

Rapport

KORTVERSJON ÅRSRAPPORT 2016

FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen
Alta Kommune

Tittel	Kortversjon Årsrapport 2016. Frisklivssentralen Alta Kommune
Utgitt	03/2017
Rapport nr.	1
Utgitt av	Alta Kommune
Kontakt	Frisklivssentralen i Alta
Postadresse	Alta Helsesenter, Avd Rehabilitering Pb. 1383, 9506 ALTA
Besøksadresse	Alta Helsesenter, Markveien 31 Rehabiliteringsavdelingen
Kontaktinfo	Tlf: 784 55 510/ 784 55 125 Mob.: 900 69 319 E-postadresse: frisklivssentralen@alta.kommune.no
Forfatter	Evie Anita Einvik-Heitmann <i>Frisklivskoordinator</i> Karina Haus Steinshylla <i>Fagansvarlig fysioterapeut</i>

FORORD

Formålet med denne årsrapporten er å dokumentere og evaluere arbeidet som gjøres i Frisklivssentralen i Alta. Årsrapporten skal bidra til å skape en drift som er kunnskapsbasert og som gjøres i tråd med gjeldende lovverk og styringsdokumenter. Som del av evalueringsarbeidet er helsedirektoratets veileder for kommunale frisklivssentraler (IS – 1896) blitt brukt som grunnlag og støtte for de vurderingene som gjøres.

Sammendrag

Frisklivssentralen i Alta ble etablert 1. April 2016 basert på kommunens handlingsdel og virksomhetsplan for 2016 – 2019 under hovedmål 13: «Alta skal gi gode og effektive helse – og omsorgstjenester av høy kvalitet, strategi B: Prioritere forebygging i tjenesteproduksjonen og arbeide for høy kvalitet på tjenestene gjennom blant annet økt grad av brukermedvirkning, individuell tilpasning og koordinerte tjenester ved behov», herunder tiltaksnummer 183: «Igangsette drift av frisklivssentralen».

Det er ansatt én fysioterapeut med fagansvar og koordinerende funksjon i fast stilling. Frisklivssentralen ligger under Rehabiliteringsavdelingen – fysio- og ergoterapitjenesten i kommunen.

Drift i 2016

Totalt har frisklivssentralen mottatt 84 henvisninger i 2016, en stor andel har selv tatt kontakt, mens hovedtyngden av henviste deltakere kommer fra fastlegene, diabetesteam og psykiatri- og rustjenesten. Vi har i løpet av 2016 oppnådd gode samarbeid innad i kommunen med mål om å styrke ressursutnyttelse av samlet innsats i den forebyggende helse- og omsorgstjenesten.

Helsedirektoratet fastslår at det er lønnsomt å gi hjelp til endring av levevaner. Det er anslått at velferdsgevinsten vil være på 7,5 – 12,5 millioner kroner for hver person som ikke røyker, unngår overvekt og er regelmessig fysisk aktiv. Gjennom drift av frisklivssentralen i Alta kommune ser vi behov og etterspørsel etter et slikt tilbud ved at vi stadig mottar nye henvisninger, fra allerede etabelerte og potensielle nye samarbeidspartnere. Ved oppsummering av 2016 ses det en trend på at deltakere ønsker å forlenge oppfølgingsperioden hos oss. Flere deltakere er nå inne i periode 2 og 3, og har stadig fremgang både i forhold til psykisk og fysisk helse.

INNHold

Innledning	5
1. Etablering og organisering	7
Utredning og forankring	7
Organisering og lokalisering	7
Økonomi	7
2. Frisklivssentralen og lokalt folkehelsearbeid	8
Organisering av folkehelse i Alta kommune	8
Verv i regi av Kommunens Sentralforbund(KS) - Oversiktsdokumentet	8
Bidrag til lokal folkehelsestatistikk	8
Aktivitetskatalog	8
Forebyggende og helsefremmende arbeid i kommunen	8
3. Kartlegging, mål og planlegging	9
Utfordringsbilde i kommunen	9
4. Drift	11
Målgrupper og kriterier	11
Henvisning og kontakt	11
Tilbud i frisklivssentralen	12
Ønskede tilbud i frisklivssentralen 2017	13
5. Statistikk	14
Henvisninger	14
Alder, kjønn, helsesamtaler, fysiske tester, Bramat-kurs	15
Frisklivstrening	16
6. Økonomi og budsjett	17
Budsjett 2016 – 2017	17
Regnskap	18
6. Mål og plan for 2017	19
Mål for 2017	19
Fremdriftsplan 2017	19

INNLEDNING

Frisklivssentralen er en kommunal tverrfaglig forebyggende og helsefremmende helsetjeneste. Formålet med frisklivssentralen er å fremme fysisk og psykisk helse, og forebygge sykdom ved å gi tidlig hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Tjenesten skal bidra til et helhetlig, sammenhengende og koordinert helsetilbud, og til utjevning av sosiale ulikheter i levevaner og helse.

Frisklivssentral – svarer på kommunens lovpålagte tjenester

Kommunen skal jf. kommunal helse – og omsorgstjenesteloven §3 ha tilbud om helsefremmende og forebyggende helsetjenester til befolkningen. Frisklivssentralen er en anbefalt måte og organisere kommunens lovpålagte tjenester på jf helse – og omsorgstjenesteloven og folkehelseloven ift. helsefremmende og forebyggende tjenester innen fysisk aktivitet, kosthold, tobakk (og alkohol). Frisklivssentralen bidrar også til det lokale folkehelsearbeidet ved å opprette tiltak rettet mot de lokale folkehelseutfordringene, samt bidrar til lokal folkehelsestatistikk til oversiktsarbeidet i kommunen (jf. folkehelseloven § 5). Frisklivssentralens kunnskap om risikofaktorer, målgrupper og lokale tilbud er også viktige bidrag i kommunalt planarbeid.

