

02.01.2023

Årsrapport 2022

Frisklivssentralen i Solør



Innholdsfortegnelse

1.0 Oppsummering av året.....	2
1.1 Ansatte og frivillighet	2
1.2 Utviklingssentral	2
2.0 Kurstilbud	4
2.1 Bra Mat-kurs.....	4
2.2 Kreftmestringskurs	4
2.3 KiD-kurs	4
2.4 Sov godt – Søvnkurs	4
2.5 Å leve med diabetes type 2	4
2.6 Å leve med KOLS og andre lungelidelser	4
2.7 Andre arrangementer.....	4
2.8 Kursaktivitet ansatte	4
2.9 Annet	5
3.0 Statistikk	6
3.1 Generell oversikt	6
3.2 Henvisninger.....	7
3.3 Deltagere	7
3.4 Resultater for kartlegging i Min Livsstil	7
3.4.1 Kosthold.....	7
3.4.2 Aktivitet	7
3.4.3 Nikotin	8
3.4.4 Søvn	8
3.4.5 Psykisk helse.....	8
3.4.6 Andre forhold	8
3.4.7 Oppsummering.....	8
4.0 Medier	9
5.0 Mål for 2023	9

1.0 Oppsummering av året

Året 2022 har nok en gang vært et innholdsrikt år for Frisklivssentralen i Solør. Nye ansatte, utvikling av tilbudet, utviklingssentral er stikkord for 2022.

1.1 Ansatte og frivillighet

I begynnelsen av året var det ansatt i 1,6 stilling fordelt på Liv Brekka i 60 %, Ingrid Haagensen Woll i 50 % og Thomas Meiningen i 50 %. Ingrid startet på Frisklivssentralen 03.01.22. I tillegg har Ingrid 50 % prosjektstilling knyttet opp mot Sterk og Stødig. I oktober sluttet Liv i sin stilling ved Frisklivssentralen. Thomas gikk inn i vikariat som avdelingsleder for ergo., fysio., friskliv i 40 % stilling som varer ut 2023. Katrine Lungård Herjuaune ble ansatt i 80 % vikariat fra november. Hun vikarierer i 40 % stilling for Thomas, samt 40 % stilling som tidligere tilhørte Liv. I løpet av året har vi også fått godkjent delegert sak i Åsnes kommune på å øke stillingen til Ingrid fra 50 % fast til 100 % fast fra 01.01.23. Disse 50% tilfaller og dekkes av Åsnes kommune.

Vi må passe på å takke Liv for den fantastiske innsatsen hun har gjort for Frisklivssentralen i Solør gjennom flere år. Med ansettelse av Katrine som har utdanning innen ernæring har vi allerede sett en økt satsing på kosthold og en tettere oppfølging av brukerne våre på dette.

Vi har også hatt med oss de frivillige aktivitetskontaktene Eva Naser og Torbjørn Vanndal i 2022. Torbjørn valgte i sommer og ikke fornye sin kontrakt som aktivitetskontakt. Vi må også passe på å takke Torbjørn for en uvurderlig innsats gjennom mange år. Vi jobber med å rekruttere en ny aktivitetskontakt som kan jobbe sammen med Eva.

1.2 Utviklingssentral

I 2022 har også Frisklivssentralen blitt Utviklingssentral for Innlandet på oppdrag fra Helsedirektoratet. Vi ble av Statsforvalteren oppfordret til å legge inn anbud til tross for at vi ikke hadde nok ressurser i Frisklivssentralen i Solør ut i fra kriteriene. Mye av argumentasjonen for at vi skulle bli utviklingssentral var at vi er en relativt liten Frisklivssentral fra to små kommuner som ofte er virkeligheten for mange kommuner. Oppstart for oppdraget er 01.01.23 og det er en kontraktperiode på 3 år. Oppgavene som inngår i å være utviklingssentral er blant annet at vi skal være samarbeidspartnere for Statsforvalter og Fylkeskommune, herunder bidra til

nettverksbygging og på regionale nettverkssamlinger. Vi skal ta imot henvendelser fra andre kommuner og frisklivssentraler og tilby hospitering, samt å delta i kommunalt planarbeid og i det systematiske folkehelsearbeidet. Vi mener at dette forsterker vår posisjon i Våler og Åsnes, og viser tydelig at det er viktig å satse på helsefremmende og forebyggende arbeid satt i system.

Frisklivssentralen i Solør har også deltatt på to nettverkssamlinger som arrangeres av Statsforvalteren i Innlandet/Fylkeskommunen i samarbeid med Frisklivssentralene. I år har det vært arrangert nettverkssamling på Hamar og på Lillehammer. Ved nettverkssamlingen på Lillehammer hadde Frisklivssentralen i Solør innlegg om hvordan forankre frisklivssentraler i kommunene, samt at vi snakket om vår satsing på sykefraværsoppfølging. Liv presenterte veien Frisklivssentralen i Solør har gått, fra å være finansiert med prosjektmidler til å bli driftet over ordinært budsjett. Hun fortalte også hvordan man kan løse et interkommunalt samarbeid med vertskommune-modellen, og hvordan Frisklivssentralen i Solør er organisert. Ingrid snakket videre om forankring, og at Frisklivssentralen i Solør arbeider kontinuerlig for å «følge med»; frivillighet og Kommune 3.0, Leve hele livet, sykefravær, samarbeid, samt det å være synlige (media, administrasjon, politikere osv.). For å bli ytterligere forankret, sendte Frisklivssentralen et forslag til Hoved-AMU i Våler og Åsnes, første kvartal 2022, om at ansatte og ledere i kommunen skal vurdere aktiv bruk av Frisklivssentralen i sykefraværsoppfølging. Dette ble vedtatt i Åsnes og er fortsatt i prosess i Våler.

