



BERGEN KOMMUNE

MEDARBEIDERKURS 3



BERGEN
KOMMUNE

Fysisk aktivitet og treningslære



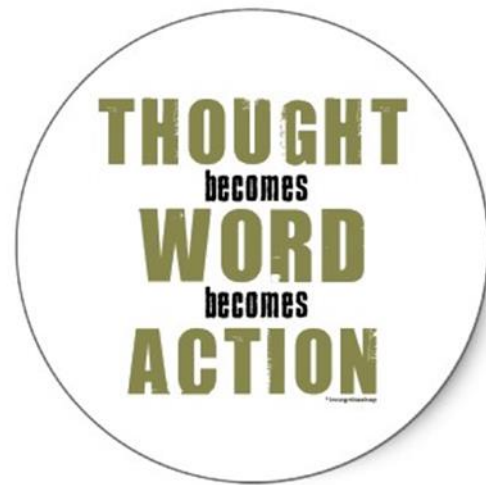
Hegnar.no



BERGEN
KOMMUNE

Agenda

- Hvorfor være fysisk aktiv?
- Aktivitet og/eller trening
- Anbefalinger
- Ulike treningsformer
- Du – en ressurs!
- Fra ord til handling...



Refleksjon:

Hvordan kan du gjøre din egen og beboernes hverdag mer aktiv?



BERGEN
KOMMUNE

Hvorfor skal vi gidde?

Frisk og rask

Glede – mindre tungsinn



Mental styrke – takler motgang bedre

Muskelstyrke og balanse



Bedre fysisk og psykisk helse

Energi til å være med venner

Beskytter mot livsstilssykdommer



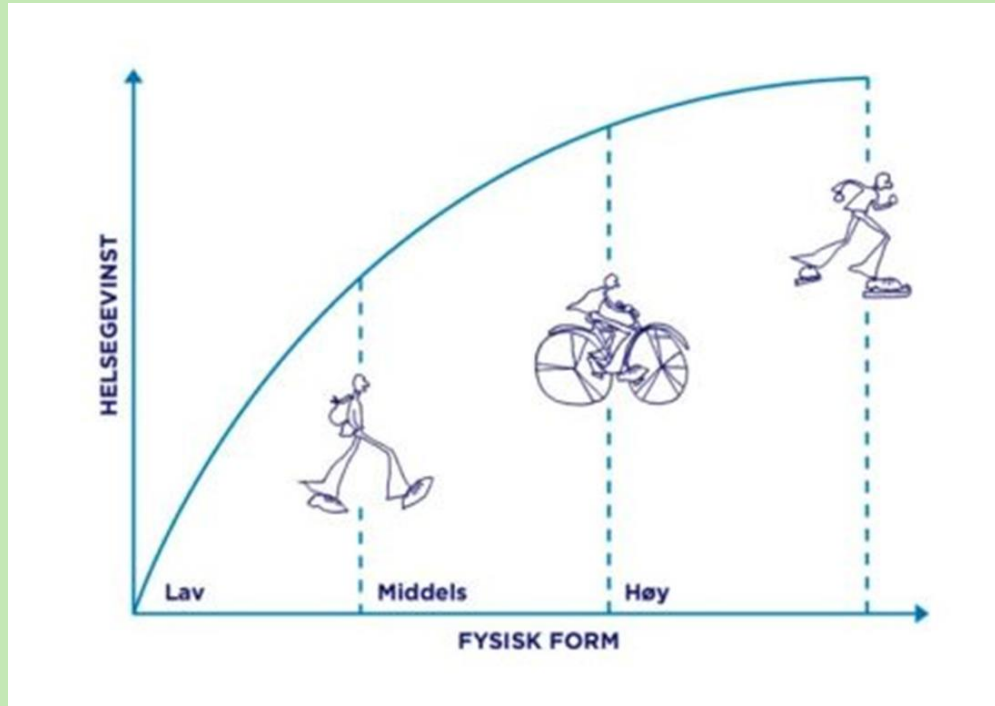
Sosialt fellesskap

Bedre fordøyelse



BERGEN
KOMMUNE

Helsemessig gevinst av å være i fysisk aktivitet



Tips når man har noen ekstra kilo å bære:

