Sluttrapport – Frisklivsagentene

Prosjektnavn:	Frisklivsagenter
Søknadsnummer:	2015/RB9044
Virksomhetsområde:	rehabilitering
Søkerorganisasjon:	Norsk Revmatikerforbund

Forord

”Frisklivsagenter” er blitt et begrep i Norsk Revmatikerforbund (NRF) grunnet dette prosjektet. Vi har fått i gang mange aktivitetsgrupper landet rundt, og mange som ikke har vært i aktivitet, eller ikke turt å trene, har kommet i gang med å bevege seg. Det er dannet fellesskap mellom folk som sliter med liknende utfordringer når det gjelder å leve med kronisk sykdom.

Historisk sett har NRF stort sett hatt mest lavterskeltilbud til våre medlemmer. Med Frisklivsagentene har vi fått friskfokusert treningstilbud med høyere intensitet – noe som er i tråd med nasjonale råd for trening. Det er ikke farlig å trene på høyt nivå for revmatikere så lenge det er individuelt tilpasset. Vi har nå et bredere tilbud som er tilpasset hver enkelt persons fysiske form og hva de har lyst til å trene. Prosjektet har bidratt sterkt i et viktig holdningsskapende arbeide blant våre medlemmer for å dreie fokus fra sykdom og symptomer til friskliv og mestring.

Vi takker ExtraStiftelsen for at de støttet prosjektet som har ført til et friskere helsefokus i NRF. Arbeidet blir videreført som del av driften og er nedfelt i handlingsplanen for NRF for 2018 til 2020. Nye kurs er allerede planlagt for 2018 og vi håper å utdanne mange flere frisklivsagenter i årene som kommer.

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

800.000 nordmenn lever med muskel- og skjelettplager (MUSSP). Forskning viser at fysisk aktivitet og helsefremmende livsstil bidrar til økt livskvalitet og mestring, men denne informasjonen er ikke godt nok spredt. Videre vegrer mange med MUSSP å innta en mer aktiv posisjon ift egenmestring av frykt for at endring kan lede til økte plager. Erfaringer fra prosjektet Sykt Aktiv er at det er stor interesse for aktiviteter tilpasset MUSSP. Vi ønsker derfor å bygge opp en struktur som gjør det mulig for NRFs fylkes- og lokallag å tilby attraktive helsefremmende aktiviteter for personer med MUSSP.

Prosjektgjennomføring/Metode

Vi informerte om prosjektet til fylkene før vi gikk ut og rekrutterte frisklivsagenter. Det var viktig at fylkene var med på prosjektet for å nå målsettingene. Rekruttering fikk vi etter å ha postet et innlegg på Facebook, 40 stykk var interessert. Vi endte opp med 20 deltagere fra ti fylker. Disse fikk opplæring etter "train-the-trainer"-metoden, opplæring i å holde friskfokusert mestringskurs etter SyktAktiv-malen. Totalt fire kurs er gjennomført i

prosjektperioden. Videre har frisklivsagentene holdt lokale kurs i sine nærmiljø. Agentene har hatt lukket gruppe på Facebook som er flittig brukt. Her deler de erfaringer og inspirerer hverandre. Rammeverket for samarbeidet er godt diskutert og det er lagt gode planer for å implementere dette i 2018. Frisklisvagentene har fått gode og konkrete verktøy for å gjennomfør aktiviteter og hvordan de på best mulig måte skal motiver deltagerne.

Resultater og resultatvurdering

Vi har frisklivsagenter i ti fylker og det vil bli utdannet flere i tiden fremover. Mange nye treningsgrupper er satt i gang og vi har nådd mange som tidligere ikke har trent eller de som vil trene med et friskere fokus. Vi har nådd en yngre gruppe med revmatikere som tidligere ikke har identifisert seg med NRF.

Vi har utarbeidet gode retningslinjer og maler for arbeidet mellom følgende ledd i prosjektet:

Samarbeid mellom frisklivsagent og lokallag
Samarbeid mellom frisklivsagent og eksisterende verv (trenings og mosjonskontakt)
Samarbeide mellom lokallag og kommunens frisklivssentraler
Samarbeide mellom fylkeslag og sykehusenes LMS avdelinger

Vi har utviklet første utkast til en mal for samarbeid med frisklivsentraler, men denne er ikke ferdigstilt.

