

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.

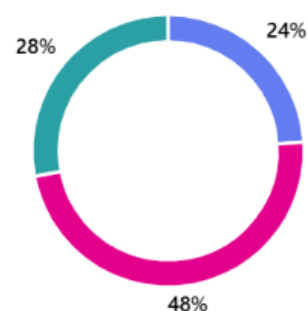
Erfaringer med tilbudet

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

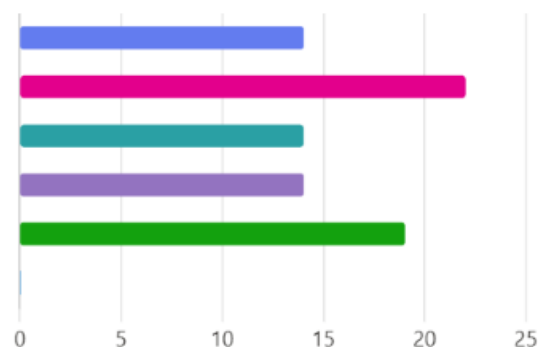
1. Hvor mange ganger har du deltatt i gruppa?

● 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 bekjentskaper	14
● Bedre humør	19
● Ingen av svaralternativene passer for meg	0



3. Hva har du vært fornøyd med?

21 Svar

ID ↑	Navn	Svar
1	anonymous	Hyggelig gravide, og en veldig oppmerksom instruktør.
2	anonymous	Har bare vært med en gang, men er enn så lenge fornøyd med alt! Fint at man kan variere intensiteten selv.
3	anonymous	Veldig fornøyd med å kunne være i varmt basseng og bevege seg og at det er et opplegg. Veldig fornøyd med en hel time uten vondt og muligheten til mer bevegelse i en hverdag med veldig lite bevegelse
4	anonymous	Godt tiltak for aktivitet i svangerskapet. Motivasjon for å trene mer.
5	anonymous	Jeg har satt stor pris på at vannet er varmt og behagelig for kroppen. Det gir en veldig god opplevelse. I tillegg liker jeg stemningen i gruppen, og at det kun er gravide der. Dette skaper trygt og avslappet miljø.
6	anonymous	Synes det er bra at det er en fysioterapeut og en jordmor som holder det så man føler seg trygg.
7	anonymous	Kjempehyggelige fysioterapeut
8	anonymous	Alt
9	anonymous	Hyggelig fysioterapeut og jordmor. Fint at de er der begge to, gjør at man føler seg trygg.
10	anonymous	Å være med aktiv, oppleve mindre smerter og følelsen av å ikke være så tung i vannet er herlig. I tillegg ble jeg kjent med mange hyggelige jenter som jeg har møtt med babyene ukentlig etterpå. Instruktøren er veldig hyggelig og flink og jeg anbefaler dette på det varmeste!
11	anonymous	At det har vært et ukentlig tilbud som er åpent for alle uavhengig hvilken gravid uke en er i da en kan ha utfordringer med bekkenplager tidlig som sent i svangerskapet. Det har vært veldig trygt å ha jordmor med i bassenget. Treningen har bidratt til mer trygghet til å drive trening utenfor bassenget også. Det har og vært en fin plass å møte andre gravide og skape nye vennskap. For min del har jeg stor tro på at treningen har bidratt til at jeg har kunne vært lenger i arbeid enn det jeg hadde vært uten dette tilbudet da jeg har vært plaget med bekkenløs svangerskapet.
12	anonymous	Hyggelig aktivitet i slutten av graviditet, godt å bevege seg i vann
13	anonymous	Jeg har vært så fornøyd med treningen generelt, samt der sosiale miljøet blant deltakerne.
14	anonymous	Absolutt alt
15	anonymous	Alt

16	anonymous	Supert tilbud som har ført til bevissthet rundt bekkenbunnstrening, men også avlastning og avslapning. Har også møtt nye venner på treningen som bidro til en posetiv fødselsopplevelse og barseltid, da jeg møtte en av de fra treningen på sykehuset, og brukt tid sammen i etterkant. Skape samhold i forkant av fødsel er like viktig som i etterkant. De to første uke var de tøffeste og det og ha noen å snakke med allerede så tidlig hjelp veldig. Skulle ønske jeg kunne startet enda tidligere i svangerskapet.
		Flere detaljer
17	anonymous	Generelt mulighet for tilpasset trening i bassenget.
18	anonymous	Det var fint med litt ulike øvelser og at man fikk beskjed om å tilpasse til egen form.
19	anonymous	Flott opplegg! Fine øvelser!
20	anonymous	Bra organisert opplegg. Veldig fint at det er gratis. Gått gjennom tidligere graviditeter uten å søke hjelp for bekkenplager pga at det er dyrt. Veldig positivt engasjement.
21	anonymous	Sosialt opplegg som passer for alle uansett restriksjoner og fysisk form, hvor man selv styrer tempo og øvelser man ønsker å delta på. Lav terskel for aktivitet i svangerskap og gøy. God informasjon hver gang. Godt for bekkenet å ligge i varmt vann. Hyggelig med Elisabeth og Martine. Både med bekkensmerter og åriformis syndrom har dette vært helt topp, selv med restriksjoner mtp øvelser.
22	anonymous	Temperatur på vannet. Blid og imøtekommende instruktør.
23	anonymous	Tror også det vil føre til mer aktivitet (og dermed bedre humør), samt nye bekjentskap når jeg har deltatt flere ganger.