"Det er bedre å veie 5 kg for mye og være i god fysisk form enn å være normalvektig og i dårlig fysisk form"

- Overvektige: Bruk kroppen når man har anledning i hverdagen, fokus på kondisjonstrening og styrketrening
- Svært overvektige: Velg aktiviteter der man ikke behøver å bære kroppsvekten sin: sykling, svømming



Andres erfaringer..

Fellesskap og aktiviteter sammen med alle:

- Hermegåsen
- Skattejakt
- «Tampen brenner»
- Mandags-disco
- Sitte-dans
- Geo-caching
- Pokemon Go
- KulTur/ Infoposten
- Sunn og aktiv profil på sammenkomster (eks karneval)



Aktivitet gjennom lek og moro!



BERGEN
KOMMUNE

«Trening ingen unnskyldning for latmannsliv»



Bt.no, fritidsmarkedet.dk



BERGEN
KOMMUNE

Mosjon

- Økt grad av hverdagsaktivitet, reduksjon i inaktivitet
- God forebygging mot livsstilssykdom
- Å trene i tillegg gir betydelig helsegevinst
- Må prioriteres og planlegges!



Anbefalinger

Vær kreativ!

Minst 30 min hver dag!

Lite tid: Kun 2% av døgnet

Det er vel ikke så vanskelig?

Gå med buss: 5 min

Spille fotball: 15 min

Gå hjem fra butikken: 10 min



Og vipps: Vi er i mål!



BERGEN
KOMMUNE

Generell målsetning med trening

Utnytte og
vedlikeholde best
mulig funksjon for
kroppen



Kondisjonstrening

- Utholdenhet – vi trener hjertet til å bli sterkere
- Kroppens evne til å opprettholde relativt hardt arbeid over tid
- Viktig del av en sunn livsstil
- Eksempler?

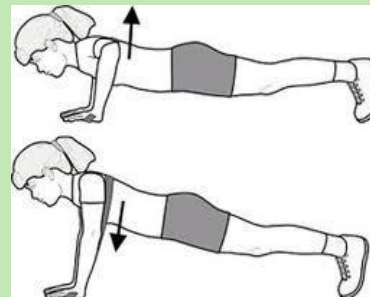
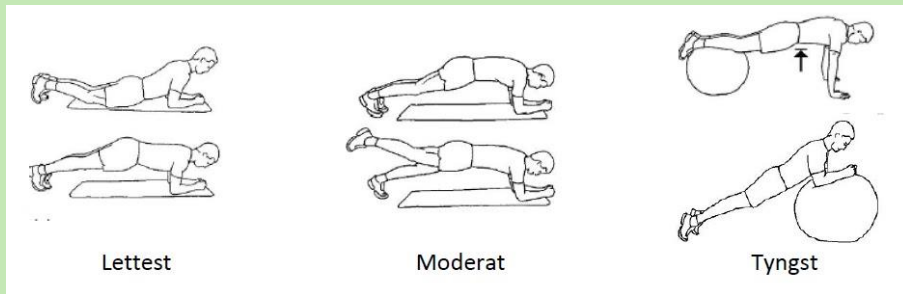
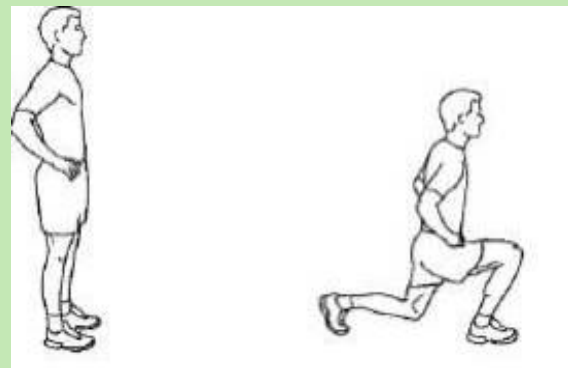
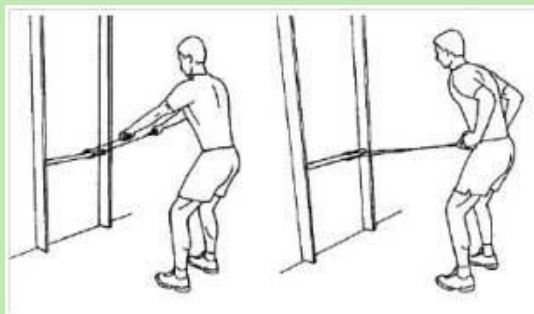
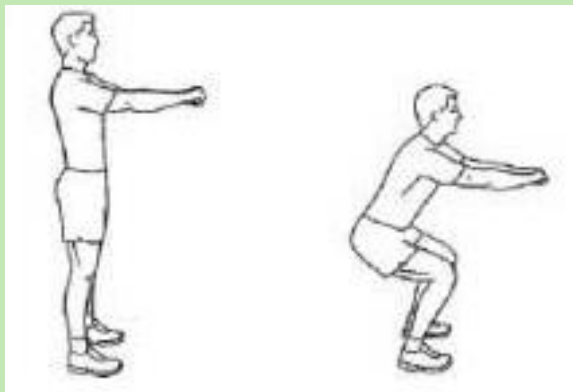


