

REHAB-INFO

Januar 2012



Tema: Overvekt
Kropp og tankar i endring

Teamet har ordet

I høve tal frå Verdens helseorganisasjon er fedme ein av dei største folkehelseutfordringane i det 21. århundre. Overvekt er eit aukande problem i alle aldersgrupper, og ein treng tiltak som fungerer for å snu denne uheldige utviklinga. Inaktivitet og inntak av for mykje og usunn mat er framhalde i media som basisårsaker til dette problemet. Det manglar ikkje på informasjon og tilbod om trening og slanking, og det er god tilgang på artiklar om helsevinstane ved eit lettare og sunnare liv. Men kva metodar gir best resultat og kvifor? Kva skal til for å lukkast med å endra livsstil?

I Rehabinfo i mai 2009 med same tema tok vi for oss tiltak og behandlingstilbod i høve overvekt. I denne utgåva av Rehabinfo vil vi ha fokus på kva andre faktorar som kan vera avgjerande i kampen mot overvekt og korleis ein kan få til ei varig endring. Vi vil m.a. sjå på korleis faktorar som stress og søvn verkar inn, og kva motivasjon og tru på endring har å seie for resultatet. I tillegg vil vi bidra med informasjon om kva lågterskeltilbod for fysisk aktivitet som finst i dei ulike kommunane. Lokalsjukehuskonferansen 2012 har og tema "Overvekt", denne er og presentert i avisa.

God lesing!



Bileta i dette nummeret er av treskjærararbeid til **Bergfrid Mørkve**.

Bergfrid Mørkve er fødd i 1955 på Voss. Ho gjekk 2 år på Norsk Kunsthåndverkskule på Voss der ho lærte treskæring.

Ho lagar menneskefigurar med karakter og sjel, som ho framstiller med humor og kjærleik. Kolleksjonen spenner frå karikaturar til meir stiliserte former. Bergfrid brukar i dag mesteparten av tida på verkstaden ho deler med ektemannen Geir Nymark i Magasinet på Voss.

Tittel til figur på framsida: "Woman"
Tittel: "Woman"

Rehab-info er ei informasjonsavis om rehabilitering for Voss Lokalsjukehusområde. Den er utgjeve av avdeling for rehabilitering, læring og meistring ved Voss Sjukehus. Send ros og ris og tips til gode saker eller tema til Britt.Madli.Manger@helse-bergen.no

Årsaken til overvekt er ikke selvforskyldt

Dr Med Grethe Støa Birketvedt, forfatter av boka "Med kroppen i hodet"

Få stresset ut av kroppen og ta hodet med på råd. Først da blir du arkitekten for kroppen din.

Overvekt og fedme er i dag et av de største helseproblemene vi sliter med. Ikke bare i USA er fedme blitt et enormt problem, men også i Norge sliter et stadig bredere lag av befolkningen med overvekt. Stadig yngre mennesker blir overvektige, og barn helt ned til 4 års alderen lider under følgene av for høy vekt, som insulinresistens, høyt blodtrykk og diabetes. Barn som blir overvektige svært tidlig vil nesten alltid slite med den høye vekta også i voksenalder hvis de ikke får hjelp. Mange foreldre overser barnas overvektsproblem og gjør ikke noe med det før barna blir mobbet på skolen. Andre foreldre begynner tidlig å gi barna sunne vaner og sparer dermed barna for mange problemer senere.

Vi har i mange år forsøkt å behandle fedme med riktige kostvaner og mosjonsvaner. I dag mangler det ikke på gode helseråd. Stadig flere helse- og treningssentre etableres, og det norske folk oppfordres daglig til å begynne å trene. Dagspressen og ukepressen er fulle av gode råd for å redusere vekta ved å gi sunne kosttilbud. Tilbudslistene står i kø og hver eneste dag overøses vi av nye tilbud om sunn og helseriktig mat. Vi prøver fettfattig kost, fettrik kost, karbohydratfattig kost, sukkerfattig kost, kost med lav GI indeks, Middelhavskost og norsk bondekost. Men likevel blir det norske folk stadig tykkere. Hva er årsakene? Spiser vi for mye, og mosjonerer vi for lite? Spiser vi feil mat og drikker vi kaloriene våre? Stresser vi for mye og sover vi for lite? Forslagene er like mange som det er antall kostholdstilbud. Men det vi kanskje glemmer i denne travle hverdagen er at stresset vi alltid omgir oss med, gjør vektproblemene stadig større.

Hver dag kommer det nye og flotte, friske barn til verden. De har normal regulering av sine kroppsfunksjoner. De spiser og sover. De mates og skiftes på. Kort sagt, de får dekket sine normale behov slik at fysiologien kan reguleres på en naturlig og harmonisk måte. Dagene går og barna vokser til. De begynner å gå. De begynner i barnehage og på skolen, og senere i livet kommer de fleste inn i arbeidslivet. Hver eneste dag utsettes de for påvirkninger utenfra som de som regel takler med sin fornuft og med sine intellektuelle evner. Men av og til kan påvirkningene utenfra føre til et langvarig stress som påvirker adferden og ikke minst vekta. Stresset utenfra blir til stress innvendig og da begynner problemene. Noen begynner å drikke alkohol, andre forsøker å drukne sine problemer i piller, andre får store søvnproblemer, noen slutter å spise, mens atter andre begynner å spise. Vi stresser og stresser og mange har flere jobber for å få endene til å møtes. Stress er en av de største årsakene til at vekta øker, og stress gir store adferdsendringer. Det skal nesten ikke mer til enn en sur gubbe ved frokostbordet, eller en krangel før sengetid, før vi drukner surheten i noe som smaker ekstra godt. Nemlig MAT!

Hvor mange overvektige har ikke skyldt på ei umulig svigermor eller ei vanskelig tenåringsdatter som årsak til spiseproblemene. En eller annen gang må jo problemet ha startet.

Den mest synlige adferdsendringen er de som løser problemene med å spise. Da øker vekta og da øker problemene ytterligere. De hormonelle banene i kroppen begynner å endre sin vanlige 24 timers rytme og det ene hormonet endrer det andre hormonet som endrer det tredje

hormonet osv. Da blir det kaos i det fysiologiske systemet i kroppen, og da begynner stresset for fullt. Søvnhormonet melatonin som skal produseres om natten når det er mørkt, har blitt forstyrret i sin normale 24 timers biorytme og de får ikke lenger signaler om at de skal begynne å produsere melatonin. Dette får store følgeskader og søvnproblemene står i kø. Du sover dårlig om natta, og når du endelig sovner, våkner du opp mange ganger i løpet av natta. Du føler deg trett og sliten om morgenen, har problemer med å få unna jobben og er like sliten hele døgnet. Dette får konsekvenser for appetitthormonet leptin som skal produseres om natta for at du skal føle deg mett mens du sover. Appetitthormonet oppfører seg ikke som det skal, og du begynner å spise til alle døgnets tider uten at det er noen bevisst sammenheng mellom måltidene eller hva du spiser til måltidene. Både søvnhormonet og appetitthormonet er ute av sin biorytme og da blir det kaos også i serotonin nivåene, for serotonin er det hormonet som får deg til å føle deg vel. Du blir istedet deprimert og enda mer sliten, og stresset i kroppen øker. Stresshormonet er ute av balanse. Da blir det virkelig problemer. Blodsukkeret og insulinet jobber uavbrutt og fett lagres i kroppen, spesielt på magen og i de indre organene. Uansett hvilket kosthold du forsøker, så greier du ikke å gå ned i vekt. Vekta bare øker. Og det viktigste av alt!! Dette er ikke noe du kan noe for. Derfor er ikke fedme noen selvforskyldt sykdom som det er lett å behandle. Derfor kan du ikke bare spise mindre og mosjonere mer.

Skal vi nå fram med vår behandling av overvekt, må vi ha kunnskaper om disse hormonenes veier, angrepspunkter og framfor alt, deres rolle i kroppen. Uten disse kunnskapene kan vi ikke forstå hvordan vi skal få dem tilbake til normal regulering igjen når de først har slått krøll på seg, Vi har ikke noen pille som kan regulere disse mekanismene inn i harmoniske baner igjen når noe først har

gått galt. Mange har lurt på hvorfor disse hormonene begynner å gå sine unormale baner i kroppen. Det skal ikke mer til enn en episode vi ikke greier å takle følelsesmessig før et hormon går feil. Da skjer det en kaskade av andre reaksjoner i kroppen som fører til overspising og fedme. Eksempelene er mange. Det gjelder å skape trygghet og harmoni hormonene seg i mellom, for at kroppen skal komme i harmoni med hodet. Det blir som et harmonisk ekteskap hvor de fysiologiske mekanismene i kroppen arbeider naturlig mellom kroppen og hodet. Krangel og vold i hjemmet, kan skape mangel på selvtilitt, angst, depresjon og dermed kaos i systemet. Årsakene er like mange som det er fedmepasienter. Hvert eneste individ har sin egen historie som kan ha påført kroppen indre stress og overspising. Uten forståelse for kroppens fysiologi og indre harmoni blir det vanskelig å behandle fedme og fedmens sykdommer. Med forståelse for disse kroppslige mekanismene kan vi komme til målet ved hjelp av flere mestringsteknikker. Det gjelder å lære seg til å ta de riktige avgjørelsene for kroppen ved å ta hodet med på råd, og det gjelder å ha så stor forståelse for maten og dens virkemidler at vi forstår hva slags mat som kan roe sinnet og føre de disharmoniske banene tilbake til sin normale harmoniske rytme. Som dere skjønner, er det ikke bare snakk om at overvekt og fedme skyldes mangel på mosjon og overspising. Det er de hormonelle banene som har gått løpsk i kroppen som har ført til denne mangelen på mosjon og denne overspisingen, og vi greier ikke å få bukt med overvekten før vi begynner å gripe fatt i og behandle de disharmoniske banene som kommer av at kroppen har påført seg et indre stress. Først da vil vi kunne få en disharmonisk kropp tilbake til likevekt, først da vil også den vektreduksjonen vi var vitne til også vare. Og det viktigste:

Først da kan du innlemme kroppen i hodet, ta dine egne valg og bli arkitekt for din egen kropp.

