



Frisklivssentral i Eidfjord



Folkehelse i Eidfjord

*Ein utfordring
med å gjere*

*det beståande
endå betre*

– med kontinuerlig verknad

Forord

Det er ikke mulig å forbygge alle sykdommer og ulykker, så vi trenger et hesevesen som bruker mye tid og krefter på undersøkelse og behandling.

Samtidig vet vi mer og mer hvor mye vi selv kan bidra med for å bevare egen helse og unngå framtidig sjukdom.

Vår nye Folkehelselov legger stor vekt på forebyggende helsearbeid, og i Eidfjord er vi ei Helseavdeling som er veldig motivert for den oppgaven. I lang tid har det vært mange gode tilbud til folk i bygda på dette feltet, og med denne brosjyren vil vi presentere ei rekke tilbud til dere alle.

Eidfjord er "unik fra fjord til fjell", og vi oppfordrer alle til å bruke naturen til trening og aktiviteter av alle slag. Våre tilbud er et supplement særlig på de tider av året da naturen kan være vanskelig å bruke.

Lykke til!



Hva gjør frisklivssentralen?

Frisklivssentralen yt hjelp og støtte til personar som ynskjer å endre levevaner knytt til fysisk aktivitet og kosthald, gjennom individuelle samtalar og gruppebaserte tilbud. Ein treng ikkje å ha ein diagnose eller vera sjuk for å delta på ein frisklivssentral. Frisklivssamtalen er individuell og byggjer på prinsipp for motiverande samtale, ein metode som er dokumentert å vera effektiv for endring av vaner.

Gruppebaserte tilbud

Frisklivstrening i gruppe kan skje både innandørs og ute i naturen. Nivået er tilpassa deltakarane.

Frisklivstrening individuelt er trening tilpassa den enkelte deltakar sine behov og forutsetningar. Treninga kan førega inne eller ute.

Eksisterande tilbud. Frisklivssentralen har som mål å kunne koble deltakarane opp mot trening -og aktivitetstilbod som er tilgjengelige i Eidfjord.



“Jeg ville først ikke være med på dette da jeg fikk resepten av legen. Nå skjønner jeg at det er det beste som har skjedd meg”.

Deltaker på frisklivssentralen

Kven kan delta på frisklivssentralen?

Lege kan tilvise deltakarane til frisklivssentralen gjennom frisklivsresepten, men ein kan også kontakte oss på eige initiativ.

Frisklivsresepten varer i tre månader, og startar med ein strukturert samtale, kor vi ser på kva som er mogleg og mål for perioden. Etter tre månader vert det ein ny samtale. Er det naudsynt vert det mogleg å forlengje frisklivsresepten. Resepten gjer det mogleg for oppfylgjing gjennom individuelle samtalar og gruppebaserte tilbod.

Ein norsk studie viser at frisklivsresepten kan gje betra fysisk form, redusert vekt og auka sjølvopplevd helse.

Dei som ynskjer hjelp til å endre levevanar kan ta kontakt med oss, uansett om ein ynskjer å delta på gruppetilboda ved frisklivssentralen eller ikkje. Frisklivssentralen har god oversikt over kva som finns av tilbod i lokalmiljøet, og kan gje deg opplysningar om kvar du kan finne aktivitetar og tilbod i kommunen.

Veka har 336 halvtimer ...

Ein halv times fysisk aktivitet om dagen er nok til å gje stor helsegevinst. Dette kan vera kvardagsaktivitet som rask gange eller middels hardt anna arbeid.

Aktiviteten kan delast opp i bolker på ti minutt. Ei auke utover dette gjer ytterlegare gevinst. Fysisk aktivitet betrar fysisk form og virkar positivt på humøret. Du får meir overskudd og orker meir.

Det er dit val!




FRISKLIVSENTRALEN

Kontakt frisklivssentralen i Eidfjord kommune på **telefon 536 73 550**, eller kom innom Fysioterapiavdelinga for ein prat.





En god møteplass!

Motivasjon

"For å endre må du først oppdage"

MOT- motivasjon, å bevege seg MOT noko du ynskjer å oppnå. Drivkrafta ligg i dei fordelane eller gevinsten endringa inneber, "positiv motivasjon" eller "gulrotmotivasjon"

Motivasjon er det som set i gong handlinga, den krafta som gjer at me føler at me må gjere noko, eller har lyst til å gjere noko.

