

Årsrapport 2018





Frisklivssentralen i Solør

Innhold

1. Oppsummering av året 2018.....	3
2. Statistikk	5
2.1 Henvisninger	6
2.2 Medier	6
3. Mål for 2019	7



Frisklivssentralen i Solør

1. Oppsummering av året 2018

Året 2018 har nok en gang vært et innholdsrikt år for Frisklivssentralen i Solør. Nye ansatte og flytteprosess og stadig flere henvendelser er stikkord for 2018.

I begynnelsen av året var det ansatt i 1,7 i stilling fordelt på Liv Brekka i 60%, Gunvor Husberg Aaslie i 10% og Hilde Røysland i 100% fordelt på 30% fast, 20% vikariat og 50% prosjektstillinger. Liv Brekka jobbet også 40% som avdelingsleder for ergoterapi, fysioterapi og Frisklivssentral. I tillegg til nevnte stillinger har også kreftkoordinator i 50% vært en del av Frisklivssentralen. Fra sommeren 2018 ble denne interkommunale stillingen flyttet til Koordinering, fag og forvaltning i Åsnes kommune. Etter sommeren sluttet både Gunvor og Hilde i jobben ved Frisklivssentralen. Hilde hadde sin siste arbeidsdag 3.august og Gunvor hadde siste arbeidsdag 31.august. 15.august ble det ansatt vikar i 80%, Anne Marte Leirvik, som både jobbet som vikar i Frisklivssentralen og i barnefysioterapitjenesten i Åsnes kommune. Denne perioden ble krevende tidsmessig, men alle tilbud ved Frisklivssentralen ble holdt i gang. Det ble også satt inn flere vikarer på enkelttimer slik at det faste treningstilbudet gikk som normalt. Alt i alt var det 4 vikarer, en i 80% og tre på timebasis (Lisbet Engemoen som hadde seniortrim og saltrening i Våler, Martine Enger som hadde treningsveiledning på Victus og bassentrening og Vigdis Skolegården som var en av kursholderne ved livsstilsendringskurset). Vikar i 80% jobbet frem til 1.oktober. Fra 27.september var Mari Kristiansen på plass og ansatt i 30% fast og 50% prosjektstillinger. Fra 2.oktober til 30.november var vi to ansatte i 1,4 stilling, samt tilkallingsvikarer. 1.desember startet Thomas Meiningen i 50% fast stilling ved Frisklivssentralen. Fra 1.desember var vi igjen fulltallige og det var knyttet 1,2 årsverk til Frisklivssentralen i tillegg til stillingsprosenter finansiert av prosjektmidler tilsvarende 0,5.

Sommeren 2018 lyste vi ut to stillinger ved Frisklivssentralen i Solør. En 100% stilling som fysioterapeut hvor 50% av disse var tilknyttet Frisklivssentralen og en 80% stilling hvorav 30% fast som frisklivsveileder. Dette viste seg å være populære stillinger og vi mottok totalt 56 søknader. For stillingen som fysioterapeut mottok vi 14 søknader og for stillingen som frisklivsveileder mottok vi 42 søknader. Ansettelsesrådet bestående av helseleder i Åsnes kommune, avdelingsleder for Frisklivssentralen og tillitsvalgt ergoterapeut kalte inn totalt 4 til intervju på stillingen som fysioterapeut og 9 til intervju på stillingen som frisklivsveileder. For stillingen som frisklivsveileder gjennomførte vi førstegangsintervju og innkalte videre 5 personer til annengangsintervju. Annengangsintervjuet ble gjennomført som en case hvor intervjuobjektene på forhånd fikk informasjon om en tenkt deltaker og på intervjuet skulle de gjennomføre en førstegangssamtale på 10 minutter. Leder for fagforbundet i Åsnes, Wenche Vålbekken, stilte opp som tenkt deltaker. Alt i alt ble alle de fem som var på annengangsintervju



Frisklivssentralen i Solør

innstilt til stillingen i rekkefølge fra 1 til 5. For stillingen som fysioterapeut ble 2 personer innstilt til jobben.