Fysisk aktivitet i dei ulike kommunane i lokalsjukehusområdet til Voss sjukehus.

Mennesket er skapt for aktivitet. Eit stillesitjande liv fører til auka risiko for sjukdom. Regelmessig fysisk aktivitet og trening kan førebygge sjukdom og kurere ei rekkje sjukdommar. Så enkelt, men likevel så vanskeleg. (sitat frå Aktivitets handboka – helsedirektoratet)

Rehabinfo har bedt Granvin, Kvam, Ulvik, Vaksdal og Voss kommune om å presentera kva dei har gjort og kva dei planlegg for å legge tilrette for fysisk aktivitet blant innbyggjarane sine.



Granvin sine tiltak med tanke på fysisk aktivitet

Grete Kari Ljones, helsesøster Granvin Herad

I Granvin arbeider me aktivt for at innbyggjarane skal få tilbod om ulike fysiske aktivitetar. Her er det dugnadsånda som rår.

I underetasjen i Herandshuset har me eit trimrom der alle tilsette i heradet kan trimma gratis. Dette er mykje brukt. Heradet har også utarbeidet eit "trimkort" for alle tilsette der all fysisk aktivitet kan registrerast i løpet av eit år. Premien er eit gåvekort som vert høgtideleg utdelt av ordførar.

Granvin idrettslag står for mykje av tilboda om organisert fysisk aktivitet. Dei har fotballtreningar, volleyballtreningar, "dametrim", skiaktivitetar i Haugseåsen og orienteringsløyper.

Nytt av året er Zumbadansing. Dette er eit svært poulært tilbod, og vert arrangert fleire kveldar i veka.

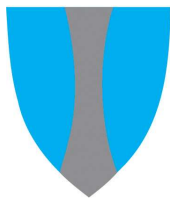
Dei 2 siste åra har laget arrangert "Stokksel opp". Dette er eit krevjande løp på over 3km. Her deltek både aktive idrettsutøvarar og mosjonistar.

Heradet er behjelpelig med gratis leige av gymsalen på skulen, elles må me få takka frivillige som gjer dette mogleg å få til.

I Granvin har me mange fine turområder. Granvin Turlag arrangerer turar både høgt til fjells, og meir lette kveldsturar. Dei ryddar og merkjer turløyper. Målet deira er å fremja naturopplevingar og å gjera vegar og område kjende for bygdefolket.

På Granvin barne- og ungdomsskule har dei i flere år hatt fysisk aktivitet som eit innslag i skuledagen. Store delar av skuleåret er det dagleg sett av 30 minuttar til ulike fysiske aktivitetar. Dei går på tur, har ballspel i gymsalen eller på fotballbanen.

Dessverre er symjebassenget på skulen stengt dette skuleåret. Det skal pussast opp. Men me reknar med at det vert gjort i stand til neste skuleår.



Kvam Herad

Fysisk aktivitet Kvam Herad

Reidun Kjosås, folkehelsekoordinatør i Kvam Herad

Tilbod om fysisk aktivitet i Kvam:

- Idrettslag og andre frivillige organisasjonar har gratis leige av idrettshallar og symjehallar.
- Offentleg bading i Strandebarm symjehall. Tilbodet er ope for alle og det er gratis.
- Trimgrupper for eldre innanfor pleie og omsorg. Vert gjennomført av fysioterapeutar i kommunen.
- Aktivitetstilbod for funksjonshemma (boccia og vinteraktivitetsdag)
- Idrettsskule for ungdom med nedsett funksjon
- Ei lang rekke frivillige lag og organisasjonar tilbyr ulike aktivitet for barn, ungdom, vaksne og eldre.
- Kommunen har eigne støtteordningar kor frivillige lag og organisasjonar kan søkje om støtte til drift av aktivitetane sine.

Tilrettelegging av turvegar

Mange turvegar i Kvam er merka med skilt men skiltinga er varierende frå bygd til bygd. Det er sett i gang arbeid med å innføre ein einsarta merkemal (sjå <http://www.fjellturisme.no/skilting-og-gradering>). Dette arbeidet har kome godt i gang. Det er mellom anna merka sommar og vinterløype på Kvamsskogen, sommarløyper i Fykkesundet og skiløyper på Sjusete.

Det er sett i gang eit samarbeidsprosjekt med grendautvala i kommunen og fleire av desse, til dømes Tørvikbygd, har kome godt i gang med arbeidet med å velja ut turar som skal merkast, få godkjenning frå grunneigarar og gå turane med GPS (for å vera tilgjengeleg via elektroniske kart). Neste steg på vegen er å laga ein omtale av alle turane som er merka og gradert og deretter leggja dette ut på nettsidene til Kvam herad og andre som ønskjer.

Vi har fått noko støtte frå Hordaland fylkeskommune og Gjensidigestiftelsen. Mykje av jobben knytt til merking og gradering av turvegar er gjort på dugnad av frivillige i lag og organisasjonar i Kvam.

Frisklivssentral og frisklivstilbod

Frisklivssentralen skal gje hjelp til å endre helseåtferd knytt til fysisk aktivitet, ernæring og tobakk hos vaksne.

Kvam herad har fått økonomisk støtte frå Helsedirektoratet til etablering og organisering av ein frisklivssentral. I løpet av kort tid vert det tilsett ein prosjektleiar som skal føre arbeidet framover. Vi ønskjer å etablere ein frisklivssentral i Øystese/Norheimsund, men vil samstundes arbeide for å få til gode frisklivstilbod i fleire bygder i Kvam og i nabokommunar. Dette arbeidet heng saman med Folkehelse i Hardanger prosjektet. Frisklivssentralen skal ha eit godt samarbeid med lærings- og mestringsenteret på Voss sjukehus.



Ulvik Herad og fysisk aktivitet

Caroline Lehmann, bygde- og næringsutviklar i Ulvik Herad

I Ulvik som i resten av landet er det eit kommunalt ansvar men også ei oppgåve for friviljuge organisasjonar å syte for at alle får høve til fysisk aktivitet.

Ein svært viktig aktør her i heradet er Ulvik Idrottslag med sine vel 400 aktive medlemmer – 35 % av innbyggjarane. Laget har i samarbeid med heradet tilrettelagt for diverse former for fysisk aktivitet både om vinteren og om sumaren. Så snart snøen har lagt seg i Espelandsdalen, er Brakanes tom for folk kvar torsdagskveld – det er lysløypene ved Drevtjørn som gjeld. Unge og vaksne er ute og trenar eller går skiturar – torsdagskvelden er ikkje ein god møtekveld om vinteren! Året rundt leverer idrottslaget to gonger i veka tilbod om aerobics – så heller ikkje måndag ein god møtedag her i bygda.

Innerst i Ulvikpollen har Ulvik Herad bygd opp eit idrettsanlegg med banar for diverse ballspel og for friidrett. Bana har i år fått nytt dekke og er stor nok til å gjennomføra større nasjonale idrettsarrangement. I tillegg er området bygd ut til ein god badeplass og delvis regulert til vasski. I 2011 sette Ulvik Herad sett opp eit skateanlegg. Her er det fritt fram for uorganisert fysisk aktivitet.

Det siste året har Ulvik Herad saman med Destinasjon Ulvik og Ulvik Landskapspark vore ein av aktørane for å få merka turløyper til vandring og sykling. Mange nye og gamle turveggar er rydda og merkte,

og dei vert godt brukte, både av bygdefolket og av gjester. Dette arbeidet held fram også i åra som kjem.

Fysisk aktivitet på skulen må vera noko av det viktigaste som kan gjerast for å hindra problem med overvekt. Ein ballbinge er naturlegvis på plass, og Ulvik Herad stiller gymsalen og bassenget på skulen – likesom ungdomshuset - til disposisjon for ymse aktivitetar, som t.d. kanonball, aerobics, syming, “eldredans” m.m.

I Ulvik har me til alt overmål eit privat treningscenter som vert mykje brukt, både til styrketrening og til spinning. Som ein del av miljøarbeidet får tilsette ved heradet eit tilskot til årsavgifta på treningscenteret. Ulvik Herad har sidan 2010 hatt ein frivilligsentral der eit av tilboda er fylgje til turar. Det vert også arbeid med planar for fleire nye tilbod i næraste framtid: Areal for bogeskyting, frisklivscentral og idrettshall.

Tilbodet om fysiske aktivitetar i Ulvik er stort og breitt, det femner om gamle og unge med eller utan tidligare trening, med eller utan fysiske avgrensingar. Eventuell overvekt her i bygda kan i alle fall ikkje skuldast manglande tilbod om fysiske aktivitetar

Fysisk aktivitet i Vaksdal kommune.

Sveinung Klyve, miljøvernrådsgjevar Vaksdal kommune.