Styrketrening

- Styrker skjelettet, musklene og leddene
- Forebygger arbeids- og belastningsskader og beinskjørhet
- Bedre balanse og kroppskontroll



Enkel styrketrening



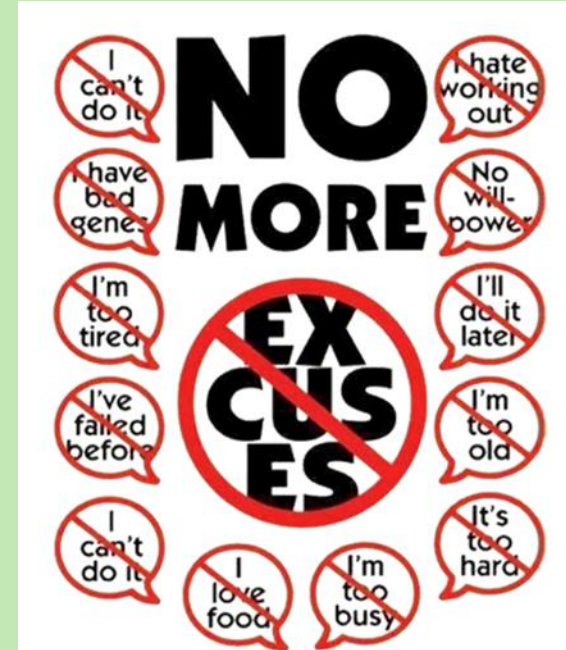
Jeg – en sprek rollemodell?



- Hva vi sier vs. hva vi gjør
- Bevissthet
- Engasjement
- Du kan hvis du vil
- Gevinst for alle!

Se muligheter, ikke begrensninger

- Hva kan dere gjøre?
- Hva vil dere gjøre?
- Når skal dere gjøre det?
- Hvem skal ta ansvar?
- Hva gjør vi når vi opplever motstand?
- Valg av fokus...



