

27.01.2025

Årsrapport 2024

Frisklivssentralen i Solør



Innholdsfortegnelse

1.0 Oppsummering av året	2
1.2 Ansatte og frivillighet	2
1.3 Utviklingssentral	2
2.0 Kurstilbud	3
2.1 Bra Mat-kurs	3
2.2 Kreftmestringskurs	3
2.3 KiD-kurs	3
2.4 Sov godt – Søvnkurs	3
2.5 Å leve med diabetes type 2	4
2.6 Å leve med KOLS og andre lungelidelser	4
2.7 Hverdagsglede	4
2.8 Andre arrangementer	4
2.9 Kursaktivitet ansatte	4
2.10 Sterk og Stødig	4
3.0 Prosjekt	5
3.1 Matjungelen	5
3.2 Ped-T	5
3.3 HOPP	5
4.0 Statistikk	5
4.1 Generell oversikt	6
4.2 Henvisninger	6
4.3 Deltagere	6
4.4 Resultater for kartlegging i Min Livsstil	7
4.0 Mediedekning/informasjonsspredning	7
5.0 Mål for 2025	7

1.0 Oppsummering av året

Året 2024 har nok en gang vært et innholdsrikt, men utfordrende år for Frisklivssentralen i Solør (FLS). Videreutvikling av tilbud og tjenester, med samtidig ordinær drift og ansattvakans, har vært en lærerik utfordring for ansatte i Frisklivssentralen.

Åsnes kommune har stått i en stor omstillingsprosess i 2024 med omfattende nedskjæringer. Imidlertid er ikke Frisklivssentralen rammet av nedskjæringer, men har måtte holdt 0,6 årsverk vakant fra august til desember. På grunn av færre ressurser i perioder har det vært mindre kapasitet til å få gjennomført mestringskurs og andre kurs høsten 2024. Vi har valgt å ha fokus på å ivareta deltakere på frisklivsresept med god oppfølging, og inntak av nye deltakere fra ventelister.

1.2 Ansatte og frivillighet

Inkludert lederstilling, hadde Frisklivssentralen i Solør 2,1 årsverk disponibelt ved begynnelsen av året. Ingrid Haagensen Woll var 60% frisklivsveileder og 40% konstituert avdelingslederstilling for Ingvild Arnesen i avd. ergo, fysio og friskliv. Ingrid gikk ut i sin barselpermisjon 22. mars 2024. Thomas Meiningen sa opp sin stilling som 50% barnefysioterapeut og 50% frisklivsveileder i januar 2024. Thomas var i foreldrepermisjon frem til sin siste arbeidsdag i avdelingen. Jasmin Konjic ble ansatt i et vikariat for Ingrid og Thomas fra februar til 31. desember 2024. Han sa opp sin stilling i juli og hadde sin siste arbeidsdag 5. august. Siri Indgjerdingen ble ansatt i 50% fysioterapistilling etter Thomas/Jasmin fra 5. august. Kine J. Gjerdrum fortsatte sitt vikariat som 40% frisklivsveileder fra 1. januar til 22. mars, og ble så tilbudt videre vikariat som 60% frisklivsveileder og 40% konstituert avdelingsleder, da Ingrid gikk ut i permisjon. Ingvild Arnesen sa opp sin stilling som 40% avdelingsleder i ergo, fysio og friskliv høsten 2024. Ingrid tar over denne stillingen fra 1. februar 2025. Thea Mille Nygaard jobbet i sitt vikariat frem til 15. februar 2024.

Fra 15. februar har avdelingen hatt to turnusfysioterapeuter i 2024 (Malin Thobru og Ida Elisabeth Sele). Begge har bistått Frisklivssentralen med gruppetreninger ved behov og noe individuell oppfølging.

Vi har også hatt med oss de frivillige aktivitetskontaktene Eva Naser og Lisbeth Rindal i 2024. Dette er gull verdt for driften av Frisklivssentralen og ivaretagelse av deltakere. Grunnet vakans i FLS har Lisbeth bistått med å ta enkelte helsesamtaler og oppfølgingssamtaler for å ta unna ventelisten. Dette ble avklart med sektorleder, Siri Brunborg, på forhånd. Lisbeth har mye erfaring innen samtaletjeneste gjennom sitt arbeid i blant annet barnevernstjenesten. I helsesamtalene har det blitt benyttet standardiserte skjemaer som Kine har journalført i Infodoc i etterkant.