Motivasjon er den grunnleggande faktoren for korleis menneske utfører sitt arbeid, og handlar som dei gjer, det er difor viktig at me veit korleis **motivasjon** fungerer.

Motivasjon er den drivkrafta bak ei viljebestemt handling. Å være motivert tyder også på at ein er innstilt på, eller open for noko. **Motivasjon** er alle dei kreftene som er i stand til å mobilisere energi, og som bestemmer energiens retning og intensitet. Både krefter som ligger i oss - og utanfor oss.

Motivasjon vert definert, som det som forårsakar aktivitet hos individet, det som held denne aktiviteten ved like og det som gir aktiviteten mål og mening. **Motiverte** menneske er menneske som kjem i gong, viser engasjement er målretta, uthaldande og har positive tankar om eit arbeid eller prosjekt.

Folkehelsearbeid

Helsesøster sine oppgaver er førebyggande og helsefremmande arbeid.

Helseførebyggande arbeid kan delast inn i tre deler:

1. Primærførebygging som er tiltak som rettast mot mulige problem før dei oppstår, f. eks. vaksinerings og helseopplysning.
2. Sekundærførebygging. Problem, skadar eller sjukdom som føreligg. Målet er å oppdage det så tidleg som mulig for å forhindre vidareutvikling og unngå tilbakefall. F. eks. målretta arbeid mot grupper.
3. Tærtiærførebygging. Iverksetjing av tiltak for å forhindra forverring av eksisterande problem. F. eks. Koordinering av teneste til barn og unge med psykisk eller fysisk handikap.

Helsefremmande arbeid:

I helsefremmande arbeid er dei fem prinsipp Ottawa-charteret sentrale:

1. Å byggja opp ein sunn helsepolitikk.
2. Å skapa eit støttande miljø.
3. Å styrke lokalmiljøets muligheiter for handling.
4. Å utvikla brukarane sine personlege ferdigheiter.
5. Å tilpassa helsetenestene til brukarane.

Helsestasjonen sitt formål er:

- Førebygga medfødt og erverva sjukdom også tannsjukdom og skadar blant barn.
- Fremma barn si fysiske, psykiske og sosiale helse.

Skulehelsetenesta sitt formål er:

- Arbeida for å fremma eleven sin totale helse og forebygga sjukdom, skade eller lyte.
- Samarbeida med heim, skule og det øvrige hjelpeapparatet i samfunnet for å identifisera og løysa dei helsemessige problem som spesielt knyttar seg til eleven sin situasjon.



Folkehelsegruppa 2013. Bruk oss - Spør oss!



Livsstilskurs

Helsesøster har vore med å arrangera to livsstilsendringskurs for vaksne i 2010 og 2011. Det var planlagt eit livsstilsendringskurs for barn og unge hausten 2012, men dette vart utsett grunna få påmeldte.

Dette kurset vil me ta opp att ved eit seinare høve.

Kurset inneheld tre kursdager med teoretisk undervisning og ein dag med matlaging. Tema i kurset er endring, ernæring og fysisk aktivitet. I tillegg er det trening to gonger i veka med oppfølging av fysioterapiavdelinga.

Alle kurs er eit samarbeid mellom LMS i Odda og Eidfjord kommune ved kommunelege, legekantoret, fysioterapiavdelinga og helsesøster.

Kosthald ved livsstilsendring

Det er mange faktorar som spelar inn ved ei endring av livsstil – med både fysiske og psykiske utfordringar. Mat og matvanar er forbunde med mange kjensler og sosiale rammer (trøst, kos, belønning, sosialt etc) og kampen blir derfor for mange – både lang og tung.

Motivasjon

For å kunna leggja om kosthaldet varig, er det viktig at motivasjonen er på plass. Du bør ha tenkt igjennom på førehand korleis du reint praktisk skal gjennomføra endringa, kva du vil oppnå og korleis du skal oppnå det.

Innarbeid nye vaner og rutiner som ein del av kvardagen – slik at det blir den nye livsstilen over tid. Start forsiktig og ikkje gå igang med et «kjempesprosjekt» for raskt. Fokuser på små og langsiktige målsetjingar for å auka kjensla av meistring som igjen auker motivasjonen for å fortsetja. Ta tak i de tinga du får til – ikkje dei tinga du ikkje får til. Bestem deg for kun 1 arbeidsoppgåve du skal starta med – IKKJE 10 samstundes. Når den eine vanen er innarbeidd – kan du starte med neste.

