

Årsrapport 2015



VÅLER KOMMUNE



ÅSNES KOMMUNE

1. Ny rapport om Frisklivssentraler: «Frisklivssentraler i kommunene. Kartlegging og analyse av forebyggende og helsefremmende arbeid og tilbud» (ssb.no, 2016).

I følge denne ferske rapporten utarbeidet av SSB for Helsedirektoratet er frisklivssentraler en billig og effektiv helsetjeneste. En ansatt på frisklivssentral gir årlig i gjennomsnitt 84 deltakere hjelp til å endre levevaner, noe som viser at man kan gi hjelp til svært mange personer pr årsverk. Nesten 60 prosent av landets kommuner har frisklivssentral, og hver sentral har 0,9 årsverk. Frisklivssentraler som har vært etablert lenge har ofte flere tilbud og omfattende samarbeid med andre aktører. Den ferske rapporten hevder at frisklivssentralene er et effektivt virkemiddel for kommunene i folkehelsearbeidet, og en får mange helsekroner for innsatsen. Mange av de som bruker frisklivssentralene går fra å være inaktive til å bli fysisk aktive, de slutter å røyke og får hjelp til å mestre søvnplager og lette depresjoner.

2. 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 i Åsnes og Våler kommune fra og med 01.01.14.

Livsstilsendringkurs var hovedsatsningsområde gjennom hele prosjektperioden. I tillegg arrangerte vi 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. Kommunenes folkehelseprofiler viser at vi har en høy andel mennesker som lever med kroniske sykdommer, hvorav mange er knyttet til levevaner. Det første tilbudet til kronikere ble etablert i 2014 og videreført i 2015, basert på tilskuddsmidler tildelt via Fylkesmannen i Hedmark i 2014. Personer som har eller har hatt kreftsykdom er satsningsområde, i samarbeid med kreftkoordinator for Våler og Åsnes kommune. 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. I 2015 søkte vi Fylkesmannen om å videreutvikle tilsvarende oppfølgingsmodell til personer med diabetes, type 2. Dessverre falt søknaden vår ut av behandlingsprosessen, men etter oppfordring fra Fylkesmannen i Hedmark vil vi søke om midler til samme prosjekt i 2016.

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 "Aktivitets håndboken -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 utvikling og 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, Puls Flisa og Condiz (nå Victus), 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. En av våre samarbeidspartnere, treningssenteret Victus, har skiftet eier i 2015, men ny eier ønsker også samarbeid med

Frisklivssentralen, slik at samarbeidsavtalen videreføres på like vilkår. 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 åpent vi opp for at både leger, annet helsepersonell, NAV eller deltakeren selv henviser til frisklivssentralens tilbud. Vi ser at stadig flere deltakere kontakter frisklivssentralen på eget initiativ.

1.4. Tilbudene ved frisklivssentralen i Solør i 2015

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. I frisklivssentralens prosjektperiode konsentrerte vi 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 livsstilssykdommer og behov for fedmekirurgi og annen oppfølging i spesialisthelsetjenesten, samt kunne følge opp pasienter etter konservativ og kirurgisk behandling i spesialisthelsetjenesten. Hovedsatsningsområdet for prosjektperioden har blitt videreført og videreutviklet, og er nå tilpasset en driftsmodell med mer varierte tilbud. I dag tilbys deltakere helsesamtaler og oppstart i frisklivstrening kontinuerlig gjennom året, med kort ventetid. I tillegg har vi mestringskurs med varierende innhold for ulike brukergrupper. Det ble gjennomført to livsstilskurs i 2015, og begge ble gjennomført med fulle grupper à 10 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 2015 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 to deltakere i løpet av året. Vi vil fortsette å tilby kurs minimum to ganger årlig.

1.4.3. Tilbud innen fysisk aktivitet, lavterskel

Fra medio mars 2014 ble alle Frisklivssentralens treningstilbud gjort tilgjengelig for alle innbyggere som har behov for vår kompetanse, 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. I tillegg har vi en ukentlig trimgruppe med deltakere over pensjonsalder, i samarbeid med LHL Våler.

