

Gikk seg frisk

● Terje Fredriksen i Bergen har det siste året gått seg fri fra rus og psykiske problemer. Sammen med treningskontakt Kristine Øvrebø har han tråkket de syv fjell flere ganger i uka. Fysisk aktivitet er både myndigheter og fagfolks resept mot livsstilssykdommer og sykehusinnleggelse.

Side 10-12

Foto: Erlend Haukeland



Får velge lære- midler selv

● Skolene må stå fritt i valg av læremidler, mener Oslo, som ikke vil være med på fylkeskommunenes felles-satsing på digitale læremidler. Også Høyres Elisabeth Aspaker er sterkt kritisk til satsingen. Side 9

Innvandring gir folkevekst

● Arbeidsinnvandrere, familiegjenforente og flyktninger redder folketallet i stadig flere kommuner. Uten dem hadde hele 234 kommuner hatt tilbakegang i fjor. Side 13

”

Uansett – om fylkeskommuner og kommuner kommer og går – fylkene består.

Matz Sandman i kronikken, side 14-15



Flom og skred - er vi beredt?

Hvordan kan myndighetene møte folks forventninger til å sikre samfunnet mot flom og skred?

Aktuelle tema:

- Paneldebatt: Hvor langt går myndighetenes ansvar for å trygge folks hverdag?
- Erfaringer fra kriser: kvikkleire, flom, skred
- Flom i tettsteder
- Vanddirektivet og vassdragsmiljø

Skred- og vassdragsdagene 2010, Larvik 19. - 20. april

Påmelding: www.nve.no, påmeldingsfrist: 8. mars





Lange turer med treningskontakt Kristine Øvrebo (29) to ganger i uka ble redningen for Terje Fredriksen (55). Nå er det han som går på tur med andre som sliter. Foto: Erlend Haukeland

Gikk seg til et sunnere liv

BERGEN: Samhandlingsreformen vil kreve at kommunene satser på helseforebygging. Bergen er i gang. Her har Terje Fredriksen (55) bokstavelig talt gått fra et liv som rusmisbruker til et sunnere liv.

Hadde noen sagt for sju år siden at Terje Fredriksen skulle bli rusfri og hekta på å gå i fjellet, hadde han nektet å tro det.

– Jeg har aldri vært en fanatisk, fysisk type, sier han.

Problemene for Fredriksen startet i 2000 da han gikk på en smell på grunn av overarbeid og endte med et eskalierende alkoholmisbruk.

– De neste årene var jeg innlagt til rus- og psykiatrisk behandling mer eller mindre hele tiden, forteller han.

Under en innleggelse i 2006 våknet han og innså at han måtte slutte å drikke, hvis han ville beholde livet.

– Jeg fikk en indre motivasjon. Jeg kan ikke forklare det. Men jeg var heldig og traff rette personer til rett tid.

Fikk treningskontakt

En av personene som Fredriksen traff, var en fysioterapeut som motiverte ham til å begynne med fysisk aktivitet. Hun satte ham i kontakt med Kristine Øvrebø (29), som er treningskontakt.

En treningskontakt jobber på samme måte som en støttekontakt og tar brukere med på gåturer, treningssentre og annen fysisk aktivitet. De ansettes og lønnes av kommunene via støttekontaktordningen.

– Det er helt fantastisk å ha en jobb der jeg får betalt for å gå på tur. Men jeg har inntrykk av at tilbudet er veldig lite kjent både blant kommuneansatte og personer som trenger treningskontakt, sier Øvrebø.

Kommunene i Hordaland organiserer ordningen gjennom et samarbeid mellom Hordaland Idrettskrets, Helse

Bergen, Bergensklinikkene, Hordaland fylkeskommune og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité.

Det stilles ingen krav om formell utdanning for å bli treningskontakt, men man bør ha interesse for trening og fysisk aktivitet. I Hordaland får treningskontaktene et kurs på 40 timer med både teori og praksis.

