

Trim på resept – hvem kan få det?

Aktiv Eiker tilbyr individuell veiledning i forhold til fysisk aktivitet, kosthold og tobakksavvenning for de som har helsemessig effekt av å endre vaner.

Hvem kan få resepten?

Alle over 18 år som har helsemessig effekt av å endre vaner tilknyttet fysisk aktivitet, kosthold og/eller tobakk kan få resept hos sin fastlege eller fysioterapeut. Resepten heter Frisklivsresept og kan løses inn hos Aktiv Eiker Friskliv.

Hva innebærer den?

Resepten innebærer helsesamtale, veiledning og oppfølging i 12 uker, gåtest hvis ønskelig og tilbud om trening 2x/uke (for de det er aktuelt for) samt teoritimer. Man kan henvises for fysisk aktivitet, kosthold og/eller tobakksavvenning. I helsesamtalene er fokuset på den enkelte og det de ønsker å oppnå, vi har ingen pekefinger. Det er opp til den enkelte å definere sine mål og hvordan de ønsker å oppnå det, enten det dreier seg om en eller alle tre områdene. Sammen legger vi en plan for de 12 ukene. Innholdet i planen varierer fra person til person – noen trimmer i våre grupper, noen gjør grep på egenhånd (for eksempel bare ift kosthold, tobakk) og noen blir med i tilbudene ellers i kommunen. En undersøkelse som ble gjort blant deltagerne i fjor viste at 90 % var fornøyd med tilbudet, 60 % var mer aktiv ett år etter oppfølgingen og de kom i 12 % bedre form.

Godt dokumenterte tiltak

Alt vi gjør bygger på godt dokumenterte tiltak. Vi bruker en teknikk som heter ”motiverende samtale” i helsesamtalene og kombinerer dette med ulike oppfølgingsmetoder som samlet har vist å gi best effekt ift livsstilsendring. Vi veileder også i henhold til Aktivitetshåndboken (”legemiddelhåndboken” som beskriver hvordan man bør trene med ulike diagnoser). De som er med hos oss opplever en økt glede ved å mosjonere, de møter nye hyggelige mennesker og får mer overskudd i hverdagen.

Hvem passer det for?

Alle over 18 år kan få tilbudet, så vi har en stor spredning fra 18 år til pensjonister. I gruppene våre er alle sammen uavhengig av alder og helsemessige utfordringer. Dog har vi fire nivå på treningene våre ettersom hvor raskt man går, så alle kan finne en gruppe de passer i. Men som tidligere nevnt må man ikke være med i våre trimgrupper for å få oppfølging av oss.

Hvordan komme i gang?

Ta kontakt med din fastlege eller fysioterapeut å be om en Frisklivsresept. Ring deretter oss på tlf 91576214/46810780 for å avtale en samtale. For 12 uker er egenandelen 200 kr.

Anne Merete S. Bjørnerud