

Årsrapport 2021



Innhold

1. Oppsummering av året 2020	3
1.1 Kurstilbud	3
1.2 Andre arrangementer	5
1.3 Kursaktivitet ansatte	5
1.4 Annet	5
2. Statistikk	7
2.1 Henvisninger	9
2.2 Resultater for kartlegging i Min-livsstil	10
2.3 Medier	11
3. Mål for 2020	12

1. Oppsummering av året 2020

2020 har vært et annerledes, utfordrende, innovativt, men innholdsrikt år for Frisklivssentralen i Solør. Fra mars har vi vært tvunget til nytenkning, finne nye løsninger på hvordan drifte sentralen optimalt med tanke på smittevern i forhold til Covid-19. Samtidig har vi måtte tenke nytt for å opprettholde aktiviteter for våre deltakere på frisklivsresept på en mest mulig hensiktsmessig måte.

Frisklivssentralen har flyttet inn i nye lokaler på Nedre Kjølen og vi har stadig flere henvendelser og lange ventelister.

Det har vært 1,4 og 1,6 årsverk i tillegg 0,3 og 0,1 prosjektstilling fordelt på tre ansatte tilknyttet Frisklivssentralen i 2020. Liv Brekka jobbet 40 % som frisklivsveileder, 40 % som avdelingsleder og 20 % som folkehelsekoordinator i Åsnes, frem til hun gikk ut i foreldrepermisjon i juli 2020. Thomas Meiningen har jobbet 50 % som frisklivsveileder og 50 % som fysioterapeut for barn og unge i Åsnes frem til juli 2020. Thomas gikk da inn i vikariat som 40 % avdelingsleder for ergo, fysio, friskliv, i tillegg til 10 % som frisklivsveileder og 50 % som fysioterapeut for barn og unge i Åsnes kommune.

Mari Kristiansen jobbet i 50 % fast stilling og 30 % prosjektstilling frem til mars 2020. Hun gikk da ned til å jobbe kun 40 % fast fra mars frem til hun sluttet i jobben i mai 2020.

Maria Reksen ble ansatt som ny frisklivsveileder juni 2020 i 50 % fast stilling. Hun vikarierer også 40 % for Thomas Meiningen fram til april 2021. I tillegg har Maria 10 % prosjektstilling.

Kine Gjerdrum ble ansatt i vikariat i august 2020 med 60 % stilling. Der 40 % er vikariat for Liv Brekka som frisklivsveileder samt at den 20 % stillingen som Liv Brekka tidligere har hatt som folkehelsekoordinator i Åsnes har gått inn i drift i Frisklivssentralen frem til april 2021.

1.1 Kurstilbud

I løpet av året har vi gjennomført noen faste kurs. Grunnet Covid-19 har vi dessverre vært tvunget å avlyse en del kurs som var planlagt på grunn av smittevern. Etter god erfaring med gjennomføring av pilotprosjektet KID, kurs i depresjonsmestring, i samarbeid med Frisklivssentralen i Elverum kommune 2019 ble det planlagt nytt KID-kurs i Våler med oppstart mars 2020. Det var påmeldt 9 stk. Grunnet Covid-19 ble dette kurset utsatt men gjennomført i Våler høsten 2020. Det ble planlagt oppstart av KID-kurs i Åsnes i november 2020. Dette ble dessverre også utsatt til januar/februar 2021 grunnet få påmeldinger og høyt smittetrykk i denne perioden. Frisklivssentralen i Elverum i samarbeid med Frisklivssentralen i Solør starter også opp KID-kurs januar 2021.

Det ble startet et Livsstilsendringskurs i november 2019 som gikk over i 2020 (8 samlinger). Det var 8 påmeldt på kurset. I januar 2020 gjennomførte frisklivssentralen lærings- og mestringskurs for personer med KOLS eller andre lungelidelser med 12 påmeldte. Det ble også gjennomført et KOLS-kurs i samarbeid med kommunelege i Åsnes, Laila Herlyng, og frisklivssentralen høsten 2020. Kurset fant sted på Åsnes beredskapssenter og hadde varighet på 3 timer. 8 personer deltok på kurset.

