

Frisklivsresept

Frisklivssentralen i Kristiansand



Bevisstgjøringsøvelse!



- Har du gledet deg til å komme hit i dag?
- Har du smilt til noen i dag?
- Har du snakket med noen du ikke kjenner i dag?
- Har du spist frokost i dag?
- Vil du si at du selv lever et sunt liv?
- Har du vært fysisk aktiv (blitt svett og andpusten) i løpet av de siste 2 dagene?
- Sykler du vanligvis til jobben? Antall dager per uke = antall reisinger
- Spiste du godteri eller chips i går?
- Pleier du å ha ukentlig storhandel på butikken?
- Resirkulerer du plastikk hjemme?
- Resirkulerer du glass og metall hjemme?
- Hvor mange julekakesorter pleier du å ha til jul? Antall sorter = antall reisinger





Agenda

- Hvem er målgruppen for Frisklivsresepten i Kristiansand?
- Hvordan er undervisningen lagt opp?
- Hvilke pedagogiske verktøy brukes i undervisningene?
- Hvordan er treningene lagt opp?
- Hvilke treningsprinsipper bruker vi?

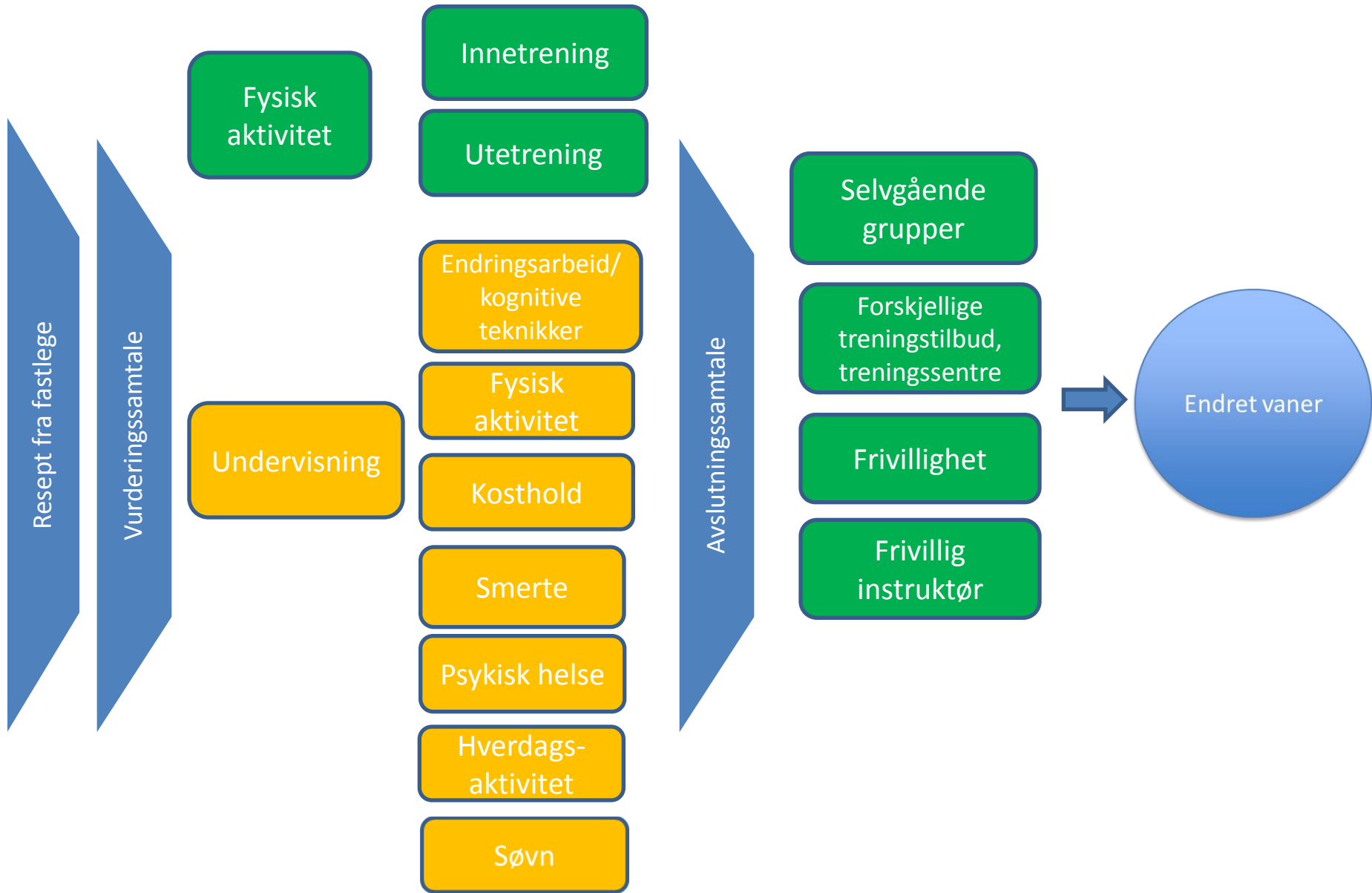


Målgruppe



- Personer mellom 18 år og 65 år
- Personer som ønsker en livsstilsendring
- Kan snakke godt norsk
- Personer som står i fare for å utvikle livsstilssykdommer
- Må kunne komme seg til og fra på egenhånd
- Må kunne fungere i gruppe





Hvordan er undervisningene lagt opp?

Uke	Dato	Når	Hva	Tema	Hvor
49	05.des	kl 09 - 11	Undervisning 1 - velkommen	Bli kjent aktiviteter, info om tilbudet	VIP rommet + AQ trening
49	07.des	kl 09 - 10	Trening ute	Test	Baneheia
50	12.des	kl 09 - 11	Undervisning 2	Endring og motivasjon	VIP rommet + AQ trening
50	14.des	kl 09 - 10	Trening ute		Baneheia
51	19.des	kl 09 - 11	Undervisning 3	Kognitive teknikker i endringsarbeidet	VIP rommet + AQ trening