1.3 Utviklingssentral

Frisklivssentralen har fortsatt sitt arbeid med utviklingssentralen. Av konkrete utviklingssentral-oppgaver kan vi nevne;

- Flere og gode samarbeidsmøter med fylkeskommune og statsforvalter.

- Heldagsbesøk av Inger Merete Skarpaas og Jorunn Killingstad fra Helsedirektoratet i april
- Nettverkssamling med andre utviklingssentraler, både fysisk og digitalt oppmøte.
- Deltatt på nettverkssamling for frisklivssentraler i Innlandet sammen med statsforvalter og fylkeskommune.
- Informasjon og opplæring, internt og eksternt

Totalt er det estimert at Frisklivssentralen i Solør har brukt 0,2 årsverk til utviklingsarbeid. Frisklivssentralen har, etter prosedyre, søkt Helsedirektoratet på nytt for å videreføre tilskuddet i 2025, da vi ser at dette er en viktig rolle for å forsterke det helsefremmende og forebyggende arbeidet som gjøres i Åsnes og Våler kommune.

En annen del av Utviklingssentralen sitt oppdrag er å samarbeide med aktuelle partnere for å fremme utviklingsarbeid. Her har Høgskolen i Innlandet vært en sentral aktør, og også lokale ungdoms- og videregående skoler. Frisklivssentralen i Solør har hatt to ungdomsskoleelever i to ukers arbeidstrening (PRYO), to studenter fra Bachelor i fysioterapi fra Høgskolen i Innlandet (14 dager observasjonspraksis) og en fysioterapistudent fra Oslo Met i 6 ukers praksis i 2024.

2.0 Kurstilbud

Det er gjennomført færre kurs i 2024 grunnet mangel på ressurser.

2.1 Bra Mat-kurs

I 2024 har vi arrangert 1 Bra Mat-kurs med Kine J Gjerdrum som kursleder. Kine har også holdt tre foredrag om «Matglede/Hva er god ernæring» for ansatte i Åsnes kommune.

2.2 Kreftmestringskurs

Det ble arrangert kreftmestringskurs på våren. Dette er et samarbeid mellom Kreftkoordinator, Brit Torill Flisvang, kreftsykepleiere i Grue kommune og Frisklivssentralen v/Ingrid H. Woll. Høstkurset ble ikke avholdt grunnet barselpermisjon. Etter godkjenning fra sektorleder, Siri Brunborg, ble Grue kommune invitert til å være med å arrangere/delta på kurset. Dette for å sikre deltakergrunnlag.

2.3 KiD-kurs

Det er ikke blitt avholdt KiD-kurs i 2024 grunnet lav kapasitet i en stor omstillingsprosess i Åsnes kommune. Imidlertid ble det avholdt nettverksmøte våren 2024. Her ble det bestemt at det skal holdes KiD-kurs kun en gang pr år for å sikre nok deltakere. KiD-nettverket består nå av Grue, Åsnes og Våler kommuner. Ved et større nettverk, ser man at gjennomføring av kurset blir lettere å gjennomføre, da ressursbruken kan spres over flere kommuner. Det ble holdt nettverksmøte 3. mars 2024. Oppmøte fra Våler, Åsnes og Grue. Elverum melte avbud til denne samlingen og har gitt skriftlig tilbakemelding på at de ikke prioriterer KiD pr. tid. De ønsker å komme tilbake til nettverket ved senere anledning om de tar opp igjen KiD-tilbudet.

2.4 Sov godt – Søvnkurs

Det er ikke blitt holdt søvnkurs i 2024 grunnet mangel på ressurser.

2.5 Å leve med diabetes type 2

Temasamling om diabetes type 2 ble arrangert i oktober 2024. Kurset ble holdt av diabetessykepleier, Anita Løbak Torp og Kine J Gjerdrum fra Frisklivssentralen.

2.6 Å leve med KOLS og andre lungelidelser

Det er ikke blitt holdt mestringskurs i kols og andre lungelidelser i 2024 grunnet få påmeldte kursdeltakere.

