



Høyintensitetstrening som medisin

Nettverk sikrer trening i behandling #2020/HE1-312452



«Det stod om liv og død for min del» Mestring fra dag en.

«Føler du går på skyer ut av treningslokalene her. Det har ikke bare hjulpet på den fysiske formen, men jeg har blitt en bedre versjon av meg sjøl. Jeg har blitt en bedre far og en bedre ektemann.»

Arild, St. Olavs hospital, Klinikk for Rus og avhengighetsmedisin



Rådet for psykisk helse

psykiskhelse.no

Forord

Rådet for Psykisk helse og Rusfeltets hovedorganisasjon har siden 2017 samarbeidet om å fremme kunnskap om høyintensitetstrening som medisin. Vårt arbeid med trening som medisin har hele tiden vært koblet opp mot de fremste forskningsmiljøene på dette området i Norge; St.Olavs hospital og NTNU.

Tusen takk for midlene fra Stiftelsen Dam, det har bidratt til økt livskvalitet for pasienter med rus og eller psykiske problemer. Midlene har i tillegg bidratt til å etablere fagnettverk i landets helseregioner, som igjen har vært pådrivere for å etablere treningstilbud i sin region. Vi opplever at kunnskapen om trening som medisin i behandlingen brer om seg og at interessen er økende. I tillegg er det flere nå som tilbyr kunnskapsbasert høyintensitetstrening (HIT) som medisin, takket være prosjektet «Nettverk sikrer trening i behandling».

Høyintensitetstrening 4x4 som medisin er etablert som gullstandard i behandlingen, på lik linje med medikamentell behandling og samtaleterapi.

Brukermedvirkning

Gjennom hele prosjektperioden har brukerne deltatt i møtene, fagdager og i nasjonale konferanser. Deres erfaringsdeling har økt bevisstheten i fagnettverkene om «hvor skoen trykker». Brukernes deling av erfaring har inspirert behandlingsapparatet til å se hvilken forskjell dette treningstilbudet gir. Målet er at brukerne deltar i utviklingsprosessen av helsetjenestene.

Vi gjennomførte Norges første Nasjonale fagkonferanse om 4 x4 høyintensitetstrening og interessen var stor, 310 deltakerne tok med seg kunnskapen tilbake.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Sammendrag	4
Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet.....	4
Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref søknadsskjemaet)	4
Prosjektgjennomføring/Metode	5
Resultater og resultatvurdering	5
Oppsummering og videre planer.....	5
1: Bakgrunn for prosjektet	6
2: Målsetting og målgruppe	6
Målgruppe	6
3: Prosjektgjennomføring/metode.....	7
Nasjonalt fagnettverk.....	7
Gjennomføringen av Teams-møtene	7
Etablering av regionale fagnettverk	7
4: Resultater	8
Nettverkene har bidratt til etableringer i:.....	9
Kommunale tilbud og samhandling med spesialisttjenesten	10
Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd	11
Brukere har fått tilbudet	11
Inspirasjonsmateriell og ulike innsalgsdokumenter produsert.....	12
Fagdager og nettverksmøter i regionene	12
Filmen om brukermedvirkere i HIT trening som medisin	13
Norges første nasjonale fagkonferanse for høyintensitetstrening (HIT) Trening som medisin.....	13
5: Oppsummering og videre planer.....	14
Referanser og litteratur	15

Sammendrag

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Prosjektet er knyttet til redusert livslengde for mennesker med rus- og/eller psykiske helseproblemer, 15 til 20 år kortere levd liv.

1. Hovedutfordringen er kortere levetid, på grunn av dårlig fysisk helse og ubehandlede somatiske lidelser.
2. Gruppen er forsømt og underbehandlet for hjerte- og karsykdom og får færre tilbud om somatisk utredning og oppfølging enn andre.
3. Kunnskap om treningsalternativer finnes, men er fragmentert og ikke systematisert. Treningsformer finnes og dokumenter helse-effekt, men er ikke godt nok kjent.
4. Fagpersoner med treningsfaglig kunnskap sitter spredd innenfor de fire helseregionene og vet ikke om hverandres arbeid.

Primærmålgruppen er eksperter på trening og behandling.

Overordnet mål er bedre helse, færre innleggelses, redusert medisinbruk og økt livskvalitet for pasienter med rus og psykisk helseproblemer.