Vi har fått gode mediedekning og en av frisklivsagentene har startet egen blogg.

Vi har fått svært gode tilbakemeldinger fra de som er frisklivsagenter og vil bruke disse tilbakemeldingene i arbeidet med å nye agenter.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Vi planlegger å holde opplæring for nye agenter hvert år fremover, i tillegg til å arrangere og ha en større samling for medlemmer med tema helsefremmende levevaner.
Frisklivsagentene er en sentral del av NRFs satsning på helsefremmende arbeid og en viktig rolle i kurs og kompetanseutviklingen. Det er nedfelt i handlingsplanen fra 2017 at hvert fylkeslag skal arbeide for å ha 2-3 agenter. I tillegg skal frisklivsagentene oppfordre til å starte aktivitetsgrupper. Vi arbeider med å styrke samarbeidet mellom agentene og lærings – og mestringssentrene på sykehusene samt Frisklivssentralene.

Innholdsfortegnelse

Forord	side 1
Sammendrag	side 1
Kapittel 1	side 3
Kapittel 2	side 3
Kapittel 3	side 6
Kapittel 4	side 8
Vedlegg	side 8

Kapittel 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Om lag 800.000 personer lever med muskel- og skjelettplager (MUSSP). Samlet er de samfunnsøkonomiske kostnadene knyttet til denne gruppen estimert til å være mellom 69-73 milliarder kroner årlig. De store kostnadene skyldes i hovedsak sykefravær og trygdeytelser.

Ved MUSSP er smerte og bevegelsesbegrensninger typisk, i tillegg opplever mange at perioder med ulik grad av utmattelse. Fysisk aktivitet og helsefremmende levevaner har positiv effekt på både smerte og funksjon. Dette er relativt ny kunnskap, ettersom man så sent som opp i -90-tallet anbefalte ro og hvile som behandling.

NRF er en pasientorganisasjon for personer med revmatisk sykdom og muskel- og skjelettplager. Gjennom et fokusgruppeintervju gjennomført våren 2014 formidlet brukergruppen et ønske om flere tilbud innen aktivitet og mestring tilrettelagt for yngre personer med MUSSP. De eksisterende tilbudene henvender seg i hovedsak mot eldre og sykere personer.

Dette sammenfaller godt med de signaler som NRF har plukket opp gjennom andre kanaler. Yngre revmatikere opplever selv at de er sprekere enn de eldre, og kjenner ikke at de har så mye utbytte av treningstilbudet som drives i mange lokallag. Det pekes både til aldersforskjell og til ulik grad av selvopplevd helse («jeg er ikke **så** syk»). I tillegg er det en spennende utvikling som henger sammen med utvikling i medisinsk behandling. Nydiagnostiserte i dag får raskere og mer effektiv behandling enn tidligere, og flere klarer å stå i jobb. Funnet gjenspeiler seg i NRF som organisasjon, der vi ser at det er betydelig færre aktive medlemmer blant personer i arbeidsfør alder, særlig i alderskategorien 35 – 55 år.

Kapittel 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Rekruttering

Prosjektleder informerte om prosjektet under ledersamlingen i 2015. Her var samtlige fylkesledere og fylkessekretærer fra NRFs fylkeslag samlet. I etterkant ble det sendt ut invitasjon til alle fylkeslag om å delta i prosjektet. Brevet inkluderte informasjon om hensikten med prosjektet, hvem vi ønsket å rekruttere som frisklivsagenter, fylkeslagets og frisklivsagentenes oppgave. Det var krav om at fylkesstyret fattet vedtak om delta, for å bli inkludert i prosjektet

Totalt ønsket 10 av 18 fylkeslag å delta på prosjektet. Hver av disse stilte med 2 deltagere til kurset for frisklivsagenter, med unntak av ett fylkeslag som hadde 3 frisklivsagenter.

Noe frafall har det blitt men det er blitt utdannet frisklivsagenter i 10 fylker og disse har utdannet to hver. Rekrutteringen vil fortsette etter prosjektperioden er slutt. Målet er at NRF på sikt skal ha utdannede frisklivsagenter i alle fylker.

