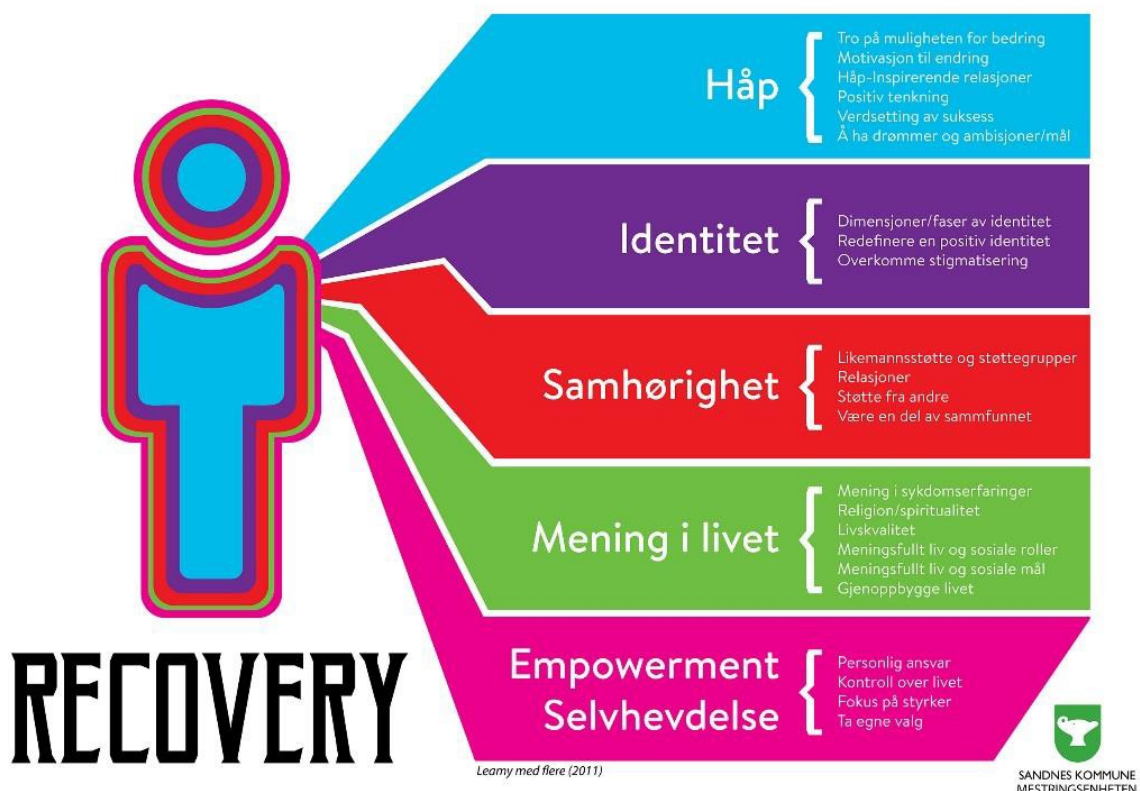


Fysisk aktivitet i personlege recoveryprosessar

Mestringsenheten Sandnes kommune



Resultatrapport kunnskapsinnhening om fysisk aktivitet i personlege recoveryprosesser.

Sandnes kommune, mestringsenheten, mars 2018.

Utarbeida av: Jostein Erik Heggen jostein.erik.heggen@sandnes.kommune.no

Innholdsliste:

Forord.....	2
Samandrag.....	3
Om Mestringsenheten	3
Oversikt over tilbud i Mestringsenheten.....	4
Om brukarundersøkinga.....	5
Resultat.....	5
Læring, som kanskje og kan ha overføringsverd til andre.....	7
Vedlegg: Spørjeskjemaet i heilheit med svar.	9

Forord

Våren 2017 søkte Mestringsenheten om tilskot frå Helsedirektoratet til eit Fou-prosjekt innan fysisk aktivitet i rehabilitering av rusavhengige og psykisk sjuke. Tittel for prosjektet er fysisk aktivitet i personlege recoveryprosessar.

Eit mål er å styrke kunnskapen kring fysisk aktivitet i behandling og rehabilitering for personar som er rusavhengige eller psykisk sjuke.

Gjennom prosjektperioden hausten 2017- mars 2018 har vi samla oversikt over kva tilbud som eksistera per i dag i Mestringsenheten, vi har utført ei spørjeundersøking om tilbud og ønskjer om fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv blant brukarane i alle Mestringsenheten sine avdelingar og vi har drøfta kva konsekvensar kunnskapsinnhentinga skal få for virksomheten.

Til sist har vi oppsummert nokre overføringsverdiar prosjektet kan ha for andre aktørar innen rus- og psykisk helsefeltet (primært kommunar)

Samandrag

Metoden for å utføre spørjeundersøkinga var å få oppnemnt ein kontaktperson i kvar avdeling. Desse kontaktpersonane skulle hjelpe med å finne brukarar som dei kjente og som mest truleg var villige til å bruke litt tid på å svare på ei undersøking. Grunnen til at eg valte å bruke ein kontaktperson i kvar avdeling var for å spare tid då tanken var at ein kontaktperson kunne vere med å velje ut aktive brukarar. Eg ville brukt mykje lenger tid viss eg skulle reist rundt og oppsøkt kvar enkelt av brukarane sjølv. Dette frigav noko tid som kunne betre nyttast til å gjennomgå materialet, evaluere og skrive rapport. Det viste seg at det å få til treffpunkt med kontaktpersonane var til tider vanskeleg då dei fleste arbeida i turnus eller var generelt opptekne med arbeid. Prosjektarbeidet har dermed tatt lenger tid enn det som var forventa ved oppstart. I enkelte avdelingar har det vert tilfredsstillande svarprosent i forhold til det som var ønskjeleg. I andre avdelingar har det ikkje vert nokon som har ønska å delta på undersøkinga. Dette kan skuldast fleire årsakar og ein av årsakene kan vere at fleire i denne brukargruppa hadde veldig liten interesse av å delta på ein slik undersøking. I ettertid ser eg at det truleg var for mange spørsmål i undersøkelsen og at dei som svarte på den ikkje hadde noko gevinst(deltakarpremie) av å delta. Sjølv om det deltok færre enn forventa vurderer vi at svara gir eit representativt og relevant innblikk i korleis brukarane opplever tilboda i Mestringsenheten. Resultata på scoringsboksane (sjå resultat spørjeskjema) viser at dei fleste jamt over er veldig fornøgd med det tilbodet som er i Mestringsenheten i dag og samstundes at der er fleire områder med forbettringspotensial. For leiargruppa i mestringsenheten har undersøkinga bidrat til eit ynsje om å styrke perspektivene fysisk aktivitet, friluftsliv og trening i kommunalt rus- og psykisk helsearbeid.