Delmål om å etablere fire regionale fagnettverk, som deler kunnskap om treningsformen HIT og etablerer tilbudet.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref søknadsskjemaet)

- 1, fire selvgående regionale kompetansenettverk
- 2, ledere har kunnskapsbasert grunnlag for å etablere treningstilbud
- 3, nettverket inspirerer og samarbeider med kommuner om treningstilbudet

Prosjektet "Nettverk sikrer trening i behandlingen" kan vise til at det nå er etablert tre selvgående regionale (nord skal reetableres) og ett nasjonalt fagnettverk som involverer 320 treningseksperter. Det er skapt økt interessen for HIT hos landets 220 kommunale frisklivssentra. Det er innført en "gullstandard" hvor 4x4 trening med høy intensitet er det treningstilbudet nettverket bruker. Vi har i prosjektet etablert hele 15 nye treningstilbud i landet som betyr at flere i målgruppen får nå kunnskapsbasert tilbud. Takket være brukermedvirkere har også erfaringsbasert kunnskapsgrunnlaget til ledere og beslutningstakere økt. Gjennom utallige Teamsmøter i regionene, har fagpersoner på trening, brukere bidratt til en kunnskapsbank som er et verktøy som kan hjelpe flere til å etablere tilbudet.

Prosjektgjennomføring/Metode

Metoden vi har brukt i 20-21 er dialog på teams, fra 22 ble det mulig å gjennomføre fysiske samlinger. Grete Flemmen og fagmiljøet ved St.Olavs Hospital i Trondheim, har vært faglig viktig, i tillegg satt hun med oversikt over interessenter på treningsmetoden. Nasjonalt fagnettverk ble etablert. 2021 ble flere med i fagnettverket og året ble brukt til å rekruttere inn i nettverket. Alle medlemmer følger gullstandarden 4x4. Teams-møtene og rekruttering av nye deltakere, ble gjort via vårt og Grete Flemmen sitt nettverk. Teams-innkallinger hadde en agenda og det ble gjort referat fra møtene. Faglig påfyll, inspirasjon og at deltagerne skulle vite om, og ta kontakt med hverandre, var målet med møtene. Alle bidro til kunnskapsdeling og vi viderefodret dette til kunnskapsbanken og er tilgjengelig på våre nettsider. Ut av Nasjonalt nettverk, ble tre regionale nettverkene etablert. De tre regionale i 2022, som gjennomførte 3 fysiske fagdager hvor ca 380 deltok. Av disse ble 320 med i nettverket. En film med brukermedvirkere i HIT trening som medisin ble lagd og spredd på sosiale medier i 2023. Norges første Nasjonale fagkonferanse ble gjennomført, med 310 deltakere og 21 innledere.

Resultater og resultatvurdering

Det er oppnådd svært mye i prosjektperioden på grunn av forlengelsen vi fikk. - Største milepæler i prosjektet er:

- Etablert tre regionale og ett nasjonalt fagnettverk
- 320 treningsfaglige personer tilbyr eller ønsker å tilby trening og aktivitet i behandlingen
- Etablert begrepet gullstandarden 4x4 HIT trening som medisin
- Brukerrepresentanter bidrar i alle fagnettverksmøter
- Utviklet en kunnskapspakke til ledere og beslutningstakere
- 1 film om brukermedvirkning
- 1 film om kunnskapsoppsummering av Nettverk sikrer trening, eget DAM prosjekt, med some kampanje med 4 ulike tekstbudskap
- Nasjonal fagkonferanse, 310 deltok
- Kronikk i Dagens medisin «Trening som en del av behandlingen til pasienter innen rus- og psykisk helse – har vi råd til å la være?»
- Presentasjon av prosjektet og tilhørende forskning på Forskningsdagene 2023
- Innlegg på høringsmøte på Stortinget med to fra Høyres Helse og omsorgskomite
- Ressurssider for Høyintensitetstrening og trening som medisin

Oppsummering og videre planer

Prosjektet har etablert en større forståelse for treningsformen 4x4 HIT, trening som medisin, en forskningsbasert og en tidseffektiv treningsform, som også bedrer den psykiske helsen. 320 personer er i nettverket og det vokser og ledes i dag av fagpersoner i helseregionene. Fremover, er videreføring av budskapet om å ta i bruk kunnskapsbaserte behandlingsmetoder, med dokumentert resultater, for den psykiske og somatiske helsen. Planen videre er å tilrettelegge for møtepunkter for deltakerne i fagnettverkene og at målet er en enda tettere dialog og at kommunene tilbyr treningsmetoden.