Et forbilde – ikke en administrator: Det var noe misforståelser i begynnelsen av prosjektet – da ikke alle fylkeslag hadde lest informasjonen grundig og forstått hva rollen innebar. Det er meningen at en frisklivsagent skal være et forbilde for andre yngre revmatikere. Rett og slett en revmatiker i alderen 25-55 som selv har et godt og aktivt liv til tross for sykdom, og som

kan vise andre hvordan de kan holde et friskt fokus til tross for sykdom, symptomer og smerter. Dette ble lettere etter hvert som prosjektet tok form.

Opplæring og malverk

Frisklivsagentene fikk opplæring etter «train – the – trainer»-modellen, det vil si at de fikk opplæring i å holde friskfokuserte mestringskurs etter Sykt AKTIV-malen. Det ble laget et kursopplegg som heter ”Fysisk aktivitet som medisin: friskfokusert mestringskurs.” Innholdet i kurset var blant annet:

- Friskfokus kontra sykdomsfokus – hva har vi å vinne?
- Hvorfor frisklivsagenter?
- Hvem er frisklivsagentene?
- Hva gjør frisklivsagenten?
- Mestringskurset ”Sykt aktiv”
- Planlegning og gjennomføring av friskfokuserte aktiviteter
- Hvordan starte aktivitetsgruppe
- Markedsføring
- Evaluering av kurs – maler og metoder
- Samarbeid mellom fylkes- og lokallag
- Samarbeide med sykehus eller frisklivssentral

Den første opplæringen ble gjennomført over to helger vinteren 2016.

Det er blitt gjennomført totalt fire kurs for Frisklivsagenter, høst 2015- vinter 2016- høst 2017 og en oppfriskningssamling vinter 2017. Kursene ble lagt til helgesamlinger da det erfaringsmessig er enklere å få deltagere fra hele landet. Dette er frivillige deltagere blant en yngre målgruppe, der mange er i jobb i ukedagene.

På samlingene ble malverket diskutert og videreutviklet. Det ble gitt gode innspill fra de tillitsvalgte på hvordan man på best mulig måte kunne bygge opp en god struktur for samarbeide mellom frisklivsagent og lokallag, frisklivsagent og eksisterende verv og mal for samarbeid med eksterne aktører, blant annet Frisklivssentraler. Dette malverket skal nå justeres etter evalueringen ved prosjektperioden slutt og implementeres i den faste driften av organisasjonen i 2018.

Lokale kurs

Som del av prosjektet har de fleste frisklivsagentene gjennomført Sykt AKTIV kurs i sine fylkeslag. Responsen på disse kursene har vært svært positiv, noe som gjør at enda flere fylker nå ønsker å utdanne frisklivsagenter og gjennomføre kurs. Flere frisklivsagenter har reist ut og holdt foredrag om Frisklivsarbeid, mosjon og mestring i sine lokallag og fylkeslag, noe som har gitt mye inspirasjon til medlemmer og tillitsvalgte i alle ledd.



Frisklivsagent Iselin reiste til Rogaland for å inspirere treningsinstruktører med friskfokus og mestring høsten 2017

Frisklivsagentene har selv fortalt at det er veldig motiverende å holde kurs og hjelpe andre som lever med kronisk MUSSP å finne sitt nivå for et friskfokusert og aktivt liv:

> Jeg lever med kronisk sykdom og hadde lagt drømmen min om å springe halvmaraton på øverste hylla😹
> Jeg var på SYKT AKTIV kurs i helgen og med en fantastisk heiagjeng har jeg bestemt meg for å gå på i min egen fart og på den måte oppleve å få drømmen min oppfylt🙏💜😇"

- Kursdeltager

Oppfølgning

Frisklivsagentene har fått tett oppfølgning av prosjektlederen Kristin Urrang, helt til hun sluttet i NRF i juni 2017. Fra august 2017 har vi en nyansatt Frisklivsrådgiver, Ole-Martin Wold som har videreføringen av prosjektet som en av sine kjerneoppgaver.

Facebook-gruppe

Frisklivsagentene hadde en egen lukket gruppe på Facebook. Denne ble flittig brukt og er fortsatt i bruk. Her kunne agentene stille hverandre spørsmål, utveksle erfaringer og motivere hverandre. Prosjektleder var også en del av gruppa og kunne svare på spørsmål i forhold til det administrative og annet. Slik kunne alle se svarene og man unngikk mange spørsmål til NRF sentralt om de samme spørsmålene.

