

Rapport

ÅRSRAPPORT 2016

Frisklivssentralen
Alta Kommune

FRISKLIVSSENTRALEN

Tittel	Årsrapport 2016. Frisklivssentralen, Alta Kommune.
Utgitt	01/2017
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 55510/55125 Mob.: 900 69 319 E-postadresse: frisklivssentralen@alta.kommune.no
Forfatter	Evie Einvik-Heitmann <i>Frisklivskoordinator</i>

FORORD

Formålet med denne årsrapporten er å dokumentere og evaluere det 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.

Dette er første rapport som gjennomføres av Frisklivssentralen i Alta. Utarbeidelse av årsrapporten for frisklivssentralen inngår som del av årshjulet i frisklivssentralen og utføres i ved årslutt.

Arbeidet er ledet av frisklivskoordinator og er lest over og godkjent av fysioterapeuter og leder ved Rehabiliteringsavdelingen.

INNHOOLD

Innhold

Innledning	6
Frisklivssentral – svarer på kommunens lovpålagte tjenester	7
Et blikk på forskning	7
Frisklivssentralens utfordringsområder.....	8
En innovativ helsetjeneste.....	8
Frisklivssentralens tilbud	8
Målgruppe	8
1. Etablering og organisering	9
Utredning og forankring	9
Utredningsdokumentet 2011	9
Frisklivssentralen ble vedtatt i 2011	9
Frisklivssentralen i Alta ble igangsatt i april 2016	9
Kommunens handlingsdel og virksomhetsplan 2016 - 2019.....	9
Organisering og lokalisering	9
Økonomi.....	10
Personell og kompetanse.....	11
Frisklivskoordinators arbeidsoppgaver	12
2. Frisklivssentralen og lokalt folkehelsearbeid.....	13
Organisering av folkehelse i Alta kommune.	13
Verv i regi av Kommunens Sentralforbund(KS) - Oversiktsdokumentet	13
Bidrag til lokal folkehelsestatistikk	14
Aktivitetskatalog	14
Forebyggende og helsefremmende arbeid i kommunen	14
Venn 1	14
3. Nettverk og samarbeid.....	15
Nettverksbygging	15
Nettverkskart	15
Møtevirksomhet og foredrag/undervisning.....	15

Nettverksbygging med andre frisklivssentraler	17
Forskning	17
Samarbeidsoppdrag i 2016	17
Samarbeidsprosjekter	18
Formaliserte avtaler	18
4. Informasjon og kommunikasjon	19
Kommunikasjonskanaler	19
Frisklivssentralens formål og grunnverdier	19
Kommunikasjonsstrategi	20
Infoskriv, brosjyrer og annen markedsføringsmateriell	20
Avis, radio, TV og telefon	21
Sosiale medier	21
Undervisning/foredrag og møtevirksomhet	25
Statistikk og dokumentasjon	25
5. Kartlegging, mål og planlegging	26
Utfordringsbilde i kommunen	26
Folkehelseprofilen 2016	26
Oversiktsdokumentet folkehelse 2013	27
Utfordringsbilde i Alta kommune anno 2016	27
Mål for frisklivssentralen 2016	35
Timeplan	36
6. Drift	38
Målgrupper og kriterier	38
Henvisning og kontakt	38
Tilbud i frisklivssentralen	38
Helsesamtaler og oppfølgingssamtaler	38
Temakvelder	39
Fysisk aktivitet	39
Kosthold	39
Røyke – og snusslutt	40
Pyskisk helse	40
Tilbud til spesielle grupper	40
4. Statistikk	42
Ressursbruk	42
Frisklivskoordinators arbeidsoppgaver	42
Frisklivstrenerne	42
Slutteveileder	42

Ernæringsfysiolog	43
Innleie av andre eksterne ressurser.....	43
Henvininger	43
Alder.....	45
Kjønn.....	45
Helsesamtaler	45
Fysiske tester	46
Frisklivstrening	47
Bra Mat-kurs.....	49
5. Økonomi og budsjett.....	50
Budsjett 2016 – 2017	50
Regnskap	51
Prisavtaler med innleie av eksterne ressurser	52
Priser egenandel frisklivssentralen	52
Tilskudd 2016	52
7. Kvalitetssystem.....	53
Dokumentasjon	53
Brukersystem og oppbevaring.....	53
Prosedyrer.....	53
Interne veiledere	54
Årshjul	54
Evaueringsarbeid	55
Brukerevalueringer	55
Internevaluering	56
Mål og plan for 2017	57
Mål for 2017	57
Målstrategi 2017 – 2019	57
Fremdriftsplan 2017	61

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).

Et blick på forskning

Forskning på norske frisklivssentraler er et ungt forskningsfelt. Det er gjort få studier, men samlet viser de gode resultater. Den nyeste rapporten til ssb fra 2016 viser at frisklivssentralen er en kostnadseffektiv helsetjeneste, og kan hjelpe mange.

Samhandlingsreformen trekker frem tre hovedutfordringer for helse – og omsorgstjenester;

1. Pasientenes behov for koordinerte tjenester dekkes ikke godt nok;
2. Det gjøres for lite for å begrense og forebygge sykdom; og,
3. Den demografiske utviklingen og endringene i sykdomsbilde vil kunne true samfunnets økonomiske bæreevne.

Frisklivssentralen møter disse utfordringene og beskrives i St. Meld. Nr. 16 (2010 – 2011) Nasjonal helse og omsorgsplan 2011 – 2015 som „et viktig tiltak for å nå målene om å forebygge mer og bedre“.

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 risikofylt alkoholforbruk.

Frisklivssentralen skal:

- Gi støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer
- Gi veiledning som retter oppmerksomhet mot friskressurser 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.

Frisklivssentralen i Alta ble igangsatt i april 2016

Etter en lang prosess fra det ble fastsatt et vedtak i 2011 om å etablere en frisklivssentral i Alta, ble det i 2015 igangsatt en ansettelsesprosess i perioden november 2015 – februar 2016, og 01.04.2016 tiltrådte en frisklivskoordinator, Evie Einvik-Heitmann, i fast stilling.

Kommunens handlingsdel og virksomhetsplan 2016 - 2019

Frisklivssentralen er omtalt i kommunens Handlingsdel og virksomhetsplan for 2016 – 2019 under hovedmål 13: „Alta skal 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. Frisklivskoordina-tors arbeidsoppgaver er tilknyttet dagarbeid. Majoriteten av tilbudene i frisklivssentralen som driftes av kommunale ressurser organiseres primært sett på dagtid eller innen fleksitid ordningen. De tilbudene som organiseres på kveldstid gjøres da i samarbeid med private aktører.

Det er anbefalt å etablere strukturer for samarbeid mellom frisklivssentralen og folkehelsekoordinator. Frisklivskoordina-toren har sammen med folkehelsekoordinator, Gjermund Arbahamsen Wiik, etablert et samarbeid gjennom deltakelse i kommunens

folkehelsegruppe – og utvalg, med månedlige møter.

Frisklivssentralens tilbud driftes primært sett via kommunale bygg, men bruker også aktivt utearealene i hele kommunen via aktivitetstilbudene. Der hvor samarbeid med private aktører gjelder, driftes også noen av tilbudene hos aktørene selv. Samlet sett benyttes store deler av sentral Alta som lokaliteter for tilbudene i frisklivssentralen.