51	21.des	kl 09 - 10	Trening ute		Baneheia
52	26.des		JULEFERIE		
52	28.des		JULEFERIE		
1	02.jan	kl 09 - 11	Undervisning 4	Fysisk aktivitet	VIP rommet + AQ trening
1	04.jan	kl 09 - 10	Trening ute		Baneheia
2	09.jan	kl 09 - 11	Undervisning 5	Hverdagsaktivitet og Energiøkonomiserin	VIP rommet + AQ trening
2	11.jan	kl 09 - 10	Trening ute		Odderøya
3	16.jan	kl 09 - 11	Undervisning 6	Kosthold	VIP rommet + AQ trening
3	18.jan	kl 09 - 10	Trening ute		Baneheia
4	23.jan	kl 09 - 11	Undervisning 7	Kosthold	VIP rommet + AQ trening
4	25.jan	kl 09 - 10	Trening ute		Baneheia
5	30.jan	kl 09 - 11	Undervisning 8	Søvn	VIP rommet + AQ trening
5	01.feb	kl 09 - 10	Trening ute		Baneheia
6	06.feb	kl 09 - 11	Undervisning 9	Veien videre / mål	VIP rommet + AQ trening
6	08.feb	kl 09 - 10	Trening ute		Baneheia
7	13.feb	kl 09 - 11	Undervisning 10	Psykisk helse	VIP rommet + AQ trening
7	15.feb	kl 09 - 10	Trening ute		Odderøya
8	20.feb		VINTERFERIE		VIP rommet + AQ trening
8	22.feb		VINTERFERIE		Baneheia
9	27.feb	kl 09 - 11	Undervisning 11	Smerte	Presserommet + AQ trening
9	01.mar	kl 09 - 10	Trening ute		Baneheia
10	06.mar	kl 09 - 11	Undervisning 12	Avslutning og veien videre	VIP rommet + AQ trening
10	08.mar	kl 09 - 10	Trening ute	Test	Baneheia

Huskeliste:

Vannflaske og håndkle. Gode sko til innendørs og utendørs trening.

Bevegelige klær etter vær. Vi serverer frukt og kaffe til undervisningene

FRISKLVSSENTRALEN



Pedagogiske verktøy

- Hånden
- Vurderingsøvelse / tauøvelse
- Solen
- Målsetting
 - Hovedmål og delmål
 - SMARTE mål



Hånden

Velg to fingre

Hva kunne jeg ønske
meg var annerledes?