Skype

Vi hadde møter på Skype, noe som både er tids- og kostnadseffektivt. Det var noe uvant for noen, men alle synes det var en fin måte å holde dialogen på. Likevel meldte mange tilbake at Skype og andre former for kommunikasjon via sosiale medier ikke må være på bekostning av fysiske møter. Det er fortsatt utrolig viktig for våre grupper og tillitsvalgte.

Markedsføring

Markedsføring nasjonalt

- R-magasinet (NRF sitt medlemsblad, vi hadde flere oppslag)

- www.revmatiker.no
- Facebook-postinger
- Informasjonbrosjyre til helsepersonell som jobber på revmatologisk avdeling, delt via våre samarbeidspartnere ved nasjonale kompetansetjenester

Markedsføring på fylkes og lokalnivå hadde vi også i utstrakt grad, med annonser for kurs og aktivitetsgrupper i lokalavis mm.

Kapittel 3. Resultater og resultatvurdering

Aktivitetsgrupper

Deltakere på Sykt AKTIV-kurs i regi av fylkeslaget ble oppfordret til å starte opp egne aktivitetsgrupper.

- Se tilbakemelding fra fylkene https://www.moss-avis.no/nyheter/valer/ut-pa-tur/henriette-onsker-alle-velkommen-i-ga-gjengen-valer/s/5-67-376279

10 fylker har utdannet to frisklivsagenter hver. Målet er å ha frisklivsagenter i hvert fylke, og rekrutteringen forsetter i 2018.

Deltagerne på de lokale Sykt AKTIV kursene til Frisklivsagentene har startet treningsgrupper og friskfokuserte aktiviteter i sine lokallag. Noen er fortsatt aktive, noen er nedlagt mens nye er på trappene. Dette er et kontinuerlig arbeid som vil gå i sykluser, men NRF arbeider for at frisklivsagentene skal gjennomføre ett nytt kurs i sitt fylke hvert år, og at deltagerne på kursene oppmuntres til å starte sine egne friskfokuserte aktivitetsgrupper. Også fylkessekretærene våre er en del av dette arbeidet, og det er viktig med forankring lokalt for å få i gang gode aktivitetsgrupper.

Prosjektet har hjulpet å tiltrekke en yngre generasjon medlemmer til NRF og flere engasjerer seg som tillitsvalgte i sine lokal og fylkeslag etter å ha kommet inn gjennom Frisklivsagent-prosjektet

Frisklivsagentene har vært en suksess i NRF og kommer til å fortsette å være en viktig del av vår satsning på helsefremmende tiltak i lokallag. Vi startet med å inspirere og få med oss fylkessekretærene vi har i hvert fylke i hele landet. Å ha med dem på laget var en viktig forutsetning for suksess da mye av den helsefremmende aktiviteten går gjennom fylkene. De sitter også med kunnskap om lokallagene og hvem som kan bli gode inspiratorer for aktivitetsfremmende arbeid.

Vi har utarbeidet gode retningslinjer og maler for arbeidet mellom følgende ledd i prosjektet:

- Samarbeid mellom frisklivsagent og lokallag
- Samarbeid mellom frisklivsagent og eksisterende verv (trenings og mosjonskontakt)
- Samarbeide mellom lokallag og kommunens frisklivssentraler
- Samarbeide mellom fylkeslag og sykehusenes LMS avdelinger

Disse er ferdig laget og skal implementeres i hele organisasjonen i løpet av 2018.

Ønsket er å få til 2-3 frisklivsagenter per fylke som er rådgivende ressurser for sitt fylkesstyre innenfor temaer om mestring, trening og friskfokusert livsstil.

Hvert fylke skal holde ETT Friskfokusert Mestringskurs i året til målgruppen 20-55 år.

Instruktørene som driver treningsgrupper får opplæring i friskfokusert kommunikasjon og mestringsstrategi - slik blir tilbudet tilgjengelig for alle aldersgrupper.