– Vi begynte å gå turer i januar i fjor. Det var først da jeg traff Kristin at det ble fart. Vi har en spesiell kjemi, forteller Terje Fredriksen.

De to har ikke gått på rolige rusleturer i bygatene i Bergen – nei, de har tatt Fløybanen til fjells og gått i seks til åtte timer to ganger i uka.

– Det har vært et hardkjør. Vi har vært på de fleste fjell i området, sier han.

Tyngre og eldre

Nye sykdommer er bakgrunnen for at regjeringen ønsker at norske kommuner skal bli best på forebygging. Verdens helseorganisasjon anslår at mot 2020 vil 70 prosent av alle sykdommer og lidelser være livsstilsrelatert. En norsk 40-åring veier i dag 5 kilo mer enn en 40-åring gjorde rundt 1985. Om lag 18 prosent av jentene og 16 prosent av guttene i tredje klasse er overvektige.

Flere rammes av sykdommer som kreft, psykisk sykdom, kols, diabetes, rusavhengighet og demens. Dette er sykdommer som utvikler seg over lang tid, og når sykdommen er etablert, er den vanskelig å helbrede. Samtidig er dette sykdommer som vi i høy grad kan forebygge eller forsinker gjennom vårt kosthold, livsstil og miljø, mener helse-

Treningskontakter

● Ordningen med treningskontakter ble først startet gjennom et samarbeid mellom Helse Førde, Sogn og Fjordane Idrettskrets og kommunene i Sogn og Fjordane i 2002. Bakgrunnen var kunnskapen om at fysisk aktivitet er gunstig for mennesker med psykiske lidelser og rusproblem.

● Flere fylker har nå treningskontakter, blant andre Hordaland, Sogn og Fjordane, Troms, Møre og Romsdal, Rogaland, Oppland, Nordland, Akershus, Aust-Agder og Vest-Agder. Oslo idrettskrets skal utdanne treningskontakter i 2010.

● I Sogn og Fjordane har alle kommunene i dag treningskontakter. Hittil har omtrent 450 personer gått på kurs for å bli treningskontakt.

● I Hordaland er det utdannet 298 treningskontakter siden 2007.

myndighetene.

Øystre Slidre har tatt oppfordringen om å satse på forebygging på alvor og har jobbet aktivt med folkehelsearbeid i fem år. For å få til dette, har kommunen tatt to viktige grep, forteller sektorsjef Esther Gilen.

– Som en liten kommune har vi erfart at det er vanskelig å ansette en folkehelse-

sekoordinator i full stilling. Samtidig har vi sett at å drive folkehelsearbeid, ikke bør være en prosjektstilling. Vi har løst problemet ved å kombinere folkehelsearbeid med frivillighetsarbeid. Folkehelsekoordinatoren er også daglig leder av Frivillighetssentralen, sier Gilen.

Det andre grepet Øystre Slidre har gjort, sammen med seks nabokommuner, er å ansette en felles folkehelsekoordinator som har ansvar for å motivere kommunene og kontakte sentrale myndigheter for å få støtte til folkehelsearbeid.

Sender pasienter på trening

En annen kommune som er opptatt av helseforebygging, er Hamarøy Kommune. Den fikk nylig Folkehelseprisen av Nordland fylkeskommune, blant annet fordi den har opprettet et fysiotek. Her kan de som trenger det, få trening i 12 uker, råd om kosthold og hjelp til å slutte å røyke. Kommunelege Christer Hedenberg skriver svært sjelden ut medisiner eller sykemeldinger. For ham er trening den beste resepten.

– Variert fysisk aktivitet kan få en person raskere tilbake i jobb enn tradisjonell behandling med medisiner, sier Hedenberg.

– Er det vanskelig som lege å si til en pasient at vedkommende må legge om livsstilen?

– Nei, jeg er ikke et dømmende menneske. Jeg tar meg god tid til å prate, og endringene skjer over ett til to år. Det handler om å gi folk bedre livskvalitet, sier kommunelegen, som selv bruker treningssenteret aktivt.

