

Årsrapport 2017





Frisklivssentralen i Solør

Innhold

1. Oppsummering av året 2017	3
2. Statistikk	4
2.1 Tilbakemeldinger fra deltakere	5
2.2 Henvisninger	6
2.3 Medier	6
3. Mål for 2018	6



Frisklivssentralen i Solør

1. Oppsummering av året 2017

Året 2017 har vært et innholdsrikt år for Frisklivssentralen i Solør. I begynnelsen av året var det ansatt i 1,7 stilling fordelt på Ingvild Arnesen 60%, Gunvor Husberg Aaslie 10% og Liv Brekka 30% fast, 20% vikariat og 50% prosjektstillinger. Ingvild Arnesen jobbet også 40% som avdelingsleder for ergo, fysio, friskliv. I mars 2017 ble Ingvild Arnesen konstituert helseleder i kommunen og 1.april 2017 gikk Liv Brekka inn i et vikariat i stillingen til Ingvild Arnesen. Arbeidsressursen i Frisklivssentralen ble da redusert en periode til 70%. Våren 2017 var en krevende periode med mye arbeid, men vi klarte å opprettholde normal drift. Fra 10.august 2017 ble Hilde Røysland ansatt i et vikariat for Liv Brekka i 60%. Hilde ble også ansatt i et vikariat på 40% for kommunal fysioterapeut Christina Sørensen. Fra 10.august 2017 og ut året har det vært 1,3 årsverk tilknyttet Frisklivssentralen. 1.desember 2017 gikk Ingvild Arnesen over i ny jobb i kommunen og Liv Brekka fikk fast stilling som avdelingsleder og frisklivsveileder.

I løpet av året har vi gjennomført flere faste kurs og også startet opp med et nytt prosjekt. Juni 2017 startet vi opp med lærings- og mestringskurs for personer som har, eller som står i fare for å få diabetes type-2. Kurset besto av tre samlinger på dagtid og mulighet for individuell oppfølging og deltakelse på frisklivsaktiviteter. Friskliv ung fortsatte våren 2017, men ble ikke gjennomført høsten 2017 grunnet for få påmeldte.

23.januar 2017 var vi med å arrangere en temakveld for foreldre i Våler. Dette var i samarbeid med helsestasjonen i Våler og kommunepsykolog i Våler. Gunvor og Liv snakket om fysisk aktivitet og kosthold. Temakvelden ble godt mottatt. 17.februar 2017 hadde Liv et foredrag for deltakere ved Dagsenteret på Sparbyhuset. Tema var kosthold og søvn. 30.mars 2017 hold Liv et BraMat-kurs for ansatte i TIFU Våler. Kurset ble holdt ved Våler vgs og kjøkkenet ble benyttet. I april arrangerte vi Dine 30, og nytt for denne gangen var en intern konkurranse mellom ansatte i Våler kommune og ansatte i Åsnes kommune. 25.april deltok Liv på lokal nettverkssamling for Frisklivssentraler i Hamar. Første uka i mai arrangerte Åsnes kommune for første gang Folkehelseuka etter ide av Gunvor. Folkehelseuka ble en stor suksess og fikk god omtale i lokalavisene.

Frisklivssentralen bidro med treningsveiledning på Myrmoen og treningsøkt/lunsjaktivitet på rådhusplassen. 30.mai 2017 arrangerte Gunvor og Liv temakveld, Bra Mat. 30.mai 2017 var også oppstart for lærings-og mestringskurs for diabetes type-2. 19.juni 2017 samarbeidet vi med helsesøster på ungdomsskolen i Åsnes og arrangerte aktivitetsdag for 8.trinn. 28.juni arrangerte vi et uhøytidelig «motbakkeløp», Kjølaberget opp, som sommeravslutning for deltakere og tidligere deltakere ved Frisklivssentralen i Solør. Frisklivssentralen holdt stengt i juli og åpnet med aktiviteter igjen 7.august. 17.oktober var det tid for nytt nettverksmøte i Ringsaker, hvor Hilde og Liv deltok. 18.oktober arrangerte Hilde og Liv BraMat-kurs for ansatte på Evenshaugen. I november arrangerte vi Dine 30. 30. november arrangerte Gunvor og



Frisklivssentralen i Solør

Hilde temakveld for foreldre i Våler og Åsnes kommune. Vi samarbeidet med helsesøstre, barnehager og skoler i rekrutteringen av deltakere. 4. desember tok Gunvor og Hilde over én undervisningstime i alle 8. klassene på Åsnes ungdomsskole. Vi snakket om sukker og kosthold, samt gjennomførte en praktisk del. 5. desember arrangerte vi temadag i samarbeid med Våler kommune og pårørende prosjektet. Anne Kristine Bergem var foredragsholder og det var mange som møtte opp for å få med seg dette. Vi arrangerte to «fremvisninger» og det var hele 230 påmeldte til sammen. Vi har fått mange positive tilbakemeldinger på temadagen. 19. desember arrangerte vi juleavslutning for deltakere ved Frisklivssentralen i Solør.