Frisklivsagentene samarbeider flere steder med Lærings og Mestringssentra på sykehusene om å holde kurs for pasienter og presentasjoner for helsearbeidere. Det er utviklet brosjyrer og maler for å informere om kursene og underlette samarbeidet mellom sykehus, Frisklivssentral og NRF for å nå ut til flest mulig pasienter

Marianne Utvær
3 November 2017

Hei Frisklivsagenter😊
I dag startet jeg dagen med å holde et foredrag på morgenmøtet til de ansatte på Revmatologisk avdeling på Haukeland😊
Jeg «snakket meg varm» om Frisklivsagentene og «Sykt aktiv» kurset vi hadde i Bergen.
Opplever at de synes opplegget og engasjementet for å få flere til å tenke «frisk fokusert» er spennende😀
og jeg kjenner det gir energi å kunne være med å påvirke😊

Vi har utviklet første utkast til en mal for samarbeid med frisklivsentraler, men denne er ikke ferdigstilt. Prosessene rundt det interne arbeidet tok lengre tid enn vi hadde forutsett og vi valgte å fokusere på gode maler og retningslinjer innad i organisasjonen før vi involverer eksterne instanser. Det er viktig med gode retningslinjer og rolleavklaringer før vi involverer utenforstående. Vi brukte god tid på å finne de riktige frisklivsagentene som var i tråd med målene vi ville oppnå. Faktisk måtte vi si nei til noen som ønsket å bli frisklivsagent fordi de ikke oppfylte kravene vi hadde satt for prosjektet. Det er viktig å finne gode motivatorer som har de riktige forutsetningene for å bli frisklivsagent.

Omtale

Nasjonalt

- Notis i Norsk Ukeblad
- Innlegg med presentasjon av prosjektet på Rehabiliteringskonferansen 2016
- Omtale av Stig Idsahl som frisklivsagent i billaget «Alt om din helse», oktober 2016 http://www.altomdinhelse.no/muskler-ledd/revmatisme/feil-at-revmatikere-skal-trene-forsiktig

Regionalt og lokalt

- Omtale om Beate Devik Lauritzen som frisklivsagent i lokalavisen Folkebladet http://www.folkebladet.no/nyheter/2016/03/19/Revmatikerdagen-ble-markert-med-stand-og-n%C3%A5-vil-de-ha-flere-med-12324761.ece
- Omtale av Sykt AKTIV i Saltenposten

http://saltenposten.no/nyheter/friskere-med-sykt-aktiv/19.12987

I tillegg opprettet en av våre frisklivsagenter (Marleen Rosnes) blogg på eget initiativ

http://frisklivsagenter.blogg.no/

En erfaring vi gjorde oss i forhold til markedsføring og omtale i media, var at vi var helt avhengig av et godt case (en person som forteller sin personlige historie) for å få spalteplass. Prosjektet i seg selv var ikke så lett å få presse på hvis ingen ville stille opp og fortelle "sin historie". Men vi har hatt flinke personer som har stilt opp med sin historie slik at prosjektet har fått god omtale.

Kapittel 4. Oppsummering/konklusjon/videre planer

NRF Nasjonalt planlegger å holde opplæring for nye frisklivsagenter hvert år fremover, i tillegg til å arrangere og ha en større samling som er åpen for all medlemmer med tema friskfokusert livsstil / helsefremmende levevaner. Frisklivsagentene er en sentral del av NRFs videre satsning på helsefremmende arbeid og har en viktig rolle i kurs og kompetanseutvikling i hele organisasjonen.

Det er nedfelt i handlingsplanen fra 2017 (som gjelder for 2018- 2020) at hvert fylkeslag skal arbeide for å ha 2-3 frisklivsagenter hver, og forsøke å gjennomføre mestringskurs for målgruppen revmatikere i alderen 20-55 hvert år. I tillegg skal frisklivsagentene oppfordre til å starte aktivitetsgrupper med mestringsfokus i lokallagene.

Vi arbeider videre med å styrke samarbeidet mellom frisklivsagentene i fylkeslagene og lærings – og mestringssentrene på sykehusene + Frisklivssentralene i kommuner for å lage bedre helsefremmende aktivitetstilbud for revmatikere og mennesker med MUSSP over hele landet.