1: Bakgrunn for prosjektet

Prosjektets bakgrunn er at folk med rus- og/eller psykiske helseproblemer står i fare for å få redusert livslengde på grunn av dårlig somatisk helse. Dette prosjektet har sett på de fire største utfordringene knyttet til manglende tilbud om «trening som medisin» hos mennesker med rus og/eller psykiske helseproblemer:

1. Mennesker med rus eller psykiske problemer lever 15- 20 år kortere enn den øvrige befolkningen. Folk med samtidige rus og psykiske problemer lever opp til 35 år kortere. Ikke på grunn av sine psykiske problemer eller rusproblemer, men på grunn av dårlig fysisk helse og ubehandlede somatiske lidelser.
2. Gruppen er forsømt og underbehandlet for hjerte- og karsykdom og får færre tilbud om somatisk utredning og oppfølging enn andre. I tillegg tar det lengre tid fra sykdom oppdages til behandling.
3. Kunnskap om treningsalternativer finnes, men er fragmentert og ikke systematisert i behandlingstilbudene, verken i kommuner eller spesialisthelsetjeneste. Kunnskapen finnes om hvilken type trening som gir best helse-effekt men er imidlertid ikke godt nok kjent. 40 års forskning på høyintensitetstrening viser effekt ved minst 26 ulike sykdommer, blant annet hjerteinfarkt og angina, hjertesvikt, kols og røykebein.
4. Fagpersoner med treningsfaglig kunnskap sitter spredd innenfor de fire helseregionene. Ved å samle personene som har erfaringsbasert kunnskap og forskningsbasert kunnskap om trening, i et nettverk, vil de bli pådrivere for å øke oppmerksomheten og igangsette treningstilbudet i helsetjenesten.

Rådet for psykisk helse og Rusfeltets hovedorganisasjon har derfor basert vårt arbeid på de forskningsfaglige miljøene som sidestiller høyintensitetstrening som medisin med andre intervensjoner som medikamenter og samtaleterapi. De siste årene har stadig flere fagmiljø innen behandling av avhengighet og psykiske lidelser høstet gode erfaringer med denne treningsformen.

2: Målsetting og målgruppe

Det overordnede langsiktige målet er bedre helse, færre innleggelser, redusert medisinbruk og økt livskvalitet for pasienter med rus og psykisk helseproblemer.

Målgruppe

Etablere fire regionale kompetansegrupper/nettverk som skal være pådrivere for at trening i behandling blir et tilbud til folk med rus og/ eller psykiske problemer.

Sekundærmålgruppene

- Ledere, beslutningstakere, fagfolk i rus- og psykisk helsefeltet.
- Pasienter med rus og psykiske problemer, som en indirekte målgruppe

3: Prosjektgjennomføring/metode

Metoden vi har brukt i 2020-2021 er dialog på Teams og fra 2022 gjennomført vi også fysiske samlinger. I prosjektet har brukernes deltakelse vært viktig og deres innspill bidro til erfaringsbaserte kunnskapsheving og mer bevisstheten i fagnettverkene om «hvor skoen trykker». Brukernes deling av erfaring har inspirert behandlingsapparatet til å se hvilken forskjell dette treningstilbudet gir. De bidro også til kunnskapsbanken til ledere og beslutningstakere. Grete Flemmen og fagmiljøet ved St.Olavs Hospital i Trondheim, har vært faglig viktig, i tillegg satt hun med oversikt over interessenter på treningsmetoden. Nasjonalt fagnettverk ble etablert og flere ble med i dette fagnettverket. Det ble jobbet med å etablere en gullstandard «4x4 høyintensitetstrening».

BRUKER

Nasjonalt fagnettverk

Deltakere i Nasjonalt fagnettverk er de som jobber med «høyintensiv trening som medisin» med hovedmål å gjøre noe med rus- og psykiatrispasienters somatiske helse, risiko for livsstilssykdommer og korte levealder. Nettverket skal spre kompetanse videre til regionale nettverk og være pådrivere for at høyintensitetstrening i behandling blir et tilbud til pasienter med rus og/ eller psykiske problemer. Målet er å formidle kompetanse om trening med høy intensitet samt dele kunnskap og erfaringer.