Om Mestringsenheten

Mestringsenheten består av 7 avdelingar som gjev tenesta til vaksne innan psykisk helse og rusarbeid. Tenestene omfattar helse og omsorgstenesta i form av motiverande samtaler, opplæring, råd, behandling, praktisk hjelp, mestringskurs, gruppetilbod og aktivitet/arbeidstilbod. Desse tenestene spenner frå lavterskel hjelp, rask og kortvarig hjelp og til døgnbaserte tenester (www.sandnes.kommune.no (Overskriftene RUS og PSYKISK HELSEHJELP)).

I Sadnens kommunes psykiske helsearbeid er recovery valgt som felles grunnlag, med hovudfokus på desse punkta. Håp: Tru på ei endring mot noko som er betre. Identitet: Utvikle eit positivt syn på seg sjølv og identitetsutvikling . Samhørigheit: Det å oppleve at ein tilhøyrar ei gruppe/samfunnet. Mening i livet: Det å leve eit meningsfullt liv og finne mening i vonde

erfaringar. Empowerment: Makt og myndigheit i eige liv. Det å ta ansvar for sitt liv og lære å meistre symptom (CHIME/ Recovery www.napha.no)

Oversikt over tilbud i Mestringsenheten

Mestringsenheten med sine 7 avdelingar har mange aktivitetstilbod innan fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv som er tilrettelagte gruppeaktivitetar. Nokre av aktivitetane blir arrangert i samlokaliserte bustadar og er meir tilrettelagt for dei som bur der og som på grunn av sin psykisk helse truleg synest det er vanskelegare å oppsøke fellesaktivitetar og delta i større treningsgrupper.

Mestringscenteret er ei avdeling som tilbyr tenestane Kafè Julie, aktivitetstilbod, aktivitetskontakt, fritidstilbod, mestringskurs, gruppetilbod, kognitiv terapi, tilrettelagt arbeid og lavterskel psykisk helsehjelp. Der blir det gjennom ei veke arrangert mange gruppeaktivitetar som fotball, volleyball, pilates, bowling, kvinnegruppe, yoga, kroppsbeherskelse/karate og bassenggruppe for kvinner. Det blir også ved jevne mellomrom arrangert organiserte friluftsturar på laurdagar. Dei fleste aktivitetstilboda er drop in og opne for alle som ønskjer å delta.

Fagteam rus har mottak og oppfølgingssenter og gir oppfølging til personer med rusmiddelavhengighet og LAR-utdeling. Dei har ei fast joggegruppe kvar tysdag og turgruppe på fredagar. Det blir av og til arrangert fjellturar og nokre av brukarane trenar også med tanke på å delta i springe og sykkelkonkurransar. Nokre av brukarane trener av og til på treningscenter med følge av personale.

I Hanamyrveien 1 som er samlokaliserte bustadar for personar med psykiske helseutfordringar, blir det arrangert fast ein enkel friluftstur kvar 14. dag som går under namnet «båltur». Her er det mest fokus på ei fast ramme med bål, svartkjele med kaffi og grilling av pølser. Alle i bålgruppa deler på arbeidsoppgåvene slik at turen blir best muleg for alle. Det er grunn til å tru at det å delta på enkelt friluftsliv og oppleve tilhørigheit til ei gruppe er ein viktig faktor for at dette har blitt ein så populær aktivitet. Enkelt friluftsliv der kvar enkelt av brukarane er i personlege recoveryprosessar og bidreg så mykje dei klarer til fellesskapet ut i frå den fysiske og psykiske dagsforma. Det er fokus på recovery i Sandnes kommune der håp, identitet, samhørigheit, meining i livet og empowerment er sentrale begrep. Av og til blir det sett opp tilbud om korte og lengre gå og fjellturar. Eit fast tilbud kvar sommar er ein fjelltur til Dalsnuten. I sommarhalvåret er det nokre gongar tilbud om båttur, kanotur og fisketur. I avdelinga er det også eit eige styrketreningsrom og der er også ein del

aktivitetsutstyr som kan lånast ut til bebuarane som til dømes basketball, badminton og frisbee.

Psykisk helseteam som gjev oppsøkande tenestar til personar med psykiske helseutfordringar tilbyr trening og aktivitetar til brukarar som bur i samlokaliserte bustadar og brukarar som bur i eigen bustad. Dei gjev individuelle og timebaserte tenester og dei organiserer aktivitetar i grupper. Kvar tredje fredag er det eit gruppetilbod om å gå på tur. Det er kvar veke tilbod om volleyballtrening, fotballtrening innandørs samt individuelle tilbod om å gå på tur samt trening på treningscenter med følge.

Ved Lutsiveien botiltak som har institusjonsplassar innan ROP får brukarane tilbod om gåtur, fjelltur og fisketur.

Sandnesveien 299, eit botilbod for rusavhengige som består av midlertidig boleg, bokollektiv og småhus gjev tilbod om fotballtrening kvar veke på Fredheim arena og båtturar om sommaren.

Postveien 142 som er samlokaliserte bustadar for personar med psykiske helseutfordringar, har mange brukarar som dei motiverar og minner på om å gå på aktivitetar som karate og treningsgrupper. Dei tilbyr også transport til salsakurs og kvinnegruppe. Elles gjev dei følgje til treningscenter og gåturar i nabolaget.