Vedlegg

Opplæring av nye Frisklivsagenter – høsten 2017



Videreutvikling og oppfriskningssamling for Frisklivsagentene – vinter 2017:



Frisklivsagent Stig Idsal i Rogaland med glade Sykt AKTIV deltagere:



Program onsdag 31. august

Samhandlingsreformen 4 år etter og visjonen fremover

Kulturelt innslag
Konferansier Liv Kari Eskeland, *tidligere ordfører i Stord og styremedlem i Helse Fonna.*

11.00
Velkommen/ Synnøve Gudmundsen, *styreleder SFG, leder programkomite REHAB2016*

11.15 Velkommen til byen!
Arne-Christian Mohn, *ordfører Haugesund*

Samhandlingsreformen fire år etter

11.30 Status i dag
Bjørn Engum, *seniorrådgiver, UNN*
Berit Therese Larsen, *Fagpolitisk rådgiver FFO-nasjonalt*
Sigmund Lier, *ordfører i Tysvær*
Roald Aga Haug, *ordfører Odda*
Harry A. Herstad, *ordfører Stord*
Jostein Havneraas, *Brukerutvalget Helse Fonna*

13.00 - Lunsj

14.00 Rehabilitering i praksis
Tjenestetilbud/ faglige utfordringer/ verktøy

Karin Lande, *Rehabilitering Vest, Revmatismesykehuset i Haugesund*
Herborg Tegle, *avdeling for Fysikalsk medisin og rehabilitering, Stord, Helse Fonna HF*
Merethe Boge, *Regionalt kompetansesenter for habilitering og rehabilitering, Helse Vest.*

15.30 Pause

16.00 Visjonen mot 2025

Visjon mot 2025 og politisk debatt
Sveinung Stensland, *medlem av Helse og omsorgskomiteen*
Torgeir Micaelsen, *medlem av Helse og omsorgskomiteen*
Sigmund Lier, *ordfører Tysvær*
Arne Christian Mohn, *ordfører Haugesund*
Roald Aga Haug, *ordfører Odda*
Jorunn Skåden, *ordfører Sveio*
Harry A. Herstad, *ordfører Stord*
Olav Klausen, *adm. dir. Helse Fonna*
Knut Magne Ellingsen, *Brukerutvalget Helse Sør-Øst*
Knut Netland, *kommentator i TV-Haugaland*

17.30 Liv Kari Eskeland
Oppsummering

Mål for Rehabiliteringskonferansen 2016

- Utvikle fellesfaglige arenaer for rehabilitering
- Øke brukernes innflytelse på faglige tilbud
- Evaluering av Samhandlingsreformen per august 2016
- Øke forskningsaktivitet
- Relasjonsbygging og kontaktskaping gjennom uformelt og sosialt musikalsk jazzmiljø
- Informere om Stiftelsen folkets gave

Program torsdag 1. september

Den nye pasientrollen - krevende endringer for alle parter

Kulturelt innslag
Konferansier Davy Wathne, *journalist i TV 2-sporten*

10.00 Å tro på seg selv - det er skummelt det!
Edvin Schei, *professor ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin (UIB)*
Intervju

Fra terminal til sykt aktiv
Stig Idsal, *frisklivsagent NRF*

Elin Steinsbø Fylkesnes, *rehabiliteringskoordinator Bømlo Kommune*

11.30 Pause

12.00 Motivasjon
Sturla Gjesdal, *PhD og fastlege*
Pasientrollen i samfunnsperspektiv
Cecilie H. Sevild, *PhD-stipendiat i Stavanger kommune*

Solveig Bartun Rob, *erfaringskonsulent Kronstad DPS Helse Bergen*
Per Solvang, *professor i rehabilitering ved Høgskolen i Oslo og Akershus*

13.30 Lunsj

14.30 Følelser og profesjonalitet i helsevesenet
Edvin Schei

15.00 Retten til å få være syk
Geir Sverre Braut, *seniorrådgiver ved SUS og professor ved HSH og UiS*

15.30 Oppsummering
Johannes Kolnes, *spesialrådgiver Helse Bergen*

Nettverksbygging
Mulighet for å knytte kontakter og besøke stands

19.00 Samhandlingsmiddag
Middag og utdeling av prisen Årets samhandlere 2016

Rehabjazz

Det tas forbehold om endringer i programmet og program for fredag 2.september vil bli ettersendt.