§	Helse – og omsorgstjenesteloven
	• Kommunen er forpliktet til å tilby helsefremmende og forebyggende tjenester via opplysning, råd og veiledning (jf. § 3 – 1). • Kommunen skal fremme helse og søke å forebygge sykdom, skade og sosiale problemer (jf. § 3 - 3).
	Folkehelseloven
	• [...]Kommunen skal legge tilrette for samarbeid med frivillig sektor. (jf. § 4) • Kommunen skal ha oversikt over helsetilstanden i befolkningen, både positive og negative faktorer som påvirker denne [...] (j. § 5). Dette skal blant annet være basert på kunnskap fra de kommunale helse – og omsorgstjenestene. • Kommunen skal iverksette nødvendige tiltak for å møte kommunens folkehelseutfordringer [...] tilknyttet fysisk aktivitet, ernæring og tobakk (og alkohol),[...] og gi informasjon, råd og veiledning om hva den enkelte selv og befolkningen kan gjøre for å fremme helse og forebygge sykdom (jf. §7).

Frisklivssentralens utfordringsområder

En utfordring for frisklivssentraler er de har relativt få årsverk på gjennomsnittlig 0,9. Dette gjør at tjenesten er spesielt utsatt dersom nøkkelpersoner tilknyttet tjenesten faller bort. Det er spesielt de små kommunene med få ressurser som er utsatte. For å kunne skape en bærekraftig helsetjeneste er det viktig at frisklivssentralen spiller på et godt forankret internt kommunalt samarbeid, og at det settes av nødvendige ressurser for å drifte tilbudet.

Der hvor frisklivssentralen er vedtatt som prosjektorganisert i 3 år med midler fra Fylkesmannen, kan en utfordring være å få tilbudet forankret i varig kommunal drift, da videre drift skal finansieres av kommunen selv.

En innovativ helsetjeneste

Frisklivssentralen er tuftet på kunnskapsbasert praksis og brukermedvirkning, og er en innovativ helsetjeneste. Dette ser vi ved at tilbudene som opprettes i en kommune gjenspeiler de lokale folkehelseutfordringene og behovet for den enkelte kommune. Tiltakene som opprettes kan siktes mot individ – og gruppenivå, eller være befolkningsrettet. En ny tenkning innenfor helse – og omsorgstjenester er at frisklivssentralen jobber aktivt og systematisk med informasjons – og kommunikasjonsarbeid rettet mot befolkningen. Vi har også et massivt samarbeidsnettverk både innenfor vår egen kommunesektor, og med frivillig og privat sektor. Arbeidet som gjøres i frisklivssentralen er et viktig bidrag både til den enkelte bruker, så vel som for kommunen og storsamfunnet forøvrig. Arbeidet oppleves meningsfylt og viktig!

Frisklivssentralens tilbud

Frisklivssentralen skal gi en strukturert, tilpasset og tidsavgrenset oppfølging basert på individuell veiledning, og gruppebasert tilbud innenfor fysisk aktivitet, kosthold og snus – og røykeslutt. Disse tilbudene omtales som basistilbudene ved frisklivssentralen. Frisklivssentralen kan også gi veiledning og tilbud ved utfordringer tilknyttet psykiske helse og risikofyllt alkoholforbruk.

Frisklivssentralen skal:

- Gi støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer
- Gi veiledning som retter oppmerksomhet mot friskressursser for helse og livskvalitet
- Understøtte brukerens egenlæringsprosess
- Gi tilbud så tidlig som mulig ved økt risiko for sykdom
- Ha oversikt over og kjennskap til relevant offentlige, frivillige og private tilbud og tjenester i kommunen og i spesialisthelsetjenesten.
- Gi hjelp til å finne frem til lokaletilbud og aktiviteter som passer for den enkelte bruker
- Styrke innbyggernes kunnskap om levevaner og helse
- Være en samarbeidspartner i kommunens folkehelsearbeid

Målgruppe

Målgruppen for frisklivssentralen er personer i alle aldre som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Tilbudet er for alle i målgruppen som bor og oppholder seg i kommunen, og spesielt for de som ikke finner andre egnede tilbud eller som trenger hjelp til å finne ut hva som passer for dem.

1. Etablering og organisering

Utredning og forankring

Utredningsdokumentet 2011

I perioden november 2010 – mars 2011 ble det ansatt en prosjektleder; fysioterapeut Anne Strand Bjørnstad, for å gjennomføre et arbeid med utredning av etablering av en frisklivssentral i Alta kommune iht. virksomhetsplanen for 2011 pnkt. 100.

Utredningsdokumentet (datert 27.04.11), viser at Alta har økende utviklingstrend ift. overvekt og livsstilsrelaterte sykdommer, og at for å imøtekomme disse utfordringene ble det konkludert med at en frisklivssentral skulle etableres i Alta, i tråd med helsedirektoratet anbefalinger.

Frisklivssentralen ble vedtatt i 2011

Kommunestyret i Alta vedtok 20.6.2011 at det skulle opprettes en frisklivssentral i Alta. I vedtaket står det følgende: „Det opprettes frisklivssentral i Alta med oppstart i 2012 under forutsetning at det ved budsjettbehandling for 2012 kan avsettes nødvendige lønns- og driftsmidler for 2012 og i økonomiplan 2012 – 2015“. På grunn av at det ikke ble satt av økonomi til tiltaket, ble det ikke opprettet noen frisklivssentral i 2012.

Siden 2012 ble frisklivssentralen omtalt som et „ønsket tiltak“ i virksomhets -, budsjetts og økonomiplaner for helse og sosial. Kommunedelplan for helse og sosial 2013-2020 ble vedtatt i kommunestyret 24.06.2013 (se tiltak 9, jfr k-sak 53/11). I planen gis det henvisning til at det er en utfordring at frisklivssentral er vedtatt etablert, men ikke gjennomført. To av målene er å fremme folkehelse og forebygge helseproblemer samt å redusere sosial ulikhet. Strategi for dette er å ha fokus på å utvikle tiltak som styrker folkehelse og forebyggende arbeid.