Planlegging

Planlegg innkjøp og matlaging godt. Det er ofte lurt å setja opp ein vekesmeny, og så handla inn dei råvarene du treng. Eit tips er å laga opp større porsjonar og frysa ned, slik at ein har ferdige middager klare til ekstra travle dagar. Gjer det til ein god vane å lesa varedeklarasjonen på matvarene når du handlar. Samanlikn feittinnhald i ulike produkt, andel grovt mjøl i kornprodukt osv.

Rydd i kjøkkenskap og skuffer

Rydd/kast alt du ikkje bør ha der. Kjøp kun snacks, godteri og kjeks i helgene. Då slepp du å bli freista i kvardagen.



Regelmessige måltider

Det er viktig å spisa lite og ofte. Ha gjerne 4 hovudmåltider og 2 mellommåltider

Fem om dagen

Det er ikkje så vanskeleg som du trur:

- 1 Drikk eit glass juice.
- 2 Legg agurk og tomat på brødiskiva.
- 3 Spis ein salat til lunsj.
- 4 Spis ei frukt eller litt grønsaker som mellommåltid.
- 5 Spis litt grønsaker eller salat til middag.

Riktige mellommåltider

- Ein frukt og eit knekkebrød med pålegg
- Yoghurt med korn
- Minigulrøter, litt rosiner og nøter
- Smoothie



Vær snill med deg sjølv. Sjølv om du går på ein smell og skeier ut, vil det ikkje sei at du har mislyktest fullstendig.

Ei livsstilsending skal vera noko du kan leva med og gjennomføra resten av livet.

Ein diett derimot er eit kosthald ein skal halda over ein viss periode før ein går tilbake til det vanlege kosthaldet att.

Ta kontakt med Frisklivssentralen eller legekantoret dersom du ynskjer hjelp til å komma i gang med omlegging av kosthaldet ditt.

Ein som klarte det!

Intervju med Svein Ekrem

“Eg set meg delmål heile vegen. Eg har oppdaga nye kvalitetar i livet mitt, som eg ikkje er villig til å gje slepp på igjen. Livet har vorte så mykje betre!”

Korleis var livet ditt før kurset?

Eg opplevde akuande vekt gjennom mange år, som etterkvart hadde gitt meg dårlege kne, stigande blodtrykk og generelt veldig dårlig form. Eg hadde begynt å trimme litt på eiga hand. Sykla ein del, og dette hjelpte på forma, men eg fikk ikkje den gevinsten eg håpa på - å gå ned i vekt. Eg oppsøkte fastlegen min, som anbefalte meg overvekstkirurgi. Om eg fekk lågare vekt kunne eg få operert knea mine. Eg vart tilvist til sjukehuset for operasjon. Nok så tilfeldig fekk eg høyre om det tilbodet: **Lærings- og meistrings-senteret på Voss sjukehus.** (Diverre nedlagt medio 2013). Eg tok kontakt og fekk her tilbod om å ta med ein pårørende på kurs. I februar 2011 starta eg i lag med sambuaren min på kurset saman med 10 andre, med sine utfordringar knytt til livsstil.

Kva har kurset betydd for deg?

Eg fekk ei “aha-oppleving” med omsyn til mat. Eg trudde eg måtte “svelte meg” for å gå ned i vekt, men her blei eg sjokkert. Det siste året har eg ete mykje medan eg har gått jamt ned i vekt.

Opplevde du dette som eit slankekurs?

Nei, slanking har aldri vore tema på kurset! Men vi har lært og ete rett, å ete mange nok måltid, å halde jamn “fyr i omnen”.

Har du opplevd kurset som hjelp til endring?

Om ein har eit ope sinn når ein startar på kurset, vert ein motivert til å gjere endringar. Om ein allereie er motivert når ein kjem, får ein eigentlig fleire verktøy og støtte til å gjennomføre livsstilsendring. Alle faginnlegga motiverte meg. Me fekk møte ernæringsfysiolog, fysioterapeut, lege og sjukepleiar, og fekk stille spørsmål og diskutere mange tema. Det var kanskje ikkje så mykje nytt, men veldig nyttig. Dei ulike faginnlegga vart ikkje framstilt med ein pekefinger, men vart lagt fram til opplysning og diskusjon, noko som sette i gang tankane mine. Eg er “vekka opp” til å forstå og ynskje å sjølv ta ansvar for mi euga helse. Eg har oppdaga at eg sjølv kan ta styringa. Heilt frå dag ein har det vore fokus på omgrep som motivasjon og endring. Ein må setje ord på kor ein er i endringsprosessen. Gjennom

