

90 % sjanse for at DU blir fornøyd

- Aktiv Eiker hjelper Deg til å endre vaner



Trenger du hjelp til å endre vaner? Enten det dreier seg om fysisk aktivitet, kosthold eller røykeslutt så hjelper vi deg på vei. Sammen lager vi en realistisk og oppnåelig plan. Ta kontakt for faglig dyktig veiledning. Tlf: 46 81 07 80. Dette er et kommunalt tiltak med lave egenandeler.

15 nye har tatt kontakt med Frisklivssentralen i januar. Kommentarene fra de som har gjort det er udelt positive.

- Den motiverende helsesamtalen på Frisklivssentralen var alt jeg trengte for å endre vaner – nå er jeg ute og går hver dag! Måten samtalen ble gjennomført på var også fantastisk – det var ingen ”pekefingre”. (Dame, 50 år).

Frisklivssentralen hjelper de som trenger det å endre vaner enten det dreier seg om fysisk aktivitet, kosthold eller røykeslutt. Det vanligste er at man først har en samtale der man snakker om hva den enkelte ønsker å oppnå og så sammen lager en plan.

- Fysioterapeuten hjalp meg å lage en konkret plan for hvordan jeg kunne endre kostholdet mitt. Før ”sponset” jeg Narvesen på vei hjem fra jobb. Nå spiser jeg isteden et mellommåltid før jeg går fra jobb, slik at jeg klarer å vente den tiden det tar å lage en ordentlig middag. (Dame, 54 år)

Innholdet i planen er opp til den enkelte å bestemme, i samråd med fysioterapeuten. Noen velger å gjøre ting på egenhånd, andre ønsker å bli med i grupper. Frisklivssentralen har oversikt over alle trimtilbud som eksiterer i kommunene (både offentlige, private og frivillige) og sammen prøver vi å finne et tilbud som passer.

- For første gang på 11 år dro jeg og trente alene. 1 time med sykkel og styrke (Mann, 46 år).

Planen som lages skal være enkel og gjennomførbar. Vi tenker at det er bedre å starte med noen få ting og så bygge på etter hvert. Det handler om å være i den så kalte ”flytsonen” – midt mellom mestring og utfordring.

- Samtalen med fysioterapeuten ga meg gode hverdagstips. For eksempel fikk jeg tips om at handlekurven burde gjenspeile deg jeg egentlig ønsker å spise og at jeg kunne gå en runde rundt kvartalet før jeg gikk inn i butikken (Dame, 30 år).

Tilbudet om fysisk aktivitet på resept blir positivt møtt av brukerne. De aller fleste, ca. 90 % er fornøyd med det tilbudet de får og ca. 70 % gjennomfører hele eller store deler av opplegget (Evalueringsrapport – oppfølgingssystemer til ”Grønn resept” 2004-2008).

- Hvorfor har jeg ikke hørt om dette før? Dette er jo akkurat det jeg trenger! Gruppen er det faste jeg trenger for å få gjennomført mine mål. Den kan hjelpe meg å snu den negative spiralen jeg er i for øyeblikket (Dame, 37 år).

Frisklivsresepten

Dersom du har helsemessig gevinst på å endre dine vaner kan du få Frisklivsresept av din lege eller fysioterapeut. En Frisklivsresept varer i 12 uker fra deltageren starter. Resepten innebærer to helsesamtaler, frivillig gå-tester, trimtilbud i 12 uker (vanligvis 2 ganger per uke), tematimer og tilbud om kostholds- og røykesluttveiledning eller kurs.

På nettsiden til Aktiv Eiker www.aktiveiker.no finner du mer info om Aktiv Eiker og Frisklivssentralen, i tillegg til turinspirasjon, informasjon om fysisk aktivitet, kosthold og røykeslutt. På denne siden finner du også oversikt over ulike trimtilbud i Eiker kommunene.

Utdrag fra den nasjonale evalueringsrapporten av frisklivssentralene

Fornøyde brukere

- 91 prosent** av helsesamtalene resulterte i et **planlagt opplegg for fysisk aktivitet**. Her er det et klart samsvar mellom motivasjon og faktiske planar.
- 82 prosent** som opplevde å få et tilbud som var realistisk å gjennomføre.
- I alt **86 prosent** gir tilbakemelding om at de, etter å ha fulgt opplegget med resepten i tre måneder, **mosjonerer mer** enn tidligere. Også de som har fulgt deler av perioden.
- I alt **72 prosent** av reseptbrukerne svarer at de gjennom reseptperioden fikk **ny kunnskap** om sammenhengen mellom fysisk og aktivitet og helse.

Brukerene setter det sosiale utbytte av gruppetreninga høyt, noe dette sitatet fra en ansvarlig på en mottakssentral illustrerer: *Gruppa er alfa og omega! Det er viktig å ha noe fast å gå til. Deltakerne i gruppa støtter og oppmuntrer hverandre. Det er også motiverende at de andre i gruppa legger merke til at du er der. Gruppa er viktig med tanke på det at de føler at noen har bruk for dem. Gruppa er en positiv forpliktelse.*

Bruk av gode gruppeprosesser kan synes å være en egna måte å arbeide med endring av levevaner for brukarene i denne ordninga. Flere fremhever at treninga er sosial, i motsetning til trening i treningsstudio.

Behovet for å være del av et fellesskap blir understreka av mange. Ettersom flere er sykemeldt eller trygda, er det også mange som savner det fellesskapet en elles har gjennom arbeidsplassen. Gruppene kan på denne måten fungere som ”sosial trening” og være **nettverksskapende**. I en del tilfelle kommer brukerne fra miljø der de i utgangspunktet ikke har så mange rundt seg som driv fysisk aktivitet. **Å knytte nye kontakter som det er naturlig å trene sammen med, kan derfor være til hjelp for at personen skal fortsette med fysisk aktivitet** etter reseptperioden er over.

Mange **utvikler selvtillit** i forhold til egen kropp og opplever at en kan delta i fysiske aktivitet som de selv ikke trudde de kunne være med i tidligere. Deltakerne trygges i forhold til hvilken type aktivitet som passer best for den enkelte. Flere nevner også at ordningen er med på å

gjøre brukerne **mer kjent med turmulighetene** i eget nærområde, noe som kan være en forutsetning for videre i aktivitet i etterkant av reseptperioden.

Fornøyde leger

- **80 prosent** av legene er helt (43 prosent) eller nokså enig (37 prosent) i at oppfølgingen pasientene får fra sentralen gjennom reseptordninga dekker et **viktig behov hos de aktuelle pasientgruppene**
- **79 prosent** opplever at sentralen i egen kommune har lagt opp **gode rutiner** som gjør det lett for den som er lege å administrere ordninga med resepten (46 prosent er helt enig og 33 prosent er nokså enig)
- **70 prosent** av legene opplever at oppfølgingen pasientene får fra sentralen gjennom ordningen med resepten gjør **egget arbeid med oppfølging av pasienten enklere** (29 prosent er helt enig og 41 prosent er nokså enig).
- **74 prosent** av legene opplever at ordningen er lagt til rette på en måte som gir et **godt tilbud til grupper som elles har vanskelig for å komme i gang** med aktivitet som behandlingstiltak (32 prosent er helt enig og 42 prosent er nokså enig).

Samla gir dette et bilde der **legene i det store og heile er positive til ordninga**. Av i alt 30 kommentarer var fem negative og 25 positive eller nøytrale. Av positive kommentarer kan nevnes: - *Det er en svært god ordning som bør kontinueres*, - *En meget god ordning som det må satses mer på*. - *Eg får meget positive tilbakemeldinger frå pasientene*, - *Fortsett med denne ordningen*, eller - *Bra supplement til andre tiltak*.

Faktaboks Aktiv Eiker

- Aktiv Eiker er et samarbeid mellom Øvre og Nedre Eiker kommune med fokus på folkehelse.
- Har kompetansesenter for fysisk aktivitet og endring av levevaner lokalisert på Loesmoen.
- Frisklivssentralen er en del av Aktiv Eiker. Der tilbys ulike gågrupper som er åpen for alle.
- Leger og fysioterapeuter kan skrive ut frisklivsresept til de som ønsker å endre vaner eller trenger hjelp til å komme i gang med aktivitet.
- Arrangerer kostholdskurs og røykesluttkurs. Samt individuell veiledning.
- Bidrar med kompetanse til skoler og barnehager som ønsker å sette fokus på fysisk aktivitet eller kosthold.
- Skriver artikler om fysisk aktivitet og folkehelse og holder foredrag på forespørsel.