Kreftmestringskurs for 2020 ble avlyst.

Frisklivssentralen har hatt Bra Mat-kurs høsten 2020. Kurset har blitt gjennomført ved Nedre Kjølen i VITT sine lokaler. Fire kursdager før jul og en kursdag strekker seg over nyttår 2021. Hvert møte med varighet på 2-3 timer. 7 påmeldte.

I samarbeid med Høgskolen i Innlandet var det planlagt et Bra Mat-kurs vinteren 2020 for studenter. Grunnet Covid-19 ble dette avlyst. Det ble i stedet gjennomført et prosjekt for studentene hvor de fikk i oppgave å digitalisere et Bra Mat-kurs som frisklivssentralen kunne benytte seg av i ettertid. Grunnet en del feilinformasjon og mangler ble ikke prosjektet publisert, men det er laget et grunnlag som er mulig å bygge videre på ved en eventuell senere anledning.

Helsestasjonen har benyttet seg av lokaler ved Nedre Kjølen i forbindelse med ICDP-kurs. De har hatt 8 samlinger med ulike temaer. 2 grupper har møtt opp hver gang og kurset har hatt varighet på 3 timer. Frisklivssentralen har i den forbindelse holdt Bra Mat-kurs for barn og voksne ene kursdagen.

I regi Frisklivssentralen og fysioterapitjenesten i Åsnes har beboere ved Nedre Kjølen fått tilbud om stoltrening og styrketrening i frisklivssentralens treningsrom. Hver onsdag holder frisklivsveileder eller fysioterapeut stoltrening i 30 min for beboerne/seniorer og 30 min styrketrening for de som ønsker dette. Grunnet Covid-19 har det vært påmeldinger ukentlig med restriksjoner på antall. Vi har sørget for god avstand og svært god håndhygiene, samt desinfisering av stoler, håndtak osv. før og etter aktivitet. Det er også ført logg med navn og telefonnummer på deltakerne for enklere å håndtere en eventuell smittesporing.

Frisklivssentralen har gjennomført en brukerundersøkelse for å kartlegge om deltakerne kunne tenke seg aktiviteter digitalisert/live sendinger på Facebook. Dette er et tiltak vi har startet å planlegge for å kunne nå ut til enda flere deltakere nå i Covid-19 tider. Flere deltakere som er i risikogrupper er bekymret for å gå ut å møte andre mennesker isolerer seg. De strever med å holde seg i fysisk aktivitet og det vil dermed være hensiktsmessig å kjøre live sendinger for å nå personene i hjemmet deres eller til og med på jobb. Mange var svært positive til dette. Målet for våren 2021 vil være å jobbe videre med dette og en dag kunne realisere det.

1.2 Andre arrangementer

Onsdag 24.juni ble det gjennomført sommeravslutning for deltakere og tidligere deltakere ved Frisklivssentralen, «Kjølaberget opp», i stekende sol. 5 deltakere hadde meldt seg på. Dette er et uhøytidelig motbakkeløp med frukt, vann og premier på toppen. Vi holdt «sommerferie-stengt» fra aktivitetstilbud uke 27–34, men opprettholdt individuell oppfølging av deltakerne som ønsker igjennom sommeren samt at vi brukte sosiale medier til å publisere enkle aktivitetsvideoer.

Grunnet Covid-19 har det ikke blitt arrangert juleavslutning for alle deltakere i år. Vi hadde en liten uformell «juleavslutning» etter avspenningstimen fredag 18. desember for de som deltok på denne timen. Vi serverte pepperkaker og en liten kaffekopp under teppet og oppsummerte siste halve året. Ellers har vi holdt det gående med treningsgrupper frem til 21.desember.