Fact-teamet gjev oppsøkande behandling av personar med rus og psykiske helseutfordringar i lokalmiljøet. Dei gjev tilbod om fast halltrening kvar veke. Elles har dei tilbod om gåturar, fjelltur og følgje til Norgesgym.

Om brukarundersøkinga

Målet med brukarundersøkinga var å hente inn opplysningar kring aktivitet, trening eller friluftsliv. Korleis er forholdet mellom det tilbodet som eksistera innan avdelingane i Mestringsenheten og det ønskje som brukargruppa har. Det blei utarbeida eit spørjeskjema med 20 spørsmål. Nokre av spørsmåla er basert på scoringsboksar der brukarane kryssar av for det alternativet som passar best for dei. Andre spørsmål er opne der det var ønskeleg å få skriftlege svar.

Resultat

Det var totalt 28 deltakarar med i spørjeundersøkinga. Av desse var 17 menn og 11 kvinner i

alder frå 16 til 67 år. Fleirtalet av dei som deltok var i alderen 26 til 45 år. Dei fleste av dei som har svart på undersøkinga får eit aktivitetstilbod i frå Mestringscenteret, psykisk helseteam eller i frå fagteam rus.

På nokre av spørsmåla skulle brukarane skrive om kva aktivitet, trening eller friluftsliv dei deltok på innan dei 7 avdelingane i Mestringsenheten samt kva aktivitetar dei ønskte seg. Her svarte mange slik at ein ser at mange av aktivitetane som brukarane ønskjer å delta på er dei same som dei deltek på frå før av og at det dermed er grunn til å tru at dei har eit tilfredsstillande tilbod. Det å delta på volleyball, styrketrening, pilates og det å gå på tur ilag med ein kontaktperson eller i ei turgruppe er populære aktivitetar. Det er også god deltaking i ei fast joggegruppe i regi av fagteam rus. Fleire av dei som har blitt spurt i undersøkinga ønskjer i tillegg å delta på eller få eit tilbod om yoga, svømming, sykling, meditasjonsaktivitetar og klatring. Deltakarane fekk spørsmål om dei hadde eit tilbod utanfor dei 7 avdelingane i Mestringsenheten. Det kom då inn svar om at nokon trente styrketrening og felles gåturar med Crux ein gong i veka. Nokre trenar ved frisklivssentralen der treninga var styrke, gåturar og bakketrening. Fleire trenar ved treningssenter som Elexia og oxf gym. Enter fritid(kirkens bymisjon) gjev eit tilbod til nokre av dei spurte. Det å gå tur åleine eller ilag med personalet eller i ei gruppe er det mange som ønskjer. Ein deltakar er med på «kom og dans» ein gong i veka. Tempo triathlonklubb og Spirit friidrettsklubb er klubbar som gjev brukarane tilbod utanfor dei 7 avdelingane i Mestringsenheten. Ein av brukarane deltek på karate ein gong i veka på Lura karateklubb.

Dei fleste av brukarane svarar at dei har fått informasjon om tilboda frå dei ansatte som fylgjer dei opp. Nokre nevner at dei har fått informasjon gjennom sosiale media, venner og plakatooppslag. Når det gjeld informasjon kring aktivitetar utanfor Mestringsenheten fortel brukarane at dei har fått denne i hovudsak via ansatte, men også gjennom brosjyrar eller Facebook.

Årsakane til at brukarar deltek på fysisk aktivitet, trening eller friluftaktivitetar er at dei opplever å få betre fysisk helse, at det er sosialt og gjerdei godt. Eit overveldande fleirtal svarar at aktivitetane har veldig god eller god effekt på deira helse. Mange oppgir grunnar som at ein blir meir aktiv, fyller dagen med nye opplevingar, at det hjelp for å halde seg rusfri, at det er sosialt og kjekt, at ein ser framgang og opplever mestring. For å delta meir på slike aktivitetar ønskjer brukarane å få tilbod om transport, å få betre informasjon og at ansatte kan motivere dei. Brukarane oppgir at sjukdom, økonomi, rus eller dårlege parkeringsmoglegheiter kan vere med på å hindre dei i å delta i aktivitetane.

Brukarane er i stor grad fornøgde eller veldig fornøgde med støtta dei får frå ansatte til å delta på aktivitetar. Dei fortel at det å få påminningar, at det er fleire tilbod om fjellturar og organiserte turar eller å jobbe mot et mål som til dømes ein konkurranse kan bidra til at dei vert meir aktive i framtida. Om lag alle brukarane synest at fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv er viktig for dei og at dei er fornøgde med tilbodet dei har. Fleirtalet seier at dei vil delta på aktivitet dersom dei får tilbod.

Når det er ferieavvikling har Mestringsenheten eit redusert tilbod om aktivitetar, samtidig kjem det fram at mange brukarar opplever at dei har tilbod også i ferieavviklinga. Nokre brukarar har ønskjer om fleire tilbod om sommaren, som til dømes ballspel, svømming, padleturar, strandturar og enkelt friluftsliv i form av fjelltur.

Samanfatta vurderar vi at resultatata viser at brukarane får informasjon, støtte og tilfredsstillande tilbod om fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv i Mestringsenheten. Undersøkinga viser at det er mogeleg å hente ut meir ved å gje eit vidare tilbod, å tilby transport og å informere meir om aktivitetar på tvers av avdelingane. Det er også noko å hente på å drive meir aktivitetar i ferieavviklinga. Brukarane opplever desse tilboda som viktige for

si helse og for å oppleve meistring i kvardagen. Vi vurderer ut i frå svara i spørreundersøkinga at det er godt samsvar mellom dei tilboda som blir gitt og dei som brukarane ønskjer.

