

Prosjektskisse

Treningskontakter i Oppland



OPPLAND
fylkeskommune



Øverby Helsesportsenter

1.0 Bakgrunn.....	3
2.0 Målbeskrivelse Opplandsmodellen.....	4
2.1 Prosjekt målet	4
2.2 Resultatmål	4
2.3 Effektmål	4
2.4 Avgrensning	4
3.0 Milepæler	5
4.0 Organisering av prosjektet	5
4.1 Prosjektledelse.....	5
4.2 Øvrige roller.....	5
Referanser	7

1.0 Bakgrunn

- Stortingsmelding nr. 16 2002-2003 "Resept for et sunnere Norge" har vært grunnlaget for folkehelsearbeidet i Oppland, hvor lokale og regionale partnerskap er et viktig element. (www.opplandsresepten.no). Spesielt legges det vekt på samarbeid med frivillige lag og foreninger.

Opplandsresepten – folkehelseprogrammet, har følgende som overordnet visjon:

- Flere leveår med god helse for opplands befolkning
- Redusere helseforskjellene i opplands befolkning

Hovedmålsettingen for folkehelseprogrammet er:

- Øke fokus, og gjøre folkehelsearbeidet til et satsningsområde for offentlig sektor.
- Skape fungerende partnerskap for offentlige og frivillige aktører på regionalt og lokalt nivå
- Forankre arbeidet i fylkes- og kommunale planer.

Forskning tyder på at fysisk aktivitet virker positivt og forebyggende i forhold til flere fysisk og psykiske helseplager. (SHdir, 2005)

Fysisk aktivitet er et vesentlig satsingsområde i folkehelseprogrammet og har i Oppland god forankring gjennom at 23 av Opplands 26 kommuner er FYSAK-kommuner. (www.Opplandsresepten.no)

I Opptrappingsplanen for psykisk helse 2003-2006 vektlegges en styrking av tiltak som tar sikte på å fremme en mer systematisk bruk av fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid. (Opptrappingsplan for psykisk helse 2003-2006)

I Førde har det vært kjørt et treningskontaktprosjekt som har sikret en oppfølging av fysisk aktivitet i ettervernet av pasienter med rusproblematikk og psykiske lidelser.

(Skrede, A., Munkvold, H., Watne, Ø., & Martinsen, E.W. (2006).)

Treningskontaktprosjektet har blitt en suksess i Sogn og Fjordane. Samtlige kommuner har utdannet treningskontakter som benyttes i kommunenes allerede eksisterende støttekontaktordning.

Retten til støttekontakt er hjemlet i sosialtjenesteloven § 4 – 2 bokstav c.

Støttekontakter skal bidra til at mennesker med behov for hjelp, støtte og kontakt får en trygg og meningsfull fritid. (Lov om sosiale tjenester)

2.0 Målbeskrivelse Opplandsmodellen

2.1 Prosjekt målet

Prosjektet er en del av folkehelseprogrammet i oppland, og visjon og målsettingen der vil og bør avspeiles i dette prosjektet. Videre nyansert vil hovedmålsettingen med dette prosjektet være å skape en organisatorisk og praktisk modell for å kurse treningskontakter ut mot utsatte grupper nærmere beskrevet i tekstboksene under.

Folkehelsearbeid kan beskrives som samfunnets samlede innsats for å styrke faktorer som fremmer helsen, redusere faktorer som medfører helserisiko og beskytte mot ytre helsetrusler. En grunntanke i treningskontaktprosjektet blir å fokusere på det helsefremmende, med mestring, empowerment og motivasjon som rød tråd i treningskontaktens praktiske gjennomføring. Det vil derfor være viktig å knytte til seg samarbeidspartnere med kunnskaper innenfor helsefremmende arbeid.