1.3 Kursaktivitet ansatte

- Kine og Maria har deltatt på søvnkurs i regi Helsedirektoratet høst 2020
- Maria har deltatt på Bra Mat kurs i regi Helsedirektoratet høst 2020
- Maria har deltatt på KID-kurs på Gardemoen i 1 uke høst 2020

Det er ikke avholdt nettverkssamling for Frisklivssentralene i innlandet i 2020, denne er igjen utsatt til over nyttår. Frisklivssentralen i Solør vil invitere til nettverkssamling på Nedre Kjølén når samfunnet åpner for denne type arrangement.

1.4 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.

Etter mars har styrketrening på Victus vært avlyst grunnet Covid-19 og Frisklivssentralen har derfor gjennomført styrketrening for påmeldte deltakere på Nedre Kjølén høsten 2020. Deltakerne har fått tilbud om å trene styrke 1 time hver onsdag (10.30–11.30) ved påmelding, i frisklivssentralens treningsrom. Grunnet mange påmeldinger vil vi over nyttår gjenåpne tilbudet på Victus.

LHL- trimmen i Våler og saltreningen i Våler har ikke vært gjennomført siden mars grunnet restriksjoner rundt covid-19, men vi håper på å starte opp igjen med disse aktivitetene så snart situasjonen rundt covid- 19 tillater det.

Mai 2020 startet vi opp igjen med aktiviteter etter nedstenging. Grunnet restriksjoner kunne vi i starten kun ha uteaktiviteter med 4 deltakere på hver gruppe. Vi fordelte gruppene mellom oss og kjørte uteaktivitet både i Våler og Åsnes. Etter sommerferien startet vi opp med aktivitetene utetrening, spinning, styrketrening og avspenning og

bevegelighet på Nedre Kjølen. Vi hadde i en periode etter sommerferien også utetrening i Våler, men denne ble etter hvert avvirket grunnet lite deltakelse.

På våren 2020 hadde vi 2 studenter i praksis fra Høgskolen i Innlandet fra andre året, Bachelor i Folkehelsearbeid. De hadde observasjonspraksis i faget Psykologi og kommunikasjon i folkehelsearbeid. De gjennomførte praksis rett før lockdown i mars.

I uke 43–45 hadde vi 2 praksisstudenter fra Høgskolen i Innlandet. Tredje års-studenter fra Bachelor i Folkehelsearbeid. Studentene hadde observasjon første uka for deretter å planlegge å gjennomføre ulike aktiviteter for deltakere på frisklivsresept. De observerte også Bra Mat kursene som ble holdt og arrangerte quiz for brukerne på VITT i sin praksisperiode. De har også laget innlegg for sosiale medier som brukes i markedsføring for ulike kampanjer.

I oktober 2020 hadde vi et samarbeidsmøte med psykisk helse- og rustjeneste i Våler og Åsnes kommune. Bakgrunnen var ønsket om å følge opp tidligere møter og rekruttere brukere fra samtaletjenestene til Frisklivssentralen som er klare for å delta på frisklivsresept. Målet var å kartlegge hvilke deltakere/brukere som har helsegevinst ved å delta på resept og hvilke som ikke vil kunne dra nytte av et slikt tilbud. Viktig å kartlegge hva vi på frisklivssentralen har av tilbud og hva vi er gode på og hva psykisk helseteam kan tilby. Møtet var svært nyttig med tanke på kartlegging av nettopp dette.

Det ble gjennomført samarbeidsmøte med sektorleder HOV i Åsnes, helsesjef i Våler og leder for Frisklivssentralen i Solør to ganger i 2020, i mai og november

Frisklivssentralen har vært lokalisert på Bjørkheim frem til 27. august 2020. Nedre Kjølen sto da klart og vi flyttet inn i nye lokaler. Første uka gikk med til å sette opp nytt treningsrom og satt på plass ulike treningsapparater. Etter hvert fikk vi kontormøbler på plass slik at vi kunne begynne normal drift igjen etter to uker.