Økonomi

Alta kommune fikk i 2015 tildelt fra Fylkesmannen i Finnmark. I rapporteringen som ble sendt til Fylkesmannen i Finnmark den 01.04.16 gis det informasjon om at Alta kommune ikke har brukt noen av midlene som ble mottatt i 2015, men har søkt om å få videreført de aktuelle midlene til bruk i 2016.

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 for frisklivssentralen er leder for rehabiliteringsavdelingen, Karin Holm Olaussen. Anviser for frisklivssentralen er nestleder for helse – og sosialadministrasjonen, Ingunn Torbergsen.

Frisklivssentralen har ingen økonomisk egeninteresse. Målet er at tilbudene i skal drifte seg selv, og at det skal være lave egenandeler for å oppnå målet om å være et lavterskeltilbud.

Betalingsmåter som frisklivssentralen benytter seg av er via betalingsterminal og faktureringer. Vi har ingen system for betaling av kontanter. Frisklivssentralen har opprettet egen underbruker på eksisterende bankterminal som rehabiliteringsavdelingen benytter av.

Ift. innkjøp forholder frisklivssentralen seg til kommunens innkjøpsavtaler, og følger ellers prosedyre for innkjøp utenom innkjøpsavtaler. Frisklivssentralen forsøker å forholde seg til leverandører med elektronisk faktura etter kommunens reglement der det har vært mulig.

Personell og kompetanse

FYSIOTERAPIRESSURSER	Fysioterapeutene bidrar med ressurser inn i frisklivssentralen via et internt samarbeid. Fysioterapeuter som har bidratt inn i frisklivssentralen i perioden august 2016 – desember 2016 har vært turnusfysioterapeut Marie Mørland Lein og fysioterapeut Mette Hætta og Karina Haus Steinshylla med helsesamtaler og frisklivstreninger.
MOTIVERENDE SAMTALE	Kompetanse på MI er sterkt voksende i rehabiliteringsavdelinga, både blandt fysio – og ergoterapeutene. I 2016 har tre ansatte deltatt på og fullført kursrekken på Motiverende Samtale via KORUS.
KUNNSKAP OM HELSEFREMMENDE OG FOREBYGGENDE ARBEID	Frisklivskordinator har videreutdanning i arbeids – og folkehelse for fysioterapeuter. Via interne samarbeidsprosjekter jobbes det tett om det helsefremmende og forebyggende arbeidet i kommunen.
KOSTHOLD	Det er flere kommunale ressurser blant helsesøstrene som har kurs i Bra Mat. Pga. manglende ressurskapasitet fra helsesøstertjenesten, har frisklivssentralen i samarbeid med privat ernæringsfysiolog, Ane Kvammen, arrangert Bra Mat-kursene.
TOBAKK	Kommunal kompetanse innen slutteveiledning i forhold til tobakk er få. Derfor ble det bestemt at frisklivssentralen skulle kurse opp en kommunal ansatt til å holde disse slutteveileder kursene. I samarbeid med psykiatri – og rusjensten har frisklivssentralen i perioden september til desember 2016 kurset opp miljøarbeider Marianne Sofie Libakken fra psykiatri – og rusjensten til å være slutteveileder i frisklivssentralen.
PSYKISK HELSE	Det finnes ingen registrerte kursledere i Kurs i mestring av Depresjon (KID), Kurs i mestring av Belastning (KIB) eller Depresjonsmestringskurs for Ungdom (DU) i Alta. Dette har synliggjort et behov for å kurse opp kursledere i dette. Frisklivssentralen mottok 10 000,- fra Fylkesmannen i Finnmark som bidrag i å kurse opp personell til å holde disse kursene. Det er etablert et samarbeid med psykiatri – og rusjensten med mål om å kurse opp en ansatt der i KID i 2017.
SØVN	Veiledning kan gjøres via kommunepsykolog
ALKOHOL	Veiledning her kan gjøres via psykiatri – og rusjensten ved behov

Frisklivskoordinators arbeidsoppgaver

Arbeidsoppgavene tilknyttet frisklivskoordinator er arbeid med organisering og drift av Frisklivssentralen i 80 % stilling, og 20 % kurative oppgaver som fysioterapeut.

Arbeidsoppgaver inkluderer bl.a.:

- Ansvar for etablering, organisering og drift av frisklivssentralens tilbud til aktuelle målgrupper på individ-, gruppe- og settingsnivå.
- Ansvar for oppfølging og gjennomføring av arbeidsoppgaver tilknyttet frisklivsresepten. Dette inkluderer gjennomføring av individuelle endringsfokuserte samtaler, kartlegging av levevaner, fysisk testing, og gruppetreninger inne – og utendørs.
- Ansvar for journal - og statistikkføring som følges i tråd med gjeldende lover og regler.
- Nettverksbygging og samarbeid med aktuelle instanser innenfor den kommunale, statlige, privat og frivillige sektoren, samt media.
- Markedsføring og informasjon av frisklivssentralens tilbud og annen informasjon som kan være relevant i denne sammenheng.
- Delansvar for budsjett og økonomi, og andre arbeidsoppgaver som kan tilknyttes dette.
- Deltakelse og bidrag i kommunens folkehelsegruppe/utvalg
- Kurativ pasientarbeid som fysioterapeut. Dette kan inkludere gruppetreninger, hjemmebehandling og behandling av barn og unge, voksne og eldre.

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. Det planlegges videre å ha en referansegruppe (rådgivende). 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.

Oversikt over deltakere i Alta kommunes folkehelsegruppe:

Navn	Stilling	Arbeidssted
Gjermund Abrahamsen Wik	Folkehelsekoordinator	ASU – Samfunnsutvikling
Oddvar Konst	Kommunalleder	ASU – Samfunnsutvikling
Kristin Tørum	Helsekonsulent (Miljørettet helsevern)	HS - Helse – og sosial
Kenneth Johansen	Kommuneoverlege	HS - Helse – og sosial
Frode Øvrejord	Kommuneoverlege	HS - Helse – og sosial
Evie Einvik-Heitmann	Frisklivskoordinator	HS - Helse – og sosial
Aase-Kristin H. Abrahamsen	Rådgiver kultur (spillemidler, barns rep)	OK - Oppvekst—og kultur
Tone Dervo	Avd.leder helsesøstertjenesten	OK - Oppvekst—og kultur
Ingeborg O. Hågensen	Kontorleder RSK Vest- Finnmark-skole	OK - Oppvekst—og kultur
Marit Wisløff	Branningeniør	DU - Drift og utbygging

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. Det ble gjennomført 4 kursmøter på 2 dager hver i perioden mai til desember 2016, og det ble gjennomført flere møter i arbeidsgruppa over denne med å utarbeide det nye oversiktsdokumentet.

Bidrag til lokal folkehelsestatistikk

Frisklivssentralen kartlegger per idag endel statistikk relatert til helseatferd. Da vi er i oppstartfasen vil det ikke være aktuelt å utgi noen statistikk per dagens dato, men ved neste oversiktsdokument om 4 år, vil vi ha samlet en solid datamengde som kan gi viktig informasjon om helserelatert atferd og helsetilstand til en del av Altas befolkning, og kanskje til spesielt utsatte grupper. 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.