4. Forslag til forbedringer:

16 Svar

ID ↑	Navn	Svar
1	anonymous	Ingen
2	anonymous	Oppfordre deltagerne til å dusje nakne, mange som dusjer med badedrakt. Kanskje man kan foreslå at deltagerne spiser lunsj sammen etter svømmingen? Tenker at det kan øke den sosiale kontakten.
3	anonymous	Syns kanskje det er litt skummelt med de som svømmer bryst grunnet redd for å få spark mot magen hvis man kommer bakfra. Det hadde hjulpet med banetau men det skjønner jeg ikke går. Men kanskje organiseringen i bassenget kunne vært annerledes for å unngå disse utoverbensparkene.

4	anonymous	Treningen oppleves altfor rolig og lite tilpasset gravide. Øvelsene minner mer om aktivitet for eldre enn om trening som faktisk styrker gravide og forbereder bekkenbunnen og kroppen til fødselen. Hele økten består av svært enkle bevegelser, og det er lite fokus på å utfordre kroppen eller på reell treningseffekt. Samtidig er det selvsagt opp til hver enkelt gravid hvilket tempo og hvor tungt de ønsker å ta øvelsene i, men selve treningsopplegget oppleves uansett som for lite utfordrende. Jeg skulle gjerne sett et mye tidligere og mer målrettet treningsopplegg som faktisk gir effekt og er tilpasset behovene gravide har. Forslag til forbedring: Knipeøvelser både i starten og på slutten av timen, slik at vi får to runder med bekkenbunnstrening i løpet av økten. I tillegg hadde det vært fint med mer svømming for å få bedre kondisjonstrening. Vi kan gjerne fortsette med mange av de samme øvelsene som i dag, men det hadde vært en fordel om de ble gjennomført i lavere vann, for eksempel utfall kan gjennomføres i den delen av bassenget hvor rullestol kan trilles ned og opp av vannet.
5	anonymous	Synes det var bra
6	anonymous	Ønsker at det blir to dager i uka siden det er vinter og blir mindre bevegelse
7	anonymous	Variere musikk og øvelser litt. Gjøre det til noe sosialt i tillegg, f.eks. lunsj/kaffe/infomøte/kurs i kafeen etterpå? Har vært vanskelig å dra i gang det sosiale selv om mange uttrykker at de ønsker det.
8	anonymous	Supert om instruktørøren enten kunne ropt høyere instruksjoner (muligens vanskelig) eller evt. hatt noen form for mikrofon? 🗣️
9	anonymous	Legge til rette for noe sosialt etterpå? For eksempel kaffe og ta med matpakke slik at de gravide kan prate litt sammen, ble ikke så mye tid til det.
10	anonymous	Perfekt
11	anonymous	Skulle fått informasjon om tilbudet tidligere i svangerskapet, rakk bare å delta en gang før fødsel. Skulle gjerne vært der hver gang, tror det ville hjulpet meg mye.
12	anonymous	Mer tid til avspenning på slutten av timen. Legge til rette for samhold med tanke på cafe/kaffe i kantinen i etterkant av svømmingen. Ellers har det vært veldig bra.
13	anonymous	Ingen.
14	anonymous	Kjempe fint opplegg! Håper dette fortsetter og at det også eventuelt kunne vært en kveldsgruppe slik at de gravide som er i jobb (som ikke får fri/avspasering) også får mulighet til å være med! (Og flere får vært med pr uke fordelt på dag og kveld og ikke bare den ene gruppen med 15 stk)
15	anonymous	Flere muligheter for å gjøre øvelsene tyngre.
16	anonymous	Skulle ønske det var noen korte gruppeoppgaver eller at deltakerne kort presenterer seg slik at man kommer i naturlig prat med de andre gravide. Ønsker å komme i kontakt med andre i samme situasjon.

5. Hvor fornøyd er du alt i alt?



Nivå 5  21

Nivå 4  3

Nivå 3

Nivå 2  1

Nivå 1