

Årsrapport 2016



VÅLER KOMMUNE



ÅSNES KOMMUNE

1. Frisklivssentral – trenger kommunene det?

I følge rapporten «Frisklivssentraler i kommunene. Kartlegging og analyse av forebyggende og helsefremmende arbeid og tilbud» (ssb.no, 2016) utarbeidet av SSB for Helsedirektoratet er frisklivssentraler en billig og effektiv helsetjeneste. En ansatt i 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. 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.

Målet med etablering av frisklivssentraler er 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. Frisklivssentraler er også et viktig bidrag til utjevning av sosiale helseforskjeller.

2. Frisklivssentralen i Solør

1.1. Bakgrunn og historikk

Frisklivssentralen i Solør ble etablert som et interkommunalt samarbeid mellom Våler, Åsnes og Grue kommune i mai 2011, 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 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. Bemanningsmessig 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.

1.2. Satsningsområder ved Frisklivssentralen i Solør

Frisklivssentralen i Solør baseres i stor grad på anbefalinger fra Helsedirektoratets Veileder for kommunale frisklivssentraler. I tillegg danner folkehelseprofilene for Åsnes og Våler kommune grunnlag for satsningsområder, prosjektsøknader og videreutvikling.

Livsstilsendringkurs for personer med betydelig overvekt og/eller livsstilsrelaterte sykdommer var hovedsatsningsområde gjennom hele prosjektperioden 2011 - 2013, i tillegg til årlige røykesluttkurs. Etter prosjektperiodens slutt har Frisklivssentralen jobbet kontinuerlig med økt tilgjengelighet for alle innbyggere som trenger støtte og motivasjon til å komme i gang med endringsprosesser tilknyttet sine levevaner.

Det er et stort potensiale for videreutvikling av tilbudene til kommunenes innbyggere, også kronikergrupper som har behov for et mer tilpasset opplegg. Kommunenes folkehelseprofiler viser store folkehelseutfordringer. En høy andel mennesker lever med kroniske sykdommer, hvorav mange er knyttet til levevaner. Det første frisklivstilbudet til kronikere ble etablert i samarbeid med kreftkoordinator i 2014, for personer som har eller har hatt kreftsykdom, i samarbeid med kreftkoordinator for Våler og Åsnes kommune. Tilskuddsmidler tildelt via Fylkesmannen i Hedmark muliggjorde prosjektet, med formål 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 noen tilpasninger, også kunne benyttes i arbeid med andre kronikergrupper i kommunehelsetjenesten.

1.3. Utvikling i 2016

I 2016 ble Frisklivssentralen tildelt to tilskudd

- kr 150 000 for utvikling av tilbud til personer med diabetes type 2. Grunnet bemanningssituasjon ble oppstart av dette prosjektet utsatt våren 2017.
- kr 50 000 for økt satsning på psykisk helse og fysisk aktivitet. Det er etablert en turgruppe annenhver uke.

I tillegg fikk Åsnes kommune 100 000 kr i fattigdomsmidler til Friskliv Ung, som foreløpig er et tilbud til ungdom i ungdomsskolealder i Åsnes kommune, organisert under frisklivssentralen i Solør.

Kreftprosjektet ble videreført fra april 2016 og sluttføres april 2017.

1.4. Faglig innhold i frisklivsarbeidet

Det faglige tilbudet drives i stor grad etter anbefalinger i Helsedirektoratets «Veileder for Frisklivssentraler» med fokus på læring og mestring. Samtaleteknikken Motiverende Intervju benyttes ved helsesamtaler og oppfølgingssamtaler, samt i kurs og gruppeprosesser. 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.

1.5. Samarbeidspartnere og folkehelse – må skrives om

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. Tre lokale treningssentre; Puls Flisa, Victus og Våler treningssenter tilbyr Frisklivssentralens deltakerne et gunstig treningstilbud etter endt reseptperiode. Deltakere kan også 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.

1.6. Tilbudene ved frisklivssentralen i Solør i 2016

1.6.1. 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. Målet med livsstilskurset 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. Kuret har blitt videreført og videreutviklet fra prosjektperioden, og er nå tilpasset en driftsmodell med mer varierte tilbud. Det ble gjennomført to livsstilskurs i 2016, og begge ble gjennomført med fulle grupper à 10 deltakere.

1.6.2. 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 2016 ble det kun gjennomført individuelle røykesluttamtaler med oppfølging av to deltakere. Vi vil fortsette å tilby kurs minimum to ganger årlig.