Aktivitetskatalog

Det har vært et mål i Plan for idrett, fysisk aktivitet og friskluftsliv i Alta Kommune å lage en oversikt over alt av aktivitetstilbud som finnes i kommunen. Frisklivssentralen igangsatte i perioden april – juli 2016 en kartlegging av aktivitetsoversikt i kommunen. Dette ble gjort gjennom mailutsendelser til samtlige lag og foreninger oppført på kommunens oversikt over lag – og foreninger. Manglende informasjon på oversikten er basert på manglende tilbakemeldinger fra disse mailutsendelsene.

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 levestedene 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 i 2016 som frisklivssentralen i Alta har vært i kontakt med er Aktiv Skolestart, Aktiv Barnehage og prosjektet „Aktiv“ - oppfølging av barn og deres foresatte.

Venn 1

I samarbeid med folkehelsekoordinator Gjermund Abrahamsen Wiik, har frisklivssentralen mottatt midler fra Fylkesmannen i Finnmark, til å gjennomføre et klasseromsbasert opplegg rettet mot psykisk helse for skoleungdom i Alta, 9. klasseelever og elever på VK1. Dette kurskonseptet heter "Venn 1", og ble gjennomført for flere klasser i uke 41 som del av markeringen av Verdensdag for psykisk helse 10. oktober. Elevene gjennomgikk 3 timer med foredrag, øvelser og samtalebasert opplegg for å lære seg verktøy til å håndtere ungdomslivets utfordringer.

3. Nettverk og samarbeid

Nettverksbygging

Nettverkskart

Frisklivssentralen har opprettet et godt samarbeid med flere instanser både innenfor privat -, kommunal -, statlig – og frivillig sektor. Den største satsingen til frisklivssentralen i 2016 var å opprette et godt internt kommunal samarbeid, og hittil har vi klart å få til et godt samarbeid i vår egen kommunesektor. Se nettverkskart på figur 1.



