

Årsrapport 2014



FRISKLVSSENTRALEN



VÅLER KOMMUNE



ÅSNES KOMMUNE

1. Beskrivelse av Frisklivssentralen i Solør

1.1. Bakgrunn og historikk

Frisklivssentralen i Solør ble etablert som et interkommunalt samarbeid mellom Våler, Åsnes og Grue kommune, basert på prosjektmidler fra Helsedirektoratet. De tre kommunene Våler, Åsnes og Grue med til sammen i underkant av 17000 innbyggere har gjennom flere år samarbeidet nært innen helsetjenester. Frisklivssatsing som en del av folkehelsearbeidet er nedfelt i kommuneplanene. I mai 2011 ble en felles frisklivssentral for de tre kommunene etablert, med mål om å gjøre kommunene bedre rustet til å håndtere forebyggende og helsefremmende oppgaver, forhindre og begrense sykdomsutvikling og bidra til at personer med kronisk sykdom kan mestre sin hverdag på en bedre måte.

I prosjektperioden 2011 – 2013 besto Styringsgruppa av representanter fra alle tre samarbeidende kommuner, samt Sykehuset Innlandet, divisjon Kongsvinger, i tillegg til to brukerrepresentanter, valgt av Brukerutvalget for Samhandlingsreformen i Solør. Bemanningmessig hadde Frisklivssentralen i Solør i den treårige prosjektperioden av prosjektleder/fysioterapeut i 100 %, samt fastlegeressurs i 10 % og sykepleier med kostholdskompetanse i 10 %. I tillegg bidro hver av de tre kommunene med ca 10 % treningsressurs hver. For prosjektperiodens siste år fikk vi utvidet treningsressursen med 10 % basert på tilskuddsmidler tildelt via Fylkesmannen i Hedmark.

Grue kommune valgte å trekke seg fra frisklivssamarbeidet ved prosjektperiodens slutt, mens Åsnes og Våler kommune ville fortsette. Resultatet ble at Frisklivssentralen i Solør ble etablert som varig virksomhet fra og med 01.01.14.

Livsstilsendringskurs var hovedsatsningsområde gjennom hele prosjektperioden, i tillegg til røykesluttkurs. Basert på tilskudd tildelt via Fylkesmannen etablerte vi mot slutten av 2012 også et lavterskeltilbud innen fysisk aktivitet i alle de tre samarbeidskommunene. Vi arbeider nå kontinuerlig med økt tilgjengelighet for alle innbyggere som trenger motivasjon til å komme i gang med endringsprosesser tilknyttet sine levevaner.

Vi har siden etableringen av Frisklivssentralen også sett et stort potensiale for videreutvikling av tilbudene til kommunenes innbyggere, også kronikergrupper som har behov for et mer tilpasset opplegg. Dette tilbudet er nå under utvikling, basert på tilskuddsmidler tildelt via Fylkesmannen i Hedmark i 2014, der personer som har eller har hatt kreftsykdom er satsningsområde. Formålet med prosjektet er å utvikle en modell for oppfølging av kreftpasienter i Frisklivssentralen etter endt kreftbehandling, samt øke kompetansen blant helsepersonell og sikre mer helhetlige pasientforløp og samarbeid med spesialisthelsetjenesten. Oppfølgingsmodellen vil med tilpasninger kunne benyttes i arbeid med andre kronikergrupper i kommunehelsetjenesten. Vedlagt prosjektplan beskriver innhold, organisering og fremdrift i prosjektet.

1.2. Faglig innhold i frisklivsarbeidet

Ved oppbygging av det faglige tilbudet har vi tatt utgangspunkt i Helsedirektoratets veileder for Frisklivssentraler med fokus på kognitiv tilnærming, blant annet gjennom samtaleteknikken Motiverende Intervju. Ved planlegging av det fysiske aktivitetstilbudet har vi valgt Helsedirektoratets "Aktivitetshåndboken -Fysisk aktivitet i forebygging og behandling" og "Fysisk aktivitet og helse - anbefalinger" som grunnlag. Videre har vi vektlagt betydningen av gruppeprosesser for å skape fellesskap og tilhørighet, med det mål å styrke den enkelte deltakers motivasjon og mulighet til å gå i gang med de krevende prosessene det er å endre sine levevaner.