2.7 Hverdagsglede

Camilla Jægersborg fra Sparbyhuset/Psykisk helse i Åsnes kommune og Kine Gjerdrum holdt 2-timers foredrag/lynkurs i Hverdagsglede i Rådhuskinoen våren 2024. Dette var et tilbud som gikk ut til alle innbyggere i Våler og Åsnes kommuner, samt ansatte. Hverdagsglede ble også holdt av Kine på Nedre Kjølen bo- og aktivitetshus på etterspørsel av dagsenteret og Solkroken. Dette var et åpent tilbud for ansatte på huset, brukere av dagsentrene og beboere på Nedre Kjølen og ble svært godt mottatt. Våler kommune fikk en introduksjon av Hverdagsglede under et foredrag som ble holdt av Kine under Åpen kveld i biblioteket i Våler 21. November.

2.8 Andre arrangementer

Frisklivssentralen i Solør bidro med teoretiske og praktiske innslag på Åsnes ungdomsskole sin «Mestringsuke». Kine deltok med matlaging og underviste i faget «Mat og Helse» for alle i 9. trinn, med fokus på gode alternativer til god og næringsrik mat. I februar arrangerte Frisklivssentralen i samarbeid med ungdommens hus åpen hall for barn og unge under vinterferieuka. I tillegg har Frisklivssentralen presenter sitt tilbud for deltakere på voksenopplæringen ved Atico. Frisklivssentralen stiller seg disponible for å holde ulike foredrag og informere om våre tilbud kontinuerlig.

2.9 Kursaktivitet ansatte

- Kurslederkurs i Ped-T kurs v/NHI, Oslo, oktober 2024 -Kine Gjerdrum,
- Samling for Utviklingssentraler, Oslo 30.-31. mai 2024 -Kine Gjerdrum
- Nettverkssamling for Frisklivssentraler i Innlandet, februar 2024, Hamar, Ingrid, Jasmin, Kine

2.10 Sterk og Stødig

Sterk og stødig har blitt et godt etablert og godt benyttet tilbud i kommunene til de over 65 år. Gruppetilbudet er fortsatt 6 faste grupper med følgende plassering:

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

Antall deltakere på Sterk og Stødig-timene øker stadig på alle lokasjoner.

3.0 Prosjekt

Det satt i gang ett prosjekt i 2024 og to prosjekt er under utarbeiding;

3.1 Matjungelen

Matjungelen er godt i gang. Prosjektleder Kine Gjerdrum har holt informasjonsmøter om prosjektet til alle enhetsledere i barnehagene både i Våler og Åsnes, samt ledere på Helsestasjonene. Alle har fått tilsendt prosjektplan med oversikt over hvordan det er planlagt å gjennomføre prosjektet. Det er gjennomført ett informasjonsmøte for alle foreldre og ansatte i Åsnesbarnehagene i Rådhuskinoen på Flisa høsten 2024. Prosjektleder informerte om Matjungelprosjektet og ga råd om gode matvarer og matvaner. Det er ønskelig å gjøre det samme for barnehageansatte og foreldre i Våler i 2025.

Det er gjennomført en «fiskefabrikk» i Åsnes med god hell. Matjungelen følger Helsedirektoratets anbefalinger.

3.2 Ped-T

Kine Gjerdrum fikk mulighet til å utdanne seg som Ped-T kursleder ved Norges Idrettshøgskole. Ped-T står for *Physical exercise and Dietary therapy/ Fysisk aktivitet og kostholdsterapi*. Kurset er finansiert av Sanitetsforeningen i samarbeid med Stiftelsen Dam.

Ped-T er et 20 ukers kurs hvor personer som står i fare for å få, eller allerede har, utviklet en spiseforstyrrelse kan få hjelp. Det er i hovedsak rettet mot personer som har Bullema Nevrosa eller Overspisingslidelse. Flere Frisklivssentraler har satt i gang dette tilbudet med svært god erfaring. Det er planlagt oppstart av en gruppe i 2025.