Læring, som kanskje og kan ha overføringsverd til andre

Gjennom denne perioden mens brukarundersøkelsen og kunnskapsinnhentinga har pågått har eg lært at det er stort fokus på recovery i Sandnes kommune. Denne måten å tenke og arbeide på har truleg vert med på å gjere det lettare sjå verdien av fysisk aktivitet, trening og friluftsliv. Kommunen samarbeider tett med nokre faste treningssenter og idrettslag og sørger dermed for at det blir lettare for brukarane å gjennomføre regelmessige treningstider på faste treningsdagar. Ved ansettelse av nytt personale i Mestringsenheten er det i større grad fokus på kva interesser og aktivitetar personen som søker på stillinga har og ikkje berre på kva utdanning vedkommande har. Personale som likar å vere i aktivitet og då til dømes erfaringskonsulentar som sjølv har erfart at fysisk aktivitet, trening og friluftsliv har ein effekt på den fysiske og psykiske helsa, vil mest truleg ha lettare for å stå på og motivere brukarar til å vere aktive. I perioden då eg reiste rundt til avdelingane for å utføre undersøkelsen og hente inn informasjon var det tydeleg at mange av aktivitetstilboda til brukarane ofte hadde blitt starta opp av engasjerte i personalgruppa som sjølv var aktive innan fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv. Mestringsenheten i Sandnes kommune har utarbeida ein brosjyre som heiter:

«Aktiv 2018 - rus og psykisk helse» som blir trykt opp i mange eksemplar og spredt rundt om i kommunen. Denne brosjyra er eit godt verktøy der det er mykje god info som kan gje inspirasjon og tips angående gjennomføring av aktivitet til andre virksomheiter i andre kommunar. Då leiargruppa i mestringsenheten behandla denne rapporten bestemte dei seg for å arbeide vidare for å styrke perspektivene fysisk aktivitet, friluftsliv og trening i enheten. Dei vil drøfte internt, og i samarbeid mellom anna med NAV, korleis leiarar og fagpersonar i større grad skal legge til rettet for og ta dette perspektivet i behandling og oppfølging.

Vedlegg: Spørjeskjemaet i heilheit med svar.

1: Kva avdeling får du tilbod frå i dag?

- Mestringssenteret: 14 personar
- Psykisk helseteam: 7 personar
- Fact-team: 0
- Postveien 142: 1 person
- Hanamyrveien: 3 personar
- Fagteam rus: 5 personar
- Sandnesveien 299: 0
- Lutsiveien: 1 person

Det var ønskeleg å hente inn 70 spørjeskjema. Mottatt 28 spørjeskjema med svar.
Svarprosent: 40 %.

2: Kjønn:



3: Din alder:



4: Kva aktivitetar innan fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv deltek du på i dag innan dei 7 avdelingane i Mestringsenheten?

- Ingen: 2 personar
- Pilates: 4 personar
- Volleyball: 8 personar
- Styrketrening: 4 personar
- Fotball: 3 personar
- Jogging: 2 personar
- Bowling: 1 person
- Fotball inne: 1 person
- Basketball: 1 person
- Løyping ilag med løypegruppa kvar tysdag: 5 personar
- Turgruppe på fredagar: 1 person.
- Tur med kontaktperson i Psykisk helseteam og følgje til helsestudio: 1 person
- Treningsrommet i Hanamyrveien 1: 1 person
- Båltur ilag med Hanamyrveien 1: 1 person

- Turar ilag med Mestringscenteret i helgene: 1 person
- Biljardturnering i Hanamyrveien 1: 1 person
- Fjellturar: 1 person
- Karate på Lura karateklubb: 1 person
- Basketball ved bofellesskapet: 1 person
- Padling på Lutsivannet: 1 person
- Fisketur: 1 person
- Fjelltur til Dalsnuten årleg og andre enkle friluftsturar: 1 person

5: Kva aktivitetar innan fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv ønskjer du å delta på?

- Sykling: 2 personar
- Båltur: 1 person
- Turar ilag med Mestringscenteret/kontaktsenteret: 1 person
- Sparkesykkel: 1 person
- Jogge: 1 person
- Pilates: 2 personar
- Styrketrening: 4 personar
- Yoga: 4 personar
- Meditasjon: 1 person
- Turgåing: 2 personar
- Volleyball: 3 personar
- Svømming: 3 personar
- Gå tur med hundane: 1 person
- Det meste innan det å komme i form inne og ute: 1 person
- Bordtennis: 1 person
- Sosiale aktivitetar: 1 person
- Fotball inne: 1 person
- Fotball: 1 person
- Basketball: 1 person
- Veit ikkje: 1 person

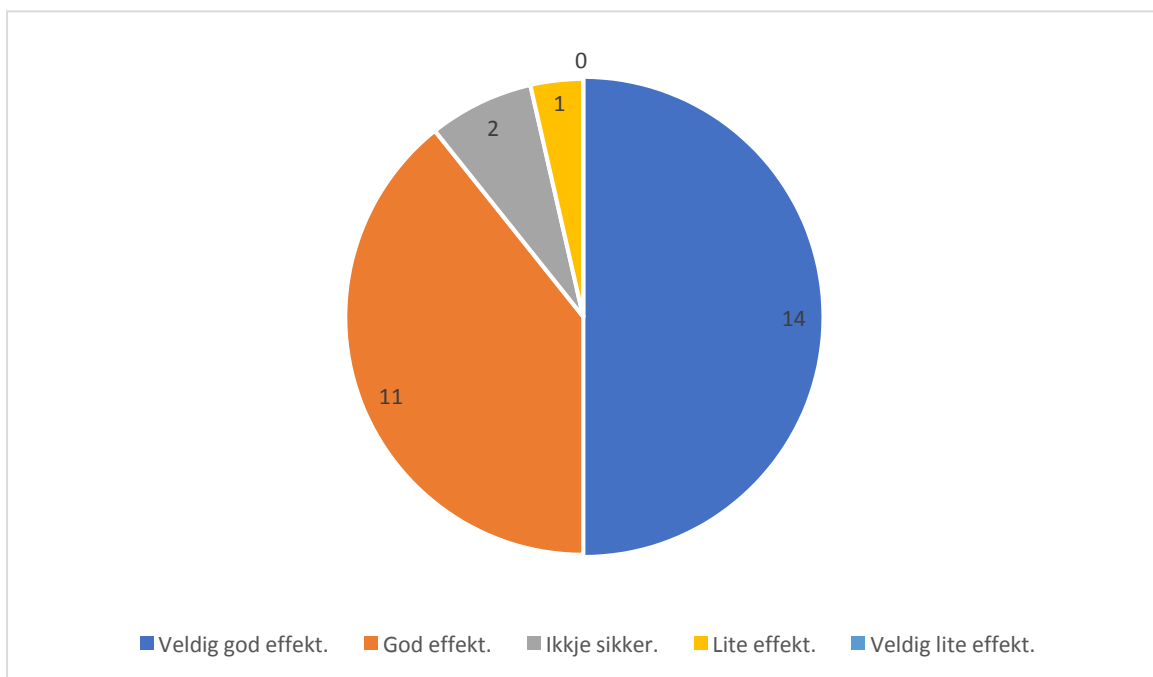
- Kampsport: 1 person
- Joggetur: 1 person
- Fjellturar: 1 person
- Toppturar: 1 person
- Hytte til hytte: 1 person
- Klatring: 1 person
- Karate på Lura karateklubb: 1 person
- Ønsker aktivitet som er i ei relativt fast gruppe der det er avsett tid til å bli kjent(sosial aktivitet). Treng faste rammer og det å bli trygg på dei eg er ilag med: 1 person
- Styrketrening som der det er lågare intensitet: 1 person
- Fjelltur til Dalsnuten årleg og andre enkle friluftsturar: 1 person
- Fisketur: 1 person
- Padletur: 1 person
- Basketball ved bofellesskapet: 1 person

