

Sortland



Sortland, den 13. desember 2016

Sortland kommune

Høring angående planlegging av Helsehus i Sortland kommune.

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) har tidligere levert innspill til det planlagte helsehuset i Sortland. Vi har på nytt fått innspill fra flere av våre medlemsorganisasjoner, og vil derfor her sammenfatte tilbakemeldingene etter at disse er behandlet på styremøte i FFO Sortland den 12.12.16.

- 1) Det er ønskelig med et nytt bygg som rommer alle brukergrupper.
- 2) Varmvann-/terapibasseng er høyt prioritert av alle våre medlemmer. Årsaken til dette er delvis behandling av personer med muskel- og skjelettplager, men også som forebyggende tiltak for å få ned sykefravær. Personer med ulike kroniske lidelser vil kunne ha stort utbytte av trening i varmt vann. Et slikt basseng må ligge i helsehuset og ha tilgang til ergo- og fysioterapi, og ikke i en svømmehall med mange andre aktiviteter.

Et godt eksempel kan være personer med lymfeødem. Trening i varmt vann er nok den aller mest effektive treningen og drenasjen man kan få til for disse pasientgruppene. Varmtvannet har en smertelindrende effekt og varmen i seg selv får blod og lymfeårene til å åpne seg, og i kombinasjon med vanntrykket (som da virker som en kompresjonsstrømpe) gir dette den aller beste helhetlige drenasjen av lymfevæske. Også i kombinasjon med øvelser i vannet – noe som er mye lettere i vann enn på land – får man til god pumpeeffekt for å drenere væske og samtidig kvitte seg med avfallstoffer som har hopet seg opp i systemet. (Dette er grunnen til at svært mange – også funksjonsfriske – ofte må på toalettet rett etter å ha vært i basseng, blir kjempesulten og trøtt og sliten etter bassengtrening, nettopp fordi denne drenasjen er så effektiv.)

Ledd sirkulerer dårligere enn hud og muskulatur, og i vannet er det lettere å bevege seg og stivhet og smerter reduseres. Det er også svært enkelt å tilpasse motstanden til hver enkelt person i vann, slik at treningen lett passer til alle. Belastningen på vektbærende ledd er minimal i vannet, og det skjer svært sjelden skader underveis i denne treningen. Det er avgjørende at vannet er varmt – over 32 grader – fordi dersom man begynner å fryse, trekker årene seg sammen og da får man ikke drenert godt.

For livskvaliteten for mange er det svært positivt å kunne gjøre bevegelser og aktiviteter i vann som ellers er helt umulig å få til på land. Det har også en positiv effekt dersom man får til å trene i en gruppe, da den sosiale kontakten ofte gir gunstig effekt på nervesystemet som igjen har en styrende rolle mht årene.

- 3) Helsehuset må kunne gi et omfattende tilbud til alle brukergrupper, samlet under et tak, ikke spredt på forskjellige lokaliteter rundt i byen. 70 % av tapte leveår (for tidlig død) kan knyttes til kroniske ikke smittsomme

sykdommer. En stor del av dette er forårsaket av usunne levevaner. Nordland fylkeskommune har startet et arbeid for helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid – Et friskere Nordland, i samarbeid med Helse Nord RHF, samt Troms og Finnmark.

Her kommer også inn helsefremmende kommuner, som strategi for å møte Samhandlingsreformens utfordringer. Blant annet gjelder dette frisklivssentral for alle innbyggere. Tiltak for å redusere den epidemiske utviklingen av fedme og diabetes 2 er en annen satsing.

FFO mener derfor det er bedre å avvente oppstart av helsehuset til dette kan realiseres økonomisk, fremfor å starte opp med noen tilbud som er spredt rundt over hele byen.

Med vennlig hilsen
Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon

Paul Daljord
styreleder