I løpet av året har vi gjennomført flere faste kurs og også startet opp med to nye prosjekter. 27.februar startet vi et egenfinansiert pilotprosjekt med gjennomføring av KID, kurs i depresjonsmestring. Prosjektet var i samarbeid med Frisklivssentralen i Elverum kommune og ble holdt på Søndre Hoel i Våler. I forkant av kurset ble det gjennomført 11 forsamtaler med innbyggere fra Våler og Åsnes, hvorav 6 fikk plass på kurset. Erfaringer etter kurset viste at dette var tidkrevende, og vi søkte derfor Fylkesmannen om prosjektmidler for å finansiere 20% stilling ved begge Frisklivssentraler for høsten 2018. Midler ble innvilget og vi startet nytt kurs i KID i Elverum 18.september. Kun 6 deltakere var aktuelle for kurset, med en deltaker fra Våler kommune. I juni 2018 gjennomførte vi et lærings- og mestringskurs for personer med KOLS eller andre lungelidelser. Kurset gikk over en dag og ble holdt i kommunelokalet i Våler. I forkant var Hilde Røysland på Granheim og hospiterte, og på kursdagen fikk vi besøk av psykiatrisk sykepleier ved Granheim som snakket om psykisk helse ved kronisk sykdom. Det ble også satt opp et nytt kurs for KOLS-pasienter tidlig i august, men dette ble avlyst grunnet for få påmeldte.

Av faste kurs ble livsstilsendringkurs, lærings- og mestringskurs for diabetes type-2 arrangert. Kreftmestringskurs ble planlagt, men ikke gjennomført grunnet for få påmeldinger.

27.juni ble det gjennomført sommeravslutning for deltakere og tidligere deltakere ved Frisklivssentralen, «Kjølaberget opp». Et uhøytidelig motbakkeløp med frukt, vann og premier på toppen. På eget initiativ dro flere av deltakerne ut for å spise sammen etterpå. 18.desember ble det juleavslutning på Victus, men vi holdt det likevel gående med treningsgrupper frem til 21.desember.

4.april deltok Hilde og Liv på kurs i sosiale medier for Frisklivssentraler i regi av Helsedirektoratet. 30.mai deltok Liv på Søvnsseminar på Vålerbanen i regi av Pensjonistforeningen. 25. og 26. oktober deltok Mari og Liv på kurslederkurs «sov godt» i regi av Helsedirektoratet. 12.november deltok Mari og Liv på fagsamling for Frisklivssentraler i Hedmark og Oppland i regi av Fylkesmannen. 27.november deltok Mari og Thomas på kurslederkurs, «tobakkavenning», i regi av Helsedirektoratet.

Frisklivssentralen deltok også på planleggingsmøter i forbindelse med pårørendeprosjekt i Våler kommune og gjennomførte i den forbindelse fagdag med tema «søsken som pårørende», 6.desember i Rådhuskinoen på Flisa. Over 70 deltakere fikk med seg foredrag av Torun Vatne fra Frambu kompetansesenter og Siri Brodahl.



Frisklivssentralen i Solør

26.november flyttet vi inn i nye lokaler ved Bjørkheim/Åsneshallen. Vi brukte to dager på å flytte og fikk god hjelp fra vaktmestertjenesten i Åsnes kommune. Tidligere lokaler skulle fra 1.desember gjøres om til legesenter.

I løpet av året har vi hatt månedlige faste møter med de frivillige aktivitetskontaktene Eva Naser og Torbjørn Vanndal. 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 med oss 2.årsstudenter fra bachelorstudiet i folkehelse i praksis- observasjon i et par uker. I mars hadde vi med oss en gutt fra Våler på arbeidsforberedende trening som tidligere hadde studert fysioterapi, som deltok, observerte og veiledet deltakere i styrketrening på Victus. 30.april- 25.mai hadde vi med oss praksisstudent fra Høyskolen Kristiania, Oslo. Hun observerte og ledet etter hvert flere av gruppetreningene ved Frisklivssentralen.