Kommunens handlingsdel og virksomhetsplan 2016 - 2019

Frisklivssentralen er omtalt i kommunens Handlingsdel og virksomhetsplan for 2016 – 2019 under hovedmål 13: „Alta skal gi gode og effektive helse – og omsorgstjenester av høy kvalitet, strategi B:“ Prioritere forebygging i tjenesteproduksjonen og arbeide for høy kvalitet på tjenestene gjennom blant annet økt grad av brukermedvirkning, individuell tilpasning og koordinerte tjenester ved behov», herunder tiltaksnummer 183: "Igangsette drift av frisklivssentralen".

Organisering og lokalisering

Frisklivssentralen er vedtatt som varig drift, og som implementert del av rehabiliteringsavdelinga under helse – og sosialsektoren i Alta kommune. 01. April 2016 ble det ansatt frisklivskoordnator i fast stilling.

Frisklivssentralen ligger i glassgangen mellom Alta Helsesenter og Opptreningscenteret i Finnmark. Frisklivssentralen benytter store deler av sentral Alta som lokaliteter for sine tilbud.

Økonomi

Frem til år 2019 driftes frisklivssentralen av prosjektmidler fra Fylkesmannen i Finnmark, egenandel fra kommunen og fastlønnstilskuddet fra staten for fysioterapeut. Etter 2019 tar kommunen over det finansielle ansvaret for frisklivssentralen. Økonomiansvarlig og anviser for frisklivssentralen er leder for rehabiliteringsavdelingen, Karin Holm Olaussen.

2. Frisklivssentralen og lokalt folkehelsearbeid

Organisering av folkehelse i Alta kommune.

I Alta kommune er folkehelsearbeidet organisert med en styringsgruppe, en folkehelsegruppe og et folkehelseutvalg. Folkehelsekoordinator i Alta er plassert i Avdeling for Samfunnsutvikling og har hovedansvaret for folkehelseoversikten.

- Styringsgruppen er lik rådmannens ledergruppe
- Folkehelsegruppa består av minst en person fra hvert tjenesteområde i kommunen samt avdeling for samfunnsutvikling. Gruppen har møte ca hvert kvartal
- Folkehelseutvalget består av 4-5 personer fra folkehelsegruppa. Gruppen har møter ca en gang per måned, oftere ved behov.

Frisklivskoordinatoren sitter i den tverrsektorielle kommunale folkehelsegruppa – og utvalget.

Verv i regi av Kommunens Sentralforbund(KS) - Oversiktsdokumentet

Etter etterspørsel fra rådmannen i Alta, ble frisklivsskoordinator Evie Einvik-Heitmann, sammen med folkehelsekoordinator Gjermund Abrahamsen Wiik, rådgiver i miljørettet helsevern Kristin Tørum og kommuneoverlege Kenneth Johansen, forespurt om å delta i et prosjekt via KS med mål om å utarbeide en nasjonal mal for hvordan utarbeide og jobbe med det store folkehelseoversiktsdokumentet som skal oppdateres hvert 4. år og implementere dette i kommunale planstrategier. Prosjektet ble ledet av prosjektleder i KS John H. Jacobsen, og førsteamanuensis ved Univeritetet i Agder Tor-Ivar Karlsen.

Bidrag til lokal folkehelsestatistikk

Frisklivssentralen kartlegger og fører statistikk, dette bidrar med viktig informasjon om helserelatert atferd og helsetilstand til deler av Altas befolkning. For å kunne publisere denne statistikken har frisklivssentralen utarbeidet et samtykkeskjema som signeres av brukerne under helsesamtalene. Videre kreves det tillatelse fra datatilsynet dersom denne statistikken skal publiseres. Ved bruk i forskning skal det også søkes godkjenning til forsknings etikkråd.

Aktivetskatalog

Frisklivssentralen igangsatte i perioden april – juli 2016 en kartlegging og oversikt over aktiviteter i kommunen. Dette ble gjort gjennom mailutsendelser til samtlige lag og foreninger oppført på kommunens oversikt over lag – og foreninger.