- Kommunen skal så langt det er råd leggja til rette for at eksisterande kommunale anlegg og utstyr vert utnytta for å skapa fysisk aktivitet; t.d. symjehall, gymnastikksalar, og idrettsanlegg.
- Friskvern: Gjennom arbeidet med friskvern retter kommunen fokuset på dei som er friske og som kjem på jobben kvar dag. Ei bok med forskjellige turalternativ er laga og det er opplegg for trening i arbeidstida.
- Kommunen har hatt vitaltrim nokre år. Dette starta bra, men har dabba av. 3-4 stk har enno slik morgontrim på kommunehuset kvar morgon. I starten var ca 25 stk med kvar morgon.
- Helsestasjonen og fysioterapeut gjev tilbod inn mot skulane i høve enkeltelevar. Har ikkje gruppetilbod.
- Dans og teater/drama i regi av Vaksdal Kulturskule.
- Bassengtrening for personar med reumatiske sjukdommar i regi av dei kommunale fysioterapeutane.
- I 2007 vart det laga ei turbok for Vaksdal kommune med 13 turar i fjellet. Denne fekk alle tilsette i presang til jul 2007.
- Villmarksleir på Småbrekke i Bergsdalen. Dette er eit tilbod for den som vil overnatta i lavu, padla med kano, klatra i fjellet, fiska osv. Kommunen arrangerer årleg leir for born mellom 10 og 12 år.
- Alle born skal i løpet av grunnskuletida ha ein informasjons- og aktivitetsdag knytt til Skipshelleren.
- Geologisk natursti i Bergsdalsfjella.
- Kommunen har vore delaktiv i merking av turstiar og tilrettelegging for fysisk aktivitet omkring i kommunen.
- Kommunen arbeider med realisere bygging av fleirbrukshall.
- Idrett er den største organiserte fritidsaktiviteten i kommunen. Ein har tilbod som fotball, handball, langrenn, friidrett og orientering.
- Frivillighetsentral vart etablert i samarbeid med Arna hausten 2011. Ein person er tilsett på 50 % og gjev ulike tilbod til dei eldre.





Fysisk aktivitet i Voss kommune.

Anne Grete Haugen, leiande fysioterapeut Voss kommune

På Voss finst svært mange tilbod, både for små og store, unge og gamle der ein kan vere fysisk aktiv saman med andre. Lista nedanfor er heilt sikkert ikkje fullstendig, men gir ei viss oversikt over tilboda:

Pensjonistar

- Gå deg glad! – ei turgruppe for glade pensjonistar. Kvar onsdag kl. 12.00 frå Bjørgatun - 1 time tur i sentrumsområda. Gratis tur.
- Gla'trim for oss over 60 – kvar torsdag kl.11 - 12 i Idrettshallen. Medlemskontingent i Voss IL . (kontaktinfo: Magnhild T. Holtedal tlf. 56513772)
- Fotafar – turgruppe for pensjonistar. Annankvar onsdag frå kl. 10 – 16. Oppmøte ved Tinghuset.
- Trim for eldre i Velferdssentralen (3.etasje i Sosialbygget) kvar onsdag kl. 10.45 –11.30 ope for alle – gratis.
- Voss helsesportlag: trim i Idrettshallen kvar tysdag kl. 19 – 20 og bading i symjehallen på Voss ungdomsskule kvar torsdag 19.30 – 21.30. Kontingent til Voss helsesportlag.
- Seniordans i Ungdomshallen annankvar tysdag (oddetalsveker) kl. 11.00 – 13.00. Årskontingent til seniordans Norge og 40kr pr. gong. (Kirsten Eikefjord tlf 90941197)
- Seniortrening –Aktiv terapi – 1 eller 2 gonger i veka i 15 veker. Oppstart jan. og sept. (kontaktinfo Gunn Marit Bergstrøm tlf.56520103.
- Seniortrening – for dei over 70, Stallgt. torsd. 19.30 – 20.30 (Knut Fløtberget mob.94168985)
- Bassengtilbod - Hagahaugen

Lågterskeltilbod

- Lågterskeltrening – Aktiv terapi – måndag og onsdag kl. 10 – 11. For dei som slit med overvekt og ynskjer å kome i form og trenar saman med andre i same situasjon.
- Oasen – lågterskeltilbod for dei som har psykiske vanskar. Tilbod om fysisk aktivitet/tur 2 dagar i veka.
- Turgruppe. Frammøte kl. 18.00 ved HMV kvar onsdag frå slutten av april til sept. deltakaravgift 10kr + 20 kr til transport. (kontaktinfo A. Fremming tlf. 56510202 eller mob. 48251833)
- Voss utferdslag arrangerar fjellturar mest heile året. (Sjå eige turprogram i sportsbutikkane, turistinformasjonen eller på www.turistforeningen.no/Voss) Eigne lågterskelturar og Bornasitt turlag arrangerar familieturar.
- Bulken turmarsjlag. Frammøte kvar tysdag kl. 18.00 ved Bulken skule (om vinteren er det oppmøte v/Mega)

I tillegg er det tilbod i regi av dei mange idrettslaga på Voss. Voss idrettsråd er eit fellesorgan for alle laga (kontaktinfo Heidi Olsen Nedkvitne 55 02 00 51)
Det er utruleg flott turterreng i og i nærleiken av Voss, og fleire stader er det tilrettelagt med merka stiar og ljosløyper. Til dømes Bømoen, Storåsen, Hanguren, Bavallen (T-merka løype), Voss ski- og tursenter, Årmotslia, Dalane/Skjeldal skianlegg.

Fysioterapi-tilbud Voss kommune

- Hjertetrening – Voss sjukehus, mandag, onsdag og fredag kl. 09.15 – 10.15 (kontaktinfo Gunnvor Loven tlf. 56533565)
- Hjertetrening – Rogne Vidaregåande skule, mand. og torsd 18.00 – 19.00 (kontaktinfo Kjartan Tvilde mob. 91111234 og Kjersti Skattum)
- Parkinsongruppe – Sentrum fysioterapi – annankvar tysdag kl. 12.30 – 13.30 (kontaktinfo Jorunn Ytrefjord tlf.56516650)
- Slaggruppe – Voss sjukehus, mandagar kl. 14.00-15.00 (kontaktinfo kommune - fysioterapeutane mob.95262004)
- Fallførebyggjande/blanda gruppe,- Nabobeino, tysdagar 11.00 – 12.00 (kontaktinfo kommunefysioterapeutane mob.95262004)
- Fysio pilates – Aktiv terapi(frå 2012), måndag kl. 16 – 17 og onsdag 15.30 – 16.30 (kontaktinfo Silje Willassen tlf.56520103)
- Trening for gravide(frå 2012) – Aktiv terapi, måndag 18.45 – 19.45 (Silje Willassen)
- Mor og barn trening – Aktiv terapi, måndag og onsdag kl. 11.15 – 12.15 – minst 6 veker etter fødsel og fram til barnet er 1 år, (Gunn Marit Bergstrøm tlf.56520103)
- Lågterskeltrening – Aktiv terapi, måndag og onsdag 10 – 11. For dei som slit med overvekt og ynskjer å koma i form og trenar med andre i

same situasjon. (Gunn Marit Bergstrøm)

- Seniortrening – Aktiv terapi, 1 eller 2 gonger i veka i 15 veker oppstart i jan. og sept. (Gunn Marit Bergstrøm)
- Ryggtrening, Kiropraktoren a/s, Vangsgt. 25, mand. og torsd. 20.15 – 21.15 (10 veker) – (Henrik Bolstad Banne tlf. 56510080 eller post@kirovoss.no)
- Ryggskule, Voss husflidsskule tysd. og torsd. Kl.20 - 21 – (Gunnvor Loven mob. 91524841)
- Pilates m/innslag av yoga – Voss vidaregåande skule, avd. Vatle mand. kl.16.15 – 17.30 (Helga Forthun mob. 47394800)
- Gruppetrening- Stallgt. - mand. og torsd. 17.00- 18.00, 18.30 -19.30, 19.30 – 20.30 (Knut Fløtberget mob.94168985)
- Seniortrening – for dei over 70, Stallgt. torsd. 19.30 - 20.30, (Knut Fløtberget)
- Bassenggrupper – Hagahaugen – Bjørg Anvor Tvilde tlf. 56512608 mob.90734328

Lærings- og meistringssenteret ved Voss sjukehus arrangerar fleire typer kurs (nokre i samarbeid med fysioterapeutar i Voss kommune) for pasientar med td. osteoporose, KOLS og livsstilssjukdommar..

Mosjon er ein lykkepille i seg sjølv
Det dreier seg om meistring, morro,
motivasjon og meining i
kvardagen!

Folkehelse i Hardanger og Voss

Reidun Braut Kjosås, prosjektleiar for Folkehelse i Hardanger og Voss

Folkehelse i Hardanger og Voss er eit av delprosjekta i hovudprosjektet Samhandlingsreforma i Hardanger. Hovudprosjektet og delprosjekta er forankra gjennom politiske vedtak i alle Hardanger kommunane. Prosjektperioden er 2011- 2013.

Ny Folkehelselov

I oppfølginga av St.meld. nr 47 (2008-2009) Samhandlingsreforma er det blant anna vedteke ei ny folkehelselov som gjeld frå 2012.



Folkehelselova skal bidra til ei samfunnsutvikling som fremmar folkehelse og reduserer sosiale helseskilnader. Kommunen får

ansvaret for folkehelsearbeidet, ikkje berre helsetenesta slik det er i dag. Kommunen skal også ha oversikt over helsetilstanden i eigen kommune, fastsetta mål og strategiar for folkehelsearbeidet og setta i verk nødvendige tiltak for å møte lokale utfordringar.