2.2 Resultatmål

Overordna mål	Bygge opp en Opplandsmodell for treningskontakter
RM 1	Trekke erfaringer fra Førde modellen for treningskontakter for målgruppen rus og psykiatri
RM 2	Skape gode nettverk av kursholdere og veiledere av treningskontakter på kommunalt/interkommunalt nivå
RM 3	Skape støttende og veiledende nettverk for treningskontakter i kommunene
RM 4	Øke kompetansen for treningskontakter rettet mot utvalgte grupper (opplandsreseptbrukere, barn og unge, rus, psykiatri)

2.3 Effektmål

Effektmål	
EM 1	Et bedre, mer variert og tilgjengelig lavterskeltilbud med fysisk aktivitet for utsatte grupper
EM 2	Økt fysisk aktivitet, bedre helse og sosial mestring for utsatte grupper
EM 3	Økt bruk av treningskontakter for barn og unge
EM 4	Økt rekruttering av støttekontakter/treningskontakter

2.4 Avgrensning

Prosjektet vil i det praktiske arbeide rette seg imot de allerede etablerte støttekontakttjenestene i kommunene, da det er gode erfaringer med dette fra Førde. Videre er det ønskelig å rette seg mot fysioteleordningen i de kommuner som har etablert dette. Dette prosjektet vil da medvirke i et parallelt pilotprosjekt under Fysiotekene kalt Fysiotek Aktiv.

3.0 Milepæler

	Aktivitet	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J
1	Prosjektoppstart Øverby HSS	X												
2	Organisering av prosjektet, innhente samarbeidspartnere	X	X											
3	Utarbeidelse av kurslederkurs			X	X									
4	Markedsføring og oppstart av kurslederkurs			X	X	X								
5	Regionale treningskontaktkurs							X	X	X				
6	Treningskontakter i felten							X	X	X	X	X	X	X
7	Prosjektevaluering												X	
8	Prosjektrapport													X

4.0 Organisering av prosjektet

Prosjektet er initiert av Oppland Fylkeskommune, med et ønske om å knytte prosjektledelsen til en ekstern virksomhet. Øverby Helse- og idrettskontor har tegnet en partnerskapsavtale i folkehelse med fylkeskommunen innen koordinering av fysiotekmodellen. Da treningskontaktprosjektet skal inngå som en del av fysiotektjenesten, og at Øverby Helse- og idrettskontor har god erfaring med prosjektarbeid knyttet opp mot helsefremmende aktivitet var det et ønske fra begge parter at Øverby Helse- og idrettskontor tok på seg prosjektlederarbeidet.

4.1 Prosjektledelse

Prosjekteier	Oppland Fylkeskommune
Prosjektansvarlig	Folkehelseprogrammet i Oppland v/Ane Bjørnsgaard
Prosjektleder	Øverby Helse- og idrettskontor v/Roger Vestrum

4.2 Øvrige roller

I arbeidet med å utvikle kurslederkurs er det ønskelig å samarbeide med relevante aktører innen fysisk aktivitet og helsefremmende arbeid i Oppland slik at man sikrer et faglig forankret kursopplegg. Folkehelsenettverket i oppland vil være en viktig bidragsyter i prosessen med å etablere regionale kurs og kursledere. Videre er det ønskelig å knytte bånd med ulike lag og foreninger, offentlige og private institusjoner som er i kontakt med potensielle brukergrupper. Det vil i denne sammenheng være gunstig å etablere en tverrfaglig gruppe som sammen sørger for kursutvikling og god informasjonsflyt.

En tenkt referansegruppe vil kunne bestå av både regionale og lokale aktører

Referansegr.	Fagområde	Navn	Org./avd./seksjon
	Helhetlig/lokal		Folkehelsenettverket
	Idretten		Oppland Idrettskrets, idrettslag
	Rus og psykiatri		Øst-Norsk kompetansesenter
	Psykiatri		Sykehuset Innlandet, Reinsvoll
	Rus		Riisby Behandlingscenter
	Rus		Vest-Oppland Politidistrikt
	Støttekontaktord.		Ressurspersoner fra kommunene
	Brukernes behov		Brukergrupper
	Arbeid/utdanning/sos		NAV
	Folkehelse		Fylkeskommunen
	Folkehelse		Nasjonalforeningen for folkehelse
	Treningskontakt b&u		Prosjekt i Gran, HiG
	Treningskontakt		Valdres Videregående Skule
	Kronisk sykdom		Sykehuset Innlandet, LMS.