Forebyggende og helsefremmende arbeid i kommunen

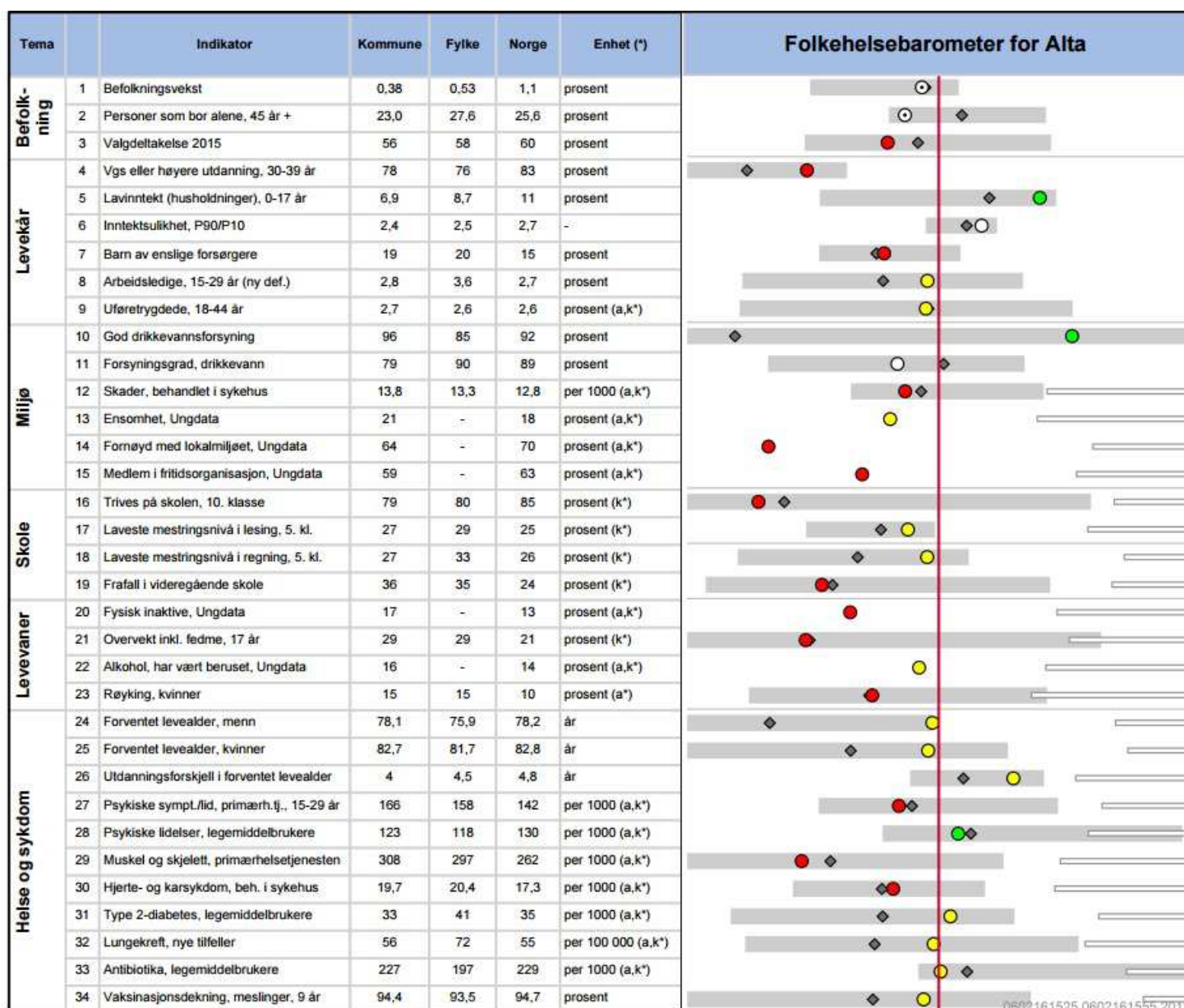
Iht. veileder for kommunale frisklivssentraler skal frisklivssentralen ha oversikt over forebyggende og helsefremmende arbeids som gjøres i kommunen innenfor levesteområder og psykisk helse. Denne oversikten er manglende i kommunen, og i den hensikt er det ønskelig at det utarbeides en felles kommunal plattform hvor det forebyggende og helsefremmende arbeidet samles. Forebyggende og helsefremmende arbeid i kommunen ila. 2016 som frisklivssentralen i Alta har vært i kontakt med er Aktiv Skolestart, Aktiv Barnehage og prosjektet „Aktiv“ - oppfølging av barn og dere foresatte.

3. Kartlegging, mål og planlegging

Utfordringsbilde i kommunen

Folkehelseprofilen 2016

Folkehelseprofilen oppdateres årlig av folkehelseinstituttet. Den gir en god oversikt over det løpende folkehelseutfordringsbilde i kommunen. Spesielt interessant for frisklivssentralen kan være indikatorer for psykisk helse, helserelatert atferd og helsetilstand.



Figur 9: Av folkehelsebarometeret for Alta kan vi se at røde indikatorer som skiller seg ut av betydning for frisklivssentralen er; Hjerter- karsykdommer, muskel - og skjelettplager, psykiske lidelser og symptomer i alderen 15 - 29 år, røyking, inaktivitet og ovevekt.

Oversiktsdokumentet folkehelse 2013

Hvert 4. år skal kommunen jf. Folkehelseloven § 5 lage en oversikt over folkehelsa i kommunen. Alta kommune utarbeidet denne i 2013, og neste oversiktsdokument vil være klar i 2017. Dette vil være et mer utfyllende dokument over folkehelsa både med nasjonal statistikk og lokal kunnskap. Dette er et viktig grunnlagsdokument å bruke for å få en bedre oversikt over utfordringsområder i Alta. Tiltak i frisklivssentralen skal gjenspeile seg på hvilke utfordringer vi har i kommunen.

Satsingsområder

- Helse i alt vi gjør
- barn og unge
- Det aktive og sunne Alta

Utfordringsbilde i Alta kommune anno 2016

I kapittelet nedenfor fremkommer først og fremst utfordringer i Alta kommune tilknyttet helserelatert atferd og helsetilstander som er av relevans for frisklivssentralen.

NØKKELPUNKTER:

HELSERELATERT ATFERD:

- Ca. 17 % av Altas befolkning vurderes som inaktive. Det er flere enn landssnittet.
- 4 % høyere andel enn langsgjennomsnittet oppgir inaktivitet blant ungdomsskoleelever.
- Mer enn hver 5 mann i Finnmark mosjonerer aldri.
- Nesten hver 3 ungdom fra Alta er overvektig på sesjon, som er 8 % over landssnittet.
- Fylket vårt har nesten 10 % høyere andel overvektige enn resten av landet.
- Dobbelt så mange menn i Finnmark røyker daglig som resten av landet.
- 4 % høyere andel røykere fra 1. svangerskapskontroll enn landsgjennomsnittet.

HELSETILSTAND:

- Alta ligger over landssnittet i forekomst av psykiske plager – og har stigende tendens, spesielt blant unge mennesker i alderen 15 – 29 år.
- Alta har høy grad av nye tilfeller hjerte-kar sykdommer – men vi har færrest som dør av det.
- Vi har lav grad av nye tilfeller av kreft – og vi har færre enn landsnittet som dør av dette.
- Alta har høy grad av nye tilfeller KOLS og lungekreft og relativt høy andel dør av dette.
- Vi ligger lavere enn landssnittet i andel diabetes type 2 pasienter, men tendensen er stigende.
- Over ¼ del av befolkningen i Alta har muskel og skjelettplager.

