavhengig av til dømes økonomisk status eller alder.

I kommentarane til tekstspørsmåla kom det også 12 kommentarar om at dette er ein fin måte å vise fram kommunen til tilreisande på. Totalt sett er ikkje 12 kommentarar mykje, men det er likevel ein del, då temaet ikkje omhandla nokon av spørsmåla, og vart difor svart heilt uoppfordra. At innbyggjarane ser slik på turløypene kan vi tolke som at det er noko dei ønsker å identifisere seg med, og kjenner tilknytning til. Dette kan tolkast som at Heid turløyper er ein viktig del av stadsidentiteten til fleire av innbyggjarane (Henningsen & Vestby, 2012, s. 97-98).

Når det gjeld lysforureining kan dette vere negativt for mellom anna dyr. Men ut frå resultatane i denne datainnsamlinga er lysa ein viktig faktor, då det gjer turløypene betydeleg meir tilgjengeleg heile året, uansett vær eller tidspunkt på døgnet. Betydninga av lys er inkludert i variabelen «tilrettelagt for alle og lett tilgjengeleg» i figur 10. Av prosjektgruppa som skulle utarbeide turløypene vart det drøfta korleis ein kunne gjere lysforureininga lågast mogleg. Det var ønske om lysstolpar på omlag 1 meter høge, men etter råd frå andre stadar vart det ikkje anbefalt då erfaringar med denne høgda var mykje hærverk, som ville medført unødvendige kostnader for kommunen. I dei negative formidlingane i figur 11 er dårlege lys nemnt, då fleire lyktestolpar tidvis er mørke. Desse set altså pris på lysa, og ønsker at dei skal fungere som planlagt. På same måte kan vi tolke dei 2 negative formidlingane om at turløypene er skumle. Det er ikkje turløypene i seg sjølv som er skumle, men det å gå der utan tilstrekkeleg lys. Såleis kan vi altså tolke nokre av dei negative kommentarane, vist i figur 12 (positive og negative), som positive.

Å plassere turløyper i attraktive område kan gi turgåarane positive kjensler og auka trivsel (Departementene, 2020, s. 25). Det å gjere eit allereie populært turområde ytterlegare tilgjengeleg vil derfor vere eit føremålstenleg, unvierselt folkehelseiltak som femner alle innbyggjarar (Garsjø, 2018, s. 244–245). Plasseringa av turløypene vil såleis ha stor betydning for innbyggjarane si opplevde betydning av tiltaket. I tillegg kan koplinga mellom auka trivsel og attraktivitet i seg sjølv vere helsefremjande. At løypene er plassert i grøne naturomgjevnadar er eit viktig element for nærtur. Nærturen bidreg til at 16,6% av respondentane går på tur her for å møte andre mennesker. Dette kan signalisere at for ei mindre gruppe i kommunen er turløypene ein viktig møtestad (Bergem et al., 2019, s. 19–20). Igjen ser vi at turløypene er eit viktig universelt folkehelseiltak på fleire områder.

Når tidlegare undersøkingar viser at det å ha god helse er det viktigaste for god livskvalitet (Næss, 2011, s.70.71), gir det nok eit godt argument for både Herøy kommune, og andre kommuner, til å implementere slike tiltak i si samfunnsplanlegging. Det er i denne oppgåva undersøkt betydninga for Heid turløyper i Herøy kommune, men det er også grunn til å tru dette vil gjelde andre kommuner.

6.0: Avslutning og konklusjon

Nærtur-prosjektet Heid turløyper har utan tvil vore eit viktig folkehelseiltak for innbyggjarane i Herøy kommune. Prosjektet har i stor grad vore helsefremjande og førebyggjande, då det har bidrege til både auka trivsel og fysisk aktivitet. Utan Heid turløyper ville truleg eit færre antal innbyggjarar gått tur. Plasseringa av turløypene er viktig. At dei ligg sentralt, i nærleiken av sentrumskjeerne-områda gjer dei meir tilgjengelege, også for dei dette ikkje definerast som nærtur for, i fylgje Helsedirektoratet si framstilling av kor langt ulike aldersgrupper går frå sin bustad.

Dei fleste ville nok trivst i kommunen, også utan Heid turløyper. Men som helsefremjande tiltak skal turløypene tilføre noko ekstra, og generere betre helse, herunder også auka trivsel og fysisk aktivitet. God helse er ein viktig faktor for å ha det bra. At Heid turløyper oppfyller desse krava til helsefremjande arbeid har vi grunn til å tru. For nokre har turløypene til og med vore avgjerande for å vere fysisk aktiv. Derfor kan kommunar tene stort på å investere i universelle folkehelseiltak, slik som Heid turløyper.

Tilgjengelegheit er den faktoren som ser ut til å vere viktigast for bruken av turløypene. Både fordi dei er lett tilgjengelege heile året, då dei er gruslagde, har gode parkeringsmoglegheiter og har lys i mørketida. Men også fordi turen er overkomeleg for alle som kan gå på beina, eller verte trilla. Det vert i tillegg peika sterkt på at ein kan gå i løypene uansett vær.