Leder av Nasjonalt fagnettverk er Sivert Falle Risan, treningsfysiolog ved Klinikk for Rus- og Avhengighetsmedisin - St. Olavs hospital.

- Nasjonalt fagnettverk har møttes på Teams 20 ganger

Gjennomføringen av Teams-møtene

Møtene ble ledet av oss i prosjektet fra starten av og agenda for møtene sendt ut i egne møteinnkallinger. Vår ambisjon var å gi faglig påfyll, inspirasjon, og aller viktigst at deltagerne skulle vite om hverandre, for å kunne knytte bånd på tvers og kunne drøfte videre i egne møter. På teams bidro alle inn med sine ulike betraktninger på temaene for møtet og referat fra disse møtene ble til kunnskapsdeling og videreforedlet til kunnskapsbanken, gjort tilgjengelig på våre nettsider. For prosjektet ble en suksess ved at deltakerne delte egenerfaringer og tips til løsninger, det ble større faglig trygghet og selvtillit i å starte opp med HIT, forskningsbasert trening med veldokumenterte resultater.

Etablering av regionale fagnettverk

Målgruppen i de regionale nettverkene er noe bredere enn definisjonen for det nasjonale nettverket. Her inviteres og inkluderes alle som jobber med «trening som medisin» med hovedmål å bedre rus- og psykiatrispasienters somatiske helse, risiko for livsstilssykdommer og korte levealder. Deltakerne har en intensjon om og en interesse for å igangsette høyintensitetstrening som medisin for sine pasienter og brukere.

Pandemien går mot slutten i 2021 og vi hadde planlagt for å etablere regionale fagnettverk og finne ledere til disse. Første **helseregion var region Nord**, som i februar 22 var positive til å etablere fagnettverk. Rusklinikken ved Helgelandssykehuset, i nasjonale fagnettverket, ville

at miljøet ved UNN i Tromsø skulle lede derfra og forankres der, for så å bli pådrivere for å få flere medlemmer inn nettverket. Trond Nergaard Bjerke som er førsteamanuensis, takket ja til å lede.

Helseregion Vest ble etablert i juni med fysioterapeut ved Sandviken DPS, Connie Mjåtvedt Aspevoll som leder. Hun har vært en ressurs i hele prosjektperioden. **Helse Sør Øst** kom på plass etter 10 oktober i 22. Ledes av spesialfysioterapeut Karine Hansen, Blå Kors klinikk Skien.

Region midt Norge har alle sine deltakere med i det Nasjonale fagnettverket og ser ikke behov for å etablere et parallelt regionalt nettverk.

- Det er gjennomført 14 Teamsmøter i disse tre regionale fagnettverkene i perioden.

Dagens ledere av regionene er:

- Region Nord, Sveinung Gunnarson Rydland, Treningsterapeut UNN
- Region Vest, Trygve Bruun Endal, Fysioterapeut og fagansvarlig, Solli DPS
- Region Sør-Øst, Karine Hansen, Spesialfysioterapeut, Blå Kors Skien

4: Resultater

Prosjektets tre regionale fagnettverk og det nasjonale fagnettverk, ledes i dag av treningsfysiologer, fysioterapeut, ansatt i kommunen, forskere og andre med treningskompetanse. Det er etablert en «gullstandard» i nettverkene om at treningstilbudet 4x4 med høy intensitet, er den standarden nettverket skal strekke seg mot.

Effekt målet for «Nettverk sikrer trening i behandlingen» har vært å øke tilgjengeligheten av treningstilbudet, og at flere i målgruppen fikk tilbud om trening som medisin, og med det tilbudet, øke livskvaliteten til deltakerne. Målsettingen var å etablere fire selvgående regionale kompetansenettverk, resultatet ble tre regionale og ett nasjonalt fagnettverk. Vi har fått med oss 320 treningseksperter i fagnettverkene, nådd ledere og beslutningstakere med forskningsbasert kunnskapsbasert, for å etablere treningstilbudet. Resultatet viser at nettverket har bidratt som motoren i å etablere 15, 4x4 HIT treningstilbud.