Denne faglige grunnpilaren ligger til grunn for alt arbeidet ved Frisklivssentralen, og danner også grunnlaget for videreutvikling av våre tilbud til kronikergrupper.

1.3. Samarbeidspartnere og folkehelse

Frisklivssentralen i Solør benytter eksisterende treningsarenaer i distriktet til sine treningsaktiviteter, både kommunale og private. Vi har som mål å sluse deltakerne over i eksisterende tilbud og motivere til videre aktivitet også etter reseptperioden. Det ble inngått avtaler med to treningssentre i distriktet i 2011, både for å drive grupper i Frisklivssentralens regi og for å gi deltakerne et gunstig treningstilbud etter endt reseptperiode. Dette samarbeidet har vært avgjørende for å kunne drive variert fysisk aktivitet i grupper, men også gunstig for deltakere som kan videreføre et treningsopplegg i kjente omgivelser etter deltakelse ved Frisklivssentralen. Under de ukentlige uteaktivitetene har vi benyttet eksisterende FYSAK- løyper i kommunene. Vi jobber kontinuerlig med å få en helhetlig oversikt over alle fysiske aktivitetstilbud i de tre kommunene. Ved slike tiltak vil vi bidra til å legge til rette for økt bruk av aktivitetstilbudene, både for Frisklivssentralens deltakere og kommunenes innbyggere forøvrig, og i så måte bidra positivt i et bredere folkehelseperspektiv. Vi vil også kunne stimulere til etablering av nye tilbud.

I frisklivssentralens prosjektperiode 2011 – 2013 var fastlegene viktigste henviser til frisklivssentralens tilbud. I forbindelse med utvidelse av tilbudene ble det imidlertid viktig å senke terskelen også for henvisninger, og fra 01.01.14 kan både leger, annet helsepersonell, NAV eller deltakeren selv henvise til frisklivssentralen.

1.4. Tilbudene ved frisklivssentralen i Solør i 2014

1.4.1. Livsstilsendningskurs

Folkehelseprofilen til de tre Solør- kommunene viser stor grad av livsstilsrelaterte sykdommer, og en satsning på forebygging av dette ble derfor en naturlig oppstart for Frisklivssentralen i Solør. Vi har i prosjektperioden 2011- 2013 konsentrert oss om å etablere og utvikle et tilbud knyttet til livsstilsendring for personer som sliter med overvekt og/eller sykdommer og plager knyttet til dette, og som av sin fastlege anbefales å endre sin livsstil. Målet med tilbudet er gjennom lærings- og mestringsstrategier å forebygge

livsstilsykdommer og behov for fedmekirurgi og annen oppfølging i spesialisthelsetjenesten, samt kunne følge opp pasienter etter behandling i spesialisthelsetjenesten.

Hovedsatsningsområdet for prosjektperioden ble videreført og videreutviklet i 2014, tilpasset en driftsmodell der Frisklivssentralen tilbyr helsesamtaler og oppstart i frisklivstrening kontinuerlig gjennom året, i tillegg til mestringskurs med varierende innhold for ulike brukergrupper. Det ble gjennomført tre livsstilsendningskurs i 2014 med til sammen 30 deltakere.

1.4.2. Røykesluttkurs

Frisklivssentralen i Solør har, i tillegg til livsstilsendningskurs, satset på tobakksavvenning i oppstartfasen. Det har imidlertid vært en nedgang i etterspørselen etter røykesluttkurs, og i 2014 avlyste vi de to planlagte gruppebaserte kursene grunnet for få påmeldte. De aktuelle deltakerne ble i stedet tilbudt individuell oppfølging, og det ble gjennomført røykesluttamtaler med fire deltakere i løpet av året. Vi vil fortsette å tilby kurs minimum to ganger årlig.