Mentalt arbeid

Tid(sklemmen)

Prioriteringer

Planlegging



Motivasjon



BERGEN
KOMMUNE

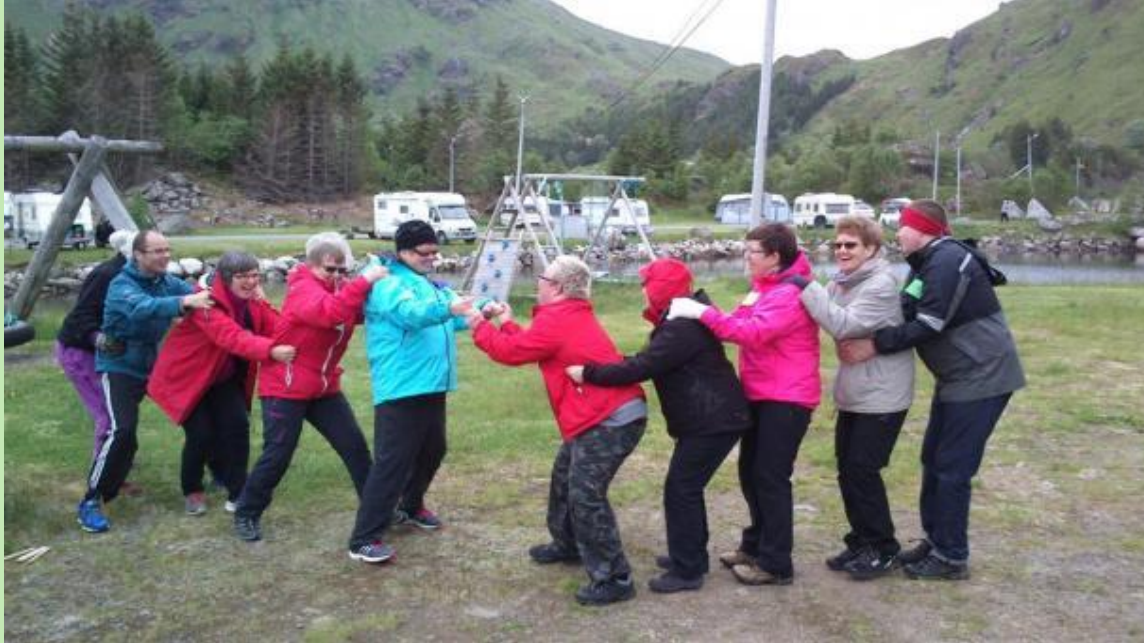
DU – en ressurs!

Du er av stor betydning
for andre mennesker!

Dere er også
hverandres ressurser!



Fysisk aktivitet i praksis



- Felles aktivitet
- Oppmuntre til bevegelse
- Kreativitet
- Samhold
- Nærmiljøet

Vestvagoy.kirken.no



BERGEN
KOMMUNE

Fra teori til praksis...



uke	økt 1	økt 2	økt 3
1			
2			

Ressurser på nettet



BERGEN
KOMMUNE

Anbefalinger

Aktivitetshåndboken

Skole

Tall og undersøkelser

Gå og sykle

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er en kilde til overskudd, helse og trivsel, og er nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn og unge. Ved å stimulere befolkningen til økt fysisk aktivitet, kan helseproblemer både forebygges og behandles.

Helsedirektoratet skal sammen med andre samfunnsaktører bidra til en aktiv hverdag for alle.



[Aktivitetshåndboken](#)

Mange sykdommer og tilstander kan forebygges og behandles med fysisk aktivitet. I en del tilfeller kan fysisk aktivitet erstatte legemidler og i andre redusere behovet for medisiner.



[Anbefalinger](#)

Helsedirektoratets anbefaling til voksne og eldre er å være i aktivitet minst 30 minutter hver dag. Barn bør få dobbel dose, minst 60 minutter.

 [Abonner på RSS-feed](#)

 [Abonner på e-postvarseling](#)

For befolkningen

helsenorge.no
den offentlige helseportalen

Fysisk aktivitet og trening (helsenorge.no)

Mer hos oss

- [Frisklivssentraler](#)
- [Samfunnsøkonomiske analyser](#)
- [Ernæring](#)
- [Helse i plan](#)
- [Gravid](#)
- [Tobakk](#)
- [Folkehelse](#)

Publikasjoner



[Fysisk aktivitet: omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet-revisjon](#)

Last ned 



[Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011](#)

Last ned 



[Skolens utearealer - om behovet for arealnormer og virkemidler](#)

Last ned 

→ [Alle publikasjoner om fysisk aktivitet](#)

Prøv en ny aktivitet!