Oppstart spinning på Puls 28. august 2020.

2. Statistikk

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

Antall Oppstartede frisklivsreseppter: 63*

Antall resepter i person: 43*

Antall fakturerte frisklivsreseppter pr 31.12.20: 48*

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

Antall	Reseppter totalt	Kvinner	Menn
Våler kommune	32	27	5
Åsnes kommune	31	19	12

*Antall oppstartede frisklivsreseppter er 63. Dette kan innebære en og samme person flere ganger. Det vil si at en person som startet første resept i januar 2020 kan ha hatt flere resepter.

Antall resepter i person, 2020, vil si at vi kun regner personen og ikke antall resepter personen har hatt gjennom året.

Årsaken til at antall frisklivsreseppter ikke stemmer overens med antall fakturerte frisklivsreseppter er at 15 deltakere har startet opp på resept, men avsluttet av ulike årsaker før reseptperioden er over. De som ikke har benyttet seg av tilbudet har ikke blitt fakturert. De er fortsatt registrert på resept i våre systemer og blir derfor telt opp og medregnet i antall oppstartede frisklivsreseppter. Dette gir et bilde på hvor uforutsigbart det kan være til tider på frisklivssentralen.

Grunnet stort påtrykk og Covid-19 i perioden mars-desember, har det vært venteliste på Frisklivssentralen i Solør. Denne vedvarer ved årsslutt med et gjennomsnitt på 15–20 personer.

Inkludert deltakelse på kurs har vi talt **114 personer** som har benyttet seg av Frisklivssentralens tilbud. Dette inkluderer alle resepter, arrangementer og kurs i regi frisklivssentralen i Solør.

- **Antall deltakere Dine30 vår: ??**
- **Antall deltakere Dine30 høst: 8**

KURS	Antall deltakere
Tobakkssluttkurs gruppe:	- Ikke gjennomført grunnet for få påmeldte (1 person har gjennomført individuell røykesluttkurs høst 2020)
Livsstilsendringkurs	- 8 stk oppstart høst 2019, kurset fullføres januar 2020. - Kurs ikke gjennomført høst 2020
Kreftmestringskurs x2	- Ikke gjennomført i 2020
Diabeteskurs	- Ikke gjennomført i 2020
Lærings- og mestringskurs KOLS	- Vår: 6 (8 påmeldt) - Høst: Gjennomført med 8 deltakere i samarbeid med kommunelege Laila Herlyng
KID x2 (Interkommunalt kurs: Elverum, Våler, Åsnes)	- Gjennomført i Våler høsten 2020 med 9 deltakere - Kurs i Åsnes utsatt til vår 2021 - Kurs i Elverum utsatt til vår 2021
Vektoppfølging	- 4 personer totalt i 2020. To av disse har hatt flere perioder.
Bra Mat-kurs	- Høst 2020: 7 deltakere

Frisklivsaktiviteter	Gjennomsnitt pr gang Vår	Gjennomsnitt deltakere pr gang Høst
Uteaktivitet	??	4,8
Seniortrim	11	Ikke gjennomført grunnet Covi-19
Sal-trening	12,1	Ikke gjennomført grunnet Covid-19
Styrketrening Victus	11.2	Ikke gjennomført grunnet Covid-19
Styrketrening Nedre Kjølen	Oppstart høst 2020	3,2
Bassentrening	9,2	Ikke gjennomført grunnet Covid-19
Spinning	9,3	5,4
Medisinsk yoga	13,3	Ikke gjennomført på høst 2020
Bevegelighet/avspenning	Oppstart høst 2020	5