4. Drift

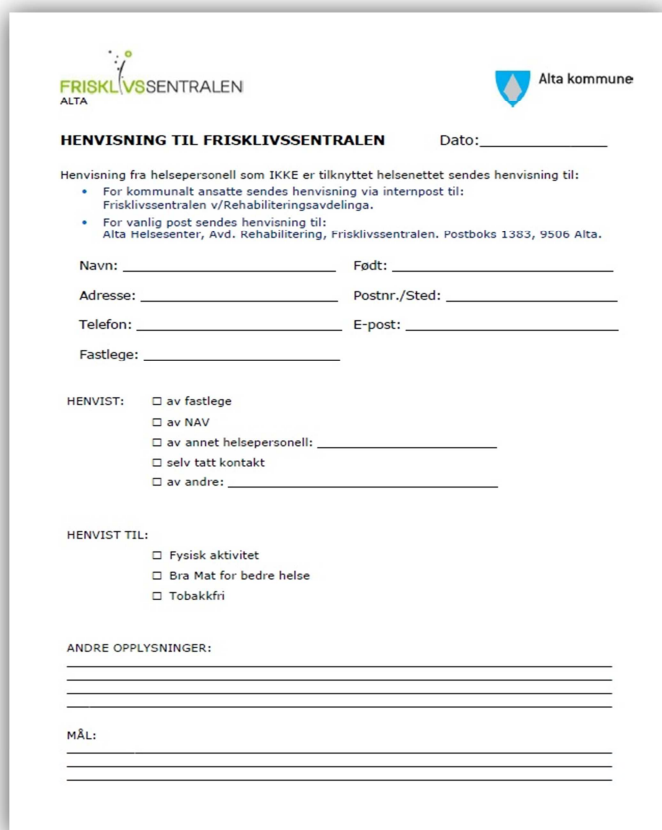
Målgrupper og kriterier

Målgruppene er personer med behov for støtte til å endre levevaner pga. økt risiko for eller begynnende utvikling av sykdom eller lidelse som kan relateres til levevaneområdene. Eksempler på dette er livsstilssykdommer som kreft, diabetes, muskel- og skjelettlidelser, kroniske luftveissykdommer, hjerte- og karsykdommer og psykiske lidelser. Dette betyr i praksis at vi i en eller annen form skal kunne gi et tilbud til både barn og voksne.

Kriterier for deltakelse i basistilbudene:

- Alderen 18 – 67 år, skjønnsmessig vurdert etter 67 år.
- Norsk – eller engelskspråklig forståelse

Henvising og kontakt



FRISKLIVSSENTRALEN
ALTA

Alta kommune

HENVISNING TIL FRISKLIVSSENTRALEN Dato: _____

Henvising fra helsepersonell som IKKE er tilknyttet helsenettet sendes henvising til:

- For kommunalt ansatte sendes henvising via internpost til:
Frisklivssentralen v/Rehabiliteringsavdelinga.
- For vanlig post sendes henvising til:
Alta Helsecenter, Avd. Rehabilitering, Frisklivssentralen, Postboks 1383, 9506 Alta.

Navn: _____ Født: _____

Adresse: _____ Postnr./Sted: _____

Telefon: _____ E-post: _____

Fastlege: _____

HENVIST: ☐ av fastlege
☐ av NAV
☐ av annet helsepersonell: _____
☐ selv tatt kontakt
☐ av andre: _____

HENVIST TIL:
☐ Fysisk aktivitet
☐ Bra Mat for bedre helse
☐ Tobakkfri

ANDRE OPPLYSNINGER:

MÅL:

Henvising og kontakt med frisklivssentralen kan foregå på følgende måter:

- *Ta kontakt selv* per telefon direkte til forkontoret, frisklivskontoret eller frisklivstelefonen, eller per e-post. Det finnes også muligheter for å ta kontakt via facebook til frisklivssentralens facebook-side. Det oppfordres ved personlig kontakt å ikke sende sensitive opplysninger, og at vedkommede sender kontaktinformasjon og ønsket tilbud, så tar frisklivssentralen nærmere kontakt.
- *Henvising via NAV, fastlege eller annet helsepersonell* foregår via henvisingsskjema som sendes per post (intern eller eksternt post). All informasjonen her ligger på alta kommune sin nettside.

Figur 23: Henvisingsskjemaet til frisklivssentralen

Tilbud i frisklivssentralen

Endringsfokuserte helsesamtaler

Frisklivssentralen følger opp deltakere ved blant annet å tilby endringsfokuserte helsesamtaler. Vi gjennomfører oppstartssamtale, midtveissamtale etter 6 uker og sluttsamtale etter 12 uker.

Fysisk aktivitet

FYSISK TESTING

Frisklivsdeltakerne får tilbud om å gjennomføre en submaksimal tredemølletest ved oppstart og etter 12 – ukers oppfølging. Med testen kan man estimere VO2 – max, og vurderer hastighet og puls for å se om det er indikasjoner for forbedret form etter 12 uker. Testen måler derimot ikke styrke, balanse og bevegelighet, som er andre effekter deltakerne kan oppnå ved å delta på stukturert trening. Det er ønskelig at den fysiske testingen utvides med å inkludere disse punktene. Målet er at med å utvide den fysiske testingen, kan retest fange opp flere kvaliteter som er forbedret og er med på å skape motivasjon og bevissthet i forhold til fysisk form.

FRISKLIVSTRENING

Frisklivstreninger i gruppe. Frisklivstreningene gjennomføres 3 ganger i uken ute og inne, ledet av kompetente fysioterapeuter fra rehabiliteringsavdelingen. I tillegg organiserer deltakerne selv en selvorganiser trimgruppe en gang i uken.

Frisklivsdeltakerne har i 2016 hatt mulighet til å delta på egne gruppetimer med Spenst og Actic, og samt benytte seg av bassengtiden til Revmatikerforeningen en dag i uken.

Kosthold

BRA MAT - FOR BEDRE HELSE

Et kostholdsendringskurs basert på helsedirektoratets retningslinjer og anbefalinger, samt slagordet "små steg til større endringer". Kurset ledes av ernæringsfysiolog Ane Kvammen, og arrangeres over 5 kurskvelder på 12 uker. Kurset inkluderer én praktisk matlagingsøkt, og tar sted på Alta Ungdomsskole. Egenandel for kurset er på kr. 500,-.