Interkommunalt samarbeid om folkehelse

Hovudmålsettinga i fase ein er å lage ein felles plan for folkehelsearbeidet i Hardanger og Voss. Ei tverrfaglig samansett prosjektgruppe med representantar frå kommunane, sjukehusa og ein brukarrepresentant har ansvaret for å

gjennomføra prosjektet i samsvar med målsettingane.

Prosjektleiar er i gang med å skaffa ein oversikt over kva folkehelseiltak som er iverksett og planlagt i regionen pr dags dato. Med utgangspunkt i denne oversikten vil vi sjå på:

- kva får vi til av folkehelsearbeid i regionen pr i dag,
- kva kan vi verta betre på?
- kva kan vi samarbeide om?
- korleis få til/vidareføra eit godt samarbeid med frivillig sektor?

Denne oppsummeringa vil vera med og danna grunnlaget for korleis vi skal organisera og drifta folkehelsearbeidet i regionen vår.

Det er nyleg oppretta eiga nettside for Samhandlingsreforma i Hardanger, sjå www.kvam.no/samhandlingsreforma. På denne nettsida legg folkehelseprosjektet om kort tid ut døme på konkrete folkehelseiltak. Tiltaka er meint å gje idear og informasjon om korleis du går fram for å få sett i gang aktuelle tiltak. Har du forslag til tiltak som kan komme inn på denne lista tek du kontakt med prosjektleiar.

**”De beste legene i verden er
dr. Kosthold, dr. Hvile og dr. Glede.”**

(Jonathan Swift 1667-1745)



Intervju med Svein Ekrem

Hilde B. Børve, dagleg leiar LMS

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 er vorte så mykje betre!

Korleis var livet ditt før kurset?

Eg opplevde aukande vekt gjennom mange år, som etterkvart hadde gitt meg dårleg helse i form av overvekt, dårlege kne, stigande blodtrykk og generelt veldig dårleg form. Eg hadde begynt å trimma litt på eiga hand. Sykla ein del, og dette hjelpte på forma, men eg fekk ikkje den gevinsten eg håpa på - å gå ned i vekt. Eg oppsøkte fastlegen min, som anbefalte meg overvektskirurgi. Om eg fekk lågare vekt kunne eg få operert knea mine. Eg vart tilvist til sjukehuset for operasjon. Nokså tilfeldig fekk eg høyre om det tilbodet lærings – og meistringssenteret på Voss sjukehus har i form av livsstilsendringkurs. 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 å 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 eigentleg fleire verktøy og støtte til å gjennomføre



Svein Ekrem

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 blitt ”vekka opp” til å forstå og ynskje å sjølv ta ansvar for mi eiga 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 bevisstgjerande heimeoppgåver og mykje diskusjon i gruppa, har eg måtte setje ord på endrings og motivasjonsprosessen min. På kurset har eg og lært å planlegge og skrive ned kvardagen min. Eg er 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 oppfylging. 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?

Vekta mi har gått ned nokre tital, og trimminga har vorte meir lystbetont. mykje lettare grunna lettare kropp. Før eg Kurset er lagt opp slik at me kjem tilbake etter 3, 6 og 12 månader. 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. Livet er vorte så

deltok på kurset å eg 2-3 store måltid pr dag. I dag et eg 5-6 gonger pr dag. Eg trimmar no fast 2-5 gonger pr veke, og er generelt sett i mykje betre form og trivsel.

Kva treng du for å fortsetje, og å vedlikehalde desse endringane?

Eg set meg delmål heile vegen.

Eg har sett meg i “førarsetet”, seier ein smilande Svein. Det er eg som har styringa no, og det ynskjer eg å fortsetje med.

Livsstilsendringskurs for ungdom

Hilde B. Børve, dagleg leiar LMS

Voss Kommune, i samarbeid med Lærings-og meistringssenteret ved Voss Sjukehus, planlegg oppstart av eit kurstilbod for ungdom som treng hjelp til; å komme i gang med trening, å lære meir om kosthald og å gå ned i vekt.

Vi planlegg oppstart i januar-12, og vi har etter kvart fått nok påmelde til å sikre oppstart. Kurset blir arrangert etter skuletid, kl 15.00- 18.30, 6 ettermiddagar i perioden januar til juni -12. Det vert servert eit enkelt måltid ved oppstart av kvar kursdag. Ulike tema vil bli tatt opp kvar gong, og vil bli fylgt opp av bevisstgjeringe heimeoppgåver. Hovudtema vil vere; kva inneheld maten vi et, måltidsrytme, døgnrytme, motivasjon for endring, korleis endre vaner, kva er fysisk aktivitet, korleis finne min form for aktivitet, kva konsekvensar kan uheldig livsstil gje på sikt.

Om kursdeltakar er under 18 år krev deltaking underskrift frå føresette . Kursleiarane vil arrangere

informasjonsmøte for dei føresette til ungdom under 18 år.

Kursleiarar vil vere Brit-Tone Rokne, helsesøster i Voss kommune og Hilde Blindheim Børve, pedagog/sjukepleiar frå LMS.

Fysioterapeut Elise Bøysen, og skulelege Ottar Fjose vil og ta del i kurset.

Kurset vil verte arrangert på Lærings og meistringssenteret som held til på Rogne Vidaregåande skule. Voss kommune, ved helsesystemene, står for påmelding og informasjon til kurset. Ein treng ikkje tilvising frå lege for å få plass på dette tilbodet. Kurset er gratis, men ein må betale for maten. Etter endt kurs vil dette pilotprosjektet bli evaluert, og evt driftast vidare av Voss kommune.

Slankekurer, lavkarbo, høyfett, hva skal til for å gjøre varige endringer?

Roger Atle Wæhle Kårstad, psykolog

Media oversvømmes av informasjon om hvordan vi skal få vakre og sunne kropper. Man hører ofte historier der folk har gjort drastiske forandringer og nærmest gått fra et middelmådig liv til en vellykket tilværelse.

Dette er nok et bilde som kan være kjent, men som for de fleste av oss ikke stemmer med virkeligheten. Sannheten er nok nærmere at det ikke finnes noen mirakelkur for raskt omforme kroppen til en kropp en har drømt om. Selv om man kunne så er det ikke sikkert at livet blir en dans på roser av den grunn. Ting som gjør livet utfordrende, som krav og forventninger, regninger og dårlig vær, vil nok være der og gjøre til at man har dårlige dager uansett hvilken kropp man er i.

Å være misfornøyd med kroppen sin er dessverre mer normalt enn å være 100% fornøyd. Mange som har plassert mye av sin egenverdi i kropp vil ofte være plaget av dårlig selvtillit, og kan lett bli overopptatt av kropp. Man kan da lett tenke at for å få bedre selvtillit bør man fokusere mer på kropp, men dette er en svært sårbar selvtillit. Det er heller å anbefale å følge det engelske ordtaket: ”don’t put all your eggs in one basket”. Se heller på alle de andre kvalitetene en har og spør deg selv; hva som virkelig betyr noe for meg i livet? For mange vil da familie, venner, skole, arbeid og hobbyer være ting som betyr mer enn hvilken kropp en har. For å bygge opp selvtilliten blir det da viktig å fokusere på disse tingene og prioritere dem riktig i livet sitt. Og ikke minst å minne seg selv på det gode man har.

Selv om streben etter en perfekt kropp ikke er noe man anbefaler, vil det være mange av oss som kan ha nytte av å endre på kosthold og andre vaner som vi har lagt oss til i løpet av livet. Uansett grunn til å endre

på livet sitt så er det mange som opplever det som vanskelig å endre på vaner en har lagt seg. En sier ofte at det å endre seg handler om mer en bare å bestemme seg. Denne artikkelen vil ta for seg hvorfor endring er vanskelig, hvordan endring foregår, og hva man kan gjøre for å bidra til at endringer går fra tanke til handling. Den vil også belyse viktigheten av å endre noe på tankene som vi kan ha. Viktigst av alt vil den understreke hvordan vi kan få endring til å vare, da dette ofte er det vi har størst problem med.

Hvorfor slankekurer ikke virker

Mange som har begynt på slankekurer opplever at en kan få gode resultat de første ukene, for så å gå opp igjen i vekt, såkalt jo-jo slanking. Dette er ikke sunt for kroppen eller helsen, men det er ikke din feil. Følgende er hentet fra en bok om spiseforstyrrelse og forklarer noe om hvorfor dietter ikke virker:

Slanking har ekstrem lav suksessrate, men reklamen for slankekurer lover vellykkede resultat akkurat med denne kuren... Denne gangen vil den virke.. Når den ikke gjør det, legges skylden på forbrukeren for manglende viljestyrke. Dietter kan forverre depresjon og lav selvfølelse. For de som allerede har en følelse av å være utilstrekkelig og maktesløs, kan dietten forsterke disse følelsene (Woolsey, M. Eating Disorders – A clinical Guide to Counselling and Treatment.).

De fleste begynner på dietter når motivasjon er på topp, og vedlikeholder

motivasjonen med å se at vekten går ned. Vekt er en svært sårbar motivasjon, da vekten kan variere med rundt 1 kg i løpet av en dag, som følge av naturlige variasjoner i kroppen. Det meste av vekten en mister de første ukene av ”kurer” er væske, og vil raskt gå tilbake ettersom man går tilbake til normal kost. Når en skal gjøre livsstilsendringer er det viktig å velge positive motivasjonskilder, som for eksempel bedre helse, mer energi og overskudd. Da vil motivasjonen være mer solid, og man slipper å gå tom for motivasjon når vekten stopper å gå nedover (noe den alltid vil gjøre).

