

Receptmotionisterne og friluftslivet

Erfaringer viser, at de raske patienter bedst holder fast ved deres nye aktive liv, hvis aktiviteterne foregår udendørs. Naturen giver motivation, som ikke findes i motionscentre og idrætshaller.

Men det kan være svært at finde frem til en friluftsförening, hvis man ikke er vant til at bevæge sig i organisationsverdenen. Uvished fører til generthed og frygt for de krav der stilles. Receptmotionisterne har i høj grad brug for, at tilbudene kommer til dem.

Hvorfor er det interessant for foreningen?

Flere aktive kan på sigt være en saltvandsindsprøjtning for friluftsföreningens liv i Danmark. Ny tilgang af en gruppe positive og aktive medlemmer er en gevinst. For den enkelte forening skal de nye strømninger i første omgang ses som en spændende mulighed for at udvikle foreningen og skabe nye netværk.

Muligheden for at udbrede kendskabet til foreningens aktiviteter og særlige kultur ligger lige for, og glæden ved at give andre mennesker gode oplevelser i naturen er drivkraften for foreningens frivillige.

For friluftslivet generelt er sundhedsvæsenets nye fokus interessant, fordi det på sigt kan føre til et nyt syn på det at have en udendørs "hobby". I andre nordiske lande har friluftslivet længe haft en politisk og folkelig status, som vi slet ikke kender i Danmark.

Hvad kan I gøre

I første omgang kommer de nye motionister med nogle krav, der skal opfyldes. Vejen fra endt receptmotion på fysioterapeutklinikken til foreningen skal være enkel. De nye motionister kommer ikke af sig selv.

Hvis I har lyst til at gøre en forskel, kan I henvende jer i amtet. Kontaktpersonerne på vedlagte liste er meget interesserede i et samarbejde.

Flere foldere og yderligere information fås hos:
I da Kryger, Friluftsrådet, tlf.: 33 79 00 79 eller
e-mail: ikr@friluftsradet.dk
www.friluftsradet.dk

FRA MEDICIN TIL MOTION -friluftsföreningerne og de nye motionister



"Fra at vælge den individuelle jagt på sundhed og vægttab søger motionister nu fællesskabet, hvor de på den ene side kan vælge at gå, løbe og cykle for sig selv og på den anden side kan vælge at følges ad på træningsturen."

Steen Bille, DGI

Friluftsliv gi'r god motion

Motion er for alvor kommet på dagsordenen i hele sundhedsdebatten. I takt med at danskerne bliver mere og mere stillesiddende, fremkommer nye beviser for, at motion kan forebygge og helbrede en lang række sygdomme. Oplevelser i naturen og fællesskabet i en forening er livsvigtig motivation, når vanerne skal ændres.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne bevæger sig 30 minutter om dagen. Virkeligheden er, at ca. en fjerdedel ikke motionerer overhovedet. Motionskampagner har kun en lille effekt på de mennesker, der i forvejen ikke rører sig. Derimod kan det være særdeles effektivt, når læger og fysioterapeuter tager hånd om den enkelte og sætter træningen i system. Konceptet "Motion på recept" er udsprunget af disse forhold.



Med denne lille folder ønsker Friluftsrådet at informere organisationerne om den seneste udvikling inden for konceptet "Motion på recept" og samtidig opfordre til, at man rundt omkring i foreninger og organisationer tager godt imod receptmotionisterne. Optimalt kan foreningen tage det første skridt og aktivt invitere de nye motionister indenfor.

Motion på recept

Motion på Recept er et bud på, hvordan man inden for sundhedsvæsenets rammer kan give et målrettet motionstilbud for at afhjælpe sygdom. Patienter med symptomer på f. eks. sukkersyge, hjertekarsygdomme, stress og forhøjet blodtryk kan hos egen læge få en recept på et delvist betalt forløb hos en fysioterapeut, der planlægger et personligt træningsforløb over en række måneder.

Det er naturligvis meget vigtigt, at træningen fortsætter efter behandlingen. Det har vist sig, at en god overgang til et fortsat aktivt liv er den største udfordring ved hele konceptet.

Oplevelser i naturen og fællesskabet i en forening er livsvigtig motivation, når vanerne skal ændres.



Fyns Amt har videreudviklet konceptet med *Motion i Håndkøb*, hvor tilbudet til borgerne blot er én "konsultation" hos en kontaktperson, der skal hjælpe den enkelte i gang med en passende aktivitet. Her er man altså bevidst om, at det ikke er tre måneders betalt træning, men en ændret livsstil, der fører til varige resultater.



Receptmotionisterne er som regel meget motiverede, og kun få er egentligt påvirket af deres sygdom efter behandlingen. Når de alligevel har svært ved selv at finde vej til foreninger og aktiviteter, skyldes det usikkerhed og manglende erfaring.

Erfaringer fra Bornholm

- Motionen var sjov, det var godt. Jeg har ingen chancer i en idrætsforening.

Denne udtalelse fra en receptmotionist viser alt for tydeligt, hvilke forestillinger de har om de etablerede foreningstilbud. Amtets rapport siger: "Udslusning til almindelige idræts- eller friluftsföreninger var nærmest umulig. Tilbudene manglede og patienterne var ikke afklarede med, hvor deres interesse lå. Det generelle billede er, at deltagerne ikke ønsker at begynde i en idrætsforening på egen hånd. Årsagerne til dette skyldes generthed, angst og det at man ikke har været i gang i mange år. Konklusionen er, at der ligger et stort stykke arbejde og venter i de etablerede foreninger. De nye motionister ønsker ikke ensidige aktiviteter, men at få pulsen op i et socialt miljø uden fordomme."

Udviklingen i det enkelte amt

Det danske sundhedsvæsen har for alvor taget konceptet til sig, og i 2004 har næsten alle amterne en plan for receptmotion under en eller anden form. Arbejdet er endnu i opstartsfasen, og foreninger med lyst til at være med kan få en meget spændende udviklende rolle. Vedlagte indstik giver opdateret information om det enkelte amt.