– Jeg er 59 år og ikke noen schwarzenegger, men jeg må leve som jeg lærer, sier han.

Filosofien til Hedenberg har gitt resultater. Stadig flere trener, og sykefraværet gikk ned fra drøyt 10 prosent i 2003 til 5,5 prosent i 1. halvår 2009.

Kommunelegen er opptatt av at politikerne må se den langsiktige gevinsten av helseforebygging.

– Våre lokalpolitikere har vært veldig interessert og prioritert helsearbeid. Men ofte er det slik at helseforebygging ikke blir prioritert fordi det tar tid før man høster fruktene. Det er urovekkende, for hvis vi ikke får ned utgiftene til for eksempel sykefraværet, vil vanlige folk måtte betale prisen med karensdager.

Helsedirektoratet jobber nå med en nasjonal veileder for å få flere kommuner til å starte opp fysiotek. I dag har omtrent 70 kommuner slike sentre, som blant annet gir folk mulighet til å trene for en billig penge. I Hamarøy betaler innbyggere som har fått skrevet ut en resept på trening, 100 kroner i måneden for å trene.

Penger å spare

Helsesportspedagog Atle Skrede og ruskonsulent Harald Munkvold i Helse Førde, som først begynte å kurse treningskontakter, er overbevist om at det er penger å spare på å kombinere trening og terapi.

Lover ikke belønning

Forebygging er sentralt i samhandlingsreformen, men statssekretær Roger Ingebrigtsen vil ikke love ekstra belønning til kommuner som er flinke.

Ett av hovedpunktene i samhandlingsreformen er at det skal lønne seg for kommunene å forebygge sykdom framfor å behandle. Men kommunene kan ikke regne med å få gulrotter å strekke seg etter, bortsett fra gleden og nytten av friske innbyggere.

– Kan man tenke seg noe viktigere for en kommune enn innbyggere som lever lange liv uten kols og andre livsstilssykdommer? Det bør være nok intensiv i seg selv. Det er billigere å drive omsorgstjenester for en befolkning som har god helse. Det er god kommuneøkonomi, sier statssekretær Roger Ingebrigtsen (Ap) i Helse- og omsorgsdepartementet til Kommunal Rapport.

– Hva betyr dette for finansieringsmodellen, som Stortinget nå behandler?

– Det kan jeg ikke si noe om nå, sier Ingebrigtsen.

Best i verden

Selv som statssekretæren ikke vil love

ekstra belønning til kommuner som er flinke på forebygging, ber han dem om å få sving på arbeidet mot livsstilssykdommer.

– Vi skal bli best i verden på forebygging. Vi må klare å mobilisere alle landets 430 kommuner til å jobbe enda mer med helse.

Dette arbeidet må intensiveres uavhengig av samhandlingsreformen, mener Ingebrigtsen.

– Hovedpoenget mitt er at det handler om hvilken helse vi skal ha om fem år og de neste generasjonene. Vi kan ikke lenger basere oss på å løse helseutfordringene ved å øke sykehusbudsjettene. Økt forebygging vil være bra for kommunene også.

Sjekk skjenkesteder

Statssekretæren har konkrete råd til kommunene.

– Det første jeg ville gjort hvis jeg var ordfører, var å sjekke hvor mange innbyggere som røyker. Flere kommuner bør sørge for at deres ungdommer



Statssekretær Roger Ingebrigtsen.

ikke begynner å røyke. Så ville jeg undersøkt hvor mange steder det serveres alkohol. Og jeg ville

sjekket hvordan pasienter blir mottatt hos fastlegen. Hvordan samhandler fastlegen med fysioterapeuter og spesialisthelsetjenesten?

– Flere kommuner har forbudt sine ansatte å røyke i arbeidstiden. Bør slike forbud gjelde alle som bor i en kommune?