6: Har du eit tilbod om fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv utanfor dei 7 avdelingane i Mestringsenheten? Kva deltek du på og kva stad trenar du?

- Går ofte tur ilag med personalet: 1 person
- Er med i "kom og dans" minst ein gang i veka: 1 person
- Basketball med Fact team: 1 person
- Pilates og styrketrening ved Julie Eges gt: 1 person
- Frisklivssentralen: Styrketrening, gåturar og bakketrening: 1 person
- Litt styrketrening i Ganddal: 1 person
- Elexia: 2 personar
- Fotball inne: 1 person
- Basketball: 1 person
- Crux: Styrketrening: 2 personar
- Crux: Gåturar på fredagane: 1 person
- Trenar på oxf gym: 1 person
- Enter fritid (kirkens bymisjon): 1 person
- Elexia: 1 person

- Tempo triathlonklubb: 1 person
- Spirit friidrettsklubb: 1 person
- Går tur sjølv: 1 person
- Treningsstudio og tur med min hund: 1 person
- Karate ein gong i veka: 1 person
- Nei og ikkje svar: 10 personar

7: Opplever du at fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv har positiv effekt på helsa di?



Alle 28 brukarane har svart på dette spørsmålet.

8: Kvifor deltek du på fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv?

- Betre kondis, komme meg i form og ut å treffe folk: 18 personar
- Det gjer godt for heile meg: 1 person
- For å vere sosial: 3 personar
- Velvære: 1 person
- Trivsel: 3 personar

- Utholdenhetstest: 1 person
- Stress og avspenning: 2 personar
- Brukar dette som eit springbrett for å komme ut av isolasjon som førebuing til arbeidstrening: 1 person
- Holde meg rusfri: 1 person
- Oppleve mestring av nye aktivitetar og fylle kvardagen: 6 personar
- Bruke kroppen: 3 personar
- Eg vil bli sterk og få musklar. Mestringsfølelse er også alfaomega: 1 person

9: Korleis ha du fått informasjon om fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv som du deltek på i dag?

- Via sosiale mediar og vennar: 1 person
- Ansatte i Mestringsenheten: 23 personar
- Gjennom open cafe på Mestringsenteret: 1 person
- På plakaten i garderoben på Senteret: 1 person
- Meg sjølv: 2 personar
- Crux og andre brukarar i fagteam rus: 1 person

10: Korleis ønskjer du å få informasjon om fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv som blir gitt for deg innan dei 7 avdelingane i Mestringsenheten?

- Facebook: 7 personar
- Ansatte: 23 personar
- Brosjyrar: 8 personar
- Annet: ønskjer ansatte som masar på meg. Kanskje epost.

11: Kva skal til for at du blir med på fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv som dei 7 avdelingane I Mestringsenheten tilbyr i dag?

- Få tilbod om transport: 7 personar
- Betre informasjon: 4 personar
- Motivering frå ansatte: 8 personar

19 brukarar har svart på dette spørsmålet. 9 stykk har ikkje svart.

- Kommenterar frå brukarane:

Ønskjer fleire tilbod om fjellturar, motivere meg sjølv. Personleg informasjon er bra.

Fjellturar og hente skjell. Alt etter dagsform, men veldig bra tilbød. Veit ikkje. Ønskjer fleire tilbød og vil vere med på konkurransar og løp. Ikkje svart: 3 personar

Synest det er bra slik som det er lagt opp på svømming og karate der det er kaffi og sosialt i forkant og felles samling i etterkant av aktiviteten. Det er lett med parkering og lett å finne fram. Har behov for forutsigbarheit i kven som kjem (ei fast gruppe er ønskeleg). At eg lærer å mestre noko nytt. At ansatte hjelper meg til å sjå framgang og hjelpe meg når eg kjenne eg ikkje får til ting. At det leggast opp til at man blir kjent (sosialt). At det er gode parkeringsmulegheiter og lett å finne veien til der aktiviteten skal gjennomførast. At eg blir kjent med den som leder gruppa/aktiviteten. At eg kan møte ein ansatt fyrste gongen så det ikkje blir for skummelt.

12: Kva hindrar deg i å delta på fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv?