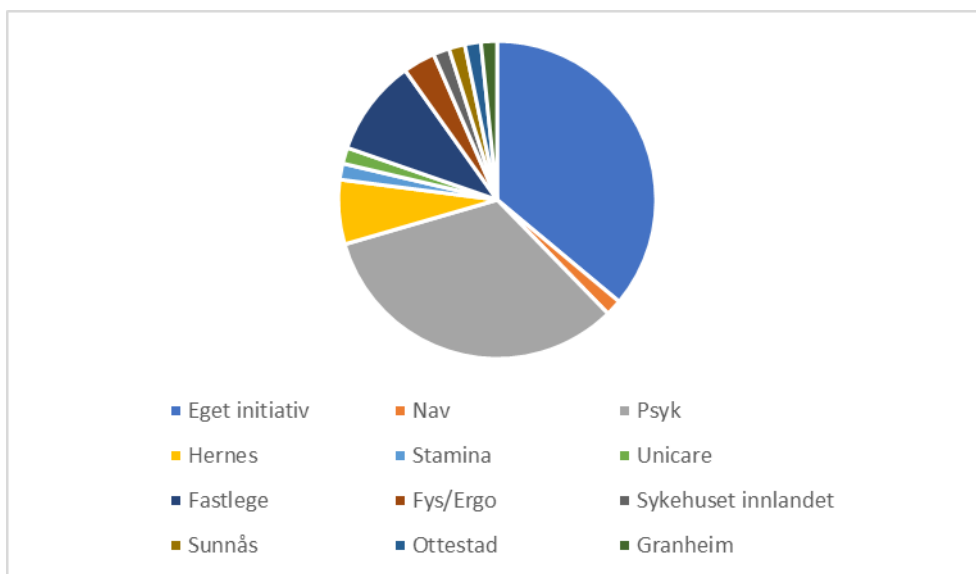
Under viser oversikt over antall oppmøtte til stol- og styrketrening for beboere ved Nedre Kjølen høsten 2020

Beboere N.K.	Stoltrening	Styrketrening	Total
Uke 46	6	4	
uke 47	8	4	
Uke 48	9	4	
Uke 49	6	4	
Uke 50	7	4	
Uke 51	9	3	
Total	45	23	68
Gjennomsnitt	7,5	3,8	

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. Høsten 2020 startet vi med å benytte oss av et nytt kartleggingsverktøy, Min Livsstil. Ut i fra dette verktøyet kan vi stadig lese av statistikk se endringer som skjer fra deltakerens oppstart til de er ferdig med sin resept. Målet er å kunne se hva som fungerer bra og hva som ikke fungerer like godt. Hva må vi øke fokus på og hvilke tiltak skal vi sette inn for de ulike deltakerne for at de på mest hensiktsmessig måte oppnå livsstilsendring og sunne vaner.

Sammendrag for henvisning:



2.2 Resultater for kartlegging i Min-livsstil

Henvisninger fra ulike instanser for Frisklivssentralen i 2020.12.30

Flertallet av våre deltagere er henvist på eget initiativ 22/61 og som en god nummer to kommer Psykisk helsetjeneste 20/61.

- Statistikken for kartlegging for Min-livsstil viser at faktoren søvn skiller seg ut som spesielt utfordrende for våre deltakere (score 2,4).
- Når det gjelder kosthold er det først utfordring til anbefalt inntak av fisk (score 3,5) og frukt og grønt(score 2,6).

- Videre viser statistikken at fysisk aktivitet (score 3,4) og 76,47 % av våre deltagere opplever muskel- og skjelettplager daglig/ukentlig.
- 1. søvn, 2. Aktivitet, 3. Kosthold, 4. Nikotin
- Det er kun tre deltagere som har gjennomført re-test i Min-livsstil hittil. For disse deltagerne kan man se forbedring i områdene søvn og fysisk aktivitet i løpet av tre måneders frisklivsresept.
- Det blir spennende å se fremover, når flere deltagere har gjennomført re-testen, om vi kan se forbedringer på en større gruppe.