I løpet av 2022 har Frisklivssentralen i Solør også hatt godt samarbeid med Høgskolen i Innlandet (INN). Vi har hatt studenter i prosjekt og praksis i to perioder; prosjektarbeid på våren, «*Helsekommunikasjon og informasjon via sosiale medier*», og praksis på høsten i emnet «*Tilpasset fysisk aktivitet og friluftsliv*».

Når det gjelder deltakere har vi sett en økning både på henvisninger og antall deltakere på kurs og aktiviteter sammenlignet med under pandemien.

2.0 Kurstilbud

2.1 Bra Mat-kurs

I 2022 har vi arrangert 2 Bra Mat-kurs med Katrine L. Herjuaune som kursleder. Katrine ble innleid gjennom eget foretak til disse kursene. Et kurs for vårsemesteret og et kurs i høst.

2.2 Kreftmestringskurs

Det ble arrangert kreftmestringskurs i september/oktober 2022. Dette var et samarbeid mellom Kreftkoordinator, Brit Torill Flisvang, og Frisklivssentralen v/Ingrid H. Woll. Etter kurset ble det startet opp et pilotprosjekt med treningsgrupper for deltagerne med foreløpig varighet på 3 mnd. Det skal senere avgjøres om dette kan bli et varig tilbud.

2.3 KiD-kurs

KiD-kurs ble avholdt både vår og høst i 2022. Sistnevnte ble holdt i Elverum.

2.4 Sov godt – Søvnkurs

Søvnkurs ble holdt våren og høsten 2022 på Nedre kjølen. Kursledere var Thomas Meiningen og Ingrid H. Woll.

2.5 Å leve med diabetes type 2

Temasamling om diabetes type 2 ble arrangert 22. februar, i april og 19. september 2022. Kurset ble holdt av diabetessykepleier, Anita Løbak Torp, og Ingrid H. Woll fra Frisklivssentralen.

2.6 Å leve med KOLS og andre lungelidelser

Temasamlingen ble satt opp 24. november, men ble avlyst grunnet for få deltagere.

2.7 Andre arrangementer

Frisklivssentralen i Solør bidro med teoretiske og praktiske innslag på 8. trinn «Folkehelsedag» ved Åsnes ungdomsskole i august. Thomas og Ingrid hadde teoretisk undervisning om kosthold og søvn, samt ei fysisk økt for alle elever. Dette var arrangert i samarbeid med Åsnes Helsestasjonen. I tillegg har Frisklivssentralen presentert seg selv hos Atico, Våler Vekst, og på åpent møte i biblioteket i Våler (samarbeid med psykisk helse og NAV). Ingrid hadde også et kort foredrag om BraMat for deltakere v/Atico, og ei fysisk økt for deltakere v/Våler Vekst.

2.8 Kursaktivitet ansatte

- Folkehelsekonferansen, 17.-18. oktober 2022, Thomas, Liv og Ingrid

- Sunn hjernemat, 16. november 2022, Thomas og Katrine
- Leve hele livet-konferansen, 16. november 2022, Ingrid
- NTFE-konferansen, 2. desember 2022, Katrine
- Røykeslutt, digitalt 8. juni 2022, Ingrid
- Veilederkurs, Sterk og Stødig, 25. mai 2022, Ingrid
- Aktiv-instruktør, 5 studiepoeng, vår 2022, Ingrid

2.9 Annet

Sterk og Stødig:

Sterk og stødig fortsatte å vokse i omfang og tilbud i løpet av 2022. Gruppetilbudet vokste til 6 faste grupper med følgende plassering:

- Mandag: 1 gruppe Våler aktivitetshus
- Tirsdag: 1 gruppe Hoffertunet
- Onsdag: 2 grupper Nedre Kjølén bo- og aktivitetshus + 1 gruppe Våler aktivitetshus
- Torsdag: 1 gruppe Idrettens hus, Kjellmyra

Med flere grupper økte også antall deltakere og instruktører. Antall deltakere på Sterk og Stødig-timene var ved slutten av 2022 oppe i 100 deltakere. Etter siste sertifiseringskurs, avholdt i desember, har nå Våler og Åsnes tilgang på 15 sertifiserte instruktører. Dette regnes som et foregangseksempel nasjonalt.

