

Evaluering bassenggruppe for gravide våren 2026

Høsten 2026 høsten startet Forebyggende helsetjenester opp prosjekt med bassenggruppe for gravide. Bassenggruppen ledes av fysioterapeut og jordmor tilknyttet Forebyggende helsetjenester for barn og unge i Færder kommune. Det er tidligere gjennomført evaluering høsten 2026, når prosjektet startet.

Innhold i gruppen

- Skånsom bevegelsestrening i vann
- Bekkenbunnstrening
- Avspenningsøvelser

Mål med tiltaket

- Forebygge og behandle bekkenleddsmarter i svangerskapet
- Bidra til smertelindring og økt livskvalitet
- Gi kunnskap om trygg trening under og etter svangerskapet
- Fremme helse og mestring i graviditet, fødsel og barseltid
- Bidra til at gravide kan stå lenger i jobb og redusere sykefravær
- Skape en sosial arena for nettverksbygging og støtte

Deltakere

Denne våren har det vært gruppe 20 ganger (følger skolens ferier). 50 gravide har vært innom. Bassenget har plassbegrensning på 15 personer i vannet og gruppen har stort sett vært full hele dette semesteret og hatt venteliste 15/20 ganger.

Tilbakemeldinger fra deltakere

Ved semesterslutt ble det sendt ut en spørreundersøkelse via innbyggerdialog i Helsenorge til alle digitale aktive deltakere som har deltatt én eller flere ganger i bassengtilbudet denne våren. En av deltakerne er ikke digitale aktive og har derfor ikke mottatt undersøkelsen. Flere av deltakerne har begrensede språkferdigheter i norsk og engelsk, noe som kan ha påvirket svarprosenten. Undersøkelsen ble likevel utformet som anonym og sendt ut i samme format til alle for å sikre lik behandling.

Totalt har 23 av 59 svart.

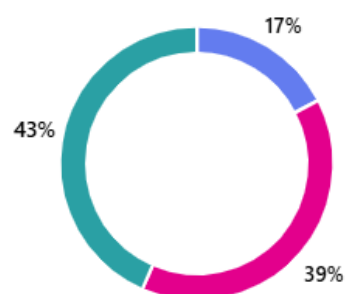
Erfaringer med tilbudet

Basert på vår erfaring som fysioterapeuter og jordmødre opplever vi at tilbudet er svært populært. Det gir et viktig tilbud til personer med bekkenleddssmerter, samt til dem som er sykemeldt eller uføre og har behov for aktivitet i trygge omgivelser. Gruppen er tilrettelagt slik at det ikke stilles krav til språkferdigheter (norsk eller engelsk) eller svømmeferdigheter. Vi har et sterkt fokus på individuell tilpasning, slik at hver deltaker får et opplegg som passer deres behov. Vi har fått tilbakemeldinger om at flere deltakere holder kontakt også etter fødsel. Dette tyder på at tilbudet bidrar til tidlig nettverksbygging og sosial støtte blant deltakerne.

Oppsummering av svar

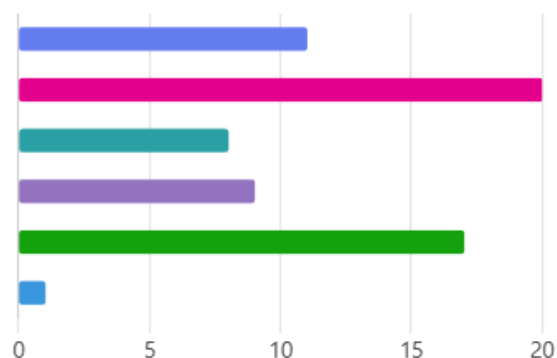
1. Hvor mange ganger har du deltatt i gruppa?