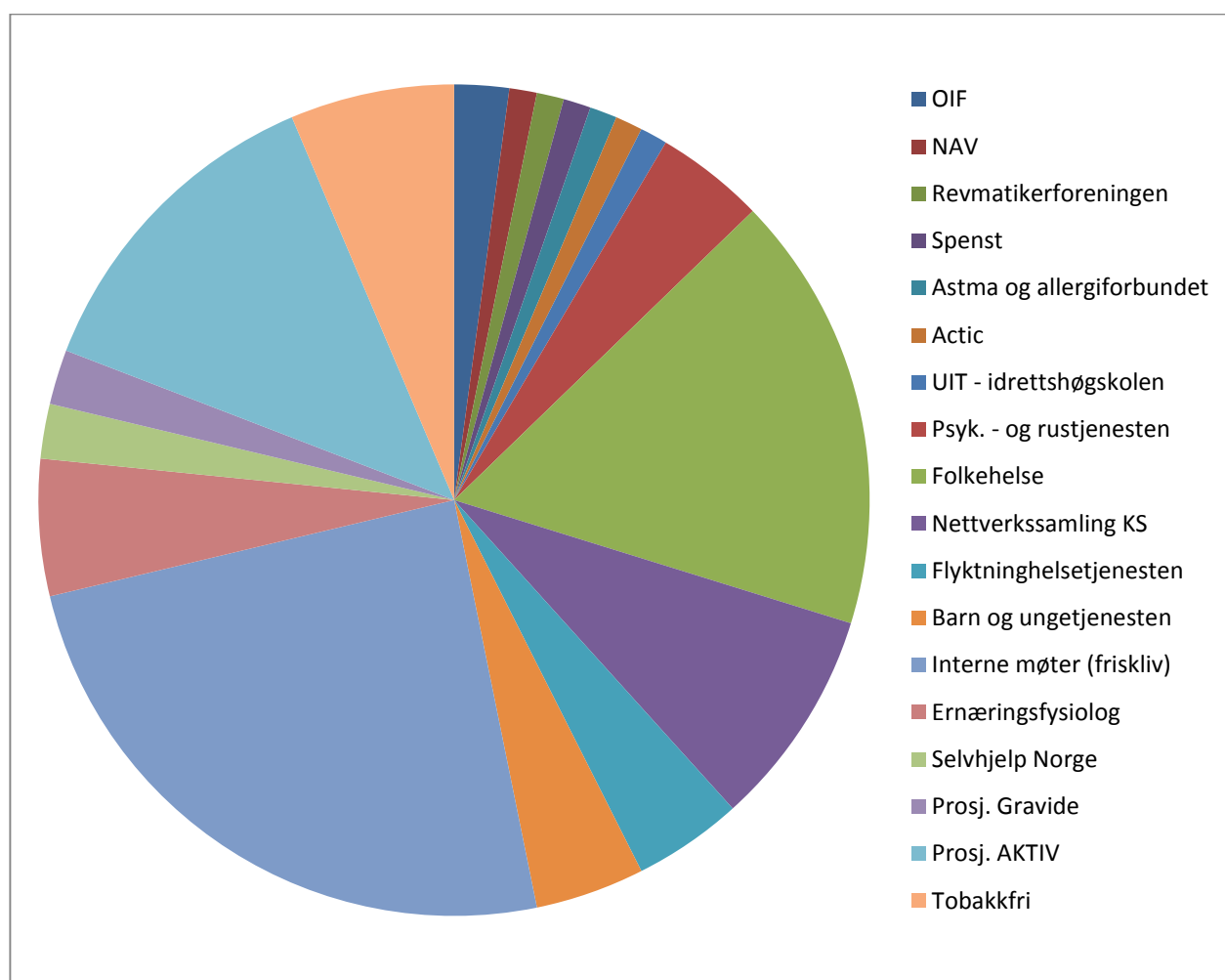
Figur 1: Nettverkskart anno 2016

Møtevirksomhet og foredrag/undervisning

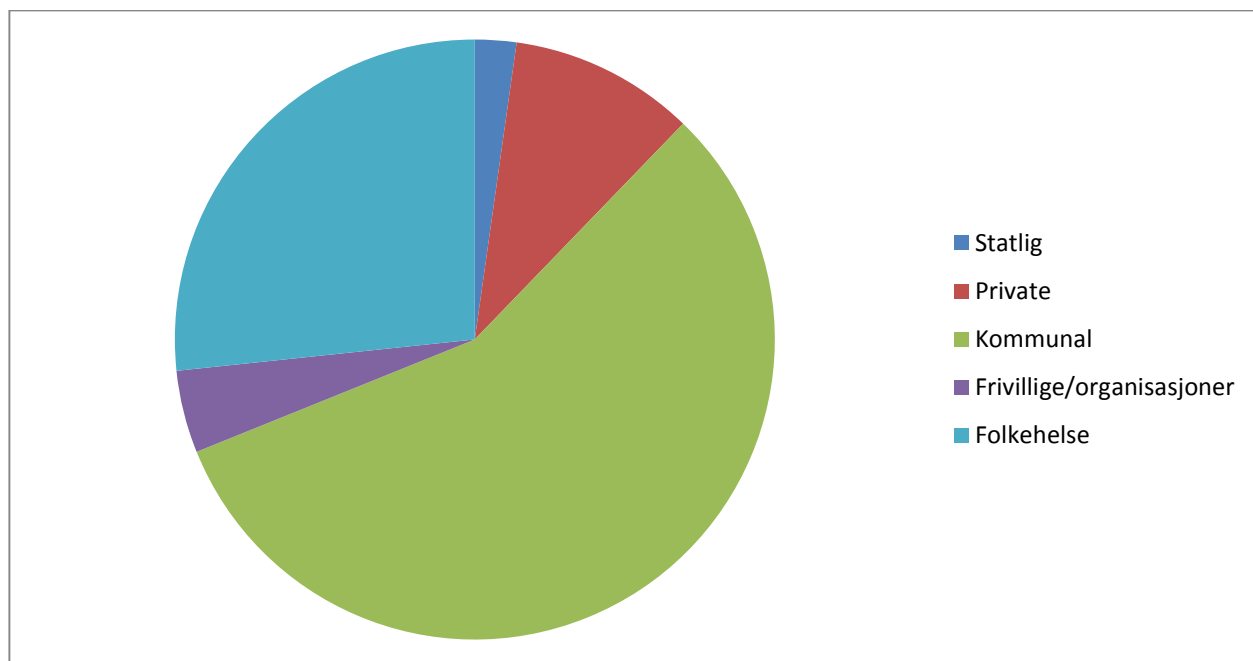
Møtevirksomhet er et kontinuerlig arbeid for å skape nye samarbeid og styrke allerede eksisterende samarbeid. En sentral del av arbeidsuka hos en frisklivsansatt er møtevirksomhet med aktuelle samarbeidsinstanser. Intene møter omkring frisklivssentralen, møter i folkehelse og møter om prosjektet aktiv er de møtevirksomhetene som tar mest tid.

MØTEVIRKSOMHET	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DES
OIF	1	1							
NAV	1								
Revmatikerforeningen						1			
Spenst		1							
Astma og allergiforbundet		1							
Actic		1							
UIT - idrettshøgskolen		1							

Psyk. - og rustjenesten		1			1	1			1
Folkehelse	1	3	1			1	3	6	1
Nettverkssamling KS		2				2		2	2
Flyktninghelsetjenesten	2	2							
Barn og ungetjenesten	1	2	1						
Interne møter (friskliv)	2	2	4	2	2	2	3	4	2
Ernæringsfysiolog		1	1		1	1		1	
Selvhjelp Norge								1	1
Prosj. Gravide						1		1	
Prosj. AKTIV		1	3		3		1	2	2
Tobakkfri					1	1	1	2	1



Figur 2: Møtevirksomhet gjennomført i 2016 med ulike aktører eller prosjekter



Figur 3: Møtevirksomhet fordelt på statlig, kommunal, privat, frivillig virksomhet, samt folkehelse

UNDERVISNING/FOREDRAG	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DES
NAV						*			
Revmatikerforeningen			*						
Diabetesforeningen					*				
UIT – helsefrem./foreb.						*			
UIT - idrettshøgskolen								*	
Psyk. - og rustjenesten							*		
VPP						*			
Fastlegene						*			
HEMIS (BHT)								*	
OIF					*				

Nettverksbygging med andre frisklivssentraler

I april – 16 gjennomførte frisklivskordinator telefonsamtaler med Frisklivssentralen i Harstad, Narvik, Kirkenes og Modum kommune for å høre hvordan disse frisklivssentralene driftet sine tilbud og for rådgivende funksjon.

Frisklivssentralen i Alta har hospitert hos Frisklivssentralen i Tromsø i april – 16 med fokusområdene etablering og drift. Frisklivssentralen i Alta har mottatt to hospitanter i desember fra Frisklivssentralen i Hasvik og Frisklivssentralen i Rauma kommune, samt folkehelsekoordinator fra Askim kommune ang. opprettelse av frisklivssentral der.

Forskning

Frisklivskordinator ble intervjuet av mastergradsstudent på Nord Universitet ifm. En masteroppgave om helsebegrepet og frisklivssentralen i august 2016.

Samarbeidsoppdrag i 2016

Samarbeidsoppdrag i 2016 innebar arrangement av helsedag på flyktningtjenesten i

samarbeid med flyktningtjeneten og flyktninghelsetjenesten. I tillegg arrangerte Frisklivssentralen en aktivitetsdag på voksenopplæringa. Et internt samarbeid i avdelinga var en aktivitetsdag for barn og voksne med funksjonshemninger som tok sted på Lathari. Alle disse arrangementene tok sted i mai.

Samarbeidsprosjekter

St. Meld. nr. 47 (2008 -2009) Samhandlinsreformen har som mål å styrke det tverrsektorielle folkehelsearbeidet, øke den helsefremmende og forebyggende innsatsen og styrke de forebyggende helsetjenestene i kommunen. § lov som pålegger helsepersonell til tverrsektorielt samarbeid ift. folkehelsetiltak.

Samarbeidsprosjekter som har vært opprettet i 2016 er prosjektet AKTIV Alta med barn og ungetjenesten, AKTIV gravide med jordmortjenesten og helsesøstertjenesten og Tobakkfri med psykiatri – og rustjenesten. Flere prosjekter er underveis for 2017, blant annet KID og DU, og en tilskuddssøknad for et nytt prosjekt er igang i samarbeid med psykiatri og rusjenesten.

Formaliserte avtaler

Oppdragsavtaler og intensjonsavtaler. Allerede utarbeidet avtale er avtalen med UIT. Ift. Samarbeidsavtaler som opprettet utenfor kommunesektoren skal undertegnes av kommunalleder for helse – og sosial. Andre interne kommunale samarbeidsavtaler signeres av avdelingslederne. Avtalene skal scannes og lagres elektronisk i arkivsystem.

AVTALER	AKTØRER	VARIGHET	SIGNATUR
Oppdragsavtale	Ernæringsfysiolog Ane Kvammen	Avtale nr. 1: - 23.12.16 Avtale nr. 2: 24.12.16 – 23.12.17	John Helland, Ane Kvammen
	Spent	Avtal nr. 1: juli - 23.12.16	John Helland, Lene Johansen
	Actic	Avtale nr. 1: juli - 23.12.16	John Helland, Karina Sivertsen
	Revmatikerforeningen	Avtale nr. 1: sept. – 23.12.16	John Helland, Bernt Berg
Intensjonsavtale	Psykiatri – og rustj.	Avtale nr. 1: ikke signert ennå.	Karin Holm Olaussen, Turid Pedersen
	Selvhjelp Norge	Avtale nr. 1: ikke signert ennå.	John Helland, Inger Berit Stene

4. Informasjon og kommunikasjon

Måltrettet og systematisk informasjons – og kommunikasjonsarbeid er viktig for forankring, og for at innbyggerne skal kjenne til frisklivssentralen. Jf. Kommunalloven §4 skal kommunen drive aktivt informasjon om sin virksomhet. Informasjon og profilering av frisklivssentralen bør være en del av kommunens helhetlige kommunikasjonsarbeid. I Alta kommune er det rådmannen som er overordnet kommunikasjonsrådgiver. Det anbefales fra veileder for kommunale frisklivssentraler (2016) å utarbeide en strategi for kommunikasjonsarbeidet og å lage en kommunikasjonsplan der mål for kommunikasjonen, målgrupper, tiltak, aktuelle tema, kommunikasjonskanaler, ansvarsfordeling og tidsfrister er beskrevet. Planen må ivareta de ulike målgruppenes behov for informasjon om frisklivssentralen. Målgruppen for kommunikasjons – og informasjonsarbeidet som gjøres i regi av frisklivssentralen er både rettet mot befolkningen forøvrig, men også aktuelle deltakere og samarbeidspartnere både i offentlig -, privat og frivillig sektor.