Med dette kan vi absolutt seie at Heid turløyper er eit svært viktig folkehelseiltak, både førebyggjande og helsefremjande, og at Herøy kommune med dette tiltaket går i rett retning av folkehelselova og regjeringa sin handlingsplan for fysisk aktivitet. At dette er eit universelt folkehelseiltak vil i tillegg vere med på å redusere sosial ulikheit, då dette eit tilbod til alle.

Heid turløyper har stor betydning for innbyggjarane i Herøy kommune, både når det gjeld fysisk aktivitet og trivsel. Dei ser på det som eit viktig rekreasjonsområde, der dei kan vere fysisk aktive, heile året, utan at det vert for krevjande.

7.0: Litteraturliste

- Bergem, R., Dahl, S. L., Olsen, G. M., & Synnevåg, E. S. (2019). *Nærmiljø og lokalsamfunn for folkehelse. Kartlegging og utviklingsarbeid om nærmiljø og lokalsamfunn som fremmar folkehelse*. Sluttevaluering, hovudfunn og tilrådingar. Rapport 100/2019, Høgskulen i Volda. <https://bravo.hivolda.no/hivolda-xmlui/handle/11250/2632209>
- Bjørneset, O. (2019, august 31). *Den bratte arven*. NRK. <https://www.nrk.no/mr/xl/den-bratte-arven-1.14649694>
- Departementene. (2020). *Sammen om aktive liv—Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029*. Helse- og omsorgsdepartementet.
- Eikrem, L. (2023, mai 26). (+) *Spytta pengar inn i endå ein turveg i Ulsteinfjella*. vikebladet.no. <https://www.vikebladet.no/nyhende/i/P4mwXe/gir-pengar-til-enda-ein-ny-turveg>
- Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven)—Lovdata (LOV-2011-06-24-29)*. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Fuller-Gee, M. (2015). *Helsefremmende by- og stedsutvikling*. Universitetsforlaget.
- Garsjø, O. (2018). *Forebyggende og helsefremmende arbeid: Fra individ- til systemorientert tenkning og praksis*. Gyldendal.
- Grimsrud, G. M., & Båtevik, F. O. (2016). *Velkommen til bygda? I Lokalsamfunn (1. utg.)*. Cappelen Damm AS.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet: En innføring i samfunnsvitenskapelig metode (5. utg.)*. Cappelen akademisk forl.
- Helsedirektoratet. (2015). *Samfunnskostnader ved sykdom og ulykker*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/samfunnskostnader-ved-sykdom-og-ulykker>
- Helsedirektoratet. (2021). *Tilgang til natur- og rekreasjonsområder, friluftsliv og idrett*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/sektorrapport-om-folkehelse/trygge-og-helsefremmende-miljoer/tilgang-til-natur-og-rekreasjonsomrader-friluftsliv-og-idrett>
- Henningsen, E., & Vestby, G. M. (2012). *Identitet og tilhørighet: Mennesker og steder. I Det regionale Norge 1950 til 2050*. Abstrakt forlag AS.
- Henriksson, J., & Sundberg, C. J. (2008). *Generelle effekter av fysisk aktivitet. I Aktivitetshåndboken (3. utg.)*. Fagbokforlaget.
- Herøy kommunestyre. (2022). *Herøy kommune 2030—Kommuneplanen sin samfunnsdel*.

- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (4. utgave). Cappelen Damm Akademisk.
- Krumsvik, M. J. (2023, juli 24). *Legg siste hand på verket: Treng økonomisk støtte til Midsundtrappene*. Midsundingen. <https://midsundingen.no/nyhende/legg-siste-hand-pa-verket-treng-okonomisk-stotte-til-midsundtrappene/>
- Latet, C. (u.å.). *Turgåing*. Hentet 19. mai 2024, fra <https://www.ordtak.no/index.php?emne=Turgåing>
- Lid, I. M., & Nordh, H. (2018). *Plan og samfunn system, praksis, teori*. Cappelen Damm akademisk.
- Meld. St. 15 (2022-2023). Folkehelsemeldinga – Nasjonal strategi for utjamning av sosial helseforskjellar*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/nn/dokumenter/meld.-st.-15-20222023/id2969572/>
- Meld. St. 19 (2018-2019). Folkehelsemeldinga – Gode liv i eit trygt samfunn*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/nn/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>
- Næss, S. (2011). Teorier. I *Livskvalitet: Forskning om det gode liv*. Fagbokforlaget.
- Plan- og bygningsloven. (2008). *Lov om planlegging og byggesaksbehandling (plan- og bygningsloven)*. LOV-2008-06-27-71. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71>
- Reutter, L. (2021). Forskningsetikk og personvern. I *En smak av forskning* (1. utg.). Cappelen Damm AS.
- Solbakken, S. S. (2019). *Statistikk for nybegynnere*. Fagbokforl.
- SSB. (2021). *Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen*. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-friluftsliv-levekarsundersokelsen>
- SSB. (2024). 07459: *Alders- og kjønnsfordeling i kommuner, fylker og hele landets befolkning (K) 1984-2024*. <http://www.ssb.no/table/07459/>
- Stikk UT-appen. (u.å.). *Stikk UT!* Hentet 15. mai 2024, fra <https://www.stikkut.no>
- Sunne kommuner. (2022). *8 prinsipper for helsefremmende stedsutvikling*. <https://www.fremsam.no/nyheter/8-prinsipper-for-helsefremmende-stedsutvikling>
- Thorèn, K. H., Nordh, H., & Holth, A. L. (2018). *Studie av kommunal og fylkeskommunal planlegging for NÆRTUR* (Fagrapport 978-82-575-1554–6). <https://www.godeidrettsanlegg.no/sites/default/files/bilder/Planlegging-for-naertur--fagrapport-2018.pdf>