1.4.3. Lavterskeltilbud innen fysisk aktivitet

Fra medio mars 2014 ble alle Frisklivssentralens treningstilbud gjort tilgjengelig for alle deltakere, uavhengig av alder, diagnose og henvisningsårsak. Det ukentlige treningstilbudet består nå av bassengtrening, spinning, variert uteaktivitet med fokus på kondisjon, variert saltrening med fokus på styrke, samt styrketrening med og uten apparater med individuell veiledning av fysioterapeut. Ved første helsesamtale lages målsettingsplan med valg av aktiviteter for frisklivsperioden, tilpasset deltakeren ønsker, muligheter og behov. Treningssperioden varer i tre måneder, med mulighet for forlengelse etter vurdering under andre helsesamtale. I 2014 var det til sammen 65 deltakere som benyttet seg av dette treningstilbudet ved Frisklivssentralen. Av disse var det 14 som deltok på to eller flere treningsperioder. Det foreligger noe usikkerhet omkring korrektheten i registrering av antall konsultasjoner i 2014 på grunn av overgang til nytt registreringssystem.

I tillegg til Frisklivssentralens treningstilbud er det nå tre eksisterende deltakerstyrte treningsgrupper, en i Våler og to i Åsnes, etablert og drevet av tidligere deltakere ved Frisklivssentralen i Solør; en bassenggruppe, en uteaktivitetsgruppe og en saltreningsgruppe. Deltakere blir invitert til å bli med i disse gruppene etter endt treningsperiode ved Frisklivssentralen i Solør.

1.4.4 BraMat kurs

Frisklivssentralen har siden oppstarten i 2011 vært opptatt av kostholdsveiledning, og i 2013 fikk vi gjennom tilskudd tildelt via Fylkesmannen anledning til å utdanne en ansatt til kursveileder innen Helsedirektoratets BraMat kurskonsept. Våren 2014 ble det første kurset rettet mot småbarnsforeldre avholdt med sju deltakere. Et nytt kurs ble planlagt høsten 2014, men grunnet bemanningssituasjonen ble det forskjøvet til januar 2015 og gjennomført med fem deltakere.

1.4.5 Tilbud til kronikere - Kreftmestring

I 2014 fikk Våler og Åsnes kommune kreftkoordinator i 50 % stilling på bakgrunn av tilskudd fra Kreftforeningen. Kreftkoordinator og Frisklivssentralen startet i 2014 et samarbeid om et tilbud til kreftpasienter bosatt i kommunene som har eller har hatt kreft. Det ble i 2014 gjennomført et kurs med 13 deltakere i Åsnes kommune. Det ble også avholdt et kurs i Våler kommune med tre deltakere ved oppstart, men grunnet sykdomsfravall ble resterende deltakere tilbudt individuell oppfølging som alternativ midtveis i kurset. Et nytt kurs er planlagt våren 2015 i Åsnes kommune.

I slutten av november 2014 ble det avholdt et møte der tidligere deltakere på kreftmestringskurs ble invitert til å komme med sine ønsker og behov for videre oppfølging. På bakgrunn av dette har vi etablert en møteplass for kreftpasienter med månedlige møter siste tirsdagen i hver måned. Det settes av en time til faglig tema med veiledning og gruppesamtale, samt en times trening i form av variert uteaktivitet. Deltakerne er selv med å former innholdet i møteplassen, og tilbudet er gratis.

Samarbeidet med kreftteamet ved LHL- klinikkene Røros har vært et svært nyttig bidrag i utarbeidelsen av oppfølgingstilbudet til kreftpasienter. I november 2014 ble det arrangert en fagdag om kreftrehabilitering med mer enn 90 deltakere, basert på gavemidler fra Flisa Convention og prosjektmidler tildelt via Fylkesmannen i Hedmark. Program for fagdagen vedlagt. Det var deltakere med geografisk spredning fra Eidskog og Odal til Hamar, selv om tyngden av deltakere var fra Åsnes og Våler kommune. Fagdagen fikk følgende godkjenning i Den Norske Legeforening:

Allmennedisin: Godkjennes med 6 valgfrie kurspoeng til videre- og etterutdanning
Fysisk medisin og rehabilitering: Godkjennes med 6 timer som valgfritt kurs for leger i spesialisering og spesialistenes etterutdanning.

