

Mangfold av helsetilbud: Er Sola helsekommunen i Rogaland?

I Sola sentrum florerer det av ulike helsetilbud for enhver sykdom eller lidelse. Det finnes over 20 private helseforetak i tillegg til rundt 34 kommunale helsetilbud, i en kommune med drøye 25.000 innbyggere.

Skrevet av: Silje Foss Langeland - **Publisert:** 05.01.2015 kl 12:50 - **Endret:** 05.01.2015 kl 11:39

Alt fra fysioterapi, akupunktur og massasje, til hypnoseterapi, krystallhealing og refleksologi er helsetilbud som finnes i Sola sentrum. Dette er bare en brøkdel av totaltilbudet, og det finnes en rekke helsetilbud også i Tananger.

Solabladet har sett nærmere på tre av tilbudene.

Naprapati

Over blomstergården midt i Solakrossen, holder Fokus naprapatklinikk til. Her jobber blant andre naprapat Anette Stavnem.

– Naprapater jobber med alle



Anette Stavnem synes det er positivt at det finnes så mange helsetilbud i Sola. Hun mener at man heller bør konsentrere seg om sin egen bedrift, heller enn at man har konkurrenter.
FOTO: Silje Foss Langeland

akutte og kroniske muskel- og skjelettplager. Vi justerer ryggstøyle og ledd i tillegg til å jobbe mye med muskelbehandling. Vi gir også råd innen trening og arbeidsposisjoner og -stillinger, forklarer hun.

Klinikken er den eneste i Sola som tilbyr naprapati. Naprapati går fortsatt under alternative behandlingsmetoder i Norge, men Stavnem tror at det snart kommer til å endre seg.

– Vi bruker mange av de samme etablerte behandlingsteknikkene som både kiropraktorer og fysioterapeuter gjør. Jeg tror at folk synes det er vanskelig å vite hvem man skal gå til med plager. Legen henviser oftest til fysioterapeut, så mye ligger nok i at folk ikke helt vet hva en naprapat gjør, sier hun.

– Positivt med mange helsetilbud

Ifølge Stavnem er naprapater en behandlingsform satt sammen av ulike behandlingsmetoder.

– Vi ser kroppen som en helhet. Når vi stiller en diagnose ser vi på hvorfor man har vondt og behandler årsaken til smertene, sier hun.

Stavnem har drevet naprapatklinikk i kommunen siden 2011 og mener at det er viktig at det finnes en slik klinikk i Sola sentrum.

– Vi ønsker å hjelpe dem som bor og jobber i kommunen, og jeg tror at tilgjengeligheten gjør terskelen lavere for at folk søker hjelp. Sola er en ganske stor kommune, så det er absolutt marked for oss her, sier hun.

– *Men synes du det er for mange helsetilbud i Sola?*



Helge Aasebø er hypnoseterapeut og mener at hypnose kan hjelpe mot avhengighetsproblemer og andre problemer. FOTO: Silje Foss Langeland



Som fotterapeut mener Anita Holstad Joa at føttene våre er grunnmuren vår, og at vi må ta vare på dem for å unngå at hele huset faller. FOTO: Silje Foss Langeland

– Nei, jeg synes det er veldig positivt at vi dekker en større masse her i Sola. For noen fungerer det med kiropraktor eller fysioterapeut, for andre med naprapater. Jeg synes man skal tenke mer på sin egen behandlingsfilosofi og gjøre den best mulig, heller enn på at man har mange konkurrenter, sier hun.

Selv om Stavnem ikke tenker så mye på at hun har konkurrenter, finnes det likevel i tillegg til Fokus naprapatklinikk, også fysioterapeut og kiropraktor på Klinikk for alle og på Fysioterapisenteret. Alt dette ligger i Sola sentrum, og kommer i tillegg til de kommunale helsetilbudene.

[Se bildet større](#)



Hypnoseterapi

Lenger oppe i gata, i Skjoldgården, ligger klinikken På go´fot med kroppen. Her tilbyr Helge Aasbøe blant annet hypnoseterapi.

– Hypnoseterapi er en hjelp til å løse problemer som sitter dypt, gjerne avhengighet til for eksempel tobakk eller andre problemer man har, sier han.

En hypnose varer ifølge Aasebø rundt en time av gangen, og handler om at han setter klientene i en avslappende tilstand.

– Det blir nesten som å ligge i sofaen og høre på musikk, men dette går litt dypere for både kropp og sjel, forklarer han, før han fortsetter:

– Det kan på mange måter sammenlignes med meditasjon, men her skal man ikke slippe tankene. Tankene må være med i hypnosen for å løse problemet man har, sier han.

Ifølge Aasebø er hypnose noe alle burde gjøre uavhengig om de har et problem eller ikke. Han mener det er en god måte å bli kjent med seg selv på.