Røyke – og snusslutt

KURS I TOBAKKFRI

Som del av et samarbeid med Psykiatri – og rustjenesten i kommunen har frisklivssentralen planlagt oppstart av kurs i Tobakksfri, et røyke – og snusavvenningskurs, i slutten av januar 2017. Hensikten med kurset er at det skal motivere og støtte deltakerne til å slutte å benytte tobakk. Kurset innebærer 6 kurskvelder som går over 7 uker der sluttedatoen er satt til tredje kurskveld. Ved å kombinere strukturert veiledning og medikamentell støtte øker sjansen for å lykkes med å bli tobakksfri. Sluttdeltaker vil få oppfølging før kursstart og i inntil ett år etter oppstart for å opprettholde tobakksfrihet. Kursholder for disse kursene er slutteveileder Marianne Sofie Libakken.

Ønskede tilbud i frisklivssentralen i løpet av 2017

Kosthold

INDIVIDUELLE KOSTHOLDSSAMTALER

Frisklivssentralen har startet planlegging og roginisering av en strukturert plan for individuell kostholdsveiledning i samråd med ernæringsfysiolog

BRA MAT – FOR HELE FAMILIEN

I løpet av 2016 har vi utarbeidet et forslag til *Bra Mat – for hele familien*. Et kurs rettet mot foresatte som er motivert til å gjøre enkle endringer i kostholdet for hele familien. Kurset ledes av ernæringsfysiolog Ane Kvammen, og baseres på en tilpasset videreføring av Bra Mat. Dette inngår som en del av prosjektet *AKTIV*, vi starter opp etter etterspørsel.

Røyke – og snusslutt

INDIVIDUELLE SLUTTEVEILEDNINGER

Frisklivssentralen har utarbeidet en plan for individuell slutteveiledning over 4 oppfølgingssamtaler for personer som ikke ønsker å delta i et gruppeorganisert tilbud. Denne planen ble utarbeidet i nov/desember 2016, med mål om oppstart i mars.

Pyskisk helse

KURS I MESTRING AV DEPRESJON (KID) OG DEPRESJONSMESTRINGSKURS FOR UNGDOM (DU)

Frisklivssentralen har mottatt ekstra midler fra Fylkesmannen i Finnmark til å kurse opp kursledere til Kurs i mestring av depresjon(KID) og Depresjonsmestringskurs for Ungdom (DU). Dette er planlagt å gjennomføres i 2017, og er et samarbeid med psykiatri – og rustjenesten i kommunen.

Tilbud til spesielle grupper

Frisklivssentralen ønsker å starte opp stilbud spesifikt rettet mot spesielle målgrupper. Vi har gjennom 2016 starter arbeidet og sett på muligheter for oppstart av tilbud til barn og unge gjennom et samarbeid i *Aktiv*, *Aktiv skolestart* og *Aktiv barnehage*. Videre har vi startet arbeid med mulige tilbud til gravide, personer med nedsatt funksjonsevne og lærings- og mestringstilbud rettet mot blant annet lungesyke. Videre arbeid med dette gjenstår før vi har konkrete tilbud å vise til.

INNVANDRERE

Helsedag på Alta Mottak

Frisklivssentralen har i samarbeid med Alta Mottak og flyktninghelsetjenesten arrangerte helsedag for flyktninger. Her ble det satt fokus på kosthold og fysisk aktivitet. Det ble arrangert ulike aktiviteter inne og utenfor Alta Mottak og idrettselever ved 2 klasse på videregående skolen var med å arrangerte ballaktiviteter i BUL-hallen for jevnaldrende enslige mindreårige asylsøkere. Vi ønsker å videreføre dette tilbudet.

Aktiviteter på voksenopplæringa

Frisklivssentralen ble forespurt om å delta på en helseuke ved voksenopplæringa. Her ble det arrangert ballidrett og styrketrening i stasjoner for menn og kvinner i egne grupper. Spennende å se om vi kan få til et samarbeid i fremtiden som del av introduksjonskurset for asylsøkere.

5. Statistikk

Henvisninger

Frisklivssentralen har totalt mottatt 84 henvisninger i perioden april til desember 2016. Periodene med flest henvisninger har vært august, september, november og desember. Gjennomsnittlig har vi i perioden april til desember mottatt 9,3 henvisninger pr mnd.

MÅNED	ANTALL HENVISNINGER
April	1
Mai	3
Juli	9
August	14
September	15
Oktober	7
November	18
Desember	17

HENVIST TIL	ANTALL HENVISNINGER
Kosthold voksne	41
Kosthold foresatte	5
Fysisk aktivitet voksne	56
Fysisk aktivitet barn	4
Tobakkfri	16

KONTAKTMÅTE	ANTALL HENVISNINGER
Tatt selv kontakt	26
Fastlegene	21
Annet helsepersonell	35

Alder

VARIASJON ETTER TILBUD

ALDERSGJENNOMSNIITT

Totalt gjennomsnitt henvisninger blant voksne. Ekskludert fra denne statistikker er tilbud for barn, da alderen her er satt 7 – 11 år.