små bevisstgjeraende heimeoppgåver og mykje diskusjon i gruppa, har eg måtta setje ord på endrings- og motivasjonsprosessen min. På kurset har eg og lært å planlegge og skrive ned kvardagen min. Eg har vorte utfordra på måla mine gjennom heile kurset. I tillegg til gruppetilbodet fekk vi på kursdag 1 og 4 tilbod om ein helseprat og individuell kontroll. På denne måten fekk eg tilbod om ein personleg oppfølging. Motivasjon til trening vart gitt på kurset. Deltakarane vart informert om at me treng både kvardagsaktivitet og trening. Eg oppdaga kor lite som skal til for å få ein stor gevinst.

Kva har dette kurset ført til for deg?

Veakta mi har gått ned nokre tital, og trimminga har vorte meir lystbetont. Livet har vorte så mykje lettare grunna lettare kropp. Før eg deltok på kurset åt eg 2-3 store måltider pr dag. I dag et eg 5-6 gonge pr dag. Eg trimmar no fast 2-5 gonger pr veke, og er generelt sett i mykje betre form og trivsel.

Kurset er lagt opp slik at me kjem tilbake etter 3, 6 og 12 månadar. Her treff me kvarandre igjen, utvekslar erfaringar og hentar ny motivasjon. Eg har oppdaga nye kvalitetar i livet mitt, som eg ikkje er villig til å gje sleipp på igjen.





Gågruppen i Eidfjord

Tirsdag (tidspunkt) arrangeres det tur for innbygere i Eidfjord etter initiativ fra folkehelsekoordinator. Det settes opp transport til møtestedet Sæbø skole eller NVE-bygget annenhver gang, som utgangspunkt for stavgang/turgåing med påfølgende trim med fysioterapeut og deretter kaffe.

Dette er et lavterskel tilbud som skal kunne passe for alle. Turene går i nærområdet slik at det skal være mulig for de fleste å delta, og trimmen etterpå består av enkle øvelser som kan tilpasses etter ulike behov. Det er også mulig å delta på deler av tilbudet dersom man ønsker det.

Det er velkjent at fysisk aktivitet kan bedre helse og velvære for den enkelt, likevel kan det være vanskelig å finne motivasjon til å gjøre dette regelmessig. I følge anbefalinger fra helsedirektoratet bør voksne være i fysisk aktivitet i tilsammen minst 30 min med moderat til høy intensitet

daglig. Dette tilbudet er en god mulighet for å komme seg ut og være aktiv sammen med andre.

Ved å delta i gruppetilbudet har hver enkelt en god mulighet til å vedlikeholde og øke kondisjon og utholdenhet gjennom turgåing i flott omgivelser. Øvelsene under trimmen foregår til musikk, og er valgt ut med fokus på å forbedre muskelstyrke, og øke generell bevegelighet og balanse. Dette er alle egenskaper som man kan ha nytte av i dagliglivet.

Dette er et tilbud som vil kunne både gi motivasjon og inspirasjon til å komme i mer aktivitet eller fortsette å være aktiv. Det er min erfaring at tilbudet er en god mulighet for deltakerne å møtes for en hyggelig tur, trim med god musikk og en koselig kaffestund. Med andre ord er dette et flott utgangspunkt for å komme i mer aktivitet.

For meg som fysioterapeut var det en nyttig erfaring å ha trimmen. Og som ny i bygden gav dette også en flott mulighet til å bli bedre kjent med innbygger, turmuligheter og litt av historien til Eidfjord.

Ved spørsmål, kontakt helsekoordinator på telefon 970 06 920.





Viktige knutepunkt

Legekontor

Ekspedisjon Helsehuset Eidfjord

Tlf. 5367 3550

Fysioterapi

Leiing Frisklivssentral

Tlf. 5367 3648

Folkehelsekoordinator

Tlf. 9700 6920 / 5367 3518

Ekspedisjon Eidfjord kommune

Tlf. 5367 3500

Takk for at du les denne brosjyra.

Folkehelsegruppa.

Folkehelsekoordinator/Red.

Foto: Lauritz Eide