Kommunikasjonskanaler

Frisklivssentralen benytter seg av flere kommunikasjonskanaler. F.eks. er det anbefalt at frisklivssentralen årlig bør rapportere til politikere og administrasjon om drift og resultater. Det bør være jevnlig dialog med fastleger, øvrige kommunale tjenester, spesialisthelsetjeneste, frivillig sektor og private aktører. Samarbeid med lokale medier er viktig for å synliggjøre frisklivssentralens tilbud og resultater. Mange frisklivssentraler har god erfaring med å sende ut elektroniske nyhetsbrev med e - post, benytte seg av sosiale medier og ha egne facebooksider som en informasjons - og markedsføringskanal.

- Informasjonsmateriell
- Avis, radio og TV
- Sosiale medier
- Undervisning, foredrag og møtevirksomhet
- Statistikk og dokumentasjon

Frisklivssentralens formål og grunnverdier

Formålet med arbeidet i frisklivssentralen er å fremme fysisk og psykisk helse og forebygge eller begrense utvikling av sykdom (veileder for kommunale frisklivssentraler 2016).

Frisklivssentralen skal:

- Gi støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer
- Gi veiledning som retter oppmerksomheten mot friskressurser for helse og livskvalitet
- Understøtte brukerens egen læringsprosess
- Gi tilbud så tidlig som mulig ved økt risiko for sykdom
- Gi hjelp til å finne frem til lokale tilbud og aktiviteter som passer for den enkelte bruker
- Styrke innbyggernes kunnskap om levevaner og helse
- Være en samarbeidspartner i kommunens folkehelsearbeid

Overordnede kulepunkter skal være bakenforliggende fokus i det kommunikasjonsarbeidet frisklivssentralen formidler og jobber med. I den sammenheng er det utarbeidet noen fokusområder og tips for å sikre at frisklivssentralens verdigrunnlag ivaretas gjennom

FRISKLIV I FOKUS	
Fokusområder:	Unngå:
<i>Friskfaktorer</i> <i>Små steg til større forbedringer</i> <i>Brukermedvirkning</i> <i>"hva er viktig for deg"</i> <i>Frisklivssentralen er for alle</i> <i>Helsidirektoratets råd/ retningslinjer</i>	• Å bruke ord eller holdninger som stigmatiserer – eks. referanse til aktivitet for barn med overvekt og fedme • å rette for mye fokus på sykdom og diagnose, heller: <i>fokus på utfordringsområdene (eks. Inaktivitet, søvnvansker) og mestring av disse. Fokuser deretter mest på mestringsfaktorer.</i> • Politiske eller personlige meninger. <i>Følg heller nasjonale anbefalinger eller referer til forskning, brukererfaringer, eller erfaringer fra arbeidet innenfor dette feltet.</i> • Skremselspropaganda – eks. negative konsekvenser ved røyking; <i>heller fokus på positive effekter ved røykeslutt.</i> • "Pekefinger" - hvis du ikke gjør endring så... eller dette er ikke bra! Dette kan bidra til å skape motstand, og opplevelse av stigmatisering. • Vær nøye med hvilken setting du blir intervjuet i (ikke ønskelig at frisklivssentralen skal intervjues på et kommersielt treningsstudio, eller på en sportsbutikk). • Tenk nøye gjennom hvilke klær du har på. Dyre treningsklær eller tettsittende tightser kan bidra til å skape avstand mellom deg og potensielle deltakere. <i>Det er ønskelig at du bruker frisklivsklærne</i>

Kommunikasjonsstrategi

Frisklivssentralen i Alta har utarbeidet en kommunikasjonsstrategi i november 2016. For mer detaljert oversikt kann den finnes under: [Felles Bollo/HELSE&SOS/Avd.Helse/Rehabiliteringsavdelinga/Frisklivssentralen/markedsføring og kommunikasjon/kommunikasjonsplan.](#)

Infoskriv, brosjyrer og annen markedsføringsmateriell

NAVN	UTARBEIDET	INNHold
Aktivitetsoversikt	Ble utarbeidet i juni – 16 Er revidert 3 ggr.	Oversikt over aktivitetstilbud i Alta
Aktivitetsjulekalender	Ble utarbeidet i desember - 16.	Forslag til aktiviteter som kan gjøres av hele familien i adventstiden.
Infobrosjyre	Innhold er utarbeidet, mangler utseende.	Informasjon om frisklivssentralen.
Infoskriv	Tobakkfri Om Frisklivssentralen Prosjektet AKTIV	Info om legemiddel Info om frisklivssentralen Info om Bra Mat og akt.gruppa
Plakater	Tobakkfri Fysisk aktivitet Bra Mat	
Timeplan	Utarbeidet i juli. Er revidert flere ganger. Skal legges ut på kommunens nettside og gis til deltakerne	Frisklivstreningene • Bra Mat-kurset • Samarbeidstimene med Actic og Spent

		• Bassengtimen via revmatikerforeningen • Komi gang tilbudet til Actic • Gågrupper til frivillige organisasjoner • Selvdreven treningsgruppe
Power Point	Utarbeidet flere. Opprettes ved behov.	• Hvordan motivere til endring – Modul forebyggende og helsefremmende arbeid, UIT, avd. Alta • „Frisklivssentralen som praksisarena“- Informasjon til studenter ved idrettshøgskolen • „Oppstart av frisklivssentralen i Alta“

Avis, radio, TV og telefon

Frisklivssentralen har ved flere anledninger vært i kontakt med lokalavisa Altaposten og Finnmark Dagblad og blitt intervjuet både via TV, radio og via avisreportasjer. Det er utarbeidet noen retningslinjer for hvordan fremtre i møte med media i kommunikasjonsstrategien. Frisklivssentralen har vært i kontakt med lokalavisa ang. å opprette en egen fast fast spalte i lokalavisa.

Oversikt over intervju og leserinnlegg 2017:

Altaposten	• <u>05.07.16: Klar for en frisk start - frisklivssentralen er klar til oppstart</u> • <u>14.04.16: Evie fronter folkehelsa</u>
Finnmark Dagblad	• <u>06.07.16: Frisklivssentralen har åpnet</u>
Leserinnlegg	• <u>10.05.16. Verdensdagen for fysisk aktivitet</u> • <u>24.10.16. Den store sluttetdagen – Marianne Sofie Libakken, slutteveileder frisklivssentralen</u>

Kontaktmåter:

Frisklivssentralen kan kontaktes på fasttelefon: 784 55 125(direkte til frisklivssentralen) eller via forkontoret: 784 55 510, eller via mobiltelefon: 900 69 319. Frisklivssentralen sender ut SMS-påminnelser til deltakerne i frisklivssentralen. Dette har ikke vært integrert i EPJ systemet ProMed hittil, men er en plan for 2017.