- GeoCaching
- Vinter-/sommerkarusellen
- Pokemon Go
- Lag en løype: «Månedens sprekeste»



SMARTE mål:

1. Spesifikk
2. Målbart
3. Ambisiøst
4. Realistisk
5. Tidsbestemt
6. Evaluerbart



Oppdrag:

- Lag 1 smart mål for fysisk aktivitet og 1 for kosthold
- Beskriv hvordan målene kan nås. Lag strategi som omfatter både motivasjon og struktur
- Hvordan kan alle ansatte spille på lag for å nå målene?
- Forbered noen punkter som skal benyttes til erfaringsutveksling i grupper



Delte erfaringer

- Idrettsmerket motiverer
- Bruker motiveres til å alltid være med og handle. Parkere lengst mulig unna, ikke bruke heisen, bære posene selv.
- Gå en runde på IKEA med handlevogn
- Ikke kalle det tur, men UTFLUKT
- Gå til og fra arbeidsoppdrag
- Bordtennis på FYSAK
- Tredemølle er GØY!
- Viktig å kartlegge interesser.



- Trim for alle i nærmiljøet- musikk og dans på Frivilligsentralen
Trene sammen med ansatte så alle kommer i form.
- Ergometersykkel med video av at man sykler gjennom Bergen - lånt fra sykehjem. Konkurransen mellom personale og beboere.
- Videospill m bevegelse
- Tirsdags klubben har fått «sunn profil»: Fokus på sunne alternativer.



- Personalet og beboer handler mat, og beboer lager mat sammen med personalet
- Beboere lager sunn kafè for andre bofellesskap, lage mat, telle penger.
- Dele opp kjøleskapet i ukedager, få brukt opp mat fra frysen



- Flere fellesmåltider
- Personalet må ha fokus på at brukere får i seg nok drikke
- Bruke tilgjengelige oppskrifter fra kokeboken
- Holde seg til det som er bestemt
- Rutiner og planer også mellom bolig og dagsenter
- Holde seg til planen også i helgene



- Spise en regnbue med frukt og grønnsaker
- Motivasjon å ta med mellommåltid på tur , eks bær og kesam
- Sikre rutiner i hverdagen, måltider, kostholdsplaner
- Felles personalholdning
- 400 meters løype med stoppeklokke, quiz underveis ol.
- Aktivitet på en fast dag og tid
- Bruke favorittaktivitet som belønning etter annen aktivitet
- Gøyere å trene sammen



- Redusere mengden juice, evt blande ut med vann
- Planlegge måltidene på forhånd forebygger kjøp av ferdigmat og halvfabrikata.
- Involvere personalgruppen i hvilke mål man skal fokusere på.
- Kutte ut ferdigprodukter og heller hente middagstips fra kokeboken?
Idèhåndbok med ulike aktivitetsmål – aktivitet, kostnad, tid brukt på aktiviteten inkl transport.
- Mange kolleger har mye å bidra med om de får mulighet til å påvirke
- Små steg, ha tålmodighet, ikke gå for fort frem
- Besøke hverandre og lære av hverandre



Utfordringer

- Kan dere samarbeide bofellesskap og dagsenter
- Hvordan kan dere få til 30 min fysisk aktivitet pr dag
- Hvordan kan dere få til bedre kosthold?

Kan vi gjøre noe av dette uten å bruke tvang og makt?



Agenda neste kursdag

- Oppsummering
- Hjemmeoppdrag
- Oppsummering og tanker om veien videre
- Gjennomgang av Ernæringsstrategien
- Ernæringssscreening
- Muntlig og skriftlig evaluering

Takk for i dag!