● 1	4
● 2-5	9
● Flere enn 5	10



2. Huk av de alternativene som passer for deg. Bassenggruppa har bidratt til...

● Mindre/ stabile bekkenleddsplager	11
● Økt aktivitet i graviditet	20
● Økt kunnskap om bekkenbunnstrening	8
● Nye bekjenskaper	9
● Bedre humør	17
● Ingen av svaralternativene passer for meg	1



3. Hva har du vært fornøyd med?

Deltakerne trekker særlig frem:

- **God og tilpasset trening:** Øvelsene beskrives som gode, varierte, skånsomme og passe utfordrende. Flere setter pris på muligheten til å være fysisk aktive i graviditeten på en måte som ikke gjør vondt.
- **Effekt på fysiske plager:** Deltakere beskriver at trening i vann har hatt god effekt på plaget i graviditeten.
- **Sosialt fellesskap:** Det å møte andre gravide i samme eller lignende situasjon fremheves som svært positivt. Flere trekker frem det sosiale, nye bekjenskaper og muligheten til å komme seg ut av huset.
- **God veiledning og oppfølging:** Veiledningen i graviditeten og treningsprogrammet trekkes frem som positivt.
- **Et viktig og etterspurt tilbud:** Flere uttrykker generell stor tilfredshet med opplegget og glede over at tilbudet finnes. For enkelte beskrives gruppen som et høydepunkt i uken.

Samlet tyder tilbakemeldingene på at deltakerne verdsetter kombinasjonen av **trygg og skånsom fysisk aktivitet, symptomlindring, god veiledning og sosialt fellesskap**.

4. Forslag til forbedringer

Forbedringsforslagene samler seg hovedsakelig rundt følgende områder:

- **Flere grupper og større kapasitet:** Flere ønsker tilbud oftere enn én gang per uke, flere grupper og flere tilgjengelige plasser.
- **Bedre og enklere påmelding:** Flere ønsker et digitalt eller nettbasert påmeldingssystem. Dagens løsning oppleves som belastende når man må ringe på et bestemt tidspunkt for å sikre seg plass.
- **Mer variasjon i treningen:** Det etterspørres flere kondisjonsøvelser, nye øvelser fra gang til gang og mer variasjon i programmet.

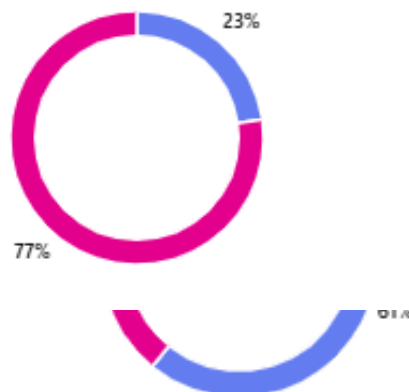
Samlet viser forbedringsforslagene at deltakerne først og fremst ønsker **større kapasitet, flere treningstidspunkter, enklere digital påmelding og mer variasjon i treningsopplegget**.

Veien videre:

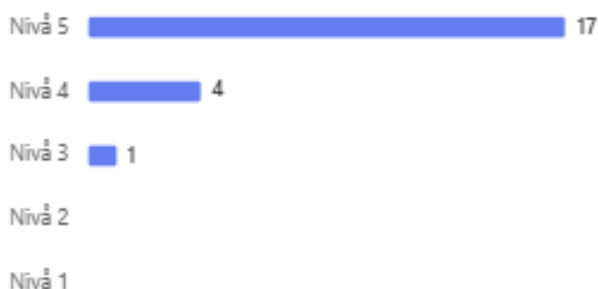
Vi ser at gruppetilbudet er populært og treffer målgruppen, og fortsetter å drifte en gruppe 2026/2027 med økonomisk støtte fra Folkehelsemidler. Vi tar med oss tilbakemeldingene om at det er ønskelig med to grupper per uke. Ut i fra evalueringen går vi over til digital påmelding på Helsenorge. Det vil også bli vurdert muligheten for å

6. Ønsker du påmelding via telefon eller helsenorge? Ved bruk av telefon må man ringe inn mandager kl 10.00 for påmelding samme uke. Ved bruk av helsenorge sender man en melding mandager kl 10.00 om at man ønsker å melde seg på.

• Telefon	5
• Helsenorge	17
• Usikker	1



5. Hvor fornøyd er du alt i alt?



starte opp en gågruppe for foreldre etter fødsel, i samarbeid med frivilligheten.

Gruppen vil fortsatt ha øvelser for styrke, kondisjon, avspenning og bekkenbunnstrening, men det vil bli mer variasjon i øvelsene og programmet, som tilpasses ulike nivåer. Vi vil prøve å samarbeide med frivilligheten og har også søkt

folkehelsemiddel med ønske om å utvikle tilbudet og tilrettelegge for mer sosialt for deltakerne i etterkant av gruppa.