En viktig person

En utfordring for meg

Noe jeg håper på
og drømmer om

Tre ting som gir meg
glede og energi



Tau – øvelsen

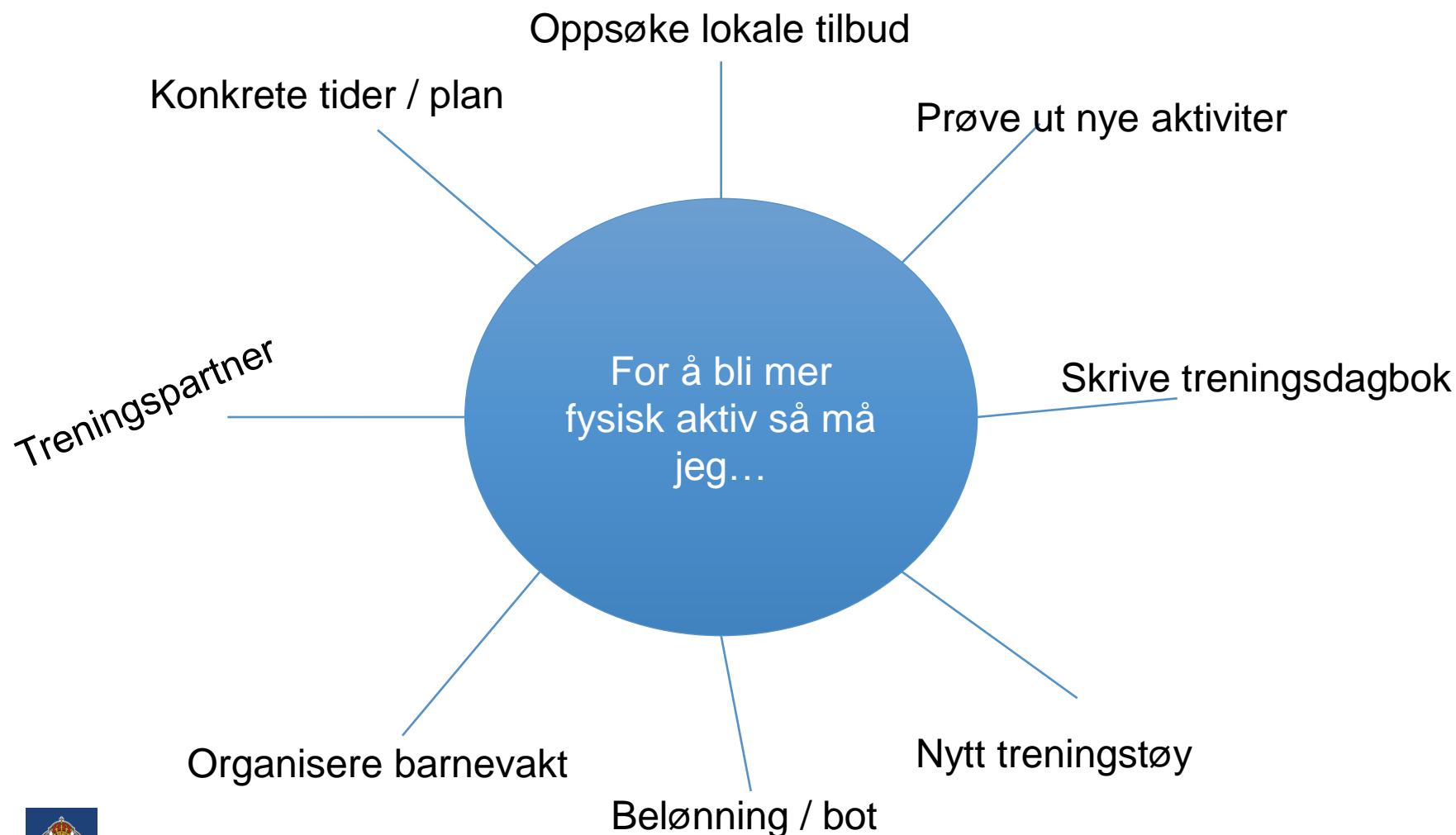
- Når sto du opp i morges?
- Hvilke størrelse har du i sko?
- Hvor motivert er du for å delta på kurs hos oss?
- Hvor stor erfaring har du med å gjøre endringer i livet ditt?
- Hvor glad er du i fysisk aktivitet?