- Ulike psykiske helseplager: 7 personar
- Ulike fysiske helseplager: 4 personar
- Rus: 1 person
- Ingenting: 4 personar
- Økonomi: 1 person
- Dårlig med gratis parkering for bilen i Julie Eges gt. : 1 person
- Andre aktivitetar på same tidspunkt: 2 person
- Barn: 1 person

- Ikkje svart: 2 personar

13:Kva skal til for at du blir med på fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv som blir organisert utanfor dei 7 avdelingane i Mestringsenheten?

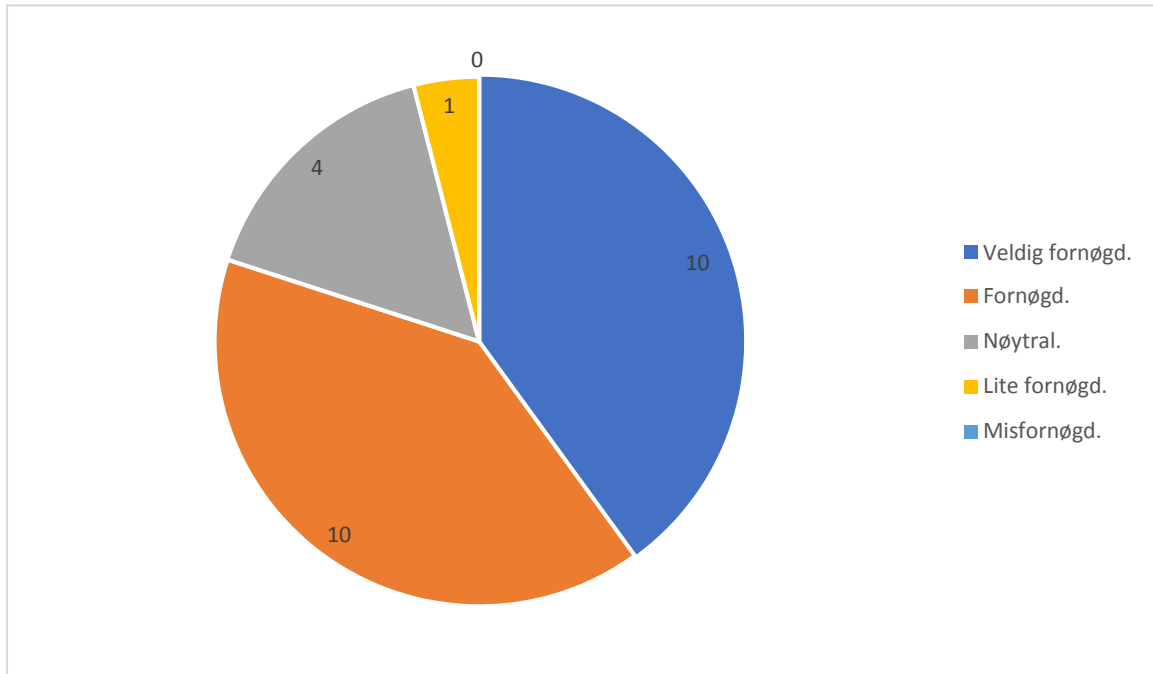
- Få tilbod om transport: 8 personar
- Betre Informasjon: 8 personar
- Motivering frå ansatte: 6 personar

22 brukarar har svart på dette spørsmålet. 6 brukara har ikkje svart.

Kommentarar frå brukarane om kva dei ønskjer:

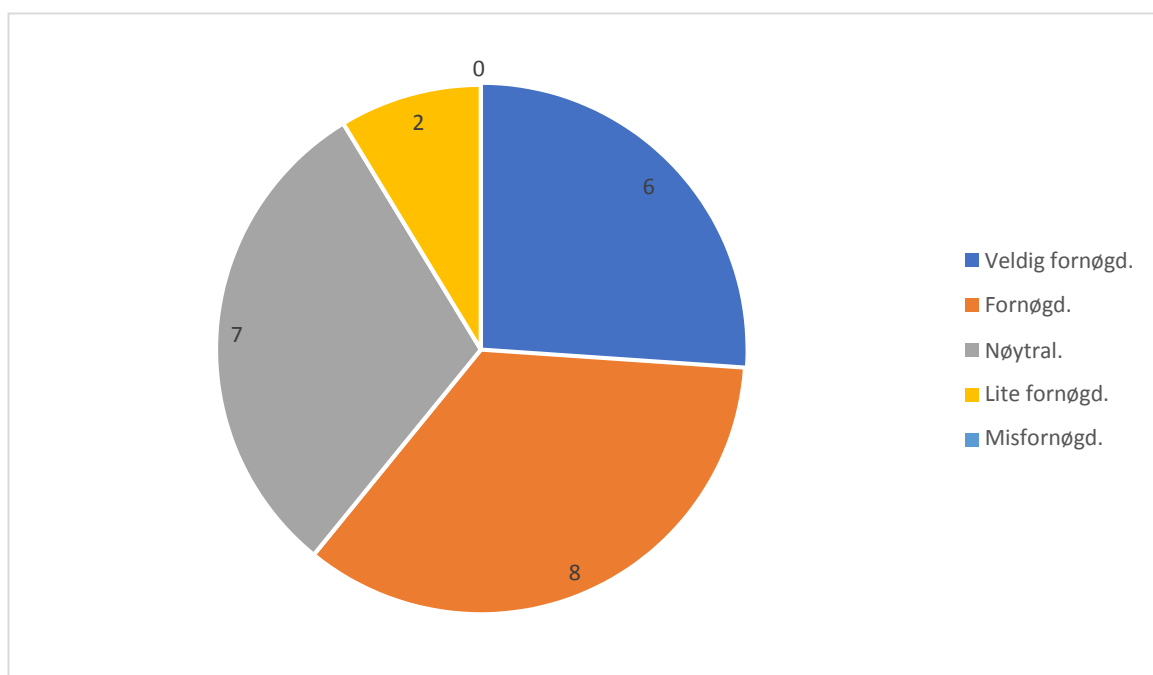
- Støtte frå ansatte til å møte opp på aktivitetar og gjennomføre: 1 person
- Sykle til fotball og basket: 1 person
- Kan godt få eit spark i baken: 1 person
- Veit ikkje: 1 person
- Få ein aktivitetskontakt: 1 person
- Få følgje til aktivitetar: 1 person
- Er usikker. Må bestemme meg for kva eg vil delta på og kva slags aktivitet eg kan trivast med. Må komme meg forbi angsten. Må klare å vere utholdande. Kan skje viss eg hadde nokon med meg i starten: 1 person
- Ikkje svart: 2 personar

14: Kor fornøgd eller misfornøgd er du med støtta du får frå ansatte til å delta på fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv som blir organisert innan dei 7 avdelingane i Mestringsenheten?



25 brukarar har svart på dette spørsmålet. 3 brukarar har ikkje svart.

15: Kor fornøgd eller misfornøgd er du med den støtta du får frå ansatte til å delta på fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv som blir organisert utanfor dei 7 avdelingane i Mestringsenheten?

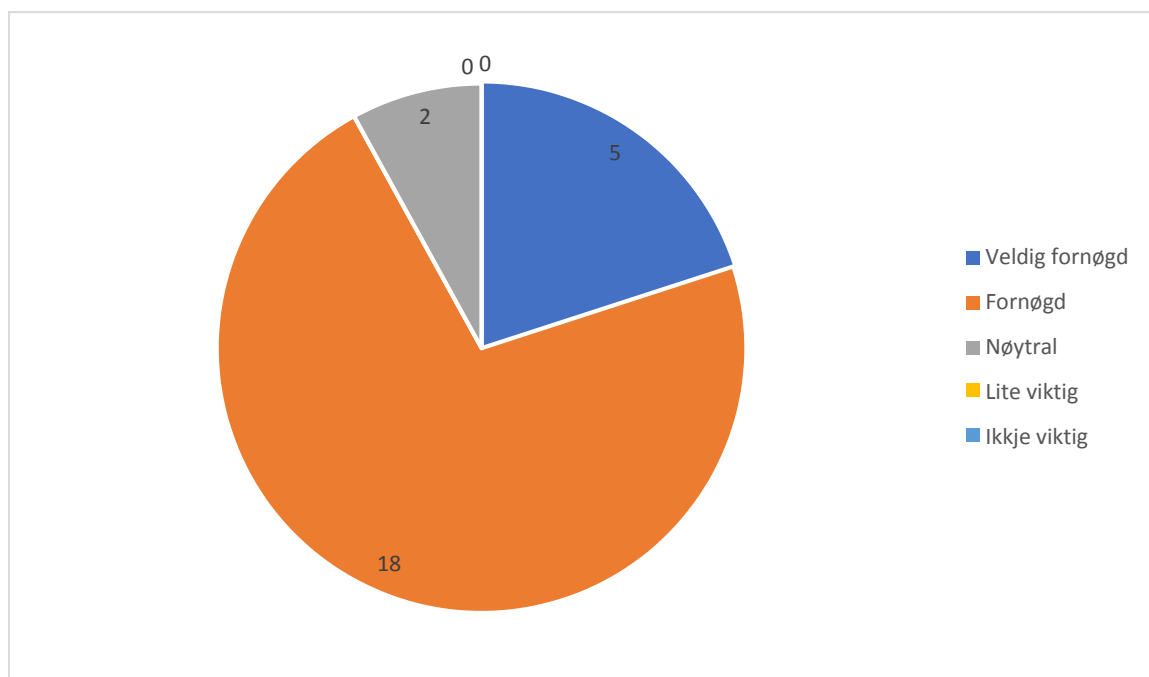


23 brukarar har svart på dette spørsmålet. 5 brukarar har ikkje svart.

16: Har du forslag til kva som skal til for at du skal bli meir aktiv i framtida?

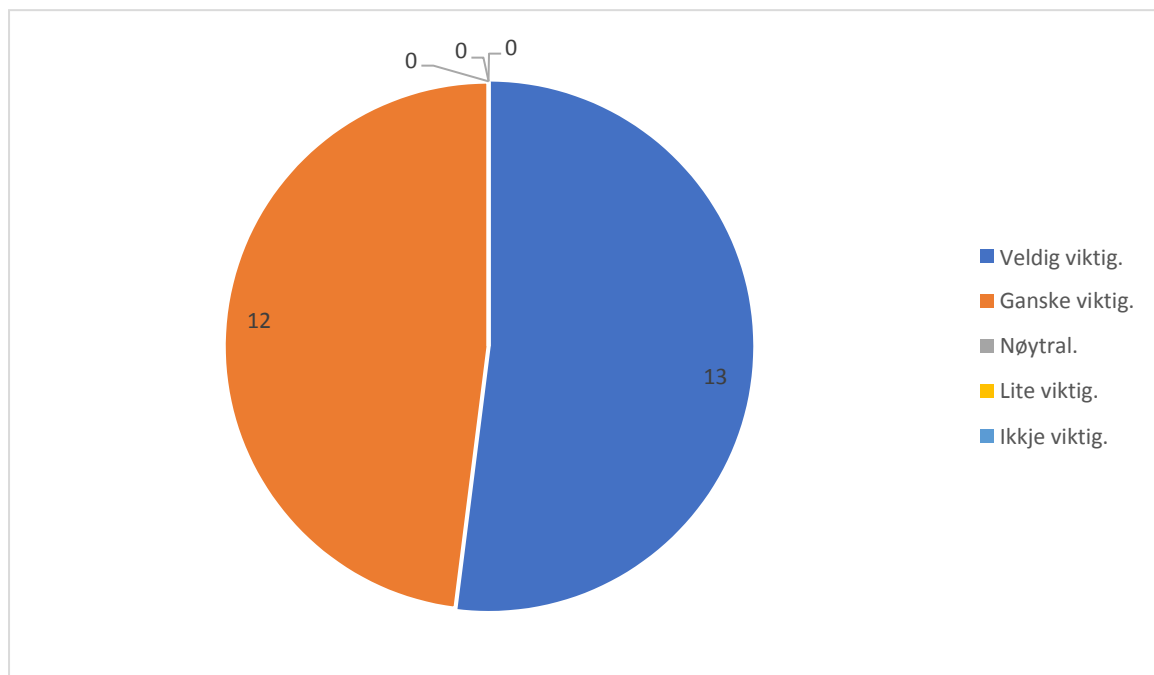
- Vil bli meir aktiv viss eg klare å slutte å røyke:1 person
- Få påminning om aktivitetar og bli pushet: 1 person
- At det blir organisert aktivitetar: 2 personar
- Sosial trening: 1 person
- Veit ikkje heilt: 4 personar
- Eg har lyst på eit friluftstilbod, tilbod om fleire fjellturar: 2 personar
- Eg er alt aktiv:1 person
- Få ein sykkel og pengar til å delta på svømming: 1 person
- Jobbe mot eit mål- f.eks ein konkurranse:1 person
- Angsttrening:1 person
- Viss eg blir mindre fysisk sjuk:1 person

17: Kor fornøgd eller misfornøgd er du med det tilbodet innan fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv du har i dag?



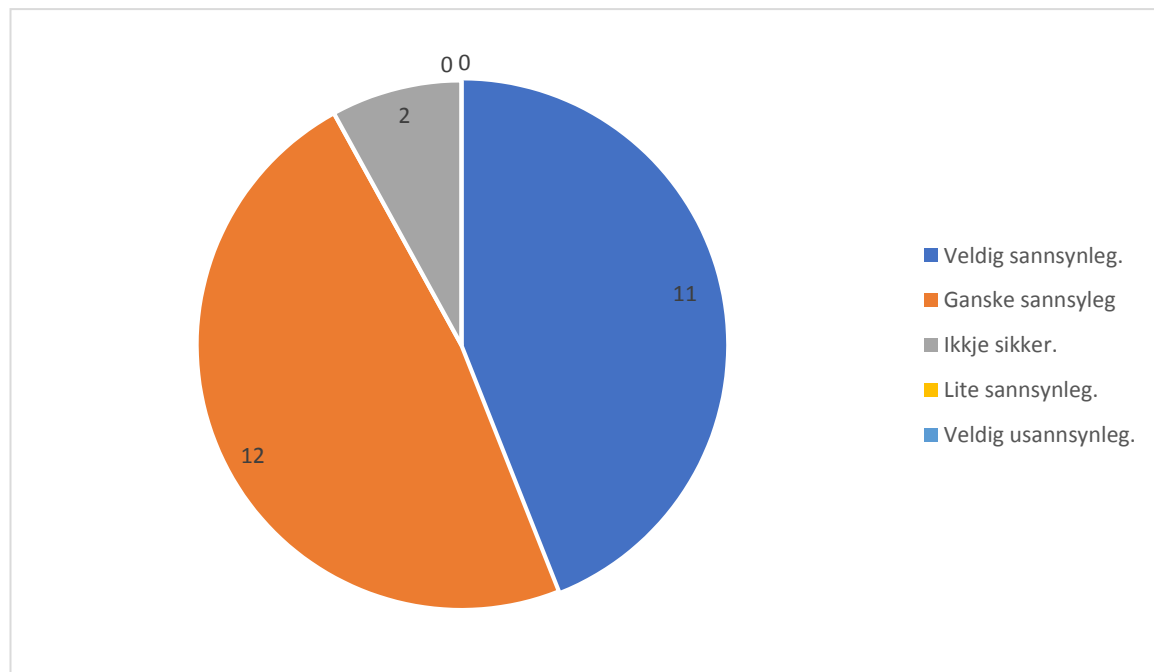
25 brukarar har svart på dette spørsmålet. 3 brukarar har ikkje svart.

18: Kor viktig eller uviktig synest du at fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv er for deg?



25 brukarar har svart på dette spørsmålet. 3 brukarar har ikkje svart.

19: Kor sannsynleg eller usannsynleg er det at du vil delta på fysisk aktivitet, trening eller friluftsliv om du får tilbod om det?



24 brukarar har svart på dette spørsmålet. 4 brukarar har ikkje svart.

20: I delar av året når det er ferieavvikling for dei ansatte vil mange av dei faste aktivitetane blir avslutta for ein periode. Kva slag tilbod om aktivitet har du når det er ferieavvikling og har du forslag på aktivitetar du ønskjer å delta på i desse periodane?

Tilbod brukarar har i ferieavviklinga:

- Litt trening eller sykling om sommaren: 3 personar
- Dansar og har turar med venner og familie: 1 person
- Gåtur frå bustad til Sandnes sentrum: 1 person
- Spasertur til Soma kyrkjegard: 1 person
- Frisklivssentralen: 1 person
- Elexia: 2 personar
- Trenar inne på treningsrom i bufellesskapet heile året: 1 person
- Årleg fjelltur til Dalsnuten: 1 person
- Sommarferie: 1 person
- Padletur i Kano: 3 personar
- Har ikkje tilbod om aktivitetar i ferieavviklinga: 2 personar

Tilbod brukarar ønskjer å ha i ferieavviklinga:

- Ønskjer å delta viss det blir organisert noko: 1 person
- Ønskjer fotball, volleyball, basket og svømming: 1 person
- Gå på tur på ei strand og høyre på bølgene: 1 person
- Orientering: 1 person
- Sightseeinggruppe der ein reiser og ser på ting som ein kan oppleve: festning, fyrtårn, bunkers, forskjellig landskap, pilå på Rennesøy, lokalhistoriske opplevingar og aktivitetar der ein kan lære nye ting, Hulevandring: 1 person
- Mindfull turgåing(gjerne i nærleiken av bølgebrus eller elvesus). Gå tur i skogen og grille pinnebrød på bål. Korte fjellturar og enkelt friluftsliv: 2 personar.
- Sosial fritidsgruppe:(tur, strand, volleyball osv): 1 person
- Ikkje alle på ferie samtidig. Det burde alltid vere eit tilbod og ikkje berre tur: 1 person
- Sportslege aktivitetar: 1 person
- Sommarleikar ved bufellesskapet: 1 person
- Basketball: 1 person