Det ble gjennomført samarbeidsmøte med leder for helse og familie i Åsnes, helseleder i Våler og leder for Frisklivssentralen i Solør 10.oktober.2018. Dette har ikke blitt gjennomført på flere år og det ble bestemt at samarbeidsmøter skulle holdes to ganger årlig.

2. Statistikk

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

- Antall frisklivsreseppter: 73*

* 73 fakturerte frisklivsreseppter frem til 16/10-18. Tallet kan forventes å være likt eller høyere enn året før (93 talte i oversikt for 2017 og 95 i 2018), men velger å telle antall faktureringer for mest nøyaktig telling da tidligere beregninger ikke har tatt hensyn til nye lister ved nytt år. Grunnet stort påtrykk og lavere bemanning i perioder har det høsten 2018 vært venteliste på Frisklivssentralen i Solør, og disse har hatt oppstart etter 16/10. Det er heller ikke regnet med personer som har startet på sin resept, men ikke fullført. Deltakere som har deltatt på kurs med trening er ikke medberegnet i antall frisklivsreseppter og kommer i tillegg.

- Antall deltakere som får vektoppfølging i etterkant av reseptperiode: 10

- Antall deltakere Dine30 vår: 26, hvorav 12 ansatte i Våler kommune og 4 ansatte i Åsnes kommune.

- Antall deltakere Dine30 høst:



Frisklivssentralen i Solør

KURS	Antall deltakere
Røykesluttkurs	- Ikke gjennomført grunnet for få påmeldte
Livsstilsendringkurs x2	22
Kreftmestringskurs	- Ikke gjennomført grunnet for få påmeldte
Diabeteskurs	7
Lærings- og mestringskurs KOLS	26 (29 påmeldt)
KID x2	7 (antall deltakere fra Solør i interkommunalt kurs- Elverum, Våler, Åsnes).

Av deltakere totalt er **49,9%** fra Våler og **50,5%** Åsnes. Fordeling på kjønn viser 84% kvinner og 16% menn.

Frisklivsaktiviteter høst	Snitt deltakere per gang
Uteaktivitet	5
Seniortrim	12
Saltrening	10
Styrketrening	11
Bassengtrening	8
Spinning	8
Stress ned	6

2.1 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.

2.2 Medier

Frisklivssentralen i Solør har vært i avisene flere ganger i løpet av 2018. Dette gjelder både nettavis og papiravis- Isolør, Glåmdalen, Østlendingen og Solungavisa.

Frisklivssentralen i Solør ønsker å jobbe med helseopplysning som folkehelseiltak. Vi bruker facebook for å dele trygg og forskningsbasert helseopplysning. Vi bruker også facebook for å synliggjøre alt vi jobber med. 2.januar 2018 var det 718 personer som likte siden vår og det er en økning på 67 personer siden 2.januar 2017. Målet for 2018 var å komme over 700 personer som liker siden. Vi har delt over 50 innlegg som går under kategorien helseopplysning, informasjon om kurstilbud kommer i tillegg til dette.



Frisklivssentralen i Solør

3. Mål for 2019

- Vi skal kontakte deltakere innen en uke etter mottatt henvisning
- Møtetidspunkt for koordineringsmøter 1 gang i uka. I disse møtene gjennomgås nye deltakere, oppfølging av deltakere i aktivitet og oppfølging av deltakere som ikke møter. Nye henvisninger fordeles og kontaktes innen en uke.
- Vi skal bruke facebooksidene vår til å fortsette med helseopplysning
- 800 likerklipp på facebooksidene vår
- Over 70 deltakere på Dine 30 våren 2019
- Fortsette med brukerundersøkelser, alle som gjennomfører resept og kurs skal tilbys å fylle ut skjema for tilfredshet.
- Brukermedvirkning gjennom faste møter med aktivitetskontakter og samarbeid med LHL
- Jobbe for positive medieoppslag
- Gjennomføre prosjektarbeid gjennom kurstilbud for personer med KOLS og kurs i depresjonsmestring