

Line Dance på resept

FYSIOTEKET. Elin Hannevig og Pål Stenbro er tilknyttet Fysioteket som er åpnet i Idrettens Hus på Marienlyst. I bakgrunnen er det oppvisning i Line Dance som er et av trimtiltakene man nå kan få på resept. FOTO: NILS J. MAUDAL



Nå kan fastlegen din skrive ut resept på line dance, stavgang og andre trimaktiviteter.

ODDBJØRN LERVIK
oddbjorn.lervik@dt.no

-Hensikten er å motivere folk til å komme i gang med regelmessig mosjon og trim, dette er forebyggende helsearbeid, sier Pål Stenbro. Han er tilknyttet nyskapningen Fysioteket som ble åpnet fredag. Fysioteket holder til i Idrettens Hus på Marienlyst og er en arena for fysisk aktivitet for voksne mennesker som er i dårlig form. Tilbudet ligger i gråsonen mellom den ordinære helsetjenesten og idretten. Man blir henvist hit av leger, fysioterapeuter eller annet autorisert helsepersonell. Henvisningen skjer på egen resept.

DANS PÅ RESEPT. Fysioteket er et samarbeidsprosjekt og spleiselag mellom kommunen, Buskerud Idrettskrets, Drammen Idrettsråd og fylkeskommunen. En rekke politikere og byråkrater fra disse instanser deltok under åpningen der det var oppvisning i Line Dance av en gruppe kursdeltakere. Og nettopp denne type dans er et av mange aktivitetstilbud som Fysioteket tilbyr utover vinteren og våren. Det skal startet nybegynnerkurs i Line Dance som er god og morsom trim.

STAVGANG. -Dette er et lavterskeltilbud, hver enkelt som kommer hit vil få tilbud om aktiviteter tilpasset deres behov. Fysioteket er en oppfølgingsenhet som kan gi tilbud til friske voksne som står i fare for å bli syke, og syke voksne som er i ferd med å bli friske, sier Stenbro. - Inaktivitet, overvekt og livsstils-problemer er typiske begrunnelser for å bli henvist hit. Alle får tilbud om tre måneder med aktiviteter to ganger i uken. Vi oppretter grupper som driver med stavgang, gåturer, jogging, styrkeøvelser og andre uteaktiviteter, f.eks. dans og trim til musikk. Etter denne perioden håper vi at deltakerne vil fortsette å trimme i bydelen sin, i et idrettslag eller på treningssenter.

-Hvordan vil dere få byens fastleger til å skrive ut resept på Fysioteket?

-Det kan bli en utfordring å få legene til å tenne på dette opplegget, men vi er i full gang med å informere dem. Vi regner med å få omkring 300 pasienter i år. Hvis antallet øker vesentlig må vi ansette flere folk. Tre måneders aktivitet ved Fysioteket koster bare 400 kroner, forteller Pål Stenbro.

Publisert søndag 08. januar 2006 kl. 05:02.