

# Skal lære helsepersonell at trening er god medisin

Når den nye, nasjonale kompetansetjenesten Trening som medisin skal nå ut til Norge med budskapet sitt, er kurs, forskning og sosiale medier viktige elementer.

## TEKST og FOTO

Anne Kristiansen Rønning  
fysioterapeuten@fysio.no

**STEMNINGEN** er god når Fysioterapeuten besøker den nye, nasjonale kompetansetjenesten for trening, som er lokalisert ved St. Olavs Hospital i Trondheim. I april fikk de statusen nasjonal. Ved åpningen ble det mye medieoppmerksomhet, med oppslag både i Dagsrevyen, Dagens Næringsliv, Aftenposten, Adresseavisen og Bergens Tidende.

– Det er vi glade for. Vi ønsker å bli synlige, slik at folk som er interessert i det vi driver med kan ta kontakt, sier leder og fysioterapeut Inger-Lise Aamot. Kompetansetjenesten har jobbet lokalt siden 2013, med fokus på hjertelidelser.

– Nå handler det om hjerte-, kar- og lungelidelser. Og vi jobber mot hele Norge. Det er en spennende tid, og vi har mange ideer, stadfester Aamot.

Det spesielle kompetansemiljøet ble etablert gjennom et samarbeid mellom Cardiac Exercise Research Group (CERG), som forsker på treningens effekt på helse, og fem klinikker ved St. Olavs Hospital. Seks personer jobber i dag ved kompetansetjenesten, på deltid. Tre fysioterapeuter, to leger og en forsker i treningsfysiologi.

– Vi er alle travle personer. Alle de ansatte forsker eller jobber klinisk, så det har ennå ikke skjedd at alle har vært samlet på kontoret, smiler Aamot, som har en post doc stilling ved CERG, i tillegg til jobben i kompetansetjenesten. Hun har master i bevegelsesvitenskap og doktorgrad i klinisk medisin.

I doktorgraden så hun på hvilken effekt det hadde å trene hjemme for personer med hjerte- og karsykdommer. Forskningen hen-

## Trening som medisin, en nasjonal kompetansetjeneste

- Serviceenhet for helsepersonell i primær- og spesialisthelsetjenesten som jobber med hjerte-, kar- og/eller lungesykdom.
- Samarbeidspartnere: Klinikk for kliniske servicefunksjoner, Klinikk for hjertemedisin, Klinikk for thoraxkirurgi, Klinikk for lunge- og arbeidsmedisin, Kirurgisk klinikk, Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk og Cardiac Exercise Research Group (CERG), NTNU.
- Driver formidling, forskning og fagutvikling, og underviser ved grunn-, etter- og videreutdanninger.
- Målsetningen er å bygge opp kompetanse og spre kompetanse innenfor feltet trening som medisin.
- Administrativt underlagt Klinikk for kliniske servicefunksjoner.

KILDE: St. Olavs hospital



Vi holder allerede årlige kurs for leger. Det handler om å øke bevisstheten deres om at trening er like viktig som reseptblokk.

nes handler fortsatt om trening for pasienter med hjertelidelser.

## Forsker, kurser og underviser

Stine Riksfjord, også fysioterapeut, har ansvar for nettsidene til tjenesten.

– Det er en spennende jobb. Et mål er å sammenfatte viktig, ny forskning i kort tekst og gjøre det tilgjengelig for målgruppen, sier hun.

Målet til den nye nasjonale kompetansetjenesten er å heve kompetansen til helsepersonell på hvordan trening kan fungere som medisin for pasienter med hjerte-, kar- og lungelidelser. De ønsker å nå helsepersonell både i spesialist- og kommunehelsetjenesten.

Når de skal spre kunnskapen, er det nyttig å være del av et miljø med variert fagkunnskap.

– Vi samarbeider godt med kommuni-

kasjonsrådgiverne ved CERG og St. Olavs Hospital, og har flere planer for hvordan vi skal gjøre oss kjent. Blant annet tenker vi etter hvert å bruke sosiale medier for å få spredt aktuelt stoff, sier Riksfjord.

– Egentlig står vi bare og tripper. Det er så mye å ta tak i, og vi har mange ideer. Det er kjempeartig å gå på jobb for tida, det gir mye å jobbe tverrfaglig og vi lærer mye av hverandre. Vi har blant annet planer om å kjøre noen nasjonale kampanjer, slår Aamot fast.

De forsker, kurser og underviser. Frem til nå har de avholdt kurs for leger og fysioterapeuter.

– Vi har også planer om å arrangere kurs for sykepleiere i løpet av året. Når det gjelder forskning, er vi i gang med flere søknader, og satsningsområdet er treningsintervensjoner til pasientgrupper som har mangelfulle tilbud i dag. Vi ønsker å undersøke hvordan