

20.02.2024

Årsrapport 2023

Frisklivssentralen i Solør



Innholdsfortegnelse

1.0 Oppsummering av året.....	2
1.1 Ansatte og frivillighet	2
1.2 Utviklingssentral	2
2.0 Kurstilbud	3
2.1 Bra Mat-kurs.....	3
2.2 Kreftmestringskurs	3
2.3 KiD-kurs	4
2.4 Sov godt – Søvnkurs	4
2.5 Å leve med diabetes type 2	4
2.6 Å leve med KOLS og andre lungelidelser	4
2.7 Andre arrangementer.....	4
2.8 Kursaktivitet ansatte	4
2.9 Annet	5
3.0 Statistikk	5
3.1 Generell oversikt	5
3.2 Henvisninger.....	7
3.3 Deltagere	7
3.4 Resultater for kartlegging i Min Livsstil	7
3.4.1 Kosthold.....	7
3.4.2 Aktivitet	7
3.4.3 Nikotin	7
3.4.4 Søvn	8
3.4.5 Psykisk helse.....	8
3.4.6 Andre forhold	8
3.4.7 Oppsummering.....	8
4.0 Medier	8
5.0 Mål for 2023	8

1.0 Oppsummering av året

Året 2023 har nok en gang vært et innholdsrikt år for Frisklivssentralen i Solør.

Videreutvikling av tilbud og tjenester, med samtidig ordinær drift og ansattvakans, har vært en lærerik utfordring for frisklivssentralen i året som har gått.

1.1 Ansatte og frivillighet

Inkludert lederstilling, hadde Frisklivssentralen i Solør 2,1 årsverk disponibelt ved begynnelsen av året. Thomas Meiningen hadde 10 % frisklivsveileder og 20 % frisklivsleder. Ingrid Haagensen Woll var ansatt i 100 % frisklivsveileder (der 50 % tilfaller og dekkes av Åsnes kommune), og Katrine Lungård Herjuaune fortsatte sitt 80 % vikariat fra november 2022. Thea Mille Nygaard begynte i en 100 % prosjektstilling i mars, og jobbet i denne frem til midten av august 2023.

Det ble gjort flere endringer i stillinger og stillingsprosenter i løpet av 2023. Ingvild Arnesen gikk inn i avdelingslederrollen for ergo., fysio., friskliv fra mai 2023. Fra november ble Ingrid Haagensen Woll konstituert i samme avdelingslederstilling, med avtale ut året 2024. Kine Jeanette Gjerdrum begynte i november 2023, i 40 % vikariat som frisklivsveileder for Ingrid.

Nytt for høsten 2023, var at avd. ergo., fysio., friskliv ikke fikk tildelt turnusfysioterapeut. Dette er en ressurs både fysioterapitjenesten og frisklivssentralen har hatt godt utbytte av de siste årene. I tillegg gikk Thomas ut i foreldrepermisjon høsten 2023.

Vi har også hatt med oss de frivillige aktivitetskontaktene Eva Neser og Lisbeth Rindal i 2023. Dette er gull verdt for driften av frisklivssentralen og ivaretagelse av deltakere.

1.2 Utviklingssentral

1. januar 2023 begynte arbeidet som Utviklingssentral. Av konkrete utviklingssentral-oppgaver, kan vi nevne;

- Flere og gode samarbeidsmøter med fylkeskommune og statsforvalter.
- Nettverkssamling med andre utviklingssentraler, både fysisk og digitalt oppmøte.
- Bistand til oppstart av frisklivsarbeid i Tynset kommune, med fysisk oppmøte og et innlegg i et planleggingsmøte, samt oppfølging i ettertid.

- Arrangert nettverkssamling for frisklivssentraler i Innlandet sammen med statsforvalter og fylkeskommune.
- Informasjon og opplæring, internt og eksternt

Totalt er det estimert at Frisklivssentralen i Solør har brukt 44 t. og 11,5 arbeidsdag på dette oppdraget i løpet av 2023. Frisklivssentralen har, etter prosedyre, søkt Helsedirektoratet på nytt for å videreføre tilskuddet i 2024, da vi ser at dette er en viktig rolle for å forsterke det helsefremmende og forebyggende arbeidet som gjøres i Åsnes og Våler kommune.