– Lovverket bør gi kommunene så stor mulighet til å drive aktivt helsearbeid som mulig, men de kan ikke få mulighet til å totalforby røyk. Samtidig må vi unngå å bli en formynderstat som bare moraliserer, sier statssekretæren, som selv har sluttet å røyke.

Regjeringen gir i år kommunene totalt 230 millioner kroner for å bygge ut forebyggende tjenester.

←

– En plass på en rusinstitusjon koster 1,5 million kroner. Treningskontakt to ganger i uka kombinert med samtaleterapi koster omtrent 100.000 kroner. Og vi ser at en kombinasjon av trening og samtaleterapi er bedre enn institusjonsplass, sier Munkvold, som understreker at treningskontakt bør være en del av en behandlingspakke.

Interessen for å bli treningskontakt er så stor at Skrede og Munkvold ikke klarer å holde nok kurs.

– Det er ikke treningsnarkomane som ønsker å bli treningskontakter, men vanlige menn og kvinner som har skjont hvor viktig fysisk aktivitet er og som ønsker å hjelpe andre. Vi håper at Helsedirektoratet lager en standardisert veileder, slik at flere kan bli treningskontakt, sier Munkvold.

Tar andre med på tur

I Bergen fikk Terje Fredriksen tilbud om å bo i et bofellesskap for personer med dobbeltdiagnoser. Nå tar han selv personer med seg på tur og i svømmehallen hver uke gjennom sin praksis på

det ettårige kurset «Medarbeider med brukererfaring» (MB). Kurset skal gi brukere av psykiske helsetjenester en mulighet til å benytte sine erfaringer og ressurser i arbeid med andre psykisk syke.

– Mange innleggelseser kunne vært unngått hvis flere hadde fått tilbud om treningskontakt og annen forebygging. Fysisk aktivitet styrer tankene bort fra negativ tenkning. Jeg har et brennende ønske om å hjelpe folk som er i den situasjonen jeg var i. Ingen blir frisk av å sitte på en institusjon og spise piller, sier Fredriksen.

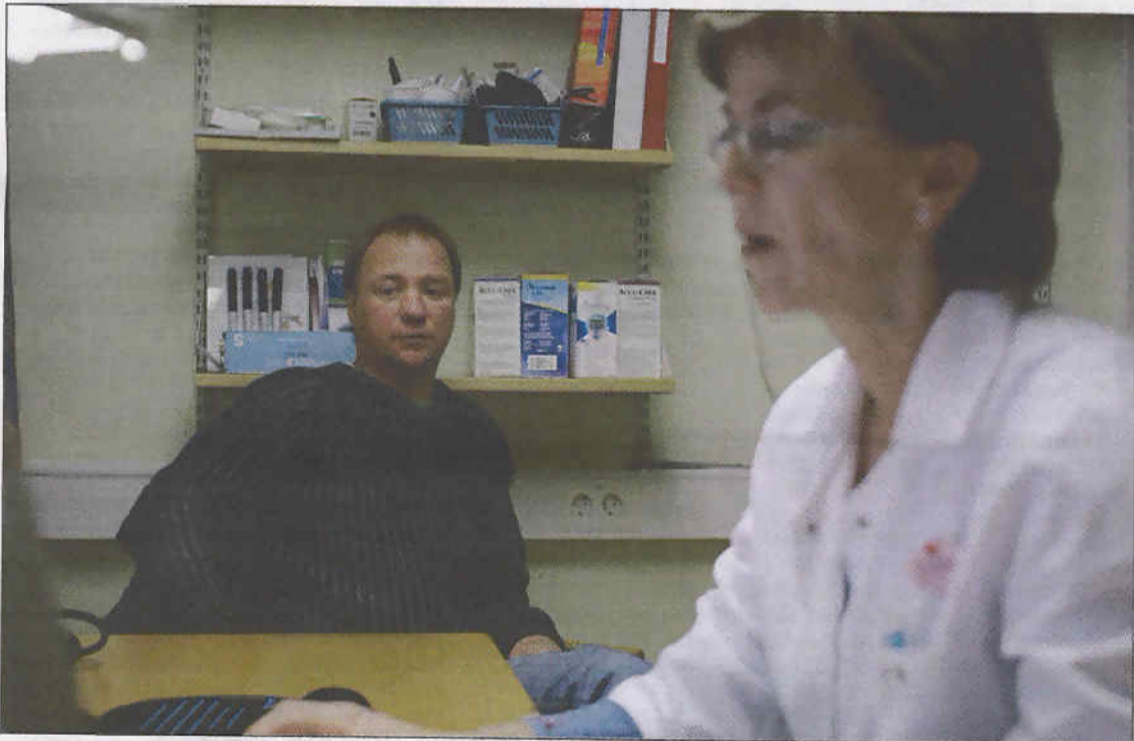
– Jeg synes det er fantastisk fint å høre på deg. Jeg blir bare så stolt. Da jeg traff deg, skulle du ikke jobbe eller noe. Du var en helt annen person. Nå vil du redde verden på egen hånd, smiler treningskontakt Kristine Øvrebø.