3.0 Statistikk

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

3.1 Generell oversikt

Antall Oppstartede frisklivsreseppter: 94*

Antall resepter i person: 58*

Antall fakturerte frisklivsreseppter pr 31.12.22: 88*

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

Antall	Reseppter totalt	Kvinner	Menn
Våler kommune	33	27	6
Åsnes kommune	60	41	19

*Antall oppstartede frisklivsreseppter er 94. Dette kan innebære en og samme person flere ganger. Det vil si at en person som startet første resept i januar 2022 kan ha hatt flere resepter. Et betydelig lavere antall resepter i person indikerer at flere har hatt flere enn 1 frisklivsresept i 2022. Dette synliggjør behovet for lengre oppfølging enn 3 måneder.

Kurs, kursdeltakere:

Kurs:	Tot. Ant.:	Åsnes:	Våler:	Kvinner:	Menn:
Lærings-/mestringskurs Dia type II, vår	12	8	4	9	3
BraMat-kurs (mars-april)	9			7	2
KOLS (andre lungesykdommer)					
SovGodt	6	5	1	6	0
BraMat-kurs (høst)	6	3	3	4	2
LMK, kreft	9	6	3	7	2
Lærings-/mestringskurs Dia type II, høst	9	3	6	4	5
KiD	6	2	4	6	0

3.2 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.

3.3 Deltagere

I 2022 var det 57 personer som gjennomførte kartlegging i Min Livsstil. Av disse var det 16 menn og 41 kvinner. Gjennomsnittsalderen var 52 år.

3.4 Resultater for kartlegging i Min Livsstil

3.4.1 Kosthold

Gjennomsnittsscore for kosthold er 4,6, som klassifiserer til grønt nivå.

De største utfordringene ved kostholdet ser ut til å være inntak av fisk (Score: 3,38), frukt, bær og grønnsaker (Score: 3,21) og vann (Score: 3,54). I tillegg svarer 57,14% at de av og til spiser mer enn de trenger for å bli mett nesten daglig (Score: 4,5).

3.4.2 Aktivitet

Når det gjelder aktivitet er den største utfordringen å trene styrke. Over halvparten har svart at de ikke trener styrke (0 - <1 gang pr uke) (Score: 2,3). Deretter svarte 64,15% av deltagerne at de trener kondisjon slik at de blir svett og andpusten 0-1

ganger per uke (Score: 2,7). Hverdagsaktivitet i minst 30 minutter fikk en gjennomsnittsscore på 3,62, der gjennomsnittet svarer at de er hverdagsaktive 4 dager per uke. På spørsmål om stillesitting, svarer flest at de sitter 7-9 timer per dag og gjennomsnittsscore er 4,25.

3.4.3 Nikotin

Andelen deltagere som har svart at de aldri røyker er 80,36% (Score: 5,09), mens 16,07% svarte at de røyker daglig.

For snus var det 73,21% som oppga at de aldri snuser (Score: 4,77), mens 23,21% snuser daglig.

3.4.4 Søvn

For søvn svarte hele 19,64% at de opplever å få nok søvn mindre enn halve tiden (Score: 3,21). Det var 17,86% som svarte at de aldri opplever å få nok søvn, mens 8,93% opplever å få nok søvn hele tiden.

3.4.5 Psykisk helse

På spørsmål om hvor lenge deltagerne har opplevd å være trist eller bekymret, svarer 62,5% mer enn 6 måneder (Score: 1,75). Det er også 50% av deltagerne som svarte at de har hatt lite energi og overskudd det meste av tiden eller av og til (Score: 2,62).

Det var også 15,79% (Score: 4,2) som svarte at de har vært trist eller bekymret mindre enn halve tiden den siste tiden.

3.4.6 Andre forhold

Muskel- og skjelettplager ble rapportert å forekomme daglig/ukentlig for 73,21% av deltagerne (Score: 2,02). På spørsmål om egenoppfattet helse, svarte 39,29% at de hadde moderat god helse (Score: 3,18), mens 5,36% svarte at de har egenoppfattet dårlig helse.

3.4.7 Oppsummering

Gjennomsnittsscore var på 3,9 og gult nivå.

De største utfordringene basert på rapporten fra Min Livsstil er aktivitet, søvn, psykisk helse og muskel- og skjelettplager.

4.0 Medier

Vi har gjennom 2022 vært aktive på sosiale medier, facebook og instagram. Her deler vi innlegg om kurs og aktivitet, helseopplysning og gode tips og råd. Vi nærmer oss 1000 som liker siden vår på Facebook og det må være et mål for 2023. I desember hadde vi en julekalender med 24 luker der vi kommer med nyttig helseinformasjon i hver luke.

Vi hadde også studenter i 2022 som laget en informasjonsfilm om Frisklivssentralen i Solør. Denne har blitt vist på nettverkssamlinger og andre arrangementer, samt at vi bruker denne på sosiale medier for å vise frem oss selv og vårt tilbud.

5.0 Mål for 2023

- Jobbe tett opp mot fastleger for å øke antall henvisninger fra legene
- Fortsette jobben med å være synlige på sosiale medier og andre medier
- Søke midler for videreutvikling og Frisklivssentralen i Solør og vårt tilbud.