2.3 Medier

Frisklivssentralen i Solør har vært i aviser og radio i løpet av 2020. Dette gjelder både nettavis og papiravis- Isolør, Glåmdalen, Østlendingen og Solungavisa. I forbindelse med KOLS-kurset hadde frisklivssentralen et innlegg i solørradioen hvor vi fikk formidlet viktigheten av å være fysisk aktiv med lungelidelser og hvilke helsefordeler man får ved å holde seg i aktivitet. Vi fikk samtidig markedsført årets tobakkslutt kampanje «Stopptober».

Frisklivssentralen i Solør ønsker å jobbe med helseopplysning som folkehelsetiltak. Vi bruker Facebook for å dele trygg og forskningsbasert helseopplysning, samt synliggjøre alt vi jobber med. I tillegg har frisklivssentralen i høst åpnet Instagramkonto hvor vi synliggjør aktiviteter og tiltak vi arbeider med, samt forskningsbasert helseopplysning. I desember laget vi julekalender hvor det daglig ble lagt ut ulike trenings-øvelser våre følgere kunne gjennomføre hjemme eller ute på tur. De fikk råd og tips til sunne matvarer med oppskrifter, innspill på råd og hjelp i forbindelse med psykisk helse, samt informasjon om hva frisklivssentralen tilbyr av aktiviteter og kurs med henvisning til våre hjemmesider. Når 24. desember kom hadde våre følgere fått en aktivitetsbank de kan benytte seg av når som helst med videoer og beskrivelse av hver øvelse. Altså en mulighet for å sette sammen et fullverdig treningsprogram til hjemmebruk med egen kroppsvekt eller gjenstander de har enkel tilgang på hjemme.

30 desember 2020 har vi 852 følgere på Facebooksiden vår. En økning på 91 personer siden 2. januar samme år. På vår Instagramkonto, som ble opprettet i oktober 2020, har vi 103 følgere og har hatt 26 innlegg så langt. Målet er å nå ut til enda flere personer med god helseopplysning i 2021 på Instagram. Innlegg som blir opprettet her vil også kunne deles på Facebooksiden også. Det vil si at vi når ut til enda fler med våre opplysninger. Flere yngre benytter seg av Instagram mer enn Facebook. Det er også viktig å være på de sosiale mediene yngre personer befinner seg.

Målet for 2019 var å komme over 800 personer som liker siden, og dette har vi klart i løpet av 2020.

3. Mål for 2020

- Være mer innovative og digitalisere enkelte aktiviteter og kurs
- Mer tid på sosiale medier med markedsføring, helseopplysning og aktiviteter
- Vi skal fortsatt kontakte deltakere innen en uke etter mottatt henvisning
- Ved frafall av deltakere på oppsatte aktiviteter skal deltaker kontaktes innen en uke
- Prioritere prosjektmidler for å bygge arbeidsplasser og øke fokus på hvordan vi kan integrere «leve hele livet» i et prosjekt på frisklivssentralen
- Større rekruttering til våre aktiviteter og kurs
- 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 Facebook- og Instagramsiden vår enda mer til å fortsette med god helseopplysning og markedsføring av aktiviteter, kampanjer og kurs.
- 1000 liker/klubb/Følgere på facebook siden vår
- 500 følgere på Instagram
- Over 70 deltakere på Dine 30 vår og høst 2021
- Tettere samarbeid med Psykisk helseteam og rustjenesten åler og Åsnes
- Gjennomføre kartleggingsundersøkelser med tanke på tilfredshet av ulike aktiviteter frisklivssentralen tilbyr. Eventuelt å kartlegge hva deltakerne kunne tenke seg mer eller mindre av
- Mer aktivt bruk av Min Livsstil
- Brukermedvirkning gjennom faste møter med aktivitetskontakter og samarbeid med LHL
- Jobbe for positive medieoppslag både i aviser og radio