

VG SØNDAG *HELSE



TRENINGSGLEDE: Nina Kalvik Syversen (43) gledet seg til hver gang hun skulle trene på Stovner Frisklivs- og mestringssenter. Hun fikk resept på trening fra fastlegen sin og fikk inspirasjon til å komme i gang å trene, noe hun lenge hadde utsatt.

Nina fikk trening på resept fra legen sin. Etter tre måneder føler hun at hun har fått et nytt og bedre liv. Det samme tilbudet finnes nå i 130 norske kommuner.

Nina Kalvik Syversen (43) løfter vekter og sykler på ergometersykkel og synes det er gøy. Det hadde hun aldri trodd da hun startet å trene for tre måneder siden. Hun har slitasjegikt i knærne og fikk tidligere vondt i bena når hun gikk. Da var det ikke så lett å komme i gang å trene, selv om hun har en mann som trener hver dag og visste at hun burde.

– Jeg vet ikke konkret hva som stoppet meg, men man finner jo alltid på unnskyldninger, sier Nina Kalvik Syversen.

NY GIV: Hun vet at hun veier en del kilo for mye og har hatt lyst til å gjøre noe med det. Særlig ble det et problem da hun begynte å få vondt i knærne. Da hun leste om ordningen med frisklivsresept i avisen, gikk hun rett til fastlegen sin hjemme på Høybråten i Oslo. Han henviste henne til Stovner Frisklivs- og mestringssenter for et tre måneders treningsopplegg.

– Dette er jo så gøy. Jeg har gledet meg til hver eneste trening etter at jeg startet i vår. Jeg fikk øvelser som passet for meg og som jeg ikke fikk vondt i knærne av, forteller Nina.

De som er i jobb kan få tidsbegrenset sykmelding for å delta på

trening på dagtid. På Stovner har de et eget styrkerom og en sal hvor de har trening til musikk. I tillegg har de intervalltrening ute. De får også tilbud om opplæring i kosthold og ernæring, men det er ikke hovedfokuset på Stovner.

– Det er lettere å etablere en ny vane enn å endre en gammel uvane. Derfor starter vi med å motivere deltagerne til å begynne med trening. Når de har fått en positiv mestringsopplevelse av det å bevege seg, blir de ofte motivert til å legge vekk noen dårlige matvaner også, forteller Elisabeth Hasseldokk.

Hun og fysioterapeut Lene Lehmann Moberg driver treningene og den praktiske oppfølgingen av deltagerne på Stovner Frisklivs- og mestringssenter.

TRE-MÅNEDERS

KNEIKA: Treningsperioden begynner og slutter med veiing og måling av blant annet fettprosent og muskelmasse. Moberg og Hasseldokk forteller at mange går både ned i vekt og får lavere blodtrykk og kolesterol. Med en spesiell vekt (bioimpedansevekt),

Nytt liv på resept

ser også de fleste at innsatsen har gitt dem både mer muskler og mindre fett på kroppen.

– Tre måneder er en magisk grense. Klarer du å trene regelmessig i tre måneder, ser du ofte gode resultater. Du er kommet over den første kneika, forteller Moberg.

UKJENT TILBUD: Som en del av samhandlingsreformen vil kommunene bli pålagt å ha et forebyggende helsetilbud til innbyggerne sine. Stovner Frisklivs- og mestringssenter var det første i Oslos bydeler og startet opp i november i fjor. Siden har de hatt 47 deltagere på kursene sine, men kan gjerne ta imot flere.

– Dette er et nytt tilbud og mange leger vet ikke at vi finnes. Vi prøver å informere så godt vi kan, og de fleste legene opplever at de får tilbake fornøyde pasienter med målbar

bedre helse, så vi håper flere kan få dette tilbudet, sier Hasseldokk.

TRENINGSKRYSS I

KALENDEREN: Mot slutten av frisklivsperioden utfordres deltagerne til å lage en personlig treningsplan. Nina har kommet over «tre måneders kneika», men treningen går likevel ikke av seg selv. Hun har bestemt seg for at hun skal klare å opprettholde de gode vanene og har funnet sin egen metode. Hver gang hun har trent, krysser hun av på kalenderen som henger på kjøleskapet. Å krysse ut en gjennomført trening er tilfredsstillende – i tillegg til at hun både føler seg lettere og friskere.

Tekst: HANNE BORGEN VASSNES
Foto: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

Ninas oppskrift:

Kryss er viktig. Hver gang Nina har trent, krysser hun av i en kalender. For henne er det en motivasjonsfaktor. Hva kan være din?

Hun har bestemt seg for at hun skal trene og planlegger når hun skal trene.

Kneippbrødet er byttet ut med grovere brød, både for henne, mannen og sønnen på 19 år.

Hele familien spiser salat til middag tre ganger i uken.

Hun har kuttet ned på fete sauser og spiser mindre porsjoner.

Disse kan få frisklivsresept:

Folk som har fått, eller står i fare for å utvikle livsstilssykdommer som hjerte- og karlidelser, type 2 diabetes, eller sliter med muskel- og skjelettplager. De kan også henvises på grunn av fysisk inaktivitet, overvekt, høyt kolesterol eller høyt blodtrykk, eller hvis fastlegen mener det kan være nyttig på grunn av andre helseutfordringer. Pr. i dag har 130 kommuner etablert tilbud om frisklivstrening.

Sunne tips:

- Sett deg realistiske mål.
 - Finn din egen løsning og motivasjon. Det som funker for andre funker kanskje ikke for deg.
 - Ambivalens er normalt. Ikke gi deg, selv om du har hatt en «sprekk».
 - Husk at en aktivitet må gjentas før du mestrer den – ikke gi opp for lett.
 - All aktivitet teller. Ta «små skritt».
 - Hold et tempo på gåing/løping som gjør at du ikke klarer å fullføre en setning når du snakker.
 - Ikke glem styrketrening – når du har mer muskler forbrenner du også flere kalorier.
- Kilde: Stovner frisklivs og mestringssenter



MÅLBARE RESULTATER: Nina Kalvik Syversen og de andre deltagerne blir testet og veiet før og etter tremånedersperioden. Elisabeth Hasseldokk (t.v.) og Lene Lehmann Moberg forteller at de fleste har sett forbedringer.