Møtevirksomhet i fagnettverkene, perioden 1.1.2020-31.12.2023

39 samarbeidsmøter i prosjektgruppen som leder Nettverk sikrer trening i behandlingen.

20 Nasjonale fagsamlinger på Teams

7 møter på teams i region Sør-Øst (1 fysisk møte i Klingenberg Kino)

7 møter på Teams i region Vest, (1 fysisk møte i Bergen, dagsseminar)

3 møter på Teams i region Nord, (1 fysisk møte i Tromsø, dagsseminar)

Region Midt-Norge har sine nettverk knyttet opp til det nasjonale fagnettverket og mange fra den regionen er allerede brukere av gullstandarden.

Fagnettverkene har vært konstruktive og produktive i prosjektperioden. Dette har resultert i god erfaringsutveksling og overføring, oppdatering av kunnskap, dokumentasjon og de har fungert som pådrivere for å inspirere andre. De etablerte nettverkene møtes nå to ganger

per halvår og fungerer som pådrivere for å tilføre oppdatert kunnskap i nettverkene og ut til behandlingsinstitusjoner.

Dette har resultert i at flere behandlingssteder har iverksatt treningstilbudet, og flere brukere landet over får nå tilgang til tidseffektiv trening for å bedre sin somatiske helse og øke sin livskvalitet. Prosjektet har vist at etablering av denne treningsformen er en langvarig prosess. Det er nødvendig å ha pådrivere som aktivt holder tematikken opp for å få forankre tilbudet og gjøre det kjent i behandlingsapparatet.

Selvgående fagnettverk

Innledningsvis var både det nasjonale nettverket og de regionale nettverkene ledet og koordinert av Rådet for Psykisk helse og Rusfeltets hovedorganisasjon. I løpet av 2023 har vi gjennomført en svært vellykket prosess i det nasjonale nettverket og i de regionale nettverkene, som nå fungerer på helt selvstendig grunnlag, der vi kun bidrar med informasjon om utvikling innen fagfeltet og faglig støtte.

[Nettverkene har bidratt til etableringer i:](#)

Helse Vest

5 treningstilbud i perioden

- Kronstad DPS, Helse Bergen, Vestland
- Avd psykisk helse og rus i Vaksdal kommune, Vestland
- Blå Kors Klinikk Haugaland, Rogaland
- Solli DPS, forskningsstudien TREPP, Bergen, Vestland
- Solli DPS, poliklinisk behandling for personer med psykiske lidelser, Bergen, Vestland

Helse Sør-Øst

10 treningstilbud i perioden

- Sykehuset Innlandet, Reinsvoll, 4x4/høyintensitets intervalltrening individuelt og grupper siden 2020. I tillegg etablert spinninggruppe på kveldstid i samarbeid med flere kommuner i nærområder.

[Forsiden - Kulturnettverket Innlandet - Oppland, Årsrapport 2023 - Kulturnettverket Innlandet - Oppland, Norge-Afrika 2023 - NPT2022 - NPL2021 \(@norgepaalangs21\) • Instagram-bilder og -videoer](#)

- Stiftelsen Renåvangen, etablerte treningstilbudet i 2022, med faglig veiledning fra St.Olav hospital.
- Tyrilistiftelsen; Lillehammer i innlandet, Sandnes i Rogaland, Tyrili stifinnerteam Oslo.
- DPS Vestfold (Tønsberg og Larvik). Tester nå ut «hjernegym-prosjektet» er en kortvariant av HIT på mølle (3x3), tuftet på 4x4 trening. Den andre delen er MIT trening (kortintervaller med økende motoriske utfordringer)
- Kirkens Bymisjon, avdeling Veslelien (tverrfaglig spesialisert rusbehandling), tilbyr en 4x4 intervalløkt og en tabataøkt (20/10 sek x 8 = 4 min x 5) per uke. (Fra feb 2024 tilbud om ytterligere en økt 4x4 intervall per uke)
- Brobygger alliansen, tilbyr HIT 4x4
- Kirkens Bymisjon, A-senteret, døgnavdeling Oslo, tilbyr 4x4 tilbudet
- Sandnes kommune, Mestringsenheten

Helse Midt

Vesentlig bidragsyter i prosjektet og for etablering av nettverket i hele landet.

Kompetansemiljøet ved St.Olav Hospital.