– Alle kan hypnotiseres, med mindre de har et stort kontrollbehov. Da vil de analysere alt som blir sagt, og hypnosen vil ikke fungere, sier han.

– Klienter fra andre kommuner

Aasebø mener det er viktig å understreke at hypnose kan hjelpe mot mye, men at det ikke alltid går like fort å løse problemene folk har. I tillegg er han klar på at hypnose ikke er slik det ofte blir fremstilt på tv.

– Man er til stede hele tiden, og kan åpne øynene og reise seg akkurat når man vil, forklarer han.

I tillegg til hypnoseterapi tilbyr også klinikken blant annet krystall healing og fotterapi. Tidligere holdt klinikken til i Stavanger, men etter hvert flyttet den til Sola.

– Sola er en kommune med mye utbygging, og det meste av det vi gjør på klinikken fantes ikke i Sola fra før av, sier Aasebø.

– *Er det marked for hypnoseterapi i Sola?*

– Det vil jeg si at det er, men det er generelt veldig få hypnosetilbud i Rogaland. Derfor har vi kunder fra veldig mange steder utenfor kommunen også. Bare rundt ti prosent av klientene kommer fra Sola, sier Aasebø.

[Se bildet større](#)



Fem fotterapeuter

I Sola sentrum finnes det hele fem fotterapeuter. Det nyeste tilskuddet til fotpleie i Sola kom i august med Anita Holstad Joa, og klinikken hennes Bare føtter.

– Jeg var klar over at det var fire andre fotterapeuter her fra før av, men jeg tenkte at sånn er det bare. Behovet er der og jeg synes vi skal bli flinkere til å samarbeide i stedet for å konkurrere, sier hun.

Som fotterapeut har Holstad Joa flere ulike arbeidsoppgaver.

– Jeg behandler alt fra nedgrodde tånegler til sprekker i heler, torner og fotvorter. Jeg gir generelt råd og veiledning til alle som trenger det, sier hun.

– Føttene er grunnmuren vår

Ifølge Holstad Joa er de vanligste plagene unge klienter har inngrodde negler.

– Hos voksne ser jeg derimot ofte soppnegler, hard hud og feilstilling i føttene, sier hun.

Selv om hun behandler føtter er hun klar på at for eksempel feilstilling kan sette seg både i knær, hofter, rygg og hode.

– Jeg pleier å si at føttene er grunnmuren vår, og hvis vi ikke klarer å ta vare på den, kommer hele huset til å rase. Når man har vondt i føttene går man annerledes, som igjen gjør at man aktiviserer og passiviserer muskler på en annen måte. Det kan føre til at smertene forplanter seg oppover i kroppen, forklarer hun.

Gode sko er ofte et diskusjonstema hun tar opp med klientene sine

– Omtrent 90 prosent av alle fotproblemer er skorelaterte. Derfor er det kjempeviktig å bruke gode sko, helt fra de første skrittene man tar, sier hun.

Fotterapeut, ikke fotpleier

Som fotterapeut er hun svært opptatt av at folk ikke blander yrket hennes med det å være fotpleier.

– Jeg har tre års utdanning med påfølgende autorisasjon, i tillegg er jeg kvalifisert som helsepersonell og er lagt under helsepersonelloven. Selvfølgelig er det noen som kommer hit for velvære også, sier hun, men legger til at fotterapeut og fotpleier er to forskjellige ting.

– Jeg driver ikke med pedikyr, avslutter hun.

Fakta

Private helsetilbud i Solakrossen:

- Soladoktoren AS
- Fysioterapisenteret AS

- Jeanettes fotpleieklinikk
- Bare føtter fotklinikk
- Plei Meg Sola Klinikk
- På go´fot med kroppen - Refleksologi, fotterapi, kvantemedisin, massasje, hypnoseterapi, krystall healing, akupunktur, Dorn-terapi, heste- og hundebehandling
- Fotklinikk Sola sykehjem
- Hippokrates legesenter
- Senter for manuell terapi
- Klinikk for alle - Akupunktur, muskelterapi, kiropraktor, fysioterapeut
- Cura legesenter AS
- Smertens kilde - Refleksologi, kraniosakral terapi, Japansk massasje, øre-akupunktur
- Fokus naparapatklinikk
- Camillas hudpleie
- Effekt - massasje og hudpleie
- Sola Helse & Figursalong A/S, og ballineterapeut
- Kasemsuk Thai massasje
- Tananger Soneterapi - Refleksologi, lymfedrenasje, øre-akupunktur, spedbarnsbehandling, massasje, energibalansering, bioresonans, detox, ørelysbehandling
- Clinique effect - Hud- og kroppspleie
- Sola tannlegesenter
- Ernæringsklinikk

Nyheten finner du her:

http://solabladet.no/index.php?page=vis_nyhet&NyhetID=10783