Det er også flere fysiske årsaker til at slanking har lav suksessrate. De fleste dietter tillater alt for lite mat, noe som gjør at kroppen vil gi signal som sult, som kan føre til overspising, eller at man spiser ting man ikke har tenkt å spise. Et for raskt vekttap vil stimulere kroppen til å komme i likebalanse, noe som kroppen er biologisk ”programert” til. Dietter som er restriktive i utvalg, og type mat som tillates, gjør at ”forbudt” mat blir fristende. Noe som og kan komme av at en i dietten ikke får i seg nok næring, som gjør at kroppen vil gi signal om å spise annen type mat. Dersom man følger rigide og unaturlige dietter, vil de fleste vende tilbake til sitt vanlige kosthold etter en periode, noe som vil føre til at man igjen opplever vektøkning.

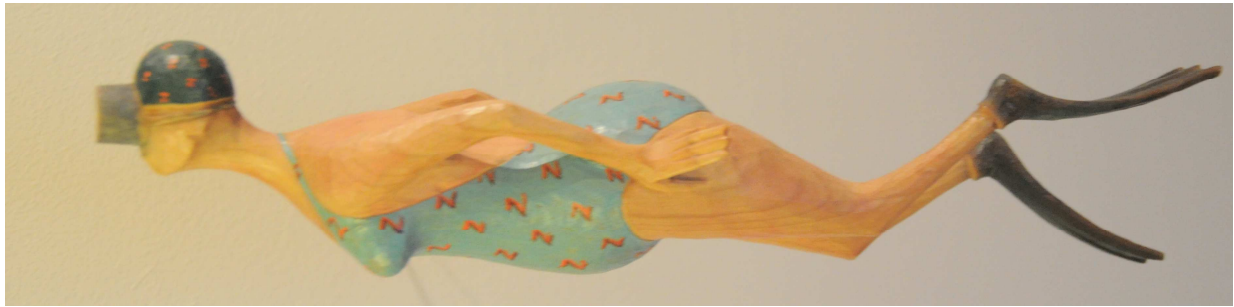
En sterk anbefaling når man skal gjøre livsstilsendring er derfor å alltid tenke at de endringene man gjør, er endringer man kan leve med resten av livet. Gjør heller små endringer som du kan holde, enn store endringer som du igjen må endre om en stund.

Hvordan endring skjer

Hva skal til for at endring skjer? Hvorfor er det vanskelig å endre på vaner? Mange av vanene vi har tillagt oss er dessverre skadelige for oss. De fleste av oss har ikke ønske om å skade oss selv, eller å forringe livskvaliteten vår. Det er viktig å forstå

hvorfor vi har de vanene vi har, for å forstå hvorfor det kan være vanskelig å endre på dem. For det første så er vaner vanskelig å endre. Mange ting vi gjør, gjør vi nærmest automatisk uten at vi tenker på det. Det vil ikke si at vi ikke kan endre på de, men vi må være bevisste på dem. Ofte kan handlinger vi gjør være preget av læring og assosiasjoner, det vil si ting vi forbinder med hverandre.

Her kan det være viktig å dra inn litt enkel læringspsykologi. Ting som er positivt styrker atferd, og ting som er negativ reduserer atferd. I tillegg vil det som oppleves nært i tid ha større betydning enn det som skjer senere. Et godt eksempel kan være rusmidler som ofte har en umiddelbar positiv virkning, men som kan ha mange negative konsekvenser på sikt. Eller hvordan søtsaker oppleves som svært godt, men der for mye ikke vil være bra for oss på lang sikt. Læringspsykologi kan dermed forklare hvorfor vi får vaner som er skadelige for oss. Det er det at vi opplever dem som positive i det korte perspektivet. Vaner som man kan oppleve som mer nøytrale kan komme fordi vi forbinder de med positive situasjoner. Mange forbinder for eksempel sosiale stunder og hygge med god mat. Noe som gjør at man kan ha vanskelig for å gjøre det ene uten andre. Å spise snop når man skal hygge seg blir noe naturlig, som om man tenker at det ikke blir like bra uten, og det hele går nærmest på autopilot. Dette kan igjen føre til at man kan trekke til mat, eller andre ting når man har det vanskelig og ønsker å ha det bedre. Noe som kan føre til en ond sirkel. Slike ting som vi gjør uten å være bevisste, kan være vanskelig å endre. I begynnelsen må man ofte bruke en del energi på å motstå automatikken som er i vaner. Heldigvis er vi som mennesker flinke til å lære, og vi kan lære oss nye vaner som vil være positive for oss. Å lære seg gode vaner er like enkelt som å lære seg vaner som er dårlig for oss, men det kan kreve en del innsats i begynnelsen. Så hva skal til for at vi klarer å endre på vaner?



Motivasjon-tro på endring (mestring)

For at endring skal skje pleier man å si at det er to ting som må forekomme, motivasjon og tro på endring. De henger på mange måter sammen, og kan påvirke om endring vil forekomme. La meg forklare litt nærmere.

For det første må vi være motivert for å legge inn innsatsen som gjør av vi kan endre oss. På spørsmålet: Hvor viktig er det for deg å endre på ...? Vil svaret ofte vise hvor motivert du er. Her kan det være lurt å svare på en skala fra 1 til 10. Spør deg selv så hvorfor så høyt, selv om du kan mene at tallet er lavt. Dette for at du selv skal finne argumenter for at du skal endre på det du har spurt deg selv om å endre på. Vi blir mest påvirket av de argumentene man selv kommer på, så har du lyst å motivere deg selv, så finn selv på gode argumenter på hvorfor.

Dersom man ikke ser noen grunn til å endre, vil man sjelden endre seg, og troen på endring spiller mindre rolle. Dersom man ser tilstrekkelig gode nok grunner for endring og er motivert nok, så spiller troen på endring en større rolle.

Troen på om endring vil være mulig, er avgjørende for om man i det hele vil sette i gang med å gjøre et forsøk på å endre seg. Få av oss har ønske om mislykkes med de mål vi setter oss. Å sette mål vi tenker vi kan nå er en viktig egenskap for å holde et sunt selvbilde. Noen ganger kan det dessverre skje at vi er for redde for å mislykkes, slik at vi setter alt for lave mål for oss selv. Som nevnt tidligere er slanking etter ”kur” metoden en strategi

som gir svært lave suksessrate, og dermed kan være med på senke troen en har om hvilke endringer en er i stand til å gjøre. For å øke troen på endring er det viktig å være smart med hva en fokuserer på. Fokuser på det man får til, ikke på det man ikke får til. Fokuserer man på det negative lærer man ingenting, bare at man ikke klarte det heller. Fokuserer du derimot på det du klarer, hjelper det deg å vise hvordan du kan få til mer. Et slagord jeg liker godt er ”fake it, till you make it”. Gjør slik du ønsker å være, og det vil bli en del av deg. Det vil være med på å gi deg gode opplevelser av mestring, noe som er helt sentralt om man skal gjøre varige endringer. Når du opplever å mestre noe, så pass på å belønne deg selv, gjerne med gode ord og omtanke. Som en deltaker på et kurs sa til meg; en må jo det ”det er jo ikkje på bygda å lite”.

Endringsprosessen

Hvordan foregår endring? Dette er et tema som det har blitt forsket mye på, blant annet på hvordan folk slutter å røyke. To forskere som heter Prochaska og DiClementes har laget en modell som kan hjelpe oss å forstå hvordan endring foregår. Den forteller oss og hva som er viktige oppgaver i de forskjellige fasene, for å komme videre til neste fase. Jeg vil gi en kort beskrivelse av de forskjellige fasene og hvilke oppgave som er viktig i de forskjellige fasene. For de som ønsker nærmere beskrivelse av endringsprosessen anbefaler jeg å lese om det i boken ”Motiverende samtale – Endring på egne vilkår” av Tom Barth og Christina Näsholm.

Føroverveiellesfasen

I denne fasen er det like mange argument for å la være å endre, som å endre. Man har muligens tanker om at man burde endre på det, men ikke tilstrekkelig motivasjon til at man virkelig engasjerer seg for å endre seg. Det kan forekomme at man gjør små endringsforsøk som følge av ytre press, men når omstendighetene er tilbake til det normale, er man raskt tilbake til gamle vaner. Eksempler her kan være at man har tanker om å endre kosthold, muligens begynne å trene, men man er ikke helt der at man ser for seg at en gjør det. Muligens tenker man at man ikke vil få det til, eller at det ikke er helt nødvendig å endre på noe. I denne fasen er hovedoppgaven å åpne seg for tankene om endring. Gjerne snakk med noen om tanker du har om å endre.

Overveiellesfasen

I denne fasen begynner argumentene for å endring å bli tydeligere. Man kan oppleve at man vurderer for og i mot. I denne fasen kommer det som ofte blir omtalt som ambivalens, det vil si at man er delt. Man er delt i forhold til å endre, eller fortsette som før. Eksempel her er at man ganske sterkt vurderer å endre kosthold og begynne å være mer i fysisk aktivitet. Det er noe man har tenkt på en god stund, men man er muligens ikke helt sikker på om man vil få det til.

Her er den viktigste oppgaven å utforske denne ambivalensen, der man føler seg delt. En god måte å gjøre dette på er å lage seg en liste med argument for og i mot. En kan da ta et ark og lag en strek på midten. Begynn gjerne med argument for å fortsette, hva er positivt med den vanen en har. Før opp argument, alle du kan komme på. På den andre siden av streken fører du opp hva som er mindre positivt med å fortsette som før.