De to går fortsatt på tur sammen, men ikke så ofte som før. For nå klarer Terje seg godt på egen hånd.

● **Berit Almendingen**, 24 13 27 17
berit@kommunal-rapport.no

” Variert fysisk aktivitet kan få en person raskere tilbake i jobb enn tradisjonell behandling med medisiner

Christer Hedenberg, kommunelege i Hamarøy



– Å ha faste diabetessykepleiere i kommunen er bra, synes pasient Tor Sverre Andersen. Jorunn Bye har vært med fra da diabetesteamet i Alta startet i 1992 og kjenner pasientene godt. Foto: Eivind H. Natvig

Behandler diabetes lokalt

ALTA: Diabetesteamet i Alta satser på tidlig diagnostisering og forebygging av alvorlige komplikasjoner.

Alta har rundt 600 diabetikere hvorav 80 har den alvorlige type 1. Her, som andre steder, har sykdommen eksplodert. Den voldsomme veksten skyldes hovedsakelig livsstil. Folk spiser usunt, stresser, trimmer for lite og blir for tunge. Dessuten har eldre ofte diabetes, og det blir stadig flere eldre.

Diabetesteamet i Alta startet som et forsøksprosjekt i regi av fylkeskommunen i 1992, men er nå en fast del av kommunens drift. Tjenesten har to spesialsykepleiere i 40 prosents stilling hver og diabeteslege i 20 prosent, altså totalt ett årsverk. De aller alvorligste tilfellene må fremdeles til sykehuset i Hammerfest.

Diabetes er en sykdom man kan ha uten å vite det. Teamet i Alta har et godt samarbeid med fastlegene og prioriterer å diagnostisere tidlig. Alvorlige komplikasjoner kan unngås hvis man kommer tidlig til behandling.

Diabetesteamet har alle rutinekontroller av pasientene, de veileder om

kosthold og trening, holder kontakt med pårørende og lærer opp annet helsepersonell. Godt regulerte diabetikere trenger ikke møte til kontroll mer enn én gang i halvåret.

– Når pasientene kommer, har vi god tid. Vi bruker opp mot en time på hver, forteller diabetessykepleier Jorunn Bye.

Hun har hatt besøk av flere distriktskommuner som er interessert i samme modell, og mener dette er god forebygging og god service til pasientene.

Kommuneoverlege Kenneth Johansen mener tilbudet er faglig godt og resultatmessig fullt på høyde med sykehusbehandling. Han påpeker at det er enkelt å starte opp. Det trengs verken mye utstyr eller stort areal. For Altas del er det snakk om et kontor.

Kostnaden for kommunen er 250.000 kroner i året. Resten dekkes av egenandeler og normaltariiff for leger.

● **Tone Holmquist**, 24 13 28 98
tone@kommunal-rapport.no