Gledelig er det at kreftprosjektet ved Frisklivssentralen i Solør har blitt lagt merke til. Prosjektleder har mottatt forespørsel fra Programkomiteen for den nasjonale fagkonferansen om kreftrehabilitering som skal holdes i Trondheim 16. og 17. april 2015, om å bidra med et 20 minutters innlegg om arbeidet i Våler og Åsnes kommune.

1.4.6. Andre aktiviteter ved Frisklivssentralen i Solør i 2014

Verdens helsedag 7. april og Verdens aktivitetsdag 10. mai ble begge markert ved oppfordring til en sentrumsnær topptur i hver av de respektive kommunene Våler og Åsnes, med trekning av aktivitetspremier blant 93 som besøkte Kjølaberget i Åsnes og de 36 som besøkte Spulsåsen i Våler til sammen de to dagene.

«Kjølaberget opp» ble arrangert for tredje året på rad, onsdagen før Solørmarten. Dette er et uhøytidelig motbakkeløp for alle som har deltatt ved Frisklivssentralens tilbud siden oppstarten i 2011. Det er gratis deltakelse, frukt og vann ved målgang, aktivitetspremier til

alle, samt at det blir gjort ekstra stas på første dame og første mann til topps. 24 deltakere stilte til start i årets motbakk løp og samtlige kom seg til topps.

Inspirert av den nasjonale Dine30- kampanjen har vi arrangert to lokale varianter av aktivetskampanjen. Den første ble avholdt våren 2014, der alle som dokumenterte Dine30 i en uke sammenhengende ble med i trekningen av aktivitetsfremmende premier sponset av lokale bidragsytere. 46 personer deltok i vårkampanjen og vi besluttet en gjentakelse av tiltaket etter sommeren. Høsten 2014 utvidet vi kampanjen til en hel måned med dokumentasjon av Dine30 med valgfritt innhold. 15 heldige premievinnere ble trukket ut blant de 39 som deltok i høstkampanjen.

I samarbeid med LHL drives en lavterskel trimgruppe ukentlig i Våler kommune med senioraktiviteter med fokus på styrke og balanse. Det er mellom 15 og 20 deltakere på denne gruppa ukentlig.

Ansatte i Våler og Åsnes kommune hadde 1. halvår 2014 tilbud om ansattetrening drevet av Frisklivssentralen i Solør. Høsten 2014 opphørte gruppene i begge kommuner grunnet bemanningssituasjonen, men ansatte i de to kommunene tilbys nå å delta på en ordinær frisklivstrening.

2. Økonomi 2014

Se eget regnskap, med revisoruttalelse for prosjekt «Utvikling av kommunale oppfølgingstilbud i frisklivssentraler for personer med kroniske lidelser».

3. Bemanning 2014

Permisjoner i forbindelse med fødsel og utdanning blant tre ansatte som er involvert i mindre stillingsbrøker i Frisklivssentralens arbeid (se pkt. 1.1.), skapte noen driftsutfordringer høsten 2014. Dette ble imidlertid løst blant annet gjennom et utvidet samarbeid med Puls Flisa AS andre halvår. Fra 1. oktober 2014 ble ernæringsfysiolog ansatt i 60 % prosjektstilling ved Frisklivssentralen basert på tilskuddsmidler via Fylkesmannen i Hedmark.

4. Vedlegg

- Prosjektplan for Utvikling av kommunale oppfølgingstilbud for kreftpasienter.
- Program for Fagdag om kreftrehabilitering, 2014.
- Prosjektregnskap med revisoruttalelse.