Vi har vært på flere kurs i året som har gått. I januar 2017 var Ingvild og Liv på et kort kurs i oppmerksomt nærvær arrangert av kommunepsykolog i Våler. I september deltok Hilde på et to dagers Bra Mat-kurslederkurs. I september deltok Liv på kurslederkurs for KID- kurs i depresjonsmestring. Kurset varte en uke og var svært lærerikt og intensivt. I oktober deltok Hilde på et kurslederkurs i tobakksavvenning. I november deltok Hilde og Liv på kurs for motiverende intervju i grupper i Hamar. 17. november var Gunvor og Liv på søvnkonferanse i Oslo. 30. november til 1. desember var Liv på kurslederkurs for KIB- kurs i mestring av belastning i Lillestrøm.

I løpet av året har vi hatt månedlige faste møter med de frivillige aktivitetskontaktene Eva og Torbjørn. 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 februar hadde vi besøk av tre 2.årsstudenter folkehelse, Elverum i en ukes observasjonspraksis. 3 uker i november hadde vi besøk av to 3.årsstudenter, folkehelsebachelor, Elverum. De observerte første uken og ledet aktiviteter de to neste ukene.

2. Statistikk

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

- Antall frisklivsreseppter: 93
- Antall deltakere som får vektoppfølging i etterkant av reseptperiode: 20
- Antall deltakere Dine30 vår: 65, hvorav 17 ansatte i Våler kommune og 25 ansatte i Åsnes kommune.
- Antall deltakere Dine30 høst: 35, hvorav 11 ansatte i Våler kommune og 15 ansatte i Åsnes kommune.



Frisklivssentralen i Solør

KURS	Antall deltakere
Røykesluttkurs	5
Livsstilsendringkurs x2	20
Kreftmestringskurs	4
Diabeteskurs x2	16
BraMat temakveld x2	13

Av deltakere totalt er 33,33% fra Våler og 66,67% Åsnes. Fordeling på kjønn viser 77% kvinner og 23% menn.

Frisklivsaktiviteter høst	Snitt deltakere per gang
Uteaktivitet	4,7
Seniortrim	8,4
Saltrening	8,2
Styrketrening	8,1
Bassengtrening	6
Spinning	9,5
Stress ned	7,1

2.1 Tilbakemeldinger fra deltakere

Bra mat for bedre helse. Temakveld for foreldre med barn i og under skolealder, høsten 2017..

Grad av tilfredshet med temakvelden, på en skala fra 1 (svært lite tilfreds) til 5 (svært tilfreds): 4 (gjennomsnitt)

Kommentarer/innspill: Ønsker at helsestasjonen/Frisklivssentralen kjører 1-2 timer intro om sunn mat til storskolen i Åsnes. Indre motivasjon for barna.

Lærings- og mestringskurs for diabetes type-2 ved Frisklivssentralen høsten 2017

På en skala fra 1 til 5, hvor 1 er svært lite tilfreds og 5 er svært tilfreds:

- I hvilken grad er du tilfreds med kurset: 3,9
- Kursdag 1, med lege, nytteeffekt: 4
- Kursdag 2, kosthold, nytteeffekt: 3,3
- Kursdag 3, fysisk aktivitet, nytteeffekt: 3,7



Frisklivssentralen i Solør

Dette har vært bra: info fra lege veldig bra og nyttig. Fint å få tips og bli minnet om ting en egentlig vet. Passe tid. Det at det ble vis eksempler på maten og hvilke/hvordan man leste på innpakningen. Gode foredragsholdere. God lengde på økten.

Dette kunne vært bedre: Hva med å ha tilbud på ettermiddag/kveld. Føler at kostholdsdelen kunne vært bedre.

Livsstilsendningskurs høsten 2017

Grad av tilfredshet med kurset, på en skala fra 1 (svært lite tilfreds) til 5 (svært tilfreds):
4 (gjennomsnitt)

Dette har vært bra: trening, veiledning, selve kurset og kostholdsveiledning.

Andre tilbakemeldinger: Fornøye med kurset. Kurset kunne vart lenger, for eksempel 6 måneder.

2.2 Henvisninger

Vi mottar henvisninger fra fastlege, rehabiliteringssentre, psykisk helse- og rustjeneste i Våler og Åsnes, 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.

2.3 Medier

Frisklivssentralen i Solør har vært i avisene totalt 8 ganger i løpet av 2017. Dette gjelder både nettavis og papiravis- Isolør, Glåmdalen, Østlendingen og Solungavisa. Vi har blitt intervjuet på radio to ganger i forbindelse med oppstart av aktiviteter høsten 2017 og temadagen.

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. 2.januar 2017 var det 571 personer som likte siden vår. Målet for 2017 var å komme over 600 som liker siden. 20.12.2017 var det 651 som liker siden, dvs. en økning på 80. Vi har delt over 80 innlegg som går under kategorien helseopplysning.

3. Mål for 2018

- Vi skal kontakte deltakere innen en uke etter mottatt henvisning
- Møtetidspunkt for koordinering oppfølging av deltakere som ikke møter, minimum 2 ganger i måneden.



Frisklivssentralen i Solør

- Vi skal bruke facebooksidene våre til å fortsette med helseopplysning
- 700 likerklipp på facebooksidene våre
- Over 70 deltakere på Dine 30 våren 2018
- Fortsette med brukerundersøkelser, alle som gjennomfører resept og kurs skal tilbys å fylle ut skjema for tilfredshet.
- Bidra i folkehelseuka
- Brukermedvirkning gjennom faste møter med aktivitetskontakter og samarbeid med LHL
- Jobbe for positive medieoppslag