Sosiale medier

Frisklivssentralen er aktiv på sosiale medier som facebook, twitter og instagram. Oppstart av Facebook-side var i april – 16, og Instagram i juni.

Navn på frisklivssiden på facebook er: FrisklivssentraleniAlta

Navn på brukernavn på Instagram er: frisklivssentralenialta

Navn på brukernavn på Twitter er:FrisklivAlta/ @FrisklivAlta

Passord til de ulike områdene og info om tilgang ligger på sikkert område i mappen Frisklivssentralen, med begrenset tilgang kun for ansatte i Frisklivssentralen. Tilgang til dette området gjøres via forespørsel til IKT-tjenesten.

Frisklivssentralen har også lagt ut en del informasjon om driften og henvisningsmåte og infoskriv på alta kommunes nettside. Den kommunale nettsiden er frisklivssentralens offisielle nettside: <http://www.alta.kommune.no/frisklivssentralen.381222.no.html>.

Alta kommune

Kontakt oss Hjelp English Nettstedskart

Tekstskalering: A A A A A

Søk

Frisklivssentralen

» Tjenester » Helse » Folkehelse » Frisklivssentralen

Helse

- > Flyktninghelsetjenesten
- > Folkehelse
 - > **Frisklivssentralen**
- > Fysio- og ergoterapi
- > Helsestasjon
- > Helsetjenester
- > Lege
- > Miljø og helse
- > Psykisk helse
- > Skolehelsetjeneste
- > Svangerskap og fødsel

Frisklivssentralen

Om oss

Frisklivssentralen er kommunens kompetansesenter innenfor områdene fysisk aktivitet, ernæring og tobakk. Frisklivssentralen i Alta er i etableringsfasen og startet opp høsten 2016.

Frisklivssentralen har som mål å hjelpe personer med behov for eller ønske om endring av egne levevaner innenfor områdene fysisk aktivitet, ernæring og tobakk. Dette kan være iform av råd og veiledning, kurs og arrangementer, eller en tilpasset reseptperiode med fokus på overnevnte områder.

[Timeplanen til frisklivssentralen høsten 2016](#)

Se også [Frisklivssentralens forslag til aktivitetsjulekalender](#)

Målgrupper

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.

Frisklivstilbud

Frisklivssentralens kjernetilbud er en reseptperiode på 12 uker med systematisk oppfølging via individuell helsesamtale og gruppetilbud i fysisk aktivitet og kurs i "BraMat" og "Tobakkfri". Andre tilbud kan gjelde kurs i mestring av depresjoner og...

Chat er åpen!

Klikk her for å ta kontakt

Selvbetjening

- Gå til portalen
- Skjemaer A-A
- Tjenester A-A

Kontakt oss

Kontakt oss

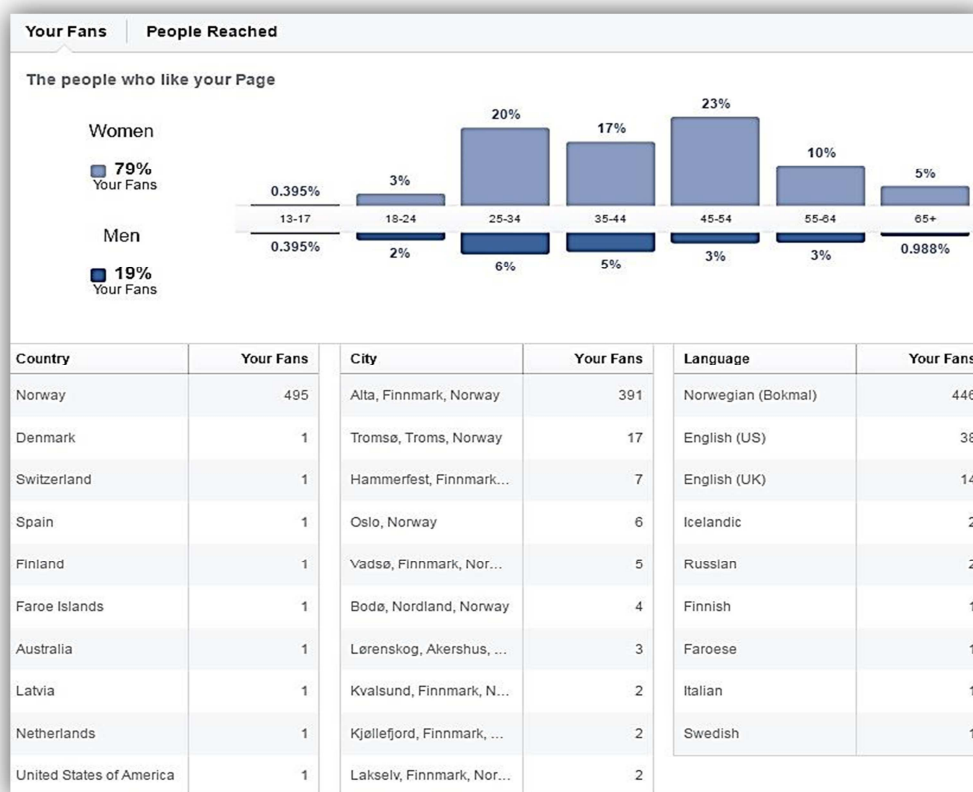
Aktivitetskalender

03.01	Sang på Sisa
05.01	Norskhjelpa(Røde Kors)
05.01	Språk-og strikkekafe
05.01	Gåtur-Kveldsstemning
05.01	Junior sjakkkveld på Alta bibliotek
05.01	Kurs i Bollywooddans

se alle

Figur 4: Alta kommunes nettside for frisklivssentralen

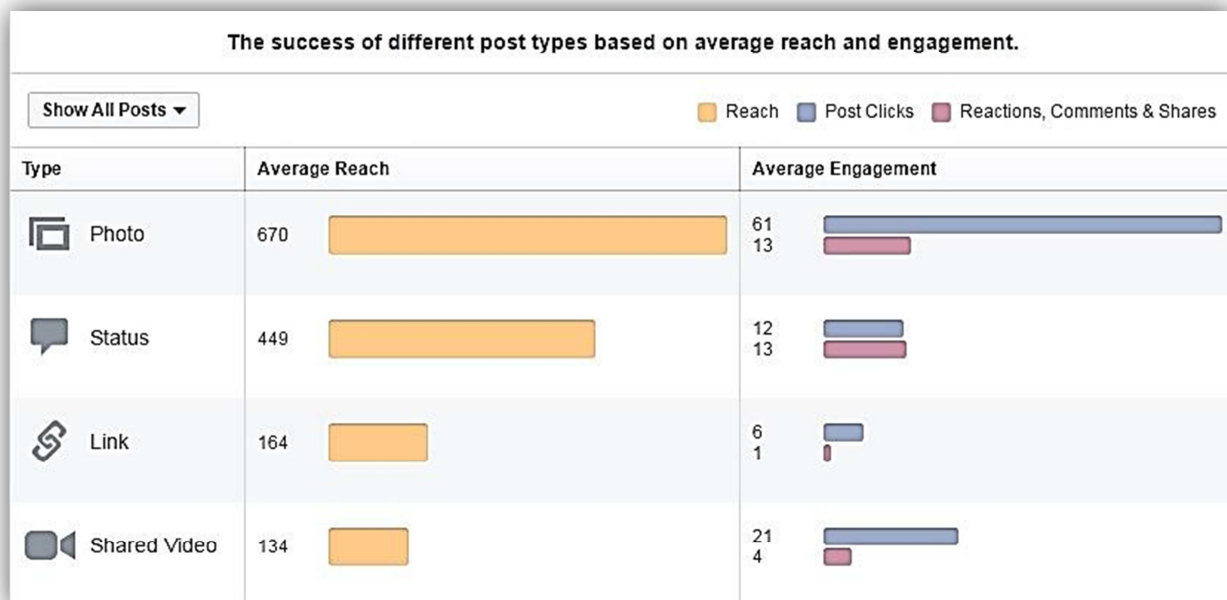
Facebooktall for 2016:



