



Enkel trim

RØRIS er et trimprogram for barn fra seks til ni år. På Hitra har vi etablert det ved alle skoler og barnehager.



Av Marit K. Olsen
Helsesøster og FYSAK
koordinator i Hitra
Kommune

Gjennom FYSAK initierte vi i 2008 etablering av idrettsforeningen Friskis & Svettis Hitra. F & S har blant annet ett bevegelsesprogram for barn 6–9 år kalt RØRIS. Dette har vi nå etablert på alle skoler og barnehager som et verktøy i hverdagen. Det innebærer at vi årlig sørger for kursing av lærere i RØRIS og slik sikrer kontinuitet. Barnehagene har sin Mini-RØRIS som ikke krever kursing. Man beveger seg etter lystbetont musikk med instruksjoner. Programmet inneholder øvelser som er faglig begrunnet i forhold til kondisjon, bevegelighet, styrke, balanse og avslapning. På kurset lærer vi om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og hjernens funksjon/betydning for konsentrasjon og læring.

Jeg tror at grunnen til at dette verktøyet blir brukt, er at det er lett tilgjengelig, enkelt å bruke og kan brukes som et avbrekk på noen minutter eller i en gymtime. Erfaringer fra lærere er blant annet at barna blir mer konsentrerte etter å ha kjørt en RØRIS.

Selv om dette i utgangspunktet er laget for barn i alderen 6–9 år, har det på Hitra mye større bredde enn som så. Hittil har vi brukt RØRIS på helsestasjonen, i barnehage, barne- og ungdomsskole, videregående skole, personalmøter, oppvarming i forbindelse

med idrettsarrangement og i ledermøter hos Rådmanen.

Det siste er innføring av MandagsRØRIS på alle skoler, barnehager og noen enheter. Det betyr at vi starter uka med en ti minutters RØRIS, slik at vi kommer i gang med arbeidet vårt med ny energi og latter. Å ha det litt artig sammen, skaper glede og samhold, og vi lærer å ikke ta oss selv for høytidlig. For barn betyr det også noe at de voksne er gode rollemodeller og delaktig i samme aktivitet.

Helsesøster i front

Jeg jobber 65 % som helsesøster og 15 % som FYSAK koordinator i Hitra Kommune. Jeg har vært ansatt som helsesøster her siden 1999, men hadde et avbrekk der jeg jobbet som yrkesfaglærer i videregående skole på Hitra. FYSAK er en modell for forankring av fysisk aktivitet som en langsiktig helsestrategi i kommunen. Denne kombinasjonen i jobben, gjør at mitt engasjement for betydningen av fysisk aktivitet i det helsefremmende arbeid har økt. Jeg er også blitt mer og mer opptatt av innenfor hvilket arbeidsområde helsesøster bør være. Vi vet at helsesøster har en funksjon som kan være altomfattende, og tilsyn i helsestasjon- og

MORSOM MOSJON: Bevegelsesprogrammet RØRIS består av enkle øvelser og blir ledet av en voksen.



«Man beveger seg etter lystbetont musikk.»

for barn

skolehelsetjeneste i Trondheim avdekket i 2011 at oppgavene var for mye dreid mot barnevern. Jeg opplever at vi nå må stoppe opp og tenke hvilken funksjon helsesøster skal ha? Hva er vår primære oppgave?

I denne tiden med Samhandlingsreform og ny Folkehelselov er øynene rettet mot nye måter å tenke på og bevisstgjøringen omkring det helsefremmende og forebyggende arbeidet.

Som helsesøster har jeg hatt gleden av å bruke RØRIS i ulike sammenhenger. Å gjøre en aktivitet sammen med barn gir et godt utgangspunkt for en god samtale etterpå, blant annet i skolehelsetjenesten. Dessuten har jeg kombinert denne aktiviteten med kostholdsopplegg i skolen.

Kommuneledelsen med på laget

Forankring i ledelse har vært viktig. At vi har en rådmann som har fått tittelen «folkehelserådmann» (tiltelt T-skjorte med denne tittel av FYSAK) og som går inn for oppgaven med ekte engasjement, gjør jobben vår enklere og artigere. Også enhetsledere er positive og vi opplever å møte velvilje i det vi gjør.

Helsesøster må være i «bevegelse» i takt med tiden, selv om vi har lovpålagte oppgaver som skal gjøres, har vi også muligheten til å jobbe med kreativitet og tenke nytt.

Samfunnet endres raskt og det utfordrer oss i møte med våre brukere og deres behov. Hvor skal vår innsats

være? Fra A til Å? Eller bør vi stoppe opp og tenke hva som tjener vår oppgave best? Jeg er etter mange års erfaring ikke i tvil om at vi må bevege oss mer tilbake til det primærforebyggende og helsefremmende arbeidet. Vi må bli tydeligere overfor administrativ og politisk ledelse, men det krever at vi først selv er bevisst og trygg på vår kompetanse og vårt ståsted. Ny helse – og omsorgstjenestelov vil utfordre oss i forhold til mer fokus på profesjonsnøytralitet.

Sats friskt

Jeg er for tiden heldig å jobbe i en kommune som sats friskt, Hitra livsstil – og folkehelsesenter er forhåpentligvis en realitet i 2012/2013 og det har vært givende å få være med også i denne prosessen. Tverrfaglig og tverretattlig samarbeid mot et felles mål.

Det er viktig å ha fokus på det man har tro på og brenner for, det gir glede og engasjement i jobben. Mulighetene er mange, det gjelder å se dem.

Spill på lag med folk som gir deg energi og mot, og konsentrer deg mindre om dem som tapper deg for energi!

Hilsen en helsesøster som liker å være i «bevegelse» både bokstavelig og i overført betydning. ■

Vil du vite mer om RØRIS, se www.friskissvettis.no eller ta kontakt med Marit Olsen på e-post: marit.olsen@hitra.kommune.no