Referanser

- Antonovsky, Aa. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur og Kultur.
- Antonovsky, Aa. (1996). The salutogenetic model as a theory to guide health promotion. In *Health Promotion International 1996, Vol. 11 (1)*, 11-18.
- Barbosa da Silva, A., & Wahlberg, V. (1994). Vetenskapsteoretisk grund för kvalitativ metod. I B. Starrin & P.-G. Svensson (Red.), *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. (pp. 41-70). Lund: Studentlitteratur.
- Berger, B.G. (1997). Running Strategies for Women and Men. In M.L Sachs & G. W. Buffone (Eds.), *Running as therapy. An Integrated Approach* (pp. 23 – 62). University of Nebraska.
- Eklund, Sven (2002) Arbeta i prosjekt. Lund: Studentlitteratur
- Helse- og omsorgsdepartementet (2005). *Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005-2009). Sammen for fysisk aktivitet*. Oslo. Departementene.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2001). Stortingsmelding nr. 16 2002-2003 ”*Resept for et sunnere Norge*”, *folkehelsemeldinga*. Oslo. Departementene.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2001). Stortingsmelding nr. 20 2006-2007 ”*Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller*. Oslo. Departementene.
- Helse- og omsorgsdepartementet (1991). *Lov om sosiale tjenester*.
- Jacobsen, D.I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Kristiansand, S.: Høyskoleforlaget.
- Kvale, S. (2005). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Marthinsen, E.W. (1989). *Physical Fitness Training in the Treatment of Patients with Nonpsychotic Mental Disorders*. Doktorgradsavhandling, Universitetet i Oslo.
- Martinsen, E.W. (2000). Fysisk aktivitet for sinnets helse. I Tidsskrift for den Norske Lægeforening og Sosial- og helsedirektoratet: *Temahefte Fysisk aktivitet og helse* (pp. 77-79). Oslo: Den norske lægeforening
- Martinsen, E. W. (2003). Fysisk aktivitet – hjelp til selvhjelp ved psykiske plager. I A. Almvik & L. Borge (2003), *Tusenkunstnerne. Muligheter og mangfold i psykisk helsearbeid* (pp.165-175). Bergen: Fagbokforlaget.
- Marthinsen, E. W. (2005). *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2004). *Motivationssamtalen*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Mæland, J. G. (2002). *Forebyggende helsearbeid – i teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nordby, K. (2005). Den stygge andungen. I Østnorsk Kompetansesenter for rus og avhengighet, Sykehuset Innlandet, *Den stygge andungen. Syv fortellinger om rusmisbruk og psykiske lidelser fra en behandlingshverdag* (pp.15-50). Stavanger: Hertervig forlag.
- Odeltingsproposisjon (Ot.prp.) nr. 54 (2002-2003). *Om lov om endringer i lov 13. desember 1991 nr. 81 om sosiale tjenester mv.* Oslo: Sosialdepartementet.
- Oppland fylkeskommune (2006, 8. januar). www.opplandsresepten.no
- Oppland fylkeskommune (2002) Prosjekthåndbok PLP
- Prescot, P., & Børtveit, T. (2004): *Helse og atferdsendring*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Prochazka, H. (2003). Alkoholmissbruk/beroende. I Yrkesforeningar för Fysisk Aktivitet (YFA): FYSS: *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling* (pp. 71-79). Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut, Rapport nr 2003:44.
- Sintef, Opptappingsplanens betydning for barn og unge, Rapport A-105, 2006
- Sosial- og helsedepartementet. St. prp. nr. 63 (1997-98) Opptappingsplan for psykisk helse 1999-2006. Endringer i statsbudsjettet for 1998. Oslo
- Sosial- og helsedirektoratet, 2005. *Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet*. Sosial og helsedirektoratet.
- Sosial- og helsedirektoratet: "Veileder for psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene", 2007, Oslo: Sosial- og helsedir.
- Sosial- og helsedirektoratets nettside:
http://www.shdir.no/helsebiblioteket/emnebibliotek/psykisk_helse/
<http://shdir.no/fysiskaktivitet>
- Skrede, A., Munkvold, H., Watne, Ø., & Martinsen, E.W. (2006). Treningskontakter ved rusproblem og psykiske lidinger. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, nr. 15, 2006; 126, 1925-1927.
- Stoknes, P. E. (1998). Kroppens bevegelse som åpning til det økologiske Selv. I T. Moe, N. Retterstøl & M. Sørensen (Red.), *Fysisk aktivitet – en ressurs i psykiatrisk behandling* (pp.43-48). Oslo: Universitetsforlaget.