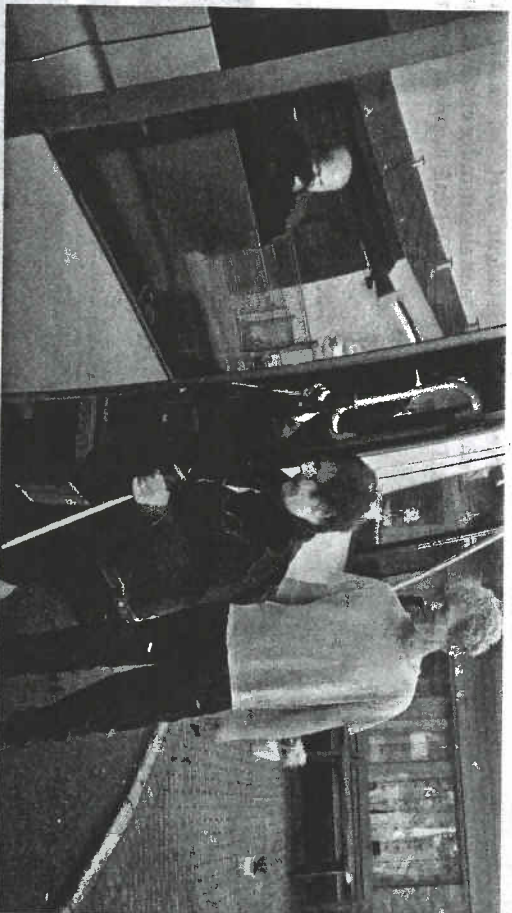


Persomlig trener På grøn resept

”Bidrar en til å få folk i bedre fysisk form, blir den psykiske helsen bedre også.”
Sveinung Hope, ergo- og fysioterapeut

— Mange av dem som har behov for støttekontakt, trenger også fysisk trening, sier ergo- og fysioterapeut Sveinung Hope. Nå skal et nytt tilbud gjøre det lettere for alle å komme seg i trening.

Simen Sundfjord Otterlei
simen@bygda nytt.no



VIL GI MER FYSISK HJELP: Ergo- og fysioterapeut Sveinung Hope tror fysisk aktivitet er nøkkelen til bedre psykisk helse, og er positiv til treningskontakt-prosjektet. Magnhild Litangen (76) klarer seg med et par staver, men tror mange vil ha nytte av tilbudet. Foto: Simen Sundfjord Otterlei

Magnhild Litangen (76) venter på drogsjen utenfor Arna helseheim, der hun nettopp har vært på balanse- og styrketrening i gruppen «Trygg på to bein», ledet av Sveinung Hope. Flere av delakerne i dette tiltaket kan være aktuelle for den nye ordningen med treningskontakter, som nå skal tilbys i Arna bydel. Foreløpig er det ergo- og fysioterapien, psykiatrien og sosialkontoret som er med på ordningen. Målet er at folk med spesielle be-

hov skal få hjelp til å komme seg i trening.

Tilrettelegging

— Det kan bli særlig viktig om vinteren. Jeg kjenner mange som er glade i å gå turer og bevege seg. Men når det er vanskelig å komme seg ut, er det nok en del som vil gi opp og gå og legge seg i sengen, sier Magnhild. Hun tilhører bare én av mange grupper

som kan være aktuelle brukere av tilbudet.

Birthe Unneland Naphsholm i Nav Arna opplyser at sosialkontoret ser for seg å ha fysisk aktivitet som en sentral del i rehabiliteringen av metadon- og Subutex-brukere ved det nye lar-senteret i Adnavegen, og at hovedtyngden av treningskontakten sannsynligvis vil være tilknyttet dette.

Ergo- og fysioterapeut Sveinung Hope er overbevist om at fysisk trening gir avkasting også på andre områder.

— Bidrar en til å få folk i bedre fysisk form, blir den psykiske helsen bedre også, sier Hope.

Arrangerer kurs

Hordaland idrettskrets, Bergen kommune, Stiftelsen Bergensklubb og Helse Bergen arrangerer

gerer sammen kurs for treningskontakter i november, og håpet er at de skal klare å rekruttere så mange at alle som har behov for det, vil få sin egen kontakt. Nav Arna administrerer kurset. Hovedformålet med utdanningen av treningskontakter er at alle skal få tilrettelagt trening ut fra sine egne personlige forutsetninger.

— Det er mange som har behov for støttekontakt, men som også trenger fysisk trening, sier Hope. Foreløpig blir treningskontaktene en del av det støttekontakttilbudet som eksisterer i kommunen i dag, men på sikt er planen at en skal kunne søke direkte om slik hjelp.

— Hvis legen skriver ut en grøn resept, skal man kunne bruke den for å søke om treningskontakt, sier Unneland Naphsholm. Ryggopererte Magnhild vil nøye seg med delaktelsen i «Trygg på to bein»-gruppen. Annen trening tar hun på egen hånd. — Det er god hjelp i disse stivene, smiler hun i det hun stiger inn i drogsjen.

Bygda nytt
Okt. 2011