- Klinikk for Rus og avhengighetsmedisin, St. Olavs Hospital hadde allerede etablert tilbudet i døgnbehandling (2017) og poliklinisk behandlingstilbud 2019/2020. Deres ekspertise har bidratt til nyetableringer og spredning av kunnskap i hele prosjektperioden.
- Østmarka Psykiatriske sykehus, St. Olavs: Poliklinisk behandlingstilbud (2010)

Intensjoner om etablering av tilbudet 4x4 under planlegging/utvikling

- Molde Behandlingssenter: Døgnbehandling (2019), planlegger poliklinisk tilbud i 2024
- Tyrili Høvringen, er under planlegging/utvikling som tilbud i 2024
- Tyrili Molde, under planlegging/utvikling 2024
- Lade Behandlingssenter Blå Kors, pågående forskningsprosjekt (Utholdenhetstrening (4x4) og kognitiv funksjon). Prosjektleder fra Klinikk for Rus- og avhengighetsmedisin (2021-2025)
- Eidskog kommune, jobber med å få etablert tilbudet i Eidskog kommune, innlandet fylke i 2024, et samarbeid mellom Frisklivssentralen og psykisk helse- og rustjeneste
- FOU avdeling Drammen sykehus, har hatt en workshop. mulighetene for et HIT prosjekt, med psykosepasienter i døgnbehandling.
- Helse Nord – innvilget to millioner kroner til forskningsprosjekt på effekten av høyintensiv trening ved angst. En RCT studie der vi sammenlikner høyintensiv trening med trening på moderat intensitet.

Kommunale tilbud og samhandling med spesialisttjenesten

Vi vet at mange Frisklivssentraler og Rask psykisk helsehjelp i kommunene er interessert i å tilby sine brukere, trening som medisin. De ønsker å lære mer om hvordan personer med rus og psykiske problemer kan nyttiggjøre seg av denne treningsformen og få tilbudet i kommunen de bor i.

- Frisklivssentralen i Drammen integrerer HiT-kunnskap i treningstilbud og tilpasser det deres virkelighet. Foregangseksempel på gode og trygge overganger fra pasient i spesialisthelsetjenesten/DPS- via Frisklivssentralen - til et aktivt liv i lokalmiljøet. Tetter gapet mellom spesialist- og kommunehelsetjeneste, fortsetter dialogen og kunnskapsutveksling, presser på for at flere tilbyr trening med HIT som kunnskapsgrunnlag, men tilpasser det etter forholdene.
- Etablert likepersonsguppe, et tilbud om trening etter 12 uker i Friskliv.



Bildet er lånt fra Stiftelsen Renåvangen sin instagramkonto.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd

Høy grad av effektmål er nådd ved etableringen av fagnettverkene. Fagnettverkene har bidratt og vil bli svært viktig også fremover for nye miljøer som ønsker å sette i gang med et slikt treningstilbud til sine pasienter. Behovet for regionale nettverk kom som et konkret ønske fra flere fagfolk vi møtte under arbeidet med «Den gode hjertebanken» trening i behandling. Mange av disse fagpersonene satt i fagrådene til de regionale helseforetakene, med oppgave å gi råd til fagdirektør.

Brukere har fått tilbudet

Vi har et anslag på antallet som har fått tilbudet, om hvert av de 15 etablerte tilbudene som vi har listet opp, i tillegg vet vi at blant de 320 engasjerte folkene i nettverket så estimerer vi å ha nådd ut til over 1000 brukere med «Trening som medisin» 4x4 høyintensitetstrening.