Frisklivssentralen i Solør var, som tidligere nevnt, arrangør av den eneste nettverkssamlingen som ble avholdt i Innlandet fylke i 2023. Denne samlingen ble først gjennomført i Atico sine lokaler, og avsluttet på Myrmoen med ei fysisk økt.

En annen del av Utviklingssentralen sitt oppdrag er å samarbeide med aktuelle partnere for fremme utviklingsarbeid. Her har Høgskolen i Innlandet vært en sentral aktør, og også lokale ungdoms- og videregående skoler. Frisklivssentralen i Solør har hatt videregående elever på utplassering, men ikke mottatt henvendelser fra Høgskolen i Innlandet i 2023.

Når det gjelder deltakere har vi hatt en stabil pågang til venteliste, både til kurs og aktiviteter. Da ressursene var stabile i første halvår av 2023, økte kursaktiviteten og antall personer på resept. Dette falt mot siste halvår av 2023, da avdelingen hadde flere vakante stillinger grunnet sykefravær og andre årsaker.

2.0 Kurstilbud

2.1 Bra Mat-kurs

I 2023 har vi arrangert 2 Bra Mat-kurs med Katrine L. Herjuaune som kursleder. Et kurs for vårsemesteret og et kurs for høsten. Katrine hadde også et innlegg om BraMat for foreldregruppene som ble avholdt i regi av helsestasjonen i 2023.

2.2 Kreftmestringskurs

Det ble arrangert kreftmestringskurs på vår og høst. Dette er et samarbeid mellom Kreftkoordinator, Brit Torill Flisvang, og Frisklivssentralen v/Ingrid H. Woll. Høstkurset ble ikke avholdt grunnet for få deltakere. Etter godkjenning fra sektorleder, Siri

Brunborg, ble Grue kommune invitert til å være med å arrangere/delta på kurset. Dette for å sikre deltakergrunnlag.

2.3 KiD-kurs

KiD-nettverket (Åsnes, Våler og Elverum) ble utvidet med Grue kommune i 2023, etter forespørsel fra Grue kommune. Ved et større nettverk, ser man at gjennomføring av kurset blir lettere å gjennomføre, da ressursbruken kan spres over flere kommuner. KiD-kurs ble avholdt høsten 2023, med kursledere fra både Åsnes og Grue.

2.4 Sov godt – Søvnkurs

Søvnkurs ble holdt våren og høsten 2023 på Nedre Kjølen. Kursleder var Ingrid Haagensen Woll.

2.5 Å leve med diabetes type 2

Temasamling om diabetes type 2 ble arrangert i februar og september 2023. Kurset ble holdt av diabetessykepleier, Anita Løbak Torp, og Ingrid H. Woll fra Frisklivssentralen.

2.6 Å leve med KOLS og andre lungelidelser

Temasamlingen ble gjennomført i oktober 2023. Fagpersonell var Anita Løbak Torp fra legesenteret, og Ingrid Haagensen Woll fra Frisklivssentralen.

2.7 Andre arrangementer

Frisklivssentralen i Solør bidro med teoretiske og praktiske innslag på Åsnes ungdomsskole sin «Mestringsuka». Dette var et prøveprosjekt som videreføres. Katrine hadde et eget opplegg i faget «Mat og Helse» for alle i 9. trinn, med fokus på gode alternativer til matpakke. Ingrid hadde 8. trinn i teoretisk undervisning om kosthold og søvn, samt ei fysisk økt. Dette var arrangert i samarbeid med Åsnes Helsestasjon, SLT-koordinator, politi, tannpleier, miljøarbeiderteamet ved skolen, KORUS Øst, rus- og psykiatrikoordinator m/flere.

I tillegg har Frisklivssentralen hatt to innlegg om BraMat og seg selv hos Atico, presentert seg selv for deltakere på Voksenopplæringa, og begynt et pilotprosjekt i barnehagene i kommunen, kalt «Matjungle». Sistnevnte fortsetter i 2024.