Vrålstad, S. (2017). *Bolig og nærmiljø*. ssb.no. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/bolig-og-naermiljo>

WHO. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/53166/WH-1987-May-p16-17-eng.pdf?sequence=1>

SPØRJEUNDERSØKINGA

*Spørsmåla ein måtte svare på for å levere er merka med **

	Spørsmål	Svaralternativ
	Kvar i Herøy bur du? *	<ul style="list-style-type: none"> • Bergsøya • Annan stad i Herøy kommune
1.	Kor ofte nyttar du vanlegvis Heid turløyper? * <i>Eit svar kunne veljast.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Oftare enn 1 gong per veke • Vanlegvis 1 gong per veke • Vanlegvis 1-2 gongar i månaden • Vanlegvis 1-2 gongar i året • Sjeldnare enn 1 gong i året • Aldri
2.	Kor viktig er Heid turløyper for deg i din kvardag? * <i>Eit svar kunne veljast.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Svært viktig • Litt viktig • Mindre viktig • Ikkje viktig
3.	Kva er motivasjonen din for å benytte Heid turløyper? * <i>Fleire svar kunne veljast.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Å være i fysisk aktivitet • Møte andre mennesker • Utnytte tida medan born er på fritidsaktivitetar • Fin stad å ta med familien på tur • Fin stad å bli kjent med andre • Styrketreningsapparata langs vegen • Å kome til Hornseten • Å kome til gapahuken på tverrfjellet • Aking, skøyter eller anna vinteraktivitet • Ingen, eg benyttar ikkje Heid turløyper • Anna
4.	Dersom Heid turløyper ikkje vart realisert, trur du likevel du ville vore i fysisk aktivitet? * <i>Eit svar kunne veljast.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Nei, turløypene er avgjerande for meg • Ja, eg ville funne andre stadar å gå på tur • Ja, eg har ein lettare tilgjengeleg tur i mitt nærrområde • Ja, eg ville meldt meg inn i treningssenter el.l • Ja, eg ville gått oftare på treningssenter el.l • Ja, eg ville funne andre alternativ i kommunen • Ja, eg har alltid gått på Hornseten • Eg nyttar ikkje Heid turløyper

Vedlegg 1 - side 2 av 2

5.	<p>Kva betyr Heid turløyper for at du skal trivst i Herøy kommune? *</p> <p><i>Eit svar kunne veljast.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Heid turløyper betyr mykje for min trivsel• Heid turløyper betyr ein del for min trivsel• Eg ville trivst godt i Herøy uavhengig av Heid turløyper• Eg veit ikkje, eg nyttar ikkje Heid turløyper
6.	<p>Kor viktig trur du Heid turløyper har vore for å gjere Herøy kommune ein betre stad å bu? *</p> <p><i>Eit svar kunne veljast.</i></p>	<p>På ein skala frå 1 til 5, der 5 er svært viktig og 1 er ikkje viktig.</p> <ul style="list-style-type: none">• 5• 4• 3• 2• 1
	<p>Alder *</p>	<ul style="list-style-type: none">• 18-35 år• 36-50 år• 51-70 år• 71 år eller eldre
	<p>Kjønn *</p>	<ul style="list-style-type: none">• Mann• Kvinne
7.	<p>Kan du med eit ord/ei setning beskrive kva Heid turløyper betyr for deg?</p>	
	<p>Er det noko anna angående Heid turløyper du ønsker å tilføye denne undersøkinga?</p>	

BILETE OG TEKST NYTTA I DISTRIBUERINGA AV SPØRJEUNDERSØKINGA

Følgjande bilete vart nytta for å skape blikkfang i facebook-innlegget:



Vedlegg 2 - side 2 av 2

Ilag med biletet sto denne teksta:

Hei du som bur i Herøy 😊 Kan du svare på 7 korte spørsmål angående "Heid turløyper"?

(Del gjerne! 🙌) Frist for å svare er fredag 23. februar kl. 22.00.

<https://nettskjema.no/a/396717> (Link til undersøkinga)

Eg held for tida på å skrive bacheloroppgåve, der bruken av turløypene på Heid er tema. I den forbindelse har eg behov for å vite innbyggjarane si meining. Set derfor stor pris på om du tek deg tid å svare på denne korte spørjeundersøkinga.

Alle svar er anonyme, og det vil ta deg maks 2 minutt 😊

På førehand, tusen takk!

Då såg innlegget slik ut på facebook:

