

Vend Risk

Flere studier som Helseundersøkelsen i Nord Trøndelag viser at overvekt og diabetes type 2 har en sterk økning i befolkningen. På bakgrunn av dette ble prosjektet Vend Risk igangsatt i fire kommuner i Værnesregionen. Målet med prosjektet er å forebygge utviklingen av diabetes type 2 til personer med overvekt i Meråker, Selbu, Stjørdal og Tydal kommune. Prosjektet ledes av dr. Bård Kulseng ved St. Olavs hospital.

Vend Risk

Det har nå snart gått ett år siden oppstart av de første gruppene i Vend Risk. Deltakerne har blitt rekruttert via annonser i lokale media samt ved henvisning fra fastlege. Hittil har det blitt rekruttert 103 deltakere etter følgende fordeling:

Kommune	Gr.1 2010 (vår)	Gr.2 2010 (høst)
Tydal	6 stk	1 stk
Selbu	13 stk	7 stk
Meråker	13 stk	9 stk
Stjørdal	28 stk	26 stk
Totalt	60 stk	43 stk

Hver kommune har en kontaktperson som er ansvarlig for å tilrettelegge fysisk aktivitet i sitt lokal miljø. Tilbudet tilpasses den enkelte kommunes ressurser og man ønsker et samarbeid med allerede eksisterende tilbud. Aktivitetene er hovedsakelig bassengtrening, styrketrening, turgåing, vannaerobic, yoga og intervalltrening. Deltakerne oppfordres også til å igangsette egne grupper.

Det har blitt gjennomført individuelle samtaler, spørreskjema og blodprøvetaking hver tredje måned det første året. Den fysiske testen gjennomføres i samarbeid med NTNU ved oppstart, etter seks måneder og deretter en gang årlig.

Prosjektet Vend Risk er et tilbud ved Frisklivssentral Værnesregionen DMS som er under etablering. Lillian Hernes fra Meråker er leder for sentralen og det vil i løpet av kort tid bli ansatt en ernæringsfysiolog. Vend Risk og Frisklivssentral Værnesregionen DMS har nettopp etablert en egen nettside hvor det vil bli lagt ut nærmere informasjon. Deltakerne har også selv opprettet en egen facebookgruppe.

Vend Risk arrangerer temamøte hver tredje måned. Deltakerne og kommunekontaktene har hittil fått tilbud om følgende temakvelder:

2010	Tema:
April	"Diabetes" ved dr. Bård Kulseng, St. Olavs hospital "Motivasjon og mestring" ved Bjørn Hansen, Olympiatoppen
Juni	"Raske tanker – trege vaner" ved fysioterapeut Kjersti H. Berg, Stjørdal DPS
September	"Livsstil på livstid" ved klinisk ernæringsfysiolog Siren Nymo, HNT
Desember	"Diabetes" ved dr. Bård Kulseng "Motivasjon og mestring" ved Bjørn Hansen "Hvorfor sitte inne når alt håp er ute?" ved Geir Arne Skogstad, Lærings- og mestringssenteret St. Olavs hospital
2011 Januar	"Fysisk aktivitet og helse" ved forsker Arnt Erik Tjønnå, NTNU "Hva er livsstilsendring?" ved Monica T. Klefsåsvold

Kompetanseutveksling

Vend Risk er en del av et større "Kommuneprosjekt" ved Regionalt senter for sykkelig overvekt (RSSO), St. Olavs hospital. Det er nå totalt 25 kommuner i Sør- og Nord Trøndelag som deltar i dette prosjektet. Alle kommunekontaktene deltar i et "Kompetanseprogram" i regi av RSSO og Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin i Tromsø. Det vil i 2011 bli arrangert fire videokonferanser, tre fysiske samlinger og et årlig seminar ved Røros rehabiliteringssenter.

Frisklivssentral Værnesregionen DMS vil i samarbeid med Lærings- og mestringssenteret ved Levanger arrangere kurs i "Helsepedagogikk" våren 2011. Kommunekontaktene og andre interesserte oppfordres til å delta på dette kurset – ta kontakt med Lillian Hernes snarest mulig!

Vend Risk arrangerte høsten 2010 poenggivende kurs for fastleger og annet helsepersonell i tema "Overvekt og fedme". Til kommende høst ønsker vi å arrangere et kurs i "Motiverende intervju". Nærmere informasjon vil bli kunngjort senere.

Har du spørsmål om Frisklivssentral Værnesregionen DMS så ta gjerne kontakt på mobil 918 71 292 eller via mail lillian.hernes@meraker.kommune.no

Har du spørsmål om Vend Risk så ta gjerne kontakt på mobil 974 90 094 eller via mail monica.devle@stjordal.kommune.no

Hilsen

Monica Devle
daglig leder Vend Risk