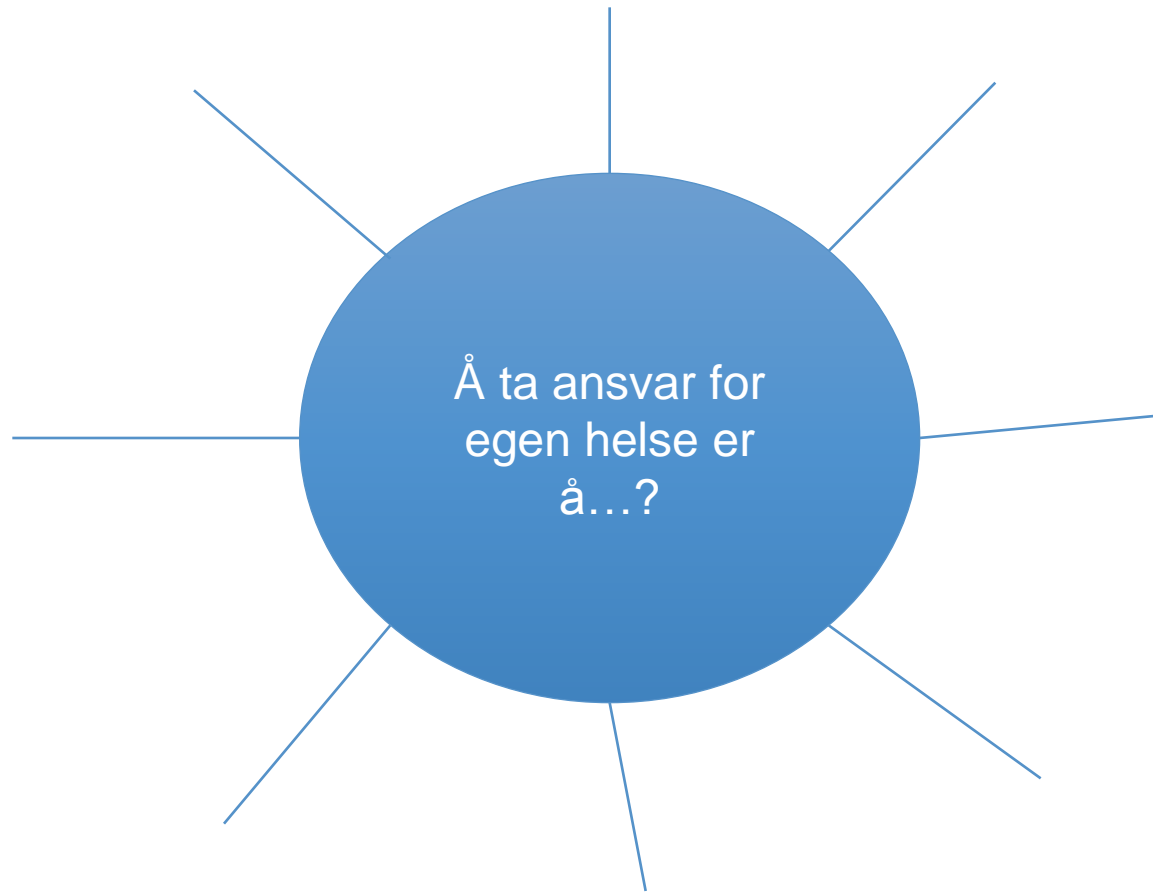
Pedagogisk sol



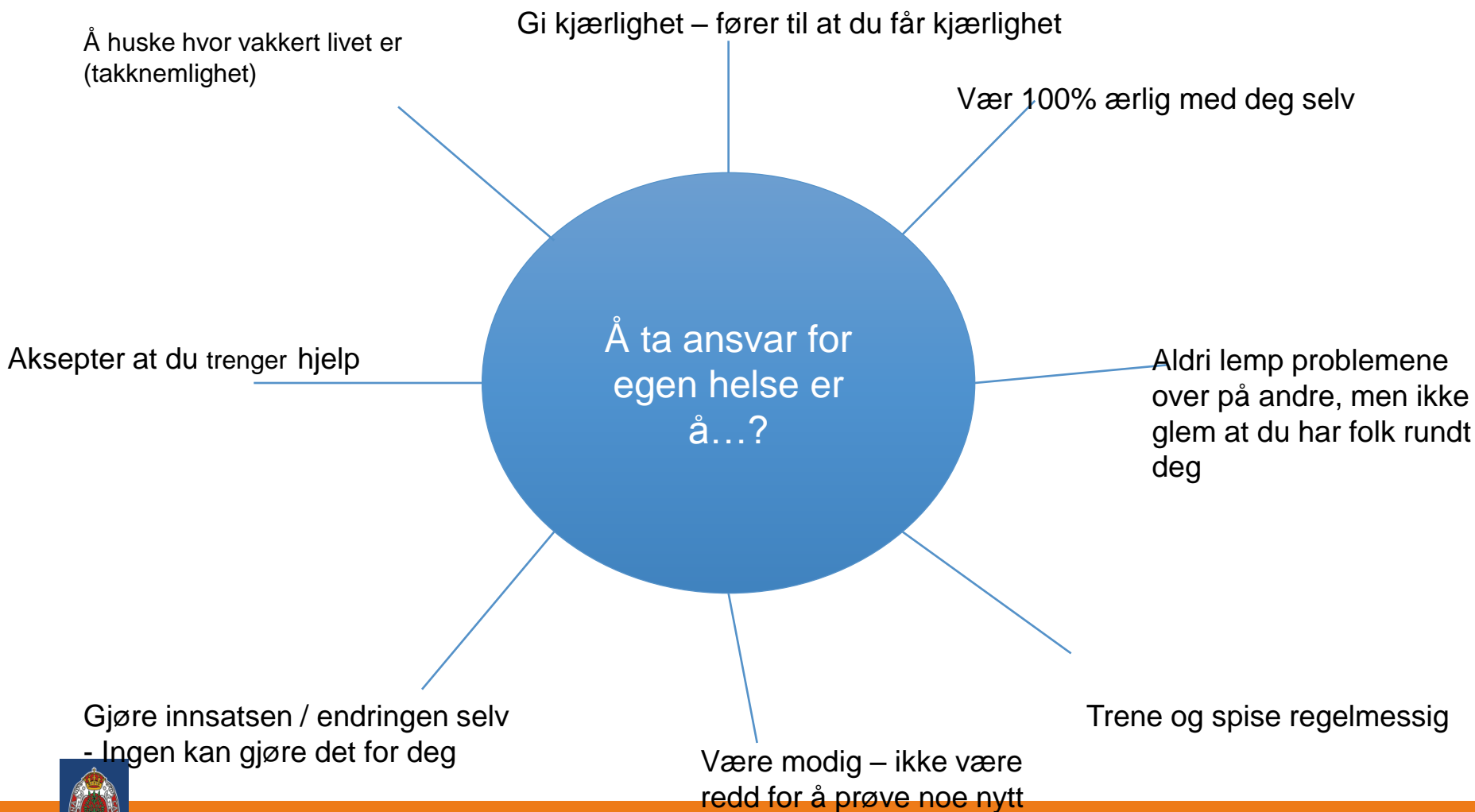
Pedagogisk sol



Pedagogisk sol

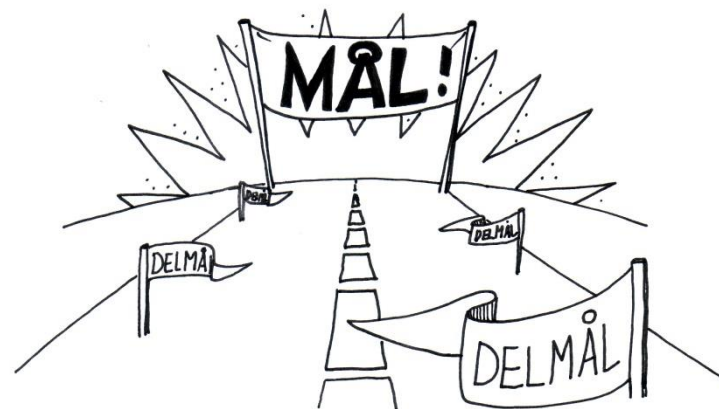
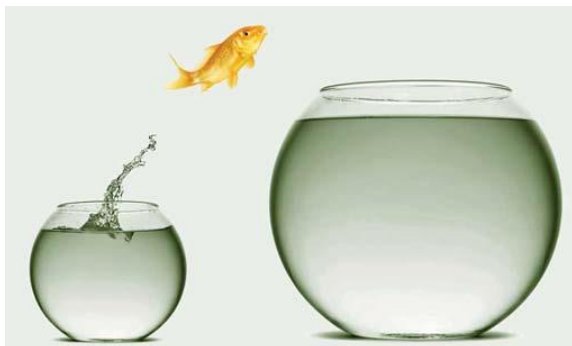


Pedagogisk sol



Mål for Reseptperioden

- Hva er et mål?
- Hva kan mål hjelpe oss med?