2.8 Kursaktivitet ansatte

- Kurslederkurs, «BraMat», 2/2-23, Ingrid
- Nettverkssamling «Fysisk aktivitet og Folkehelse, Innlandet», 25/4-23, Ingrid
- Nettverkssamling, Folkehelse, Innlandet, 14.-15/3 og 6/12-23, Ingrid

- Samling for Utviklingssentraler, Oslo, 11.-12/5-23, Ingrid og Thomas
- Kurs i «Betydningen av bærekraft og klima i helsepolitikken», Oslo, 5/6-23, Katrine
- Nettverkssamling for Frisklivssentraler i Innlandet, 9/6-23, Flisa, Thomas, Thea, Katrine og Ingrid

2.9 Annet

Sterk og Stødig:

Sterk og stødig har blitt et godt etablert og godt benyttet tilbud i kommunene til de over 65 år. Gruppetilbudet er fortsatt 6 faste grupper med følgende plassering:

- Mandag: 1 gruppe Våler aktivitetshus
- Tirsdag: 1 gruppe Hoffertunet
- Onsdag: 2 grupper Nedre Kjølén bo- og aktivitetshus + 1 gruppe Våler aktivitetshus
- Torsdag: 1 gruppe Idrettens hus, Kjellmyra

Med flere grupper økte også antall deltakere og instruktører. Antall deltakere på Sterk og Stødig-timene var ved slutten av 2023 over 120 deltakere. Det ble avholdt et sertifiseringskurs for 4 ansatte i HBO i Åsnes kommune i juni 2023. Tanken er at disse personene skal jobbe forebyggende i sin tjeneste, med fokus på trening og fysisk aktivitet. I desember ble det også sertifisert én instruktør til. Dermed har Våler og Åsnes tilgang på 16 sertifiserte instruktører, i tillegg til de kommunalt ansatte. Dette regnes som et foregangseksempel nasjonalt.

3.0 Statistikk

Oversikt over antall deltakere følger. Ved frisklivsresept har vi regnet med antall frisklivsreseppter på 3 måneder og ikke antall deltakere.

3.1 Generell oversikt

Antall Oppstartede frisklivsreseppter: 118*

Antall oppstartede resepter i person: 92*

Av alle som har startet opp resept (en eller flere resepter) er det totalt:

Antall	Resepter totalt	Kvinner	Menn
Våler kommune	39	31	8
Åsnes kommune	79	54	25

*Antall oppstartede frisklivsresepter er 94. Dette kan innebære en og samme person flere ganger. Det vil si at en person som startet første resept i januar 2022 kan ha hatt flere resepter.

I 2023 ble det oppstartet 24 flere frisklivsresepter sammenlignet med 2022. Antall resepter i person økte fra 58 i 2022 til 92 i 2023. Sett i lys av vakante stillinger og redusert kapasitet i avdelingen, er dette et resultat vi er stolte av!

Sammenlignet med årsrapporten fra 2022, ser man at tallet mellom oppstartede resepter totalt og antall oppstartede resepter i person, er jevnere. Dette er et resultat av justering på prosedyren i oppfølging. Denne innebar at ansatte i frisklivssentralen skulle være mer restriktive i å forlenge reseptperioden med mer enn 3 måneder. Frisklivssentralen i Solør har etter hvert etablert gode overgangsmuligheter for deltakere, slik at de kan fortsette med lignende aktiviteter som de har benyttet seg av gjennom frisklivsresepten. (Et betydelig lavere antall resepter i person indikerer at flere har hatt flere enn 1 frisklivsresept. Dette kan være et tegn på at behovet for lengre oppfølging enn 3 måneder er reelt.)

Kurs, kursdeltakere:

Kurs:	Tot. Ant.:	Åsnes:	Våler:	Kvinner:	Menn:
Lærings-/mestringskurs Dia type II, vår	2	2	0	2	0
BraMat-kurs (mars-april) <i>mangler tallgrunnlag.</i>					
KOLS (andre lungesykdommer)	2	0	2	1	1
SovGodt, vår	2	0	2	2	0

BraMat-kurs (høst) <i>mangler tallgrunnlag.</i>					
LMK, kreft	4	3	1	3	1
Lærings-/mestringskurs Dia type II, høst					
KiD*	15	9	0	10	5

*KiD-kurset er et samarbeid mellom Åsnes, Våler, Grue og Elverum. 6 av deltakerne har altså bostedsadresse i andre kommuner enn Åsnes og Våler.