Resultater

- Etablert tre regionale og ett nasjonalt fagnettverk.
- Nasjonalt fagnettverk med utgangspunkt i region Midt, som også inkluderer det regionale perspektivet ettersom denne regionen er lengst framme i arbeidet med trening som medisin overfor målgruppa.
- 320 treningsfaglige personer tilbyr eller ønsker å tilby trening og aktivitet i behandlingen
- Etablert ett Nasjonalt fagnettverk, bruker og tilbyr gullstandarden 4x4 HIT trening som medisin
- Brukerrepresentanter deltar i alle i alle fagnettverksmøter
- Utviklet en kunnskapspakke til ledere og beslutningstakere
- 1 film om brukermedvirkning og tilgjengeliggjøre HIT
- 1 film med kunnskapsoppsummering av Nettverk sikrer trening (opptak av dagskonferansen), ett eget DAM prosjekt som rapporteres inn for seg selv.
- Informasjonsspredningen av filmen i sosiale medier og en egen kampanje med 4 ulike tekstbudskap med Visste du at trening...
- Resultatet ble 320 nye inn i fagnettverkene og kjernen i dag består av 60-70 aktive deltakere og bidragsyttere i fagnettverkene
- Kronikk i Dagens medisin «Trening som en del av behandlingen til pasienter innen rus- og psykisk helse – har vi råd til å la være?»
- Presentasjon av prosjektet og tilhørende forskning på Forskningsdagene 2023
- Vi deltok i et høringsmøte på Stortinget med to fra Høyres Helse og omsorgskomite
- Gjennomført nasjonal fagkonferanse, 4x4 høyintensitetstrening som medisin
- Opprettet egne ressursside for Høyintensitetstrening og trening som medisin
- www.psykiskhelse.no/trening-i-behandling/
- www.rusfeltet.no/kunnskapsbase/trening-som-medisin/

Inspirasjonsmaterieell og ulike innsalgsdokumenter produsert

Høsten 2022 utarbeidet vi i samarbeid med fagnettverket og med gode innspill fra brukerrepresentantene, «kunnskapspakke», for å selge inn etablering av tilbudet, i møte med ledere og beslutningstakere. Kunnskapspakken inneholder blant annet innsalgsbrev til ledere, PowerPoint -grunnpresentasjon, treningsdagbok, brev til fastleger og allmennlegeutvalg, hvordan gjennomføre trening, kost nytte av å implementere treningstilbudet etc. Dokumentene er tilgjengelige og tilpasses av deltakeren i fagnettverkets og ut fra deres kommunikasjons behov.

Fagdage og nettverksmøter i regionene

Det ble planlagt av prosjektgruppa i samarbeid med regionen og gjennomført tre fysiske samlinger høsten 22. Interessen for å delta i fagsamlingen var veldig god. Målet med fagsamlingen var å rekruttere flere inn i nettverket og øke kompetansen om trening som medisin, i behandling av folk med rusavhengighet og psykiske lidelser! Deltakerne på fagdage var treningsterapeuter, ledere, leger, brukere og beslutningstakere ved klinikker, samt ansatte i kommunen som jobber med folkehelse. Temaet for fagsamlingen var forskningen som ligger til grunn for 4x4 HIT, erfaring med implementering fra klinikker som

Solli DPS, Unn, St. Olavs hospital, som viser at strukturert trening fungerer som medisin. Det ble rekruttert mange nye deltakere inn i fagnettverkene.

- 320 rekruttert inn i fagnettverket

[Filmen om brukermedvirkere i HIT trening som medisin](#)

Omdisponerte midler i prosjektet gikk til å lage en informasjonsfilm i samarbeid med brukere av trening som medisin. Filmen ble laget av Ellevill produksjon og ble lansert på den Nasjonale fagkonferansen 10. oktober 2023. Temaet i filmen tar opp bruk av treningskontaktordningen, individuell plan og sikre de gode overganger mellom spesialisthelsetjenesten og kommunene.

- 410 har sett filmen på Youtube så langt

- En kortversjon er delt på SoMe



[Norges første nasjonale fagkonferanse for høyintensitetstrening \(HIT\) Trening som medisin](#)

I forbindelse med Verdensdagsuka planla vi i prosjektgruppa og gjennomførte Norges første nasjonale fagkonferanse for høyintensitetstrening (HIT) som medisin 10. oktober 2023. Dagskonferansen ga ny kunnskap fra den nyeste forskning på HIT og salen fikk høre brukere fortelle om hva trening har betydd for dem, berørte oss alle. Vinklingen var også på kommunenes tilbud til målgruppen og at vi ville få flere kommuner til å tilby HIT som et treningstilbud. Det ble oppfordret om bli med i fagnettverket. Med tilleggsmidler søkt fra DAM fikk vi filmet hele konferansen og alle innleggene ligger tilgjengelig på Youtube. 20

engasjerte foredragsholdere som deler hvor effektivt trening påvirker psykisk og fysisk helse – og om hvordan ny forskning og kunnskap kan tas i bruk og omsettes til handling.

