

Årsrapport 2019





Frisklivssentralen i Solør

Innhold

1. Oppsummering av året 2019.....	3
2. Statistikk	5
2.1 Henvisninger	6
2.2 Medier	6
3. Mål for 2020	6



Frisklivssentralen i Solør

1. Oppsummering av året 2019

Året 2019 har nok en gang vært et innholdsrikt år for Frisklivssentralen i Solør. Nye, midlertidige lokaler, stadig flere henvendelser og venteliste er stikkord for 2019.

Det har vært 1,3 årsverk i tillegg til 0,5 stilling prosjektmidler fordelt på tre ansatte tilknyttet Frisklivssentralen i 2020. Liv Brekka har jobbet 40% tilknyttet Frisklivssentralen, i tillegg 40% som avdelingsleder for avdeling Ergoterapi, fysioterapi og Frisklivssentral og 20% Folkehelsekoordinator i Åsnes kommune. Thomas Meningen har jobbet 50% tilknyttet Frisklivssentralen og 50% som fysioterapeut for barn og unge i Åsnes kommune. Mari Kristiansen i 80% stilling tilknyttet Frisklivssentralen, hvorav 30% fast stilling og 50% finansiert av prosjektmidler.

Mars- september var det 40% sykemelding hos ansatt i Frisklivssentralen. Det ble satt inn vikar for seniortrim og saltrening frem til sommerferien. Grunnet ansettelses- og innkjøpsstans i Åsnes kommune fra slutten av juni, var det ingen videre mulighet for å leie inn vikarer. Med interne prioriteringer gikk det faste aktivitetstilbudet som normalt i denne perioden. Noen kurs ble tilrettelagt og forsøvet med oppstartstidpunkt, men ble gjennomført i løpet av høsten. I denne perioden var det redusert kapasitet for inntak av nye brukere. Det ble opprettet venteliste våren 2020 som vedvarer ved utgangen av året.

Kurstilbud

I løpet av året har vi gjennomført flere faste kurs. Etter god erfaring med gjennomføring av pilotprosjektet KID, kurs i depresjonsmestring, i samarbeid med Frisklivssentralen i Elverum kommune 2018 ble dette gjennomført 2 ganger à 10 samlinger 2019. Våren 2019 lokalisert i Elverum Kommune, høsten 2019 på Søndre Hoel i Våler Kommune. Våren 2019 gjennomførte vi et lærings- og mestringskurs for personer med KOLS eller andre lungelidelser. Kurset gikk over tre timer og fant sted på Åsnes Sykehjem. Nytt kurs ble satt opp i desember, men dette er utsatt til januar på grunn av for få påmeldte.

Av andre kurs ble lærings- og mestringskurs for diabetes type-2 à 2 timer arrangert i januar, Kreftmestningskurs à 5 samlinger arrangert vår og høst. Livsstilsendringkurs ble avlyst våren pga for få påmeldte. Nytt kurs à 8 samlinger startet i november og avsluttes i januar 2020. 4 timers temaundervisning i Kosthold ble arrangert med innleid kursholder 13. juni.

Andre arrangementer



Frisklivssentralen i Solør

Onsdag 26.juni ble det gjennomført sommeravslutning for deltakere og tidligere deltakere ved Frisklivssentralen, «Kjølaberget opp». Et uhøytidelig motbakkeløp med frukt, vann og premier på toppen. Vi holdt «sommerferie-stengt» fra aktivitetstilbud uke 26-32, men opprettholdt individuell oppfølging av deltakerne som ønsker igjennom sommeren. Tirsdag 17. desember holdt vi uformell juleavslutning for deltakerne på Victus. Vi holdt det gående med treningsgrupper frem til 20.desember.

Tirsdag 9.april kl 18.00-19.00 holdt Thomas og Mari innlegg på HLF- Solørs månedlige treff (Hørselhemmedes landsforbund) etter initiativ fra deres leder som kontaktet Frisklivssentralen og avtalte dato allerede høsten 2018. Temaet var Fysisk aktivitet; viktigheten av og gjennomføring i hverdagen.

Kvinnehelse...?

Kursaktivitet ansatte

9. og 10. mai deltok Mari på fagkonferansen Etter Kreft i regi av JobbAktiv på Gardermoen sammen med Kreftkoordinator Brit Torill Flisvang. 6.juni deltok Liv og Mari og fagdag arrangert av melk.no på Sentralen i Oslo, tema: Når ble vanlig mat så sykt vanskelig?. Foredragsholdere var blant annet psykiater Finn Skårderud, klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør og journalist Ingeborg Senneset m.fl. 8. oktober hospiterte Thomas og Mari, i selskap av fysioterapeut for voksne i Åsnes kommune, Christina Sørensen, hos LHL sykehuset Gardermoen, avd rehabilitering for lungesyke. 15. og 16. oktober deltok Liv og Mari på Folkehelsekonferansen i Oslo. Det er ikke avholdt nettverkssamling for Frisklivssentraler i innlandet i 2019, denne er utsatt til over nyttår.