1.6.3. Frisklivsresept – fysisk aktivitetstilbud

Fra medio mars 2014 ble alle Frisklivssentralens treningstilbud gjort tilgjengelig for alle innbyggere som har behov for veiledning og oppfølging, uavhengig av alder, diagnose og henvisningsårsak. Det ukentlige treningstilbudet besto i 2016 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. Høsten 2016 ble et nytt treningstilbud «stress ned» med fokus på oppmerksomt nærvær etablert. 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 2016 var det til sammen xx deltakere som benyttet seg av dette treningstilbudet ved Frisklivssentralen.

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

Grunnet endret bemanningssituasjon ble det ikke arrangert Bramat- kurs i 2016. Kompetanseheving er gjennomført for to ansatte, og nye kurs er planlagt våren 2017.

1.4.5 Tilbud til kronikere - Kreftmestring

I 2014 fikk Våler og Åsnes kommune kreftkoordinator i 50 % stilling på bakgrunn av tilskudd fra Kreftforeningen. Stillingen er videreført og ble i 2016 organisert under frisklivssentralen. Kreftmeststringskurs tilbys to ganger årlig, og i 2016 ble ett kurs gjennomført med fire deltakere.

Møteplass ble avholdt fire ganger, men på grunn av avtagende oppmøte og deltakerevaluering, utarbeides nå en mer aktiv møteplass med tilrettelagt fysisk aktivitet. Planlagt oppstart er mars 2017.

1.4.6. Andre aktiviteter ved Frisklivssentralen i Solør i 2016

Fagdag for helsepersonell, pasient og pårørende ble arrangert 1. desember i samarbeid med Kreftforeningen og LHL- klinikkene, Røros. Til sammen 82 personer deltok på fagdagen, som ble finansiert av kreftprosjektet og pårørendeprosjektet i Våler kommune.

Friskliv ung

Turgruppe

Facebook har blitt en arena vi kan benytte til informasjon og kampanjer. +++

Inspirert av den nasjonale «Dine30»- kampanjen har vi siden 2014 hatt to årlige lokale kampanjer med mål om økt fysisk aktivitet for befolkningen. 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 2016 fikk vi blest om kampanjen blant annet på NRK radio, og det var **xx deltakere i vårkampanjen og xx deltakere i høstkampanjen.**

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.

«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. **Antall deltakere:**

Ansatte i Våler og Åsnes kommune har tilbud om deltakelse på treningsaktivitet i regi av frisklivssentralen hver mandag ettermiddag, med saltrening ved Våler ungdomsskole og uteaktivitet på Myrmoen. Det er i gjennomsnitt ca 10- 15 ansatte i Våler og noen få ansatte i Åsnes som benytter seg av tilbudet.

Verdens tobakkfrie dag ble markert **...+++**

Verdens helsedag 7. april og Verdens aktivitetsdag 10. mai ble markert ved oppfordring til en sentrumsnær topptur i hver av de respektive kommunene Våler og Åsnes, med trekning av aktivitetspremier. **Antall deltakere:**

3. Økonomi 2016

Se eget regnskap.

4. Bemanning 2016

Stabil og kompetent bemanning er en forutsetning for optimal drift, noe som kan være en utfordring med kortere prosjektbaserte engasjement. Samtidig gir prosjektmidlene rom for videreutvikling av tjenestetilbudet.

Fra 1. september ble frisklivssentralen organisert sammen med ergoterapi, fysioterapi i Åsnes kommune. Kreftkoordinatorstillingen for Åsnes og Våler kommune er også organisert i frisklivssentralen. Bemanningen er pr 31.12.16:

30 % fysioterapeut/ aktivitetsressurs (Åsnes kommune)

80 % folkehelse/ ernæring (hvorav 50 % prosjekt)

50 % kreftkoordinator

80 % ledelse/ fysioterapeut

5. Kompetanseheving 2016

To ansatte har gjennomført kurslederkurs Bramat

To ansatte har deltatt på kurs med tema barn og overvekt.

En ansatt har blitt sertifisert røykesluttveileder (slik at frisklivssentralen nå har to godkjente veiledere).

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

Leder/ fysioterapeut ved Frisklivssentralen fullførte master i folkehelsevitenskap med vekt på endring av levevaner i november 2016.

I tillegg har vi deltatt på nettverksmøter for frisklivssentraler i Hedmark.