

Evaluering bassenggruppe for gravide høsten 2025

Denne 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.

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 høsten har det vært gruppe 16 ganger (følger skolens ferier). 44 gravide har vært innom. Totalt er det et snitt på ca 12 stykker i bassenget hver gang. Bassenget har plassbegrensning på 15 personer i vannet.

Tilbakemeldinger fra deltakere

I desember 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 høsten. To 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 25 av 42 har svart.

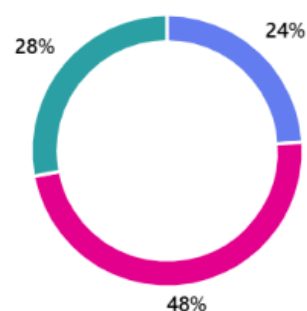
Erfaringer med tilbudet

Basert på vår erfaring som fysioterapeuter og jordmødre opplever vi at tilbudet er svært populært. Det gir et viktig tilbud til personer med bekkenleddsplager, 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. Helsesykepleiere har rapportert at de nå opplever at flere deltakere etablerer sosial kontakt allerede før oppstart av 2–4 ukersgruppen. Dette tyder på at tilbudet bidrar til tidlig nettverksbygging og sosial støtte blant deltakerne.

Oppsummering av svar

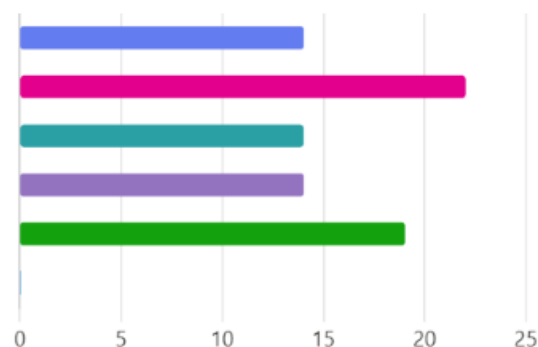
1. Hvor mange ganger har du deltatt i gruppa?

● 1	6
● 2-5	12
● Flere enn 5	7



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

● Mindre/ stabile bekkenleddsplager	14
● Økt aktivitet i graviditet	22
● Økt kunnskap om bekkenbunnstrening	14
● Nye bekjenskaper	14
● Bedre humør	19
● Ingen av svaralternativene passer for meg	0



3. Hva har du vært fornøyd med?

Tilbakemeldingene viser gjennomgående stor tilfredshet med bassengtilbudet.

Deltakerne trekker særlig frem:

- Trygg og hyggelig ramme: Varmt vann og muligheten til å bevege seg i vann oppleves som behagelig, trygt og avslappende.
- Dyktige og inkluderende instruktører: Fysioterapeut og jordmor beskrives som hyggelige, oppmerksomme og flinke, og kombinasjonen av begge faggruppene verdsettes.
- God individuell tilpasning: Deltakerne setter pris på at intensitet og øvelser kan tilpasses egen form, dagsform og eventuelle plager eller restriksjoner.
- Variert og relevant trening: Variasjon i øvelser, bekkenbunnstrening og muligheten til å være fysisk aktiv under graviditeten fremheves positivt.
- Sosialt fellesskap: Flere trekker frem muligheten til å møte andre gravide, etablere kontakt og bygge nettverk. For enkelte beskrives dette som spesielt verdifullt når man er ny i området.
- Lav terskel for deltakelse: Tilbudet oppleves som tilgjengelig for gravide med ulik fysisk form og ulike forutsetninger.
- Positiv betydning utover selve treningen: Enkelte beskriver økt bevissthet rundt bekkenbunn, avspenning og trygghet knyttet til graviditet og fødsel.

4. Forslag til forbedringer

Selv om flere svarer at de **ikke har forslag til forbedringer**, kommer det også frem noen konkrete ønsker:

- **Mer fysisk utfordrende trening:** Noen ønsker høyere intensitet, tyngre øvelser og mer målrettet styrke- og kondisjonstrening, samtidig som andre ønsker muligheten til å tilpasse belastningen.
- **Større variasjon:** Ønske om mer variasjon i musikk og øvelser.
- **Mer avspenning:** Én tilbakemelding etterlyser mer tid til avspenning på slutten av timen.
- **Større sosial komponent:** Forslag om kort presentasjonsrunde, kaffe/mat etter trening eller andre tiltak som gjør det lettere å bli kjent og knytte kontakt.
- **Praktiske forhold:** Det foreslås bedre organisering rundt dusjing og garderobe.

- **Bedre lyd:** Det kan til tider være vanskelig å høre instruktøren, og mikrofon nevnes som et mulig tiltak.
- **Hyppigere eller mer tilgjengelig tilbud:** Det etterspørres blant annet tilbud to dager i uken og mulighet for kveldsgruppe. Det foreslås også at informasjon om tilbudet gis tidligere i svangerskapet.

5. Hvor fornøyd er du alt i alt?