- 320 deltakere på konferansen

- 450 har sett opptaket av konferansen så langt



5: Oppsummering og videre planer

«Nettverk sikrer trening i behandlingen» har etablert en større forståelse for treningsformen 4x4 HIT, trening som medisin, at den er forskningsbasert og en tidseffektiv treningsform for folk med rus og eller psykiske problemer. Vi har 320 personer knyttet til nettverket og nettverket vokser og lever videre. Fremover viderefører vi budskapet om å ta i bruk kunnskapsbaserte behandlingsmetoder, med dokumentert resultater, for psykiske helsen og den somatiske helsen. Videre er planen å tilrettelegge for møtepunkter for deltakerne i fagnettverkene og at målet er en enda tettere dialog og at kommunene tilbyr treningsmetoden.

Selv med alle utfordringen knyttet til Covid og omstrukturering av prosjektets arbeidsmetode fra fysiske møter til teams, har vist seg å fungere enda bedre. Teamsmøter er tidseffektiv, mindre tid brukt på reiser, gjør at kunnskapen når enda flere og deltakermuligheten økt. Vi har nådd enda flere med denne måten å tilrettelegge for kunnskapsdeling. Dette er svært gledelig. For kommunalt nivå og ledelsesforankring på spesialistnivået, var ambisjonsnivået i prosjektet noe vel optimistisk. Det ble presentert for nettverket at deltakerne skulle prøve å invitere seg inn til egne møter med ledelsen og med

andre beslutningstakere. Det var mer komplisert, og prosjektets ambisjoner fremover er å jobbe mer systematisk og konkretisere målsettingen med å invitere seg inn til slike møter.

Møteplasser, deling av kunnskap og kompetansehevende tiltak for deltakere i fagnettverkene er uttalt som et stort behov, noe vi også ønsker å jobbe videre med.

Begrepet 4x4 HIT og trening som medisin begynner å få større plass i samfunnsdebatten, og det snakkes oftere nå om at effektiv trening 4x4 med høy intensitet er forskningsbasert, den kan vise til dokumentert virkning. Vi er for at enda flere snakker om tidseffektiv, helsefremmende, forskningsbasert trening, at den kan gå god for «økt livskvalitet og bedre somatisk/psykisk helse». Bedre somatisk helse gjør at folk lever bedre liv og lenger. Fortsatt er det de gode hjelperne rundt pasienten som er bremsen, ved at de ofte imøtekommer treningsformen 4x4, med uttalelsen, «men denne treningsformen passer ikke alle». En påstand som tilbydere av HIT ikke kjenner igjen i ut fra brukernes tilbakemeldinger.

Vi deler synet på viktigheten av å få frem at all bevegelse er bedre enn passivitet. Det må være rom for å imøtegå påstanden, «dette passer ikke alle», med å vise til praksis, der brukerne også hadde trodd at de ikke kunne trene. Det var før de fikk veiledet treningshjelp, innsikt, kunnskap, om denne treningsformen.

«Føler du går på skyer ut av treningslokalene her. Det har ikke bare hjulpet på den fysiske formen, men jeg har blitt en bedre versjon av meg sjøl. Jeg har blitt en bedre far og en bedre ektemann.»

Prosjektgruppa har gjennomført mange og konstruktive møter, med hovedfokus rettet på å nå målet i søknaden til DAM. Som tidligere beskrevet måtte vi gjøre om prosjektet, men løsningen ble langt bedre en fryktet.

- 39 samarbeidsmøter i prosjektgruppen - Nettverk sikrer trening i behandlingen

Referanser og litteratur

- **Oprettet egne ressurside for Høyintensitetstrening og trening som medisin**

- www.psykiskhelse.no/trening-i-behandling/

- www.rusfeltet.no/kunnskapsbase/trening-som-medisin/

- www.rop.no/fysisk-helse

Filmer:

- Brukermedvirkningsfilmen

<https://youtu.be/w1Qb-LgIkU?si=Yklh0sHHIYNtYXTs>

Forskningsdagene 2023

www.youtube.com/live/gLlijfsUZJ0?si=WA4ljHG16mdaivNZ

Grete Flemmen;

- www.hindawi.com/journals/bmri/2014/616935/

- Den gode hjertebanken

[Den gode hjertebanken | Rådet for psykisk helse](#)

www.jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/268031