Før så opp, hva som gjør det vanskelig å endre, og på den andre siden hva som vil gjøre det positivt med å endre. For mange

vil det å føre opp argumentene slik gjøre det tydeligere for dem hva de ønsker å gjøre. Dersom en fortsatt ikke har overbevist seg selv, kan en føre opp hvor tungt de forskjellige argumentene veier, for eksempel på en skala fra 0 til 100. Slik kan en summere sammen for å se om det gjør avgjørelsen lettere.

Dersom man vil gå et steg videre i denne prosessen kan en lage seg et lite tankeeksperiment. Gjør som følgende, se for deg selv 1 år frem i tid, eller 5 år. Så ser du for deg at du velger å fortsette som du gjør nå. (Husk at det å fortsette med vanene dine er et like aktivt valg som å det å gjøre noe med det.) Hvordan ser du for deg at livet ditt er da? Hva vil du tenke deg kan være konsekvensene om flere år frem være ved å fortsette med de vanene du nå har? Noter ned tankene dine.

Videre så ser du for deg et annet scenario, der du faktisk tar tak og gjøre et valg om å endre vanene dine. Det trenger ikke være enkelt, men med god hjelp og innsats klarer du det. Hvordan ser du da for deg at livet ditt er? Hva vil være de positive konsekvensene av et slikt valg?

Forberedelsesfasen

I denne fasen har en tatt en beslutning om å endre vanene sine. Her begynner man å planlegge hvordan man skal gjennomføre endringene. Her gjør man seg tanker om man trenger hjelp til å endre, eller om man vil klare det alene. Skal man slutte brått, eller heller ha en mykere overgang. Eksempel her vil være at man har bestemt seg for å endre kosthold og å være mer fysisk aktiv. Man planlegger hvordan man skal endre kosthold, og hvilke fysisk aktivitet man kan tenke seg å gjøre. De viktigste oppgaven her er å lage konkrete planer om hvordan man skal endre vanene og nå målet sitt. Søke støtte om man trenger det. Husk at det å be om hjelp ikke betyr at man er svak, spesielt siden det å spørre om hjelp for noe der man ikke føler man strekker til, krever mye mot.

Handling

I denne fasen er man i gang med å endre vanene. Nå blir endringen synlig for andre, da de forutgående fasene har vært mer på tankeplanet. I begynnelsen er denne fasen ofte preget av en positiv optimisme. Eksempel her er at man har byttet ut en del av de usunne matvarene i kjøleskapet med sunne, gjerne laget en plan for hvilke måltider man skal ha i løpet av dagen. Man har kjøpt seg trenings sko, eller muligens funnet seg en fysisk aktivitet som en har begynt å gjøre sammen med andre. Viktig oppgave her er å forberede seg godt på situasjoner som kan bli vanskelige, der gamle vaner kan være vanskelige å vende. Ikke fall for fristelsen for å teste selvkontroll, da en slik test ofte er første steg til å miste kontrollen. Mange tenker for eksempel at de skal bare ta seg en liten sjokolade, kun for å sjekke om man kan klare å kun spise litt. Bare for å finne ut at det er svært vanskelig å motstå å spise enda en. Her er det og viktig å fokusere på det man klarer og får til. Som nevnt tidligere er det her viktig å rose seg selv for du får til. Sett deg mål og gi deg selv belønninger når du har nådd målet.

For mange kan det være vanskelig å i det hele tatt komme i gang i denne fasen, spesielt om man tenker at endringene man skal gjøre skal være livslange endringer. Livet er et ganske langt perspektiv, og kan for de fleste av oss virke overveldende. Ta heller en dag av gangen, en time, ti minutt. De fleste kan se for seg at de skal klare å endre vanene sine en dag, i alle fall en time, og garantert i ti minutt. Livet består kun i øyeblikk som vi har her og nå. Så lenge du forholder deg til livet ditt her og nå, vil det være enklere å gjøre endringer. Her kan oppmerksomt nærvær øvelser være en måte å trene seg på å være tilstede her og nå. Vær oppmerksom på smaker når du spiser, kjenn etter i kroppen når du trener. Mange finner slike øvelser givende, og kan være til stor hjelp i å mestre endring av vaner.



Det er viktig å ha flere strategier for hjelp i endringen av vanene. Har en for få blir endringen fort sårbar, og man kan raskt føle at man blir utslitt av endringen, da man gjerne bruker mer energi for å endre vanene sine.

Vedlikehold

I denne fasen vil man vedlikeholde endringene. Dette er innkjøringsfasen, etter at man har satt i gang de nye gode vanene, og skal opprettholde de til de blir mer automatiserte, nye vaner. Eksempel her er at man har kommet inn i en rytme med fysisk aktivitet, og har et sunt kosthold som man er blitt vant til.

Viktig oppgave her er å vedlikeholde motivasjon og å hindre tilbakefall. For å holde motivasjonen oppe er det viktig at man har satt seg realistiske mål, og ikke valgt en sårbar motivasjonsfaktor, slik som for eksempel vekt, men heller sunn livsstil og god helse.

Når det gjelder tilbakefall, er det en vesentlig forskjell på tilbakefall og tilbakesteg. Ved et tilbakefall har man gitt opp tanken om å endre seg. Et tilbakesteg er ett mislykket forsøk på å endre seg, men man er fortsatt på beina og i gang med å endre seg. I denne fasen vil det være svært viktig å unngå svart/hvitt tenkning. Eksempel på slike tanker er at man har tenkt at man ikke skal spise sjokolade, men har falt for fristelsen til å ta seg en twist i et selskap. En svart/hvitt tanke her vil være; ”skitt der røk planen for i dag, da kan jeg like godt kose meg med all den deilige sjokoladen som er her”. En slik alt eller intet tenkning vil ofte føre til at små feiltrinn blir til store tilbakesteg. Klarer man å arbeide med tankene sine og snu det til for eksempel; ”uff, den sjokoladen var virkelig god, men jeg har satt meg et mål som er viktig for meg, og selv om jeg ikke fulgte planen helt, er det bare å holde seg til den så godt som jeg kan”.

I arbeidet med endring vil det være mye nyttig informasjon i tilbakesteg. Det kan fortelle oss hvilke situasjoner vi er sårbare for. Hvilke tanker vi har som er med på å gjøre det vanskelig for oss å endre oss. Muligens har vi satt oss for høye eller for strenge mål?

I situasjoner med tilbakesteg kan det til tider være lurt å analysere situasjonen. Dette kan hjelpe å finne hvilke faktorer som har spilt inn på gjøre det vanskelig for oss. En teknikk som kalles kjedeanalyse, kan vi bruke til å analysere en slik situasjon. Da samler en sammen all informasjon som kan tenkes å være relevant for tilbakesteget. Her kan all informasjon være nyttig, som om man har sovet godt, spist regelmessig, hatt krangler, opplevd vanskelige ting osv. En samler så sammen all informasjonen, alle tanker en har hatt og finner ut når en tok avgjørelsen for å ta tilbakesteget. Dette er viktig da mange opplever at slike tilbakesteg bare skjer, noe de sjelden gjør. Når man analyserer nærmere så blir det ofte tydeligere hva som har spilt inn, og når man tok avgjørelsen. Tanken er her at jo tidligere man blir bevisst på når man tar avgjørelsen, jo tidligere kan man selv bli klar over det, og hindre at man tar et tilbakesteg. Man kan og finne ut hvilke andre faktorer som spiller inn, og hva man da kan gjøre for å bedre beskytte seg mot tilbakesteg.

Endre tankene

Mange av oss kan ha tanker som hindrer oss i suksessfullt gjøre det vi vil. Det kan være negative tanker om oss selv, eller tanker om at vi ikke er gode nok. Slike tanker er det viktig å endre på når man ønsker å endre på vaner. Overser eller ignorerer man slike tanker vil de ofte gjøre det vanskelig for oss å holde endringene vedlike.

Kognitiv atferdsterapi er en kjent og veldokumentert måte som psykologer og terapeuter arbeider med for å endre på negative tanker. I veldig korte trekk går det ut på å utfordre de negative tankene som man kan ha. Tanker som kan oppleves som automatiske sannheter blir utfordret. Man spør helt enkelt om det er mulig å tenke annerledes om disse tankene. Ofte kan det være nyttig å spørre om en ville tenkt slik om andre, som man tenker om seg selv.

En god måte for å arbeide med motivasjon og å endre tankene er bruken av ”motivasjonskort”. Her lager man kort der man skriver utsagn som skal være med på å hjelpe oss å holde motivasjonen, eller holde ut i vanskelige situasjoner. Her er det svært individuelt hva som passer for oss, da vi alle er unike. Det kan være alt i fra; ”dette klarer du”, til ; ”Det er ikke slik at jeg kan spise hva jeg vil for å unne meg noe godt, og samtidig skulle nå målet om å holde vekten”.

Det som er viktig her er at det er et utsagn som passer deg, og som gjør at du korrigerer tanker som kan være saboterende for din endringsprosess. Her vil det være nyttig å utfordre negative tanker, gjerne som du har funnet frem til ved kjedeanalyse. Skriv det så ned på et kort, og bruk det når du er i situasjoner som er utfordrende, eller der tilbakesteg tidligere har funnet sted.

For mer informasjon om hvordan å endre på tanker og vaner i forbindelse med slanking anbefaler jeg Judith Beck sin bok ”Beck diet for life”.

Hvordan få endring til å vare

Denne artikkelen har tatt for seg hvordan endring skjer, og hva som gjør at det ofte er vanskelig å endre på vaner. For å gjøre varige endringer er det viktig at du er ærlig med deg selv og dine mål. Har du satt deg realistiske mål? Er du motivert? Har du tro på at du kan klare å endre? Trenger du hjelp til å klare å endre?