Ved første helsesamtale lages målsettingsplan med valg av aktiviteter for frisklivsperioden, tilpasset deltakeren ønsker, muligheter og behov. Treningsperioden varer i tre måneder, med mulighet for forlengelse etter vurdering under andre helsesamtale. I 2015 var det til sammen 75 deltakere som benyttet seg av dette treningstilbudet ved Frisklivssentralen. Det foreligger noe usikkerhet omkring korrektheten i registrering av antall konsultasjoner i 2015 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. BraMat- kurset ble gjennomført i januar/februar 2015 med seks deltakere. Det ble ikke gjennomført flere kurs i 2015, men et nytt kurs er planlagt våren 2016.

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 sykdomsfrfall ble resterende deltakere tilbudt individuell oppfølging som alternativ midtveis i kurset. I 2015 ble ny kreftkoordinator ansatt, og samarbeid med Frisklivssentralen videreført. Våren 2015 ble det gjennomført et nytt kreftmestringskurs med fire deltakere.

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 i 2015 etablert en møteplass for kreftpasienter med månedlige møter siste tirsdagen i hver måned. Det settes av en time til gruppesamtale over en kaffe-

eller tekopp, og faglig veiledning og eventuell temaundervisning gjennomføres etter ønske fra deltakerne. Det oppfordres også til deltakelse på variert uteaktivitet som starter direkte etter møteplassen. Tilbudet er gratis for deltakere og eventuelt pårørende.

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. 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
Fysikalsk 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. På forespørsel fra Programkomiteen for Den nasjonale fagkonferansen om kreftrehabilitering som ble avholdt i Trondheim 16. og 17. april 2015, bidro prosjektleder med et 20 minutters innlegg på konferansen om arbeidet i Våler og Åsnes kommune.

Grunnet bemanningsutfordringer og masterstudier ble kreftprosjektet satt «på vent» siste halvdel av 2015, og planlegges videreført fra 1. april 2016. Det ble derfor ikke arrangert fagdag eller kreftmestringskurs høsten 2015. Møteplassen ble imidlertid opprettholdt, og det ble gjennomført tre møter med 5- 8 deltakere pr møte.

1.4.6. Andre aktiviteter ved Frisklivssentralen i Solør i 2015

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 fjerde året på rad, onsdagen før Solørmarten. Dette er et uhytidelig 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.

Inspirert av den nasjonale Dine30- kampanjen arrangerte vi i 2014 den første lokale varianten av aktivitetskampanjen. Dette ble en suksess, som ble videreført i 2015. 30 minutters daglig fysisk aktivitet gjennom en hel kalendermåned som dokumenteres og sendes Frisklivssentralen medfører at man er med i trekningen av flotte, aktivitetsfremmende premier sponset av lokalt næringsliv. I 2015 ble det også deltakerpremier til alle som klarte gjennomføringen.

I samarbeid med LHL Våler 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 har tilbud om deltakelse på treningsaktivitet i regi av frisklivssentralen, henholdsvis mandag ettermiddag og tirsdag ettermiddag. Det er i gjennomsnitt ca 10- 15 ansatte i Våler og 5-10 ansatte i Åsnes som benytter seg av dette tilbudet gjennom året.

3. Økonomi 2015

Se eget regnskap.

4. Bemanning 2015

Stabil og kompetent bemanning er en forutsetning for å kunne drifte frisklivssentralen optimalt. Dette er en utfordring med prosjektbaserte engasjement, noe 2015 bærer preg av. Kreftkoordinator ble skiftet ut ved årsskiftet 2014/2015, og prosjektmedarbeider med ernæringskompetanse sluttet i sitt engasjement våren 2015. Ved utgangen av november 2015 sluttet også en medarbeider som har jobbet 10 % med ernæring ved Frisklivssentralen siden oppstarten. 2015 ble derfor et utfordrende år bemanningsmessig. Vi valgte derfor å legge aktivitetsnivået noe lavere enn ført planlagt, og gjennomføre de faste aktivitetene, samtidig som nye prosjektideer ble lagt på is.

5. Kompetanseheving 2015

Leder/ fysioterapeut ved Frisklivssentralen er i et utdanningsforløp; master i folkehelsevitenskap med vekt på endring av levevaner. Denne fullføres høsten 2016.

En medarbeider har deltatt på kurs i samtaleteknikk/motivasjon.

Det ble søkt om deltakelse på KID- kurslederkurs, men kurset ble dessverre fulltegnet.