3.3 HOPP

Hopp er et prosjekt som har blitt jobbet litt med høsten 2024. Dette er et prosjekt vi ønsker å kjøre parallelt med Matjungelen hvor fokuset er å jobbe mer på systemnivå mer lek og fysisk aktivitet i barnehagene. Det viser seg i en kartlegging av alle 4-åringer at Åsnes kommune har lav score på motorisk utvikling sammenliknet med andre barn i Kongsvingerregionen. Det er ønskelig å fremme bedre motorisk utvikling hos alle barn og i den forbindelse er HOPP et prosjekt som FLS i samarbeid med barnefysioterapeut, enhetsledere i barnehagene og rådgiver oppvekst i Åsnes går inn i. HOPP er et midlertidig navn og det jobbes for å få klar en prosjektbeskrivelse.

4.0 Statistikk

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

Når det gjelder deltakere har vi hatt en stor pågang til venteliste, særlig aktiviteter. Da ressursene var stabile i første halvår av 2024, økte kursaktiviteten og antall personer på resept. Dette falt mot siste halvår av 2024, men antallet på venteliste fortsatte å stige. Det

har vært krevende å ta inn nye deltakere da avdelingen har hatt en vakant stilling grunnet barselpermisjon og andre årsaker.

4.1 Generell oversikt

Antall oppstartede frisklivsresepter: 75*

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

Antall	Resepter totalt	Kvinner	Menn
Våler kommune	23	12	11
Åsnes kommune	52	40	12

*Antall oppstartede frisklivsresepter er 75. Dette kan innebære en og samme person flere ganger. Det vil si at en person som startet første resept i januar 2024 kan ha hatt flere resepter.

I 2024 ble det oppstartet 43 færre frisklivsresepter sammenlignet med 2023. Dette skyldes mangel på ressurser. Sett i lys av at friskliv har hatt redusert arbeidskraft med 150% siden utgangen av juni 2024, er dette et akseptabelt resultat.

Kurs, kursdeltakere:

Kurs:	Tot. Ant.:	Åsnes:	Våler:	Kvinner:	Menn:
Lærings-/mestringskurs Dia, Høst	9			7	2
BraMat-kurs (Jan-feb)	8			6	2
Matglede/Hva er god ernæring	60	0			
Hverdagsglede	118				
LMK, kreft	6	2 (Åsnes) 4 (Grue)			

*KiD-kurset er et samarbeid mellom Åsnes, Våler og Grue. 4 av deltakerne har altså bostedsadresse i andre kommuner enn Åsnes og Våler.

4.2 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.

Vi får også henvendelser fra Grue kommune, både fra legesenter og enkeltindivider.

4.3 Deltagere

I 2024 har det vært færre deltakere grunnet mangel på ressurser i FLS. Likevel har deltakelsesnivået økt blant deltakerne på frisklivsresept.

4.4 Resultater for kartlegging i Min Livsstil

Det er dessverre ikke like mange kartlagt i MinLivsstil i 2024 grunnet liten overlapp hos nyansatte i Frisklivssentralen.

4.0 Mediedekning/informasjonsspredning

Vi har gjennom 2024 vært aktive på sosiale medier som facebook. Her deler vi innlegg om kurs og aktiviteter, videreformidler informasjon fra Helsedirektoratet, og publiserer tips og råd knyttet til helseatferd. Det er 1093 følgere på Facebooksiden vår. Vi har invitert både iSolør og Glåmdalen som har skrevet innlegg om FLS ved flere anledninger. Det er lagt ut informasjon på både Våler og Åsnes sine hjemmesider, intranett, SoMe og annet informasjonsmateriell/flyers. Det er delt ut flyers under Vålerdagene gjennom pensjonistforeningen om Sterk og Stødig. Vi har også blitt invitert inn på seniordagen i Rådhuskinoen for å informere en full sal om FLS sitt tilbud. Jungeltelegrafen er oftest den beste «kanalen».

5.0 Mål for 2025

- Tettere samarbeid med fastleger for å sørge for helhetlig tjenestetilbud
- Sette arbeid inn mot barn og unge i system
- Oppfølging av prosjekter som er satt i gang og videreutvikle tilbudet på Frisklivssentralen
- Kontinuitet i mestringskurs og andre kurs
- Utarbeide et oversiktlig årshjul for Frisklivssentralen i Solør
- Nettverksbygging