Artikkelen har vist hvordan du kan arbeide deg gjennom de forskjellige fasene av endring. Her er det igjen viktig at du er ærlig med deg selv, og arbeider med deg selv der du er. Alt for ofte kan man komme i fellen av å haste for tidlig i gang med endring. Eller man venter på at motivasjonen på en magisk måte skal komme å gjøre endring enkelt. Det er dessverre noen feller å gå i, og man lurer



”Angel”

bare seg selv om man ikke klarer å være helt ærlig ovenfor seg selv.

Noen gode råd for å gjøre varige endringer er å ha realistiske forventninger. Tenk at de endringene du skal gjøre skal vare livet ut. Ofte vil kurer ikke være realistiske, og heller ikke å anbefale. Begynn heller smått, opplev mestring, og øk på med mer endring når du er klar for det.

Dersom du som følge av helsemessige grunner har behov for å gå ned i vekt, kan du begynne med å gå ned 5 – 10 % av vekten din. Et slikt vekttap vil ha store innvirkninger på din fysiske helse. Å forvente et større vekttap vil sannsynligvis medføre skuffelse om du ikke når målet. Det er og mulig at man overser fordelene med den vekten man har tapt. Sats ikke på å gå raskere ned enn 0.5 til 1.0 kg per uke. Selv om dette kan føles seint er det viktig å minne seg på at vektøkning ikke skjer over natten, og det gjør heller ikke vekttap.

Noen enkle råd for kosthold med utgangspunkt i helsen din heller enn vekttap;

- Spise 4 måltider per dag, pluss regelmessige mellommåltider med lavt fettinnhold.
- Kutt ned på fett og sukker.
- Spis mer frukt og grønnsaker.
- Spis mindre salt.
- Forsøk å være i moderat aktivitet i minst 30 minutter per dag.

Dette betyr ikke at du trenger å være på treningsstudio, selv om det for mange er svært positivt, det kan vel så gjerne bety en spasertur i lett motbakke.

Disse rådene er nok velkjente, og har vært de samme i mange tiår. Det er dessverre ikke noen revolusjonerende råd å gi. Kroppen har tross alt eksistert i en del år, og vært av interesse for oss i flere tusen år.

Disse rådene kan du med trygghet følge, spesielt siden de kun har positive bivirkninger som økt energi, bedre humør og bedre helse.

Dersom en ønsker å gå ned i vekt kan man forsøke å spise mindre porsjoner enn det man pleier, og da gjerne saktere. Det kan være greit å vite at det tar ca 20 minutter før hjernen får signaler om det en har spist er nok. Et godt råd kan da være å spise en mindre porsjon seint, og vente i 20 til 30 minutter før man spiser mer. Ofte vil man da finne ut at man er passelig mett, og ikke vil spise mer.

Jeg vil ikke anbefale deg å kutte helt ut matvarer som du setter stor pris på. Det må som sagt være en avgjørelse som du selv tar. Spør deg selv om du ser du for deg at du skal kutte ut det for all tid? Dersom det er noe du ikke vil gi slipp på, som sjokolade, en favoritt dessert eller lignende, så gjør heller en avtale med deg selv. Begrens det til et måltid om dagen, uken, måneden, året, hva enn som passer for deg. Et godt råd vil være å utsette slike fristende mat til et måltid på kveld, og da etter et næringsrikt måltid som middag eller kveldsmat. Bestem deg på forhånd hvor mye du skal spise. Nyt hver bit, ikke hast, men vær tilstede og kjenn nysgjerrig på smaken, som om det var første gang du spiste den. La tankene gå, se hvilke minner de vekker. Forsøk å være oppmerksomt nærværende. På den måten vil en nyte maten bedre, og en vil hindre at en faller for fristelsen til å overspise.

Håper denne informasjonen kan være til nytte for deg. Enten du er i ferd meg å sette i gang med den spennende prosessen å endre på dine vaner, eller om du skal hjelpe noen som trenger din støtte i sin endringsprosess. Uansett lykke til.

Kortnytt

Temakveld om demens

28. november arrangerte Avdeling for rehabilitering, læring og meistring temakveld om demens.

Her var både pårørende og fagpersonar velkomne. 100 personar møtte fram, og alle stolar var i bruk på senteret! Vi hadde eit innlegg frå ein pårørende, besøk frå poliklinikkleiar Rønneberg Hauge ved Olaviken kompetansesenter, samt

informasjon frå demensforeninga både i Kvam lokallag og på fylkesnivå. Dette var heilt tydeleg eit tema som mange er opptekne av. Nye temakveldar, med andre tema, vil bli planlagt.



Rønneberg Hauge,
Olaviken
Kompetansesenter.

Alfhild Karlsen, Nasjonalforeningen for Folkehelse, Hordaland fylkeslag
Janny Hagen, Avdeling for rehab., læring og meistring, Voss Sjukehus
Marit Rogde leiar i Demensforeninga i Kvam
Hilde Blindheim Børve, pårørende



Lokalsjukehuskonferansen 2012

Neste års lokalsjukehuskonferanse vert helden på Park hotell 6. og 7. mars. Temaet for konferansen er overvekt.

Me håpar då å få belyst ulike sider ved overvektsproblematikken.

Dag 1 vil me presentera tilbod i Helse Bergen og lokalsjukehusområdet, samt fokusera på fysisk aktivitet, barn, psykiatri og livskvalitet opp mot overvekt.
Dag 2 vil hovudsakleg dreia seg om kosthald og overvekt. Blant anna vil

ernæringsfysiolog Helle Meltzer snakka for oss om motediettar.

Sjå invitasjon på www.samarbeidsraadet.no for meir informasjon, påmeldingsfrist 24.02.12. Me håpar på ein spennande konferanse med mange deltakarar!

Trening og tilrettelegging før pleie.

Trening og tilrettelegging før pleie – eit samhandlingsprosjekt rundt forebygging og rehabilitering mellom Voss kommune, Helse Bergen Voss sjukehus, Høgskolen i Bergen, Senter for omsorgsforskning og Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenster.

Fredericia kommune i Danmark har fokus på kvardagsrehabilitering. Det vil sei at brukarane får intensiv trening før dei vert tildelt pleie og omsorgstenester. Både brukarane og hjelparane har hatt gode erfaringar med å delta i tiltaket. 43,6 % av brukarane som har fått dette tilbodet vart sjølvhjulpne etter endt tiltak, 41,3 % klarte seg med mindre hjelp medan 15% ikkje

hadde hatt målbar effekt. Økonomisk førte prosjektet til ein innsparing på 14%. (Kjellberg & Ibsen, 2010).

Voss kommune skal no forsøke ut ein modell tilsvarande den som er brukt i Fredericia. Planlagt oppstart er våren 2012.

Bokmelding



Fjellbarna – Guiden til familiefriidrettsliv hele året.
Eivind Eidslott
Boka "Fjellbarna" har blitt kåret til Årets Fjellbok 2011 under Fjelllitteraturfestivalen på Finse!

Fjellbarna er en inspirasjonskilde for alle familier som ønsker å drive et aktivt friluftsliv. Ta med barn eller barnebarn på alt som er moro ute i naturen. Friluftsliv sammen med barna er et eventyr som aldri tar slutt!



”Skeiserenn”

Du startar i lag med storskridaren.

Du veit du kan ikkje fylgja han,

men du legg i veg

og brukar all di kraft

og held lag ei stund.

Men han glid ifrå deg,

glid ifrå deg, glid ifrå deg –

Snart er han heile runden fyre.

Det kjennest litt skamfullt med det same.

Til det kjem ei merkjeleg ro yver deg,

kan ikkje storskridaren fara!

Og du fell inn i di eigi takt

og kappskrid med deg sjølv.

Meir kan ingen gjera.

Olav H. Hauge



LMS-nytt 2011!

Hilde B. Børve, dagleg leiar LMS

Haustsemesteret på LMS har vore aktivt, med ulike kurstilbud til brukarar/ pårørende samt kompetansehevande kurs til erfarne brukarar. Utover det er senteret og ein del brukt av brukarorganisasjonane på kveldstid. Vårt nye treningslokale har plass til fleire brukarar/ brukarorganisasjonar på kveldstid. Her gjeld det same system som elles ved senteret, ein må reservere romma og få dørkode for å kunne nytta LMS etter stengetid.

Sidan sist Rehab info vart gitt ut har LMS i haust arrangert tre kurs i **livsstils-ending**. Det viser seg at dette fire dagars kurset er eit tilbod som mange har trong og interesse for. Det ser vi igjen i talet på tilvisingar frå legane. Grunna rekordstor tilvisingsliste har vi arrangert to parallelle kurs til denne gruppa i haust. På kurset deltek ein erfaren brukar som sjølv har gjennomgått tilsvarande kurs, lege, ernæringsfysiolog, fysioterapeut, sjukepleiar og pedagog. Etter avslutta kurs får denne gruppa oppfølging etter tre, seks og tolv månader. Nytt livsstilskurs startar i desember. Det vert truleg sett opp nytt kurs i løpet av våren -12.

Diabeteskurs våre får vi og mange tilvisingar til. Av den grunn er det frå oktober arrangert to parallelle Diabeteskurs ved LMS. På desse kursa deltek erfarne brukar som sjølv lever med diabetes, diabetessjukepleiar, lege, ernæringsfysiolog og fysioterapeut.

Osteoporosekurs starta på LMS i oktober. 11 personar deltek for tida på dette kurset som går over 4 dagar. Vi arrangerer dette i lag med Voss kommune og Voss og omland osteoporoseforening. På dette kurset deltek ein erfaren brukar saman med fysioterapeut, lege, smertesjukepleiar, farmasøyt, sjukepleiar og pedagog.