Figur 5: Demografiske "like" fra facebook

Page	Total Page Likes
1  Aktiv Eiker	1.5K 
2  Sykkelbyen Alta	778 
3  Frisklivssentralen i Modum	682 
YOU 4  Frisklivssentralen i Alta	506 
Keep up with the Pages you watch	
5  Frisklivssentralen Kristia...	468 
6  Frisklivssentralen i Bergen	454 

Figur 6: "pagelikes" sammenlignet med andre lignende sider.



Figur 7: Hvor mange som nås via ulike kommunikasjonsmåter.



Figur 8: Typer posts som får mest "likes"

Undervisning/foredrag og møtevirksomhet

Frisklivssentralen gjennomfører flere undervisninger og foredrag som del av orientering og helseinformasjon og markedsføring av frisklivssentralen. Frisklivssentralen følger standard mal for ppt-utforming med frisklivslogo. Ved møtevirksomhet brukes også standardskriv for møtereferat. Det skal alltid skrives møtereferat etter møte, utenom mindre uformelle møter hvor det ansees som unødvendig.

Statistikk og dokumentasjon

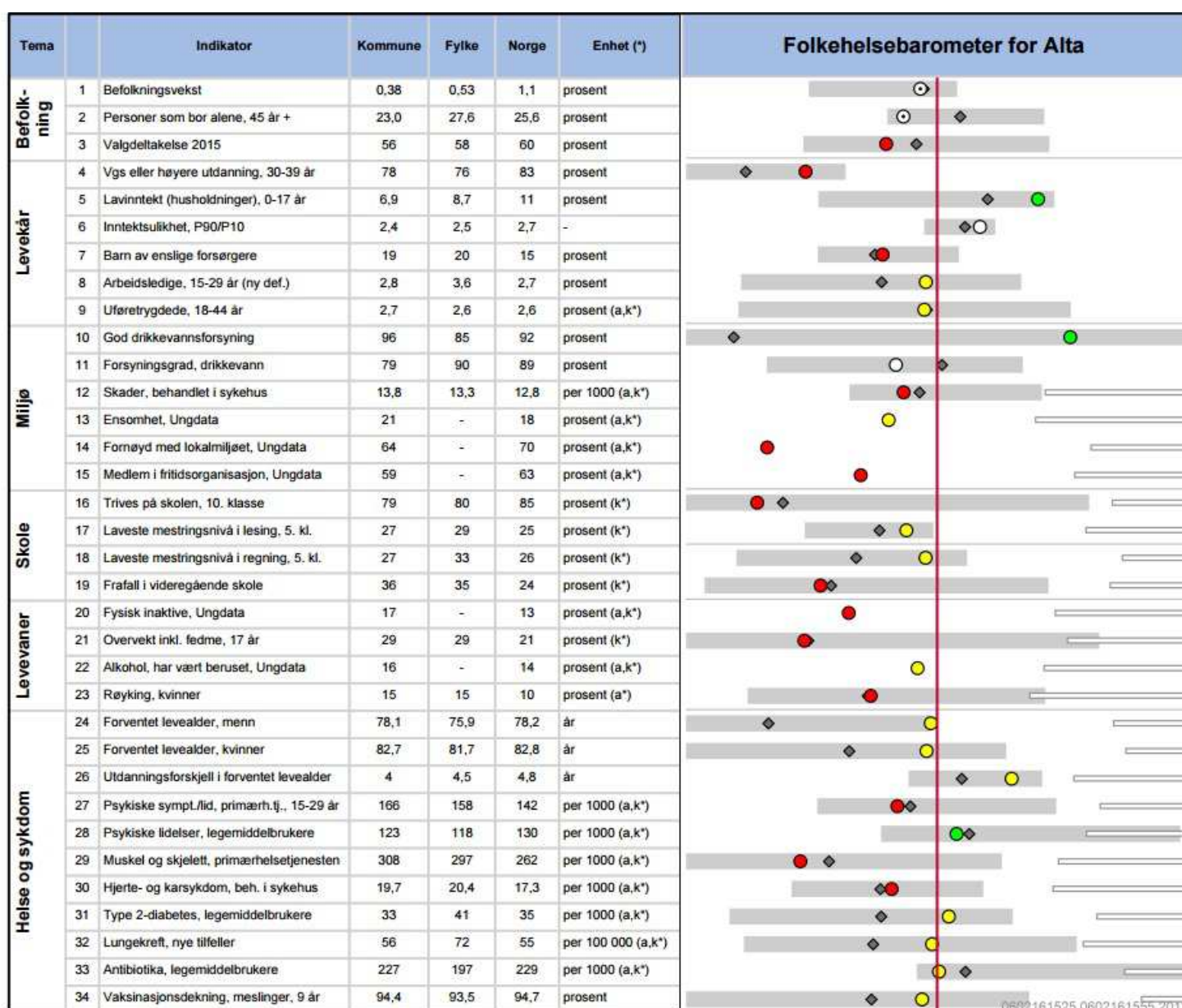
Infoskriv til fastlegene og oppstart og forlengelse skal sendes til henvisende instans med kopi til fastlege. Sluttrapporten skal utarbeides innen 2 uker etter avsluttet oppfølging og sendes på samme måte. Frisklivssentralen har utarbeidet en egen mal for disse standardsskrivende i den hensikt som følges. Malen finnes i kommunikasjonsstrategien og i mappesystemet.

5. 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.