Programkomite Rehabiliteringskonferansen 2016
Synnøve Gudmundsen, komiteleder SFG
Knut Magne Ellingsen, Brukerutvalget Helse Sør-Øst
Claus Ingebrigtsen, Helse Vest
Kjell Bjelland, Helsesport
Claire Berg, LST-forum
Merete Røthing, Helse Vest

Nasjonal jury til årets Samhandlerpris 2016
Knut Magne Ellingsen, Brukerutvalget Helse Sør-Øst
Torill Lahnstein, divisjonsdirektør Helsedirektoratet,
Kjell Bjelland, Helsesport
Lise Corwin, folkehelsesjef, politisk seniorrådgiver i Frivillighet Norge
Helene Arholm, regionsdirektør KS

Fysisk aktivitet som medisin

– Kurset Sykt Aktivt i regi av Norsk Revmatikerforbund (NRF) har gitt meg ei aha- oppleving og verktøy til å ha eit aktivt liv med den helsa eg har, seier Gro-Anita Olsen frå Høyanger.

Saman med John Ole Johnsen frå Eid er ho av NRF rekruttert til FrisklivsAgent i Sogn og Fjordane fylke, der begge har fått opplæring i å halde meistringskurset Sykt Aktivt.

Dette er eit kurs for dei i alderen 30-55 år som ønskjer å leve eit aktivt og friskfokusert liv.

– Kurset har gitt meg både verktøy og aha-opplevingar, og no gler eg meg til å få dele dette med fleire, seier Gro-Anita som sjølv har erfaring med det å leve med revmatisk sjukdom, som gir ein avgrensingar og utfordringar på grunn av muskel- og skjelettplager.

Må ikkje vere medlem

Meistringskurset Sykt Aktivt er utvikla for dei med revmatisk sjukdom og muskel –og skjelettplager i alderen 30-55 år. Kurset er i regi av Norsk Revmatikerforbund (NRF), men ein treng ikkje å vere medlem for å delta. I ei pressemelding fortel rådgjevar innan levevanar og auka meistring, Kristin Kaldestad Urrang, at mange i denne aldersgruppa saknar eit tilbod som er tilpassa til dei.

– Å leve med kronisk sjukdom er utfordrande, og det kan vere vanskeleg å finne balanse i kvardagen. Dei treningstilboda som finnes hos dei kommersielle aktørane tek ikkje høgde for utfordringane ein har som kronisk sjuk, samstundes som dei tradisjonelle treningsaktivitetane i NRF- regi ikkje appellerer. Kurset er difor utvikla med nettopp denne målgruppa for auge.

Verktøy for aktivt liv

Kurset vil ha fokus på friskfaktorar, der ein blant anna vil lære metodar som gjer at ein kan bruke trening som medisin for eit betre liv.

– Som FrisklivsAgentar vil vi arbeide med å setje motiverande treningsmål, og lære korleis ein kan meistre utfordringar som dukkar opp på veg mot målet. Lære å balansere eigne behov og helseavgrensingar, med krav og forventingar frå omverda, og å møte andre i same situasjon og hente kraft og inspirasjon gjennom andre sine erfaringar, fortel Gro-Anita.

Som kursdeltakar vil ein også få gratis tilgang til nettportalen NRFAktiv, med forskingsbasert, diagnosetilpassa treningsrettleiing på nett.

Har sakna tilbodet

– Eit slikt tilbod er noko eg verkeleg har sakna, og det er mykje av grunnen til at eg sjølv starta Treningsvenn for om lag fire år sidan. Det er ei fellestrening med styrke, stabilitet og rørsle der alle kan vere med, seier ho.



–Det blir spennande og kjekt å komme i gang med Sykt Aktiv-kurs etter sommaren, seier Gro-Anidane fylke, i regi av Norges Revmatikerforbund (NRF)

– Eg nyttar tileigna lærdom som eg har fått gjennom å delta på ulike instruktørkurs i alternativ trening. Eg blir motivert av å vere i fysisk aktivitet saman med andre. Det er utruleg kjekt, og eg ønskjer å vise at vi alle kan og har noko å bidra med, seier den ny rekrutterte FrisklivsAgenten med eit stort smil.

Oppstart etter sommaren

Ho seier at ikkje alt er heilt på plass enno.

– Men etter sommaren skal vi vere klare til kursstart. Det er noko eg gler meg veldig til, og håpar at responsen vil vere god. Vi har fått mange positive og gode tilbakemeldingar på dette allereie, og det lovar godt. Målet er å gje tilbod til alle om eit friskfokusert liv med fysisk aktivitet og meistring som medisin, seier Gro-Anita Olsen til Ytre Sogn.

Ytre Sogn **Anne Lene Hanson**

Avisoppslag i Ytre Saga