

Aktiv sammen!

Thomas Høy, thomas@dytt.no

Det er et faktum at mange personer med utviklingshemming og i befolkningen generelt sliter med overvekt og inaktivitet. Etat for tjenester til utviklingshemmede i Bergen kommune har sett denne utfordringen, og vil fokusere på bevegelsesglede og morsomme aktiviteter, ikke pekefinger og slankekurer.

På bakgrunn av dette satte de igang aktivitets tiltaket «Aktiv sammen» som tok form i februar 2015. Målet med tiltaket er å øke aktivitet for både brukere og personal med hverdagsaktivitet i hovedfokus.







Et annet viktig element er å gjøre positive og kjekke aktiviteter sammen.

Innledningsvis måtte de finne ut hvordan konseptet lettest kunne implementeres og formidles ut til enhetene – både for brukerne og personalet. Hvor listen skulle ligge ble en kile til mye diskusjon. Skulle de ha en individuell konkurranse blant både personal og brukere? Skulle aktiviteten personalet gjorde på fritiden registreres? Skulle de bruke skritteller?

Etter mange møter og diskusjoner, landet de, i samarbeid med Dytt.no, på at aktiviteter som brukere og personal gjør sammen skulle registreres på Dytt.no. De gikk bort fra skritteller da dette ville slå

urettferdig ut på grunn av forskjellig funksjonsnivå hos brukerne. De bestemte seg også for å holde seg i Bergen, og virtuellet gå Bergens 7 fjell i konkurransens to perioder.

624 personer blant tjenestebrukerne og personalet deltok i «Aktiv sammen» i Bergen. Et stort motiveringsarbeid ble blitt gjort fra etatssjef til personal på tjenestestedene.

Premiering av lagene som hadde flest skritt etter hver måned har ble gjort. Første måned ble det trukket ut premie blant de tjenestestedene med registrert aktivitet, de påfølgende månedene har det vært de som faktisk har hatt høyest aktivitetsnivå. Premier for 1-3 plass er blitt delt ut. Dette



har vært rettferdig da det blir regnet ut gjennomsnitt antall skritt på det enkelte tjenestested.

Aktiviteten registreres på Dytt.no, der alle registrerte deltakere har sin egen profil.

Deltakerne i prosjektet synes dette er et veldig godt og gøy tiltak. Både personal og brukere forteller om konkurranseinstinkt og mer aktivitet i hverdagen.

Kort historie om Dytt og våre mål

Dytt tilbyr motiverende aktivitetskampanjer og helseprogram til bedrifter og privatpersoner. Vi utvikler enkle og engasjerende konsepter som er utfordrende nok til å gi helsegevinster samtidig som det passer for alle.

Vi tilbyr enkle, engasjerende og morsomme konsepter som får med seg den store massen, viktigst av alt så får vi også med oss de som ikke har vært nok aktive før. Et av de viktigste elementene for å komme i gang med fysisk aktivitet og holde motivasjonen oppe over tid er sosial støtte fra andre. Derfor er våre konsepter tilrettelagt som en lagaktivitet.