47 år

Gj.snittsalder som har vært inne til helsesamtaler

48 år

Aldersgjennomsnitt til deltakerne i frisklivstreningene

51 år

Aldersgjennomsnitt til deltakere henvist til Bra Mat

48 år

Aldersgjennomsnitt til deltakere henvist til Tobakkfri

50 år

Kjønn

HENVIST/BENYTTET SEG AV TILBUD

MENN %

KVINNER %

Totalt mottatte henvisninger til frisklivssentralen

33

67

Deltakere på trening

23

77

Henvist til kostholdskurs

28

72

Henvist til tobakkfri-kurs

35

75

Helsesamtaler

Veiledningssamtaler

Antall gjennomført

Helsesamtaler totalt i perioden

63

Helsesamtale 1

35

Midtveissamtaler

6

Helsesamtale 2

10

Fysiske tester

Submaksimal tredemølletester

Antall gjennomført

Totalt gjennomført

27

Førstegangstester

19

Retester

8

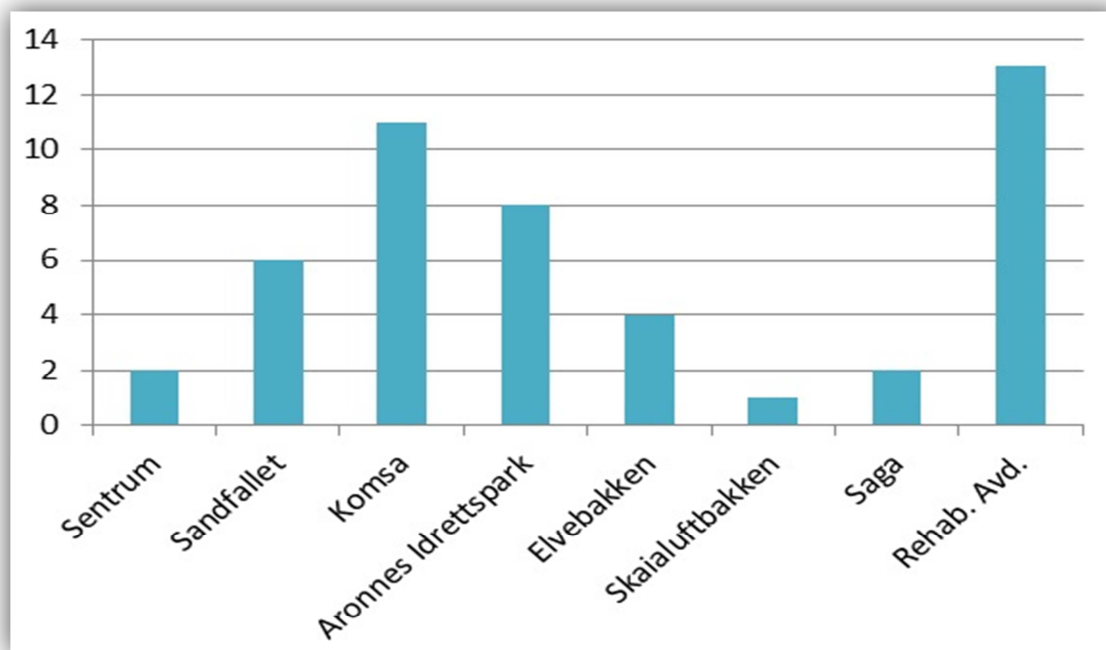
Bra Mat-kurs

Det har vært gjennomført 2 Bra Mat-kurs i perioden. Antall deltakere påmeldt og oppmøte. 50 % av deltakerne deltar ikke i andre tilbud i frisklivssentralen.

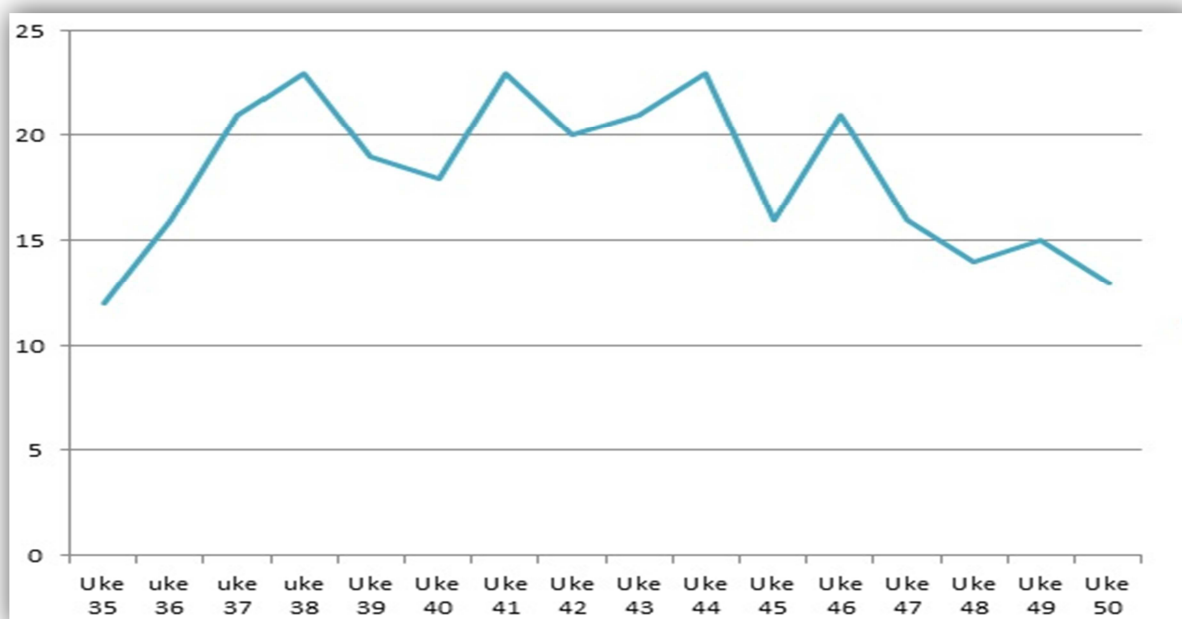
Frisklivstrening

Frisklivssentralen har gjennomført 47 treninger i perioden 29.08.16 – 14.12.16. Dette inkluderer 3 faste treninger i uka på 1 time. Vi har hatt 0 avlyste treninger, og dette har sammenheng med at treningene har vært fordelt på 3 faste frisklivstrenerne.

Frisklivssentralen har gjennomført flest utetreninger på tilsammen 35 ganger og 12 innetreninger. Områdene som har vært mest brukt har vært Komsa og Aronnes for utetreninger, og rehabiliteringsavdelinga til innetrening.



Bruksområder til frisklivstreningene



Figur 33: Variasjon i oppmøte utover ukene.

6. Økonomi og budsjett

Budsjett 2016 – 2017

	2016	2017
INNTEKTER		
Fastlønnstilskudd fysioterapeut	-90 000	-180 000
Tilskudd Fylkesmannen i Finnmark	-440 000	-660 000
Ekstra tilskudd for KID - kurs (FmFi)		-10 000
Egenandel		
Frisklivsresept kr 300,-	-12 000	-20 000
Bra Mat kr 500,-	-15 000	-15 000
Bra Mat foresatte kr. 150,-		-2 000
Tobakkfri kr. 250,-		-7 000
SUM INNTEKTER	-557 000	-894 000
UTGIFTER		
Lønn frisklivskoordinator	500 000	600 000
Innleie av eksterne ressurser	50 000	90 000
Kurs og konferanser	20 000	25 000
Driftsutgifter/forbruksmateriell/Informasjon og markedsføring	30 000	20 000
Innleie av lokale/innkjøp mat	25 000	25 000
Utstyr	60 000	10 000
Journalsystem og programvare	35 000	22 000
SUM UTGIFTER	720 000	792 000
NETTO SUM (KOMMUNENS EGENANDEL)	163 000	102 000

Regnskap for 2017 er justert etter gjennomgang av forbruk og inntekter per desember 2016.