- Hovedmål
- Delmål

Sett deg ett-to «SMARTE» mål for de neste 12 ukene.

- Eksempel på mål: Komme i bedre form

=lite spesifikt og sier ingenting om hvordan du skal få dette til. →bruk SMARTE-mål metoden!

HVA	I PRAKSIS
S - SPESIFIKT	Er det tydelig hva som skal oppnås? Ikke en god hensikt, men et tydelig mål
M - MÅLBART	Hvordan vet vi om målet er nådd – lar det seg måle?
A - AKSEPTERT	Er dette noe dere er enige om – er det akseptert at det er dit vi skal?
R – REALISTISK	Er det mulig å oppnå målsettingen – og ligger det en utfordring i dette som gir dere noe å strekke seg etter?
T – TIDSAVGRENSET	Angir målet noe om når dette skal være gjennomført?



Eksempel SMARTE mål

Hovedmål: Kunne gå en 2 timers lang skogstur sammen med barna mine, innen påske 2018.

Delmål:

- Jeg skal møte til trening tirsdag og torsdag på Frisklivssentralen kl 09
- Gå tur med venn hver søndags ettermiddag kl 17
- Kosthold:
 - Spise maks en halv pose chips i løpet av en uke (ikke 3 poser)
 - Bytte ut Cola med light brus
 - Sjokolade 2 dager i uken: mandager og lørdager! 100 gram totalt.

Hovedmål: Gå ned 5 kg innen sommeren 2018

Delmål:

- Styrketrening tirsdag og fredag med Bedriftsidretten kl 18
- Bassentrening med kompis lørdager kl 09
- Kosthold:
 - Et glass juice hver dag (i istedenfor 4)
 - 1 frukt og 2 grønnsaker hver dag (300 g totalt)
 - Godteri kun på lørdager (småodt – 15 ting)



Helsedirektoratets anbefalinger i forhold til fysisk aktivitet til voksne og eldre

- Minimum 150 minutter moderat intensitet = for eksempel tre økter på 50 minutter
- Minimum 75 minutter høy intensitet = for eksempel tre økter på 25 minutter
- Styrke = 2+ ganger per uke, store muskelgrupper



Helsedirektoratet.no < Folkehelse < Fysisk aktivitet < Anbefalinger fysisk aktivitet

Voksne og eldre som i utgangspunktet er lite fysisk aktive vil ha en betydelig helsegevinst ved å være mer aktive, og anbefalingene kan oppsummeres i følgende punkter:

- Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minst 150 minutter med moderat intensitet per uke eller minst 75 minutter med høy intensitet per uke. Anbefalingen kan også oppfylles med kombinasjon av moderat og høy intensitet. For eksempel 90 minutter med moderat intensitet og 30 minutter med høy intensitet. Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutters varighet.
- Økt dose gir større gevinst. For å oppnå ytterligere helsegevinster bør voksne og eldre utøve inntil 300 minutter med moderat fysisk aktivitet i uken, eller utføre inntil 150 minutter med høy intensitet, eller en tilsvarende kombinasjon av moderat og høy intensitet.
- Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken.
- Eldre med nedsatt mobilitet, personer som er ustø, anbefales i tillegg å gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken for å styrke balansen og redusere risikoen for fall.

Muskelstyrkende aktivitet kan inngå i minimumsanbefalingen om minst 150 minutters moderat intensitet. Det kan også legges til som ekstra aktivitet utover dette for økt gevinst.



Hvordan er treningene lagt opp?



Innetrening

- Oppvarming (sirkel eller på apparater)
- Lekbasert (rydd i hagen, kortstokk lek, 10 kast m/ball)
- Stasjonstrening
- Intervalltrening på stedet
- Hinderløype



Video...



Hvordan er treningene lagt opp?

Utetrening

- Tur
- Lek
- Intervaller med kondisjon og styrke



Vår erfaring...



- Frisklivstreningen (ventetilbud) sorterer ut mye på forhånd, mindre dropouts
- Resultater gjengir motivasjon
- Treffer målgruppen vår
- Viktig å skape treningsglede og gruppetilhørighet
- Utfordringene ligger i veien videre...



