

Over dobbelt så mange henvist som i hele fjor

Per 25. november var det henvist 143 nye personer til Aktiv Eiker Frisklivssentral, dette er over dobbelt så mange som det ble henvist i hele fjor. I prosent er økningen på hele 116,7 %. Innen året er omme vil dette tallet trolig være enda høyere.

Årsaker til økningen

”Det er flere årsaker til økningen”, forteller Anne Merete S. Bjørnerud, leder i Aktiv Eiker. ”Flere leger er nå kjent med vårt tilbud, og de som henviser opplever kun positive tilbakemeldinger som gjør at de henviser enda flere enn før. Det er også flere i befolkningen som kjenner til oss, og våre gode resultater, som gjør at de selv tar dette opp med legen sin”.

Overraskende bra tilbud

De som henvises til Frisklivssentralen får individuell helsesamtale med en av de tre ansatte. På denne samtalen snakker man om hvilke livsstilsendringer den enkelte ønsker å gjøre og hvordan man kan komme dit. Sammen lager man en plan. ”Det er mange som blir overrasket over hvor bra tilbudet vi har er”, forteller Ola T. Østvold, en av de ansatte. ”Så vi håper enda flere får kjennskap til det og tar oss i bruk”.

Oversikt over alle tilbud

Aktiv Eiker har oversikt over alle aktivitetstilbud og kurs i kommunene og prøver å hjelpe de som henvises til det rette tilbudet for dem, de har også egne trimgrupper med ulike nivå slik at alle kan finne et som passer. Dette er et tiltak som skal hjelpe folk i gang med endringene de ønsker. ”For å lykkes er det viktig å finne noe som den enkelte har lyst å gjøre og som de føler er realistisk å gjennomføre. Man må ta små skritt om gangen, enten det dreier seg om fysisk aktivitet, kosthold eller tobakksavvenning”, sier Bjørnerud.

Hvem kan henvises?

Alle over 18 år med, eller er i risikogruppen for, livsstilssykdommer som vil ha en helsegevinst av livsstilsendringer innen fysisk aktivitet, kosthold og tobakk kan henvises av sin fastlege eller fysioterapeut. Frisklivsresepten varer i 12 uker fra oppstartssamtalen.

Antall henviste de siste fire årene

2006	58
2007	60
2008	66
2009	143 (per 25.11)

Flest henvises til fysisk aktivitet.