	2016
INNTEKTER	
Fastlønnstilskudd fysioterapeut	-90 000
Tilskudd Fylkesmannen i Finnmark	-440 000
Egenandel	-11 500
Fysisk aktivitet	-5 100
Bra Mat – kurs	-6 400
SUM INNTEKTER	-541 500
UTGIFTER	
Lønn frisklivskoordinator april - desember	284 709,95
Innleie av eksterne ressurser	19 250
Ernæringsfysiolog kr. 6150 per kurs x 2	13 000
Actic kr. 550 per gruppetime x 5	2 750
Spentst kr. 700 per gruppetime x 5	3 500
Hospitering og kurs	22 502,25
Hospitering Tromsø	1 536
Kurs i Tobakkfri	20 966
Utgifter og godtgjørelse for reiser, diet	1 454,2
Driftsutgifter/forbruksmateriell/Informasjon og markedsføring	14 965, 59
Kontormateriell	1 113,41
Undervisningsmateriell	200
Annet forbruksmateriell	6 105,25
Post, bank, telefon	1 282,93
Husleie, leie av lokaler og grunn	6 250
Forsikring og vakttenester	14,00
Innleie av lokale/innkjøp mat	2 418,52
Innkjøp mat til Bra Mat	2 418,52
Utstyr	42 016,15
Treningsutstyr (tress, klubben, polar)	
Klær	
Kontorutstyr (stol, PC, mobiltelefon)	
Kostateljen kostholdskort	
Journalssystem og programvare	0
SUM UTGIFTER	
NETTO SUM (KOMMUNENS EGENANDEL)	

7. Mål og plan for 2017

Mål for 2017

HOVEDMÅL 2017	
1	Frisklivssentralen skal ha faglig forsvarlig dekning av ressurser og skal oppfylle de faglige komteansekravene som anbefalt fra helsedirektoratet iht. driftstilbud.
2	Frisklivssentralen skal bidra i det lokale folkehelsearbeidet.
3	Frisklivssentralen skal opparbeide og opprettholde et godt samarbeid med statlig -, kommunal -, privat – og frivillig sektor.
4	Frisklivssentralen skal ha en effektiv, faglig og etisk forsvarlig kommunikasjonsstrategi, og skal aktivt drive kommunikasjonsarbeid om sin virksomhet og som del av befolkningsrettet helseinformasjon.
5	Frisklivssentralen skal utarbeide og utføre en <u>drift</u> som: - baseres seg på kunnskapsbasert praksis; - som oppfyller kommunens lovpålagte tjenester om forebyggende og helsefremmende arbeid, og; - som har tilrettelagte tilbud for ulike målgrupper, spesielt utsatte brukergrupper.
6	Opparbeide en økonomisk forsvarlig drift, tilskaffe nødvendig utstyr og brukersystemer til driftsformål, og arbeide aktivt med tilskuddssøknader for nødvendige prosjekter.
7	Drive kontinuerlig kvalitetsarbeid via planlegging og evalueringer, og revisjon eller nyopprettelse av kvalitetssystemer.

Fremdriftsplan 2017

JANUAR	• Utsending av årsrapporten til gjennomlesing og godkjenning • Innkalling til oppfølgings – og sluttsamtaler fra deltakere i aktiv periode • Innkalling av nye deltakere fra ventelista • Oppstart av frisklivstreninger 9. januar • Opprette samarbeid med Fysikalsk institutt ang. Bruk av treningssal til styrketrening for frisklivstreningene. • Fornye kontrakt Acitc/Spenst og revmaitkerforeningen. • Overtaking av vikar KHS 16. januar • Oppstart Tobakkfri-kurs 27. januar
FEBRUAR	• Orientering om frisklivssentralen til helseadministrasjon fra årsrapporten 2016 • Oppstart ordinær Bra Mat – kurs • Opplæring av turnusfysioterapeut ift. Frisklivstrening • Tilskuddssøknad og rapport på midler fra 2016
MARS	• Periodeevaluering og periodeplanlegging • Revisjon av prosedyrer • Oppstart individuelle sluttsamtaler ift. Tobakk
APRIL	• Opplæring HF. 3. April og ansvarsfordeling • Se på muligheter for kursing av kursleder til KID/DU
MAI	• Markering av verdens aktivitetsdag 10.mai og verdens tobakkfri dag 31.mai – leserinnlegg i avisa • Helsedager for ulike brukergrupper • Oppdatering av aktivitetsoversikten
JUNI	• Markedsføring av sommerprogrammet – tips til trening • Periodeevaluering og periodeplanlegging
JULI	• Ferieavvikling • Drift stoppes fra 30.juni

	• Planlegge oppstart av nytt Tobakkfrikurs ved nok etterspørsel
AUGUST	• Oppstart 15. August med drift • Ny turnusfysioterapeut starter opp den 15. Innføring i frisklivstrening • „Aktiv Skolestart“- første skoledag
SEPTEMBER	• Ideel måned for kursoppstart
OKTOBER	• Periodeevaluering og planlegging • Markering av verdens røykesluttdag 24.oktober og verdensdag for psykisk helse 10.oktober.
NOVEMBER	• Markedsføring aktivitetsjulekalender • Oppstart arbeid med årsrapport • Fornye oppdragsavtalene
DESEMBER	• Driftsstopp fra 15.12 • Ferdigstilling av årsrapport • Statistikk

For en mer utdypende rapport vises det til fullversjon av Årsrapport 2016. Denne finner du på hjemmesiden til Alta kommune, under frisklivssentralen.