Livsmeistringskurset "I ulendt terreng" er eit kurstilbud utan krav om diagnose, der mange fagpersonar er involvert. Kurset eignar seg for alle med kroniske/ langvarige lidingar, også pårørende. Vi har med erfarne brukarar, sosionom, psykolog, smertesjukepleiar, ergoterapeut, fysioterapeut og pedagog/ veileder. Dette 4 dagars kurset har ikkje vore arrangert denne hausten, men vert sett i gang frå januar-12.

Lungekurs for personar med KOLS og astma er eit tilbod som blir sett i gang når vi mottek nok tilvisingar. Av den grunn har det ikkje kome i gang nytt kurs i haust.

I samarbeid med kirurgisk avdeling har vi stadig tilbod til personar med sjukleg overvekt. Dette i form av **førebuande kursdagar før overvektsoperasjon**. Desse dagane held vi til på Park Hotel, grunna mange deltakarar desse dagane. LMS arrangerte i august eit **helsepedagogisk kurs for erfarne brukarar/ brukarorganisasjonane** som er, eller ynskjer å være, delaktig i pasient/

pårørende opplæring. På dette kurset, som gjekk over 2 kveldar, hadde vi fokus på helsepedagogikk, formidling av erfaring og kunnskap. Brukarorganisasjonane som har representantar i rolla som ”erfaren brukar” er målgruppa for dette kurset. Dette kurset

vil verte arrangert fleire gongar, då det kom gode tilbakemeldingar frå dei som deltok.

Til våren planlegg vi og nytt kurs i **helsepedagogikk for fagpersonar.**

Sjukeleg overvekt, Hauglandssenteret

Anne Grete Lien, leiande idrettspedagog og koordinator for sjukeleg overvektige.

Røde Kors Haugland Rehabiliteringscenter er ein spesialistinstusjon innan fysikalsk medisin og rehabilitering, som ligg i Flekke i Sunnfjord, i Sogn og Fjordane. Institusjonen har lang erfaring innan rehabilitering av ulike diagnosegrupper.

Vi starta opp med eit tilbod for behandling av pasientar med sjukleg overvekt i 2005. Tilbodet gjeld pasientar med sjukleg overvekt (BMI over 40 kg/m² eller 35 kg/m² med tilleggslidingar som fylgje av overvekt) mellom 18 og 60 år. På RKHR jobbar vi i eit tverrfagleg team som er leia av lege med spesialitet i fysikalsk medisin og rehabilitering, og inkluderer fysioterapeutar, klinisk ernæringsfysiolog, idrettspedagog og sjukepleiarar. Fokuset er retta mot pasienten sine eigne ressursar, og vilje til endring.

Overordna målsetjing

Den overordna målsetjinga i programmet er å betre livskvalitet gjennom sosial / arbeidsmessig deltaking, redusere følgjetilstandar grunna overvekt, betre psykisk helse og betre fysisk helse.

Tiltak til pasientgruppa:

Pasientane får tilbod om eit opplegg med 5 veker opplæring og oppfølging fordelt over 1 år (3 veker + 1 veke + 1 veke), med aukande periode heime mellom opphalda. Ein legg opp eit strukturert program der etablering av faste rutinar vert vektlagt. Kognitiv terapi blir brukt aktivt for at pasienten skal få eit verktøy til bruk i sin livsstilsendringsprosess. Pasientane vil bli utfordra til å inngå avtale med seg sjølv om

endring. Kognitiv terapi vil være eit hovudverkemiddel for at pasienten sjølv skal vurdere hensiktsmessigheita av sine livsstilsvanar. Bevisstgjerjing av eiga meistringsevne er ein føresetnad for å nå overordna målsetjing.

Eit hovudfokus for den fysiske aktiviteten er å tilby aktivitetar med fokus på glede og meistring, tilpassa den enkelte sine interesser, utgangsnivå og progresjon. Mål med den fysiske aktiviteten er å finne glede og meistring i aktivitet. Betra koordinasjon, balanse og haldning gjennom spesifikk, allsidig og variert fysisk aktivitet. Auka kaloriforbruk med styrketrening og med variert uthaldstrening. Tilpassa fysisk aktivitet vil skje gjennom: gruppetrening i gymsal, trening i stort og varmt basseng, aktivitet til musikk, kroppsbevisstheitstrening, balansetrening, styrketrening, kondisjonstrening, turar og naturopplevingar, sosiale utflukter og eigen trening.

Institusjonen fylgjer Statens Nasjonale råd for ernæring. Ein legg til rette for eit kosthald som er samansett slik at det tilfredsstillar dei primære behov for næringsstoff, og gjev føresetnader for ei generelt god helse og redusert risiko for

sjukdom. Pasientane lærer dette gjennom felles undervisning, individuell oppfølging og praktisk opplæring i kosthaldsrelaterte tema.

Heimeperioden:

Erfaringar vi har gjort oss i løpet av desse åra, er at det er svært viktig at pasienten gjennomfører ein målretta heimeperiode. Ei livsstilsendring er ein langvarig prosess der resultatane ofte ikkje kjem i løpet av opphaldet, men viser seg dersom endringar blir vedvarande. Det er av den grunn viktig at pasienten ikkje vert avhengig av institusjonen eller dei tilsette, men byggjer opp eit godt nettverk i heimemiljøet.

Forsking:

Vi har inngått samarbeid med 2 doktorgradsstipendiatar frå Høgskulen i Sogn og Fjordane, som ser på fysisk aktivitet, fysisk form, livskvalitet og risikofaktorar for hjarte- og karsjukdom hjå denne pasientgruppe. Bakgrunnen for det er at det fins relativt lite kunnskap om korleis livsstilsbehandling fungerer for sjukleg overvektige. Prosjektet omfattar oppfølging av sjukleg overvektige personar til livsstilsbehandling ved Hauglandssenteret over to år.

Kven er det som lykkast i sin endringsprosess?

Dette spørsmålet er ikkje enkelt å svare på. Ser ein kun på vektnedgang er det målbart, men kven bestemmer kor mykje ein skal gå ned i vekt for å verte klassifisert for å ha lykkast? Vi prøver å bevisstgjere pasientane på vår overordna målsetjing, og utfordrar dei på kva som har vorte betre innanfor eit eller fleire av desse punkta. Nedanfor har eg tatt med nokre erfaringar i frå pasientar som har deltatt og er ferdig med prosjektet:

”Lykken vert ikkje målt i kva som vises på vekta...”

”Endring i tankegangen.....”

”Betre helse...”

”Betre kondisjon...”

”Betre sjølvfølelse....”

”God start hjelp...”

”Bevisst i forhold til kosthald og trening....”

”Fokus på livsstil, ikkje vekt!”

”Komt i gang med fysisk aktivitet....”

”Trygging ang. smerter.....”

”Fokus på kva ein har klarer / har klart....”

”Lettare å hente seg inn att etter tilbakefall.....”

”Ferdig med diett....”

”Ein kan ete alt, men ikkje kvar dag.....”



SAMARBEIDSRÅDET, UNDER- UTVAL I REHABILITERING

KVAM HERAD

Frode Espeland
Kvam behandling og rehabiliteringsavdeling
Nedre Norheim 44, 5600 Norheimsund
tlf. 56558620 / 97730618
Frode.Espeland@kvam.kommune.no

VAKSDAL KOMMUNE

Celine Christensen
Konsul Jepsensgt. 16, 5722 Dalekvam
Tlf. 56594479 / 95987512
Celine.Christensen@vaksdal.kommune.no

GRANVIN HERAD

Magnhild Branstveit
5736 Granvin
Tlf. 56 52 41 40
magnhild.branstveit@granvin.kommune.no

ULVIK HERAD

Reidun Stavestrand
5730 Ulvik
Tlf. 56527092 / 40007191 (ma, on, fr)
reidun.stavestrand@ulvik.kommune.no

VOSS KOMMUNE

Anne Grete Haugen
Voss Sjukeheim
5700 Voss
Tlf. 56521504
Anne.G.Haugen@Voss.kommune.no

PSYKIATRISK REHABILITERINGSTEAM, VOSS SJUKEHUS

Bjørge Kari Afdal 56533720
Bjorge.Kari.Afdal@helse-bergen.no

REHABILITERINGSTEAMET, VOSS SJUKEHUS

Jorun Sivertsen 56533845
Jorun.Sivertsen@helse-bergen.no

AVDELING FOR REHABILITERING, LÆRING OG MEISTRING, VOSS SJUKEHUS

REHABILITERINGSTEAMET

Avdelingsleiar / sjukepleiar

Jorun Sivertsen 56533845
Jorun.Sivertsen@helse-bergen.no

Fysioterapeut

Britt Madli Manger 56533847
Britt.Madli.Manger@helse-bergen.no

Ergoterapeut

Kikki Sørgård 56533848
Anne.Kristin.Sorgard@helse-bergen.no

Janny Hagen 56533848
Janny.Hagen@helse-bergen.no

Sosionom

Anne Cecilie Kaldefoss 56533849
Anne.Cecilie.Kaldefoss@helse-bergen.no

Sjukepleiar

Ann Jorunn Herre 56533846
Ann.Jorunn.Herre@helse-bergen.no

Ernæringsfysiolog

Hanne Gjessing 56533850
Hanne.Gjessing@helse-bergen.no

LÆRINGS- OG MEISTRINGSSENTERET

Dagleg leiar

Hilde Blindheim Børve 56533842

Brukarkonsulent

Rigmor Berge 56533843

Lms.voss@helse-bergen.no