3.2 Henvisninger

Vi mottar henvisninger fra fastlege, rehabiliteringssentre, psykisk helse- og rustjeneste i Våler og Åsnes, fysioterapitjeneste, arbeidstreningssentre og NAV. Vi ser at flere og flere tar kontakt selv for henvisning, noe som er i tråd med at Frisklivssentralen skal fremstå som et lavterskeltilbud.

3.3 Deltagere

I 2023 var det 96 personer som gjennomførte kartlegging i MinLivsstil. Av disse var det 25 menn og 69 kvinner. Gjennomsnittsalderen var 53 år.

3.4 Resultater for kartlegging i Min Livsstil

3.4.1 Kosthold

Gjennomsnittsscore for kosthold er 4,5, som klassifiserer til gult nivå.

De største utfordringene ved kostholdet ser ut til å være inntak av fisk (Score: 3,2), samt frukt, bær og grønnsaker (Score: 3,1). I tillegg ser man utfordringer knyttet til å spise mer enn hva man trenger for å bli mett, drikke for lite vann sammenlignet med anbefalingene, og måltidsmønsteret til respondentene.

3.4.2 Aktivitet

Når det gjelder aktivitet er den største utfordringen å trene styrke. Over halvparten har svart at de ikke trener styrke (0 - <1 gang pr uke) (Score: 2,5). Ca. 50 % av deltagerne svarte at de trener kondisjon slik at de blir svett og andpusten 0-1 ganger per uke (Score: 2,6). Hverdagsaktivitet i minst 30 minutter fikk en gjennomsnittsscore på 3,5, der gjennomsnittet svarer at de er hverdagsaktive 4 dager per uke. På spørsmål om stillesitting, svarer flest at de sitter 6 timer eller mindre per dag, og gjennomsnittsscore er 4,5.

3.4.3 Nikotin

Andelen deltagere som har svart at de aldri røyker er 79,8 % (Score: 5,1), mens 17,0 % svarte at de røyker daglig.

For snus var det 72,3 % som oppga at de aldri snuser (Score: 4,7), mens 25,5 % snuser daglig.

3.4.4 Søvn

For søvn svarte over 50 % at de opplever å få nok søvn mindre enn halve tiden eller dårligere. Kun 6,4 % av deltakerne opplever å få nok søvn hele tiden.

3.4.5 Psykisk helse

På spørsmål om hvor lenge deltagerne har opplevd å være trist eller bekymret den siste tiden, svarer over ca 2/3 av deltakerne at de opplever dette «mindre enn halvparten av tiden», «Av og til» eller «Aldri». 80 % av respondentene svarer at de i løpet av de siste fire ukene har hatt lite overskudd og energi, «av og til» eller «det meste av tiden».

3.4.6 Andre forhold

Muskel- og skjelettplager ble rapportert å forekomme daglig/ukentlig for 71,3 % av deltagerne (Score: 2,2). På spørsmål om egenoppfattet helse, svarte 31,5 % at de hadde moderat god helse (Score: 3,3), mens 6,5 % svarte at de har egenoppfattet dårlig helse.

3.4.7 Oppsummering

Gjennomsnittsscore var på 3,9 og gult nivå.

De største utfordringene basert på rapporten fra MinLivsstil er aktivitet og søvn.

4.0 Medier

Vi har gjennom 2023 vært aktive på sosiale medier, facebook og instagram. Her deler vi innlegg om kurs og aktiviteter, videreformidler informasjon fra Helsedirektoratet, og publiserer tips og råd knyttet til helseatferd. Det er over 1000 personer som liker siden vår på Facebook, noe som vi satte som mål for 2023.

5.0 Mål for 2024

- Jobbe tett opp mot fastleger for å øke antall henvisninger fra legene
- Fortsette jobben med å være synlige på sosiale medier og andre medier
- Søke midler for videreutvikling og Frisklivssentralen i Solør og vårt tilbud.