

Aktiv Eiker i takt med utfordringene i samfunnet

Aktiv Eiker har i sommer økt antall ansatte i takt med stadig økt deltakermengde og økt fokus på folkehelse i kommunene. Vi er nå blitt tre stykker, en pedagog (Laila Kvale Støstad) i 60% stilling og to folkehelsekoordinatorer/fysioterapeuter (Leder Anne Merete Sørensen Bjørnerud og Ola T. Østvold) i 100% stillinger .

Vi satser bredt ut for å nå de som trenger litt hjelp til å endre livsstil. Vi har godt samarbeid med leger, fysioterapeuter, helsesøstre og annet helsepersonell, NAV, på tvers innad i kommunen og frivillige organisasjoner generelt.

Laila Kvale Støstad ble ansatt i Aktiv Eiker 1.august 2009 og satt umiddelbart i gang med å jobbe ut mot barn og ungdom i Øvre Eiker. Barn og ungdom vil være hennes satsningsområde. Laila er i tillegg til å jobbe i Aktiv Eiker også lærer ved Hokksund barneskole.

Nå i september har Laila gjennomført ”Aktiv på skoleveien” for 4-7 klassinger i Øvre Eiker. Skolene har vært veldig positive til at Laila har tatt tak i dette. Vi ønsker at dette skal bidra til at det daglige aktivitetsnivået øker hos hvert enkelt barn. Vi håper også at dette skal bidra til at foreldre blir bevisst på hvilken rolle de har i barnas liv i forhold til aktiv hverdag. Foreldre bør ikke klage over at barna ser for mye TV eller PC bruk, hvis de selv kjører barna til skole døra for å spare tid..... Men for all del, mange foreldre er bevisste og mange barn er flinke!

I oktober vil også tilbudet på Frisklivssentralen bedres ved at vi øker antall treningsgrupper fra to til tre grupper hver mandag og torsdag. Dette ser vi er nødvendig pga stor pågang av nye deltakere. Vi er så heldige å ha deltakere som har vært her over tid som tar lederansvar for flere av gruppene. Uten disse aktivitetslederne ville vi ikke kunne ha gitt det brede og gode tilbudet vi i dag gir.

Kriteriene for å komme til oss er å ha nytte av en livsstilsendring i form av økt fysisk aktivitet, kostholdsendring og/eller røykeslutt. De som kommer til oss får tilbud om å trene i grupper 2xuka (dagtid), helsesamtale, kostholdsveiledning (generelt, ingen diett forslag) og røykesluttveiledning. I tillegg har vi oversikt over kostholdskurs, røykesluttkurs og fritidsaktiviteter i våre to kommuner og omegn.

Men vi vet at vi ikke er de eneste som jobber med folkehelse i våre to kommuner. Det finnes vanvittig mye bra tilbud i for eksempel idrettslagene, Frivillig Sentralene, Pensjonistforeningene for å nevne noen. Men vi ser også at noen tilbud legges ned pga dårlig deltakelse. Vi håper og ønsker at lag/foreninger kan jobbe på tvers slik at tilbudene opprettholdes. En full oversikt over aktivitetstilbudene i våre to kommuner finnes knapt. Men vi ønsker å ha den hele og fulle oversikt hos oss. Dette vil gjøre at tilbudene får økt publisitet og økt antall deltakere.

Vi ønsker å hele tiden ”sluse” våre deltakere videre til aktiviteter som allerede finnes i kommunene. Og flere av deltakerne er klare for dette etter å ha trent seg opp hos oss. Da må vi ha oversikt over alle aktiviteter.



Det å ha slike tilbud som Frisklivssentralen gir aktivisering på ulikt plan. Mer fysisk aktivitet, sosialisering, glede – OG på sikt, kjære politikere – ØKONOMISK GEVINST. Dessverre får ikke samfunnet som helhet premien enda. Og en av våre største utfordringer som jobber innen forebyggende helsearbeid er å overbevise om at det må tenkes langsiktig. Kortsiktighet gagnar ikke noen, spesielt ikke innenfor området vi jobber. Men gi oss forutsigbarhet, så skal vi levere resultater ved grundig arbeid og god dokumentasjon. Dere vet vel at Aktiv Eiker fortsatt bare er et prosjekt til sommeren 2010? Vi håper det gjøres til en fast del av kommunens tilbud til befolkningen jamfør samhandlingsreformen.

Faktaboks Aktiv Eiker:

- Et samarbeidsprosjekt mellom Øvre og Nedre Eiker for å bedre folkehelsen
- Kompetansesenter og koordinatortjeneste for fysisk aktivitet og endring av livsstil
- Frisklivssentral med gå-grupper for målgruppen fra 18 år og oppover
- Bidrar med kompetanse på forebyggende folkehelse for barn og ungdom i barnehage og skolealder
- Jobber for å bevisstgjøre og øke folks forståelse av fysisk aktivitet, sunt kosthold og røykeslutt som en viktig faktor for god helse
- Folkehelse: Folkehelsearbeid er samfunnets samlede innsats for å styrke faktorer som fremmer helsen, redusere faktorer som medfører helserisiko og beskytte mot ytre helsetrusler. Videre skal folkehelsearbeidet bidra til en jevnere sosial fordeling av faktorer som påvirker helsen.
- Les mer på nettsiden vår: www.aktiveiker.no

Huskeliste for en sunnere hverdag:

- Daglig minst 30 minutter aktivitet hvor du får opp pulsen/blir svett
- Du er allerede sosial, men hvorfor ikke be med naboen på en gåtur før kaffe
- Se etter nøkkelhullet når du handler (nettside: www.nokkelhullsmerket.no)
- 5 om dagen (minst 3 porsjoner grønnsaker og 2 porsjoner frukt)
- Les mer og få kostholds og treningstips på nettsiden vår: www.aktiveiker.no

