



Brukerundersøkelse i helse og omsorgstjenesten 2019

Rapport etter Brukerundersøkelsen i Helse og Omsorg 2019.

Brukerundersøkelsen gjelder brukere som enten er aktive eller har vært aktive gjennom frisklivssentralen i perioden januar til og med september 2019.

Bakgrunn for undersøkelsen;

I 2018 var første gang at brukerundersøkelsen i Ringebu kommune ble gjennomført ved å intervju brukerne av tjenestene. Dette fikk så gode tilbakemeldinger fra ledere, politikere og brukerråd at kommunen valgte å fortsette på samme måte for 2019 også. Samt at vi ble veldig godt mottatt ute hos brukerne som ble intervjuet.

Utvelgelse av brukere:

Frisklivsveileder Tuva Brevik hadde satt opp totalt 30 brukere både inaktive og aktive, hvorav det ble trukket ut 13 brukere (10 + 3 reserver), trekkingen ble foretatt av Marit og Tone. Deretter ble de som var trukket ut ringt til av Tuva for å høre om de ønsket å delta og samtidig fikk de god informasjon om hva intervjuet gikk ut på, at det er en anonymt og hvem som skulle foreta intervjuet. I tillegg fikk de informasjonsbrevet med dato og tidspunkt for intervjuet. Alle intervjuene ble gjennomført på Freskus.

Brukerundersøkelsen ble gjennomført i slutten av oktober og november. Selve intervjuene ble gjennomført i løpet av uke 45 og uke 46. Det var Marit Listad avdelingsleder Helse og Mestring og Tone Heggelihaugen sekretær Linåkertunet som gjennomførte intervjuene.

Det ble gjennomført totalt 7 intervju.

Tilbakemeldinger som kom frem under undersøkelsen;

Tilbudet innen fysisk aktivitet;

Nesten alle sier de synes tilbudet innen fysisk aktivitet i Ringebu kommune er veldig bra, en tilbakemelding på at det burde vært bedre for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Noen har vært aktive gjennom barna i oppveksten og er nå medlem av Freskus for fortsatt å være aktiv nå når barna har blitt voksne, andre benytter seg av turer i skog og fjell. Noen eksempler på bra tilbud er Freskus, Friskis & Sveltis, Kvitfjell, Håndball, bassengtilbud ved Ringebu Ungdomsskole, skiløyper og stolpejakt.

Hvilke tilbud ved frisklivssentralen som har blitt benyttet;

De fleste av brukerne har benyttet frisklivstilbud som gruppetrening, individuell trening og turer med Frisklivsveileder og turnusfysioterapeut. De startet på frisklivssentralen ved at de



har fått frisklivsresept også kalt «grønn resept». Ingen hadde deltatt på kurs i regi av frisklivssentralen. Mange har etter hvert fått gjennomgang/beskrivelse av øvelser de skal gjennomføre på egenhånd på de ulike apparatene i styrkesalen.

Alle skryter av kvaliteten på tilbudet! Veldig fornøyde, helt topp og flinke hjelpsomme.

Hvilket tilbud som har hatt gitt best utbytte;

Mange svarer at det er den individuelle treningen på apparatene i styrkesalen. Gjennomgang med frisklivsveileder med ulike øvelser og senere gjennomføre disse på egenhånd samt ha kontakt med veileder ved spørsmål. Andre svarer styrketreningen med turnusfysioterapeut og gåturer med mye motbakker.

Effekt av frisklivstilbudet;

Her er tilbakemeldingene også entydig positive.

Hele sammensetningen har betydd mye for de fleste både fysisk, psykisk og sosialt. Enkelte har kjent på en bedring allerede etter tre uker, en annen forteller at han nå har kommet seg tilbake i jobb etter en sykmeldingsperiode.

Litt utfordrende å komme i starten, med tanke på hvem som allerede er på trening, føler seg usikker.

Det er også veldig fint med at enten kan man snakke med andre under trening eller hvis man heller ønsker det så bruk hodetelefoner, lytt til musikk og «kjør ditt eget løp». Mange muligheter.

Til ettertanke/refleksjon;

Vi må huske på at i denne brukerundersøkelsen så er det mange brukere som av ulike årsaker ikke ønsker å stille til intervju. De er alle i ulike livssituasjoner og for en del av dem kan det kreve svært mye bare å komme inn gjennom døren på et treningssenter. I tillegg kan det også være noen som takker nei med tanke på at her har de nesten hatt kun en person å forholde seg til og ønsker ikke derfor ikke å komme med tilbakemeldinger. Dette er noe vi må være klar over og ta høyde for.

En utfordring å få trent på dagtid når man er i jobb, hvordan kan vi bedre legge til rette for dette?

Litt vanskelig å få tak i om de har hatt samtaler med friskliveileder. Burde vi stilt spørsmålet annerledes eller på en annen måte?



Dette brevet ble sendt til de som takket ja til å delta i undersøkelsen.

BRUKERUNDERSØKELSE I RINGEBU KOMMUNE

Helse og omsorgstjenesten ønsker å bedre kvaliteten på våre tjenester. For å kunne gjøre dette er det viktig for oss å høre dine erfaringer som bruker av frisklivssentralen.

Vi ønsker kontakt med deg for å høre dine erfaringer med frisklivssentralen og hvilken betydning den har hatt for deg.

Deltakelsen i undersøkelsen er naturligvis frivillig, men vi håper at du på denne måten kan hjelpe oss å bli bedre.

Vi ønsker en samtale/intervju med deg der vi stiller deg noen få spørsmål.

Dersom du har spørsmål til undersøkelsen, kan du ta kontakt med tjenesteleder Berit Aarnes, på telefon 934 02 311 eller e-post bea@ringebu.kommune.no

På forhånd takk for hjelpen!

Vennlig hilsen

Berit Aarnes

Tjenesteleder



Dette er spørsmålene som ble brukt i intervjuet:

Spørsmål friskliv

1. Hva synes du om tilbudet innen fysisk aktivitet i Ringebu?
2. Hvilke av Frisklivsentralens tilbud har du benyttet?
 - a. Oppfølging av frisklivsveileder, samtaler og treningsveiledning
 - b. Turer
 - c. Kurs
 - d. Gruppetrening og individuell trening
3. Hvilke av tilbudene har du hatt mest utbytte av?
4. Hva synes du om kvaliteten på frisklivstilbudet?
5. Hvilken effekt har frisklivstilbudet hatt for deg?
 - a. Fysisk/psykisk/ sosialt



Overraskende
mange vanlège
folk her

Denna blide frøkna
innafor disken

Næmmen e du
her att i dag au:)

(kommentar fra
andre brukere)

V oppstart klarte
è itte å knyte
skoreiman, men
det gjerè nå.

Berre kjekke folk
her,

È e snart 80 år,
men è klare meg
sjøl.

Alltid like hyggelig
å komme hit,
treffer alltid folk.