

VICTOR BERGE SKIMMELAND

MENINGER SANDEFJORD HELSEPART FASTLEGE

Om å snu ting på hodet



Av Kristin Henden, Mikkel Holstad, Bård Nome, Chrstina von dem Borne, Nils Kähler, Michael Ballke, Hans Jacob Gravdal, Ragnhild Gravdal.

29. oktober 2018, kl. 09:58 ✓

Sandefjord Blads store oppslag over hele førstesiden samt side 4 og 5 lørdag 27. oktober med tittel «Pasienten følte seg presset av fastelegen» gir dessverre et misvisende bilde av det Evibase står for og medfører en mistenkeliggjøring av våre motiver.

DEL

f

...

MENINGER Dette kan vi ikke akseptere og ønsker derfor å gi en overordnet fremstilling av hva Evibase er og hva som er formålet med dette prosjektet.

LES SAKEN HER: [Følte seg presset av fastlegen](https://www.sb.no/meninger/sandefjord-helsepark/fastlege/om-a-snu-ting-pa-hodet/o/5-73-808358)

Evibase Treningsklinikk er et prosjekt som ble etablert av en tverrfaglig gruppe behandlere i Sandefjord Helsepark. Behandlerne har et felles ønske om å øke livskvaliteten til pasientene

gjennom en helhetlig, skreddersydd og vitenskapelig basert trening og oppfølging.

Legene i Sandefjord Helsepark har hatt et treningstilbud til pasientene helt siden 2005. Vi har i lang tid hatt et ønske om å forbedre dette tilbudet for å hente ut det fulle potensialet av treningen samt tilby et treningstilbud til en del pasientgrupper som på grunn av alder eller svært alvorlige diagnoser tidligere ikke har et reelt treningstilbud. Hjerterpasienter har et treningstilbud fra SiV i 6 mnd, deretter intet. På landsbasis vet vi at 76% av hjerterpasientene ikke trener! KOLS-pasienter trener ofte ikke, men er en gruppe som får rask og markant bedring av riktig trening. Slik kan vi fortsette for mange andre grupper.

EviBase Treningsklinikk er altså ikke et treningscenter, men tilbyr en spesialtilpasset oppfølging av pasienter basert på et forskningsbasert treningsopplegg for hver enkelt bruker og diagnose. Treningen gjennomføres med tett oppfølging og veiledning fra personell med spesifikk kunnskap og kompetanse for nettopp dette. Det handler bl.a om å løse tre store utfordringer som er kjent for alle som jobber med trening:

1. Vi skal sikre at pasientene trener riktig!

Trening er et virkemiddel og ikke et mål i seg selv. Det er vitenskapelig dokumentert at man ved å følge et spesifikt treningsopplegg kan oppnå positive effekter for pasienter som helt eller delvis kan erstatte pasientens behov for medikamenter. EviBase Treningsklinikk samarbeider med forskere ved NTNU som er verdensledende innen forskning knyttet til bruk av trening som behandling av et stort antall ulike diagnoser. Vi har i fellesskap utviklet forskningsbaserte treningsresepter for en lang rekke av risikofaktorer og etablert sykdom. Følges reseptene er treningen både forsvarlig og gir resultater. Vi har kvalifisert personell tilstede så og si hele tiden, og pasientene får oppfølging av idrettspedagog utdannet ved NIH, lege og terapeut med faste mellomrom samt ved behov.

LES VICTOR SKIMMELANDS LESERBREV HER:

[Når fastlegen driver mersalg](#)

2. Vi skal sikre at pasientene følger opp!

Den aller mest klassiske utfordringen, de såkalte «støttemedlemsskapene». Altfor mange starter opp med trening i januar, men faller ut i februar. Eller så starter de i september og faller ut allerede i oktober. Gjennom samarbeidet mellom pasientenes leger og EviBase Treningsklinikk reduseres risikoen for frafall siden pasienter følges opp tett. Vi har utviklet verktøy til å følge med på treningen kontinuerlig, slik at vi fanger opp de som faller ut, eller ikke får det til. I tillegg til å gi pasientene et unikt og vitenskapelig basert behandlingsopplegg få de også økt forståelse og kompetanse rundt trening som behandling for sine spesifikke diagnoser. De bygger kunnskap gjennom dialogen med idrettspedagog, terapeut og lege. Dette er kunnskap har stor verdi på sikt både for den enkelte og samfunnsøkonomisk gjennom positive effekter for folkehelsen.

3. Vi skal sikre vi at treningen fortsetter langsiktig over tid!

Vi etablerer dialog med brukernes fastlege, slik at treningen blir et behandlingsvirkemiddel for legen på lik linje med piller for blodtrykkspasienten, eller sprøyte hos en diabetiker. Treningen blir et nytt behandlingsverktøy i legevesken. Vi har gjennomført en undersøkelse blant alle leger i Vestfold

og resultatet av undersøkelsen viser at 100% av legene mener at trening kan være et viktig behandlingsvirkemiddel for å forebygge sykdom og redusere behovet for medisiner ved etablert sykdom. 92% av legene i Vestfold ønsker å kunne henvise til slik trening, men savner et sted å henvise til, og får ikke tilbakemeldinger. Dette ønsker vi å ta tak i og ser allerede resultatene av dette med både fornøyde leger og fornøyde pasienter.

Samtlige av de involverte fagpersonene i prosjektet brenner for fagfeltet og gir naturligvis pasientene kun råd på bakgrunn av vitenskapelig medisinsk faglig kunnskap. Som medisinsk fagpersonell har man en etisk forpliktelse til å tilby pasientene det beste behandlingstilbudet. **Å bruke Evibase Treningsklinikk er naturligvis frivillig, og en anbefaling om å benytte tilbudet gis utelukkende dersom legen mener dette er det beste alternativet for den aktuelle pasienten.**

Evibase er Sandefjord-basert og lokale fagpersoner har tatt personlig risiko for å starte opp et ambisiøst prosjekt som potensielt kan ha svært store positive samfunnsmessige effekter dersom det blir en suksess. Helsedirektoratet og NAV har allerede vist interesse for prosjektet og det er underlig at første omtale av prosjektet i Sandefjords Blad er fokusert på mistenkeliggjøring fremfor en mer balansert omtale av et nytenkende og potensielt banebrytende prosjekt som allerede har mange svært fornøyde brukere med økt livskvalitet.

Forskningsbasert trening satt i system på denne måten er hittil enestående i Norge og Europa. Dette skjer i gründerbyen Sandefjord («Tenk stort, tenk Sandefjord») og det er noe befolkningen kan være stolt av. Det er i alle fall vi!

Undertegnede er samtlige fastleger i Sandefjord Helsepark:

Kristin Henden, fastlege

Mikkel Holstad, fastlege

Bård Nome, fastlege

Chrstina von dem Borne, fastlege

Nils Kähler, fastlege

Michael Ballke, fastlege

Hans Jacob Gravdal, fastlege

Ragnhild Gravdal, fastlege

ANDRE MENINGER:

- [«Nei, Steinar Ulrichsen, mang en bestemor eller bestefar vil ikke måtte lide»](#)
- Vi vil involvere folk i skoledebatten
- [Derfor gråter de for Haukerød sykehjem](#)

Få nyhetene servert i innboksen.