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:

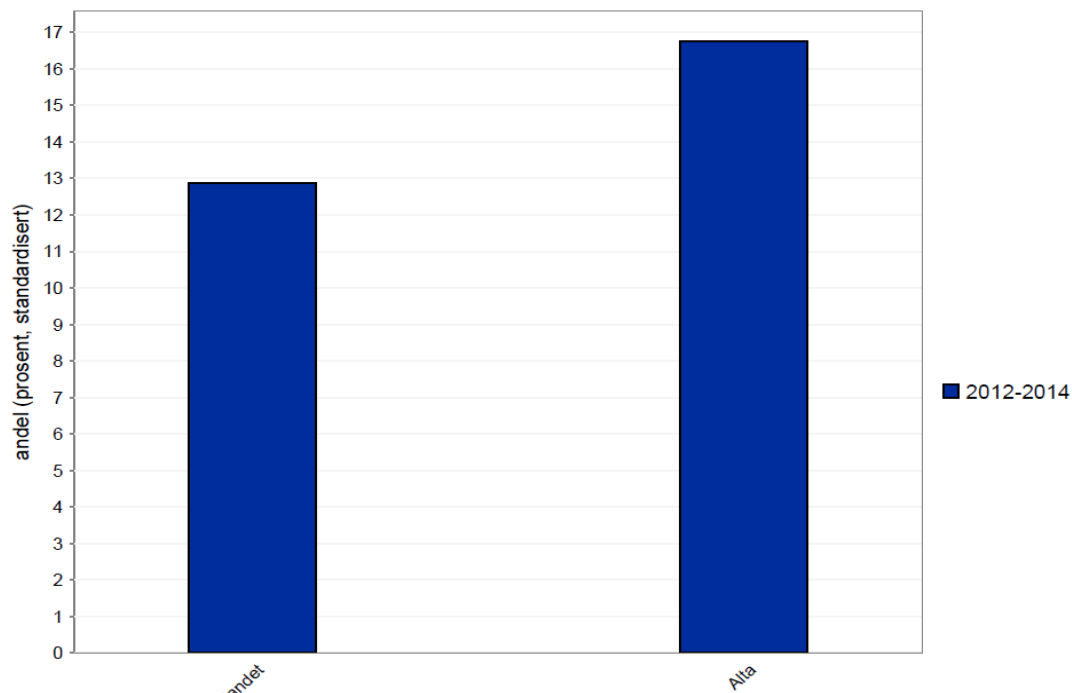
HELSERELATERT ATFERD:

- 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.

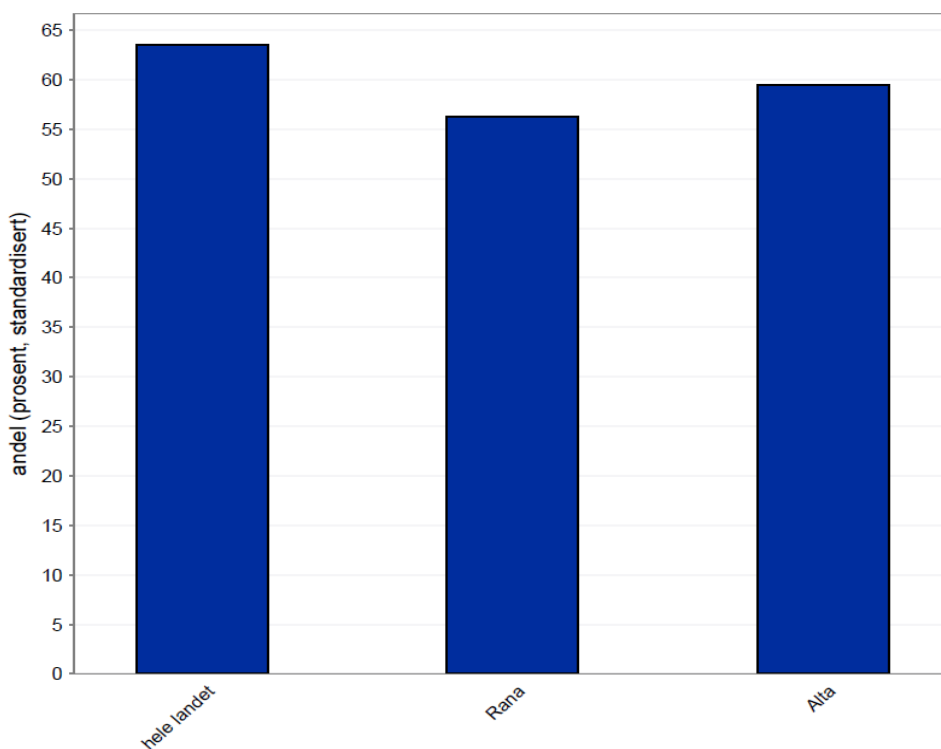
HELSETILSTAND:

- 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.

FYSISK INAKTIVITET

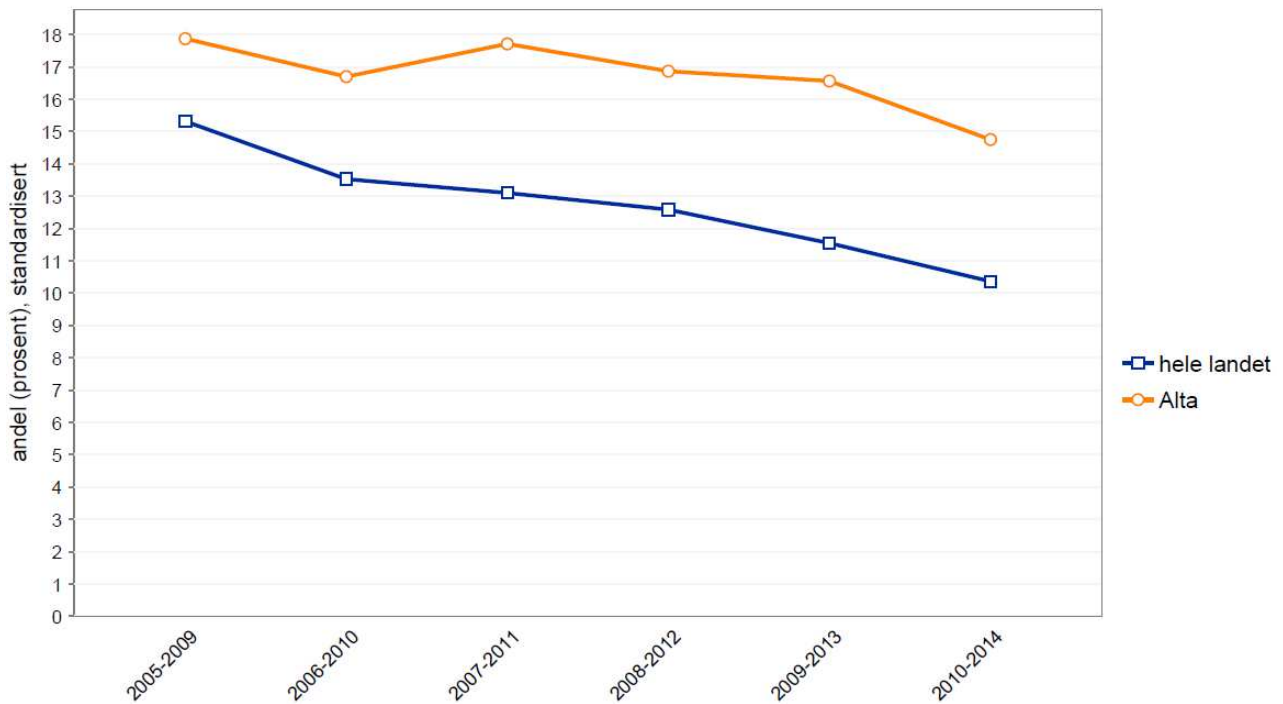


Figur 10: andel fysisk inaktive, Alta og Norge. Dette er tall fra UngData-undersøkelsen som viser at ungdomsskoleelever i Alta oppgir 4 % høyere grad av inaktivitet enn landsgjennomsnittet.



Figur 11: medlem i en fritidsorganisasjon, Ung data.

TOBAKK