Annet

I løpet av året har vi hatt månedlige faste møter med de frivillige aktivitetskontaktene Eva Naser og Torbjørn Vanndal. Begge har vært en stor ressurs for Frisklivssentralen og bidratt til sosialt samhold for deltakerne ved Frisklivssentralen. Torbjørn står for sosial samling med frukt og kaffe etter styrketrening på Victus. Vi har også hatt med oss flere praksisstudenter gjennom året.

I desember har vi hatt samarbeidsmøte med psykisk helse- og rustjeneste i Våler og Åsnes kommune. Bakgrunnen er ønsket om å rekruttere brukere fra samtaltjenestene til Frisklivssentralen. Tiltak vil bli å arrangere introkurs i medisinsk yoga av ansatt på Frisklivssentralen for samtaltjenestens brukere i februar og mars.

Det ble gjennomført samarbeidsmøte med leder for helse og familie i Åsnes, helseleder i Våler og leder for Frisklivssentralen i Solør 10.oktober.2018. Dette har ikke blitt



Frisklivssentralen i Solør

gjennomført på flere år og det ble bestemt at samarbeidsmøter skulle holdes to ganger årlig.

Frisklivssentralen har vært lokalisert på Bjørkheim.... Planlegging av Nedre Kjølen...?

2. Statistikk

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

- Antall frisklivsreseppter: 76*

* 76 fakturerte frisklivsreseppter pr 31.12.19. Grunnet stort påtrykk og lavere bemanning grunnet sykdom i perioden mars-september har det siden våren 2019 vært venteliste på Frisklivssentralen i Solør. Denne vedvarer ved årsslutt med et gjennomsnitt på 15 personer .

Det er heller ikke regnet med personer som har startet på sin resept, men ikke fullført, er ikke .???? Vet ikke om dette er gjeldende for 2019?

Inkludert deltakelse på kurs har vi talt 107 personer som har benyttet seg av Frisklivssentralen tilbud. Er ikke medberget...→ Skal vi ha med noe sånt?.

- Antall deltakere som får vektoppfølgning i etterkant av reseptperiode:..... X

- Antall deltakere Dine30 vår: 52. Antall ansatte ble ikke registrert

- Antall deltakere Dine30 høst: 26, hvorav 16 ansatte i Åsnes kommune og 6 ansatte i Våler kommune

KURS	Antall deltakere
Røykesluttkurs	- Ikke gjennomført grunnet for få påmeldte
Livsstilsendringkurs	- Ikke gjennomført vår pga få påmeldte. (5) - 8 stk oppstart høst, kurset fullføres januar 2020.
Kreftmestringskurs x2	9 (4 vår, 5 høst)
Diabeteskurs	6 (9 påmeldt)
Lærings- og mestringskurs KOLS	- Vår: 6 (8 påmeldt) - Høst: Utsatt til januar pga få påmeldt
KID x2 (Interkommunalt kurs: Elverum, Våler,	15 (av totalt 22 deltakere inkludert Elverum).



Frisklivssentralen i Solør

Åsnes)	
--------	--

Av deltakere totalt er **49,9%** fra Våler og **50,5%** Åsnes. Fordeling på kjønn viser 84% kvinner og 16% menn.

Frisklivsaktiviteter	Snitt pr gang, vår	Snitt deltakere pr gang, høst
Uteaktivitet	6	
Seniortrim		6
Saltrening		8
Styrketrening	12	
Bassengtrening	9	
Spinning	6	7
Medisinsk yoga	6	8

2.1 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.

2.2 Medier

Frisklivssentralen i Solør har vært i avisene og i radio i løpet av 2019. Dette gjelder både nettavis og papiravis- Isolør, Glåmdalen, Østlendingen og Solungavisa.

Frisklivssentralen i Solør ønsker å jobbe med helseopplysning som folkehelsetiltak. Vi bruker facebook for å dele trygg og forskningsbasert helseopplysning. Vi bruker også facebook for å synliggjøre alt vi jobber med. 15. desember 2019 var det 761 følgere på siden vår, en økning på 41 personer siden 2. januar samme år.

Målet for 2019 var å komme over 800 personer som liker siden, dett jobber vi videre mot i 2020.

Vi har delt over 50 innlegg som går under kategorien helseopplysning, informasjon om kurstilbud kommer i tillegg til dette.

3. Mål for 2020

- Vi skal fortsatt kontakte deltakere innen en uke etter mottatt henvisning



Frisklivssentralen i Solør

- Møtetidspunkt for koordineringsmøter 1 gang i uka. I disse møtene gjennomgås nye deltakere, oppfølging av deltakere i aktivitet og oppfølging av deltakere som ikke møter. Nye henvisninger fordeles og kontaktes innen en uke.
- Vi skal bruke facebooksidene våre til å fortsette med helseopplysning
- 850 liker/klubbmedlemmer/Følgere på facebooksidene våre
- Over 70 deltakere på Dine 30 våren 2020
- Fortsette med brukerundersøkelser, alle som gjennomfører resept og kurs skal tilbys å fylle ut skjema for tilfredshet??
- Brukermedvirkning gjennom faste møter med aktivitetskontakter og samarbeid med LHL
- Jobbe for positive medieoppslag
- Gjennomføre prosjektarbeid gjennom kurstilbud for personer med KOLS og kurs i depresjonsmestring
- Fortsette samarbeid med Psykisk helse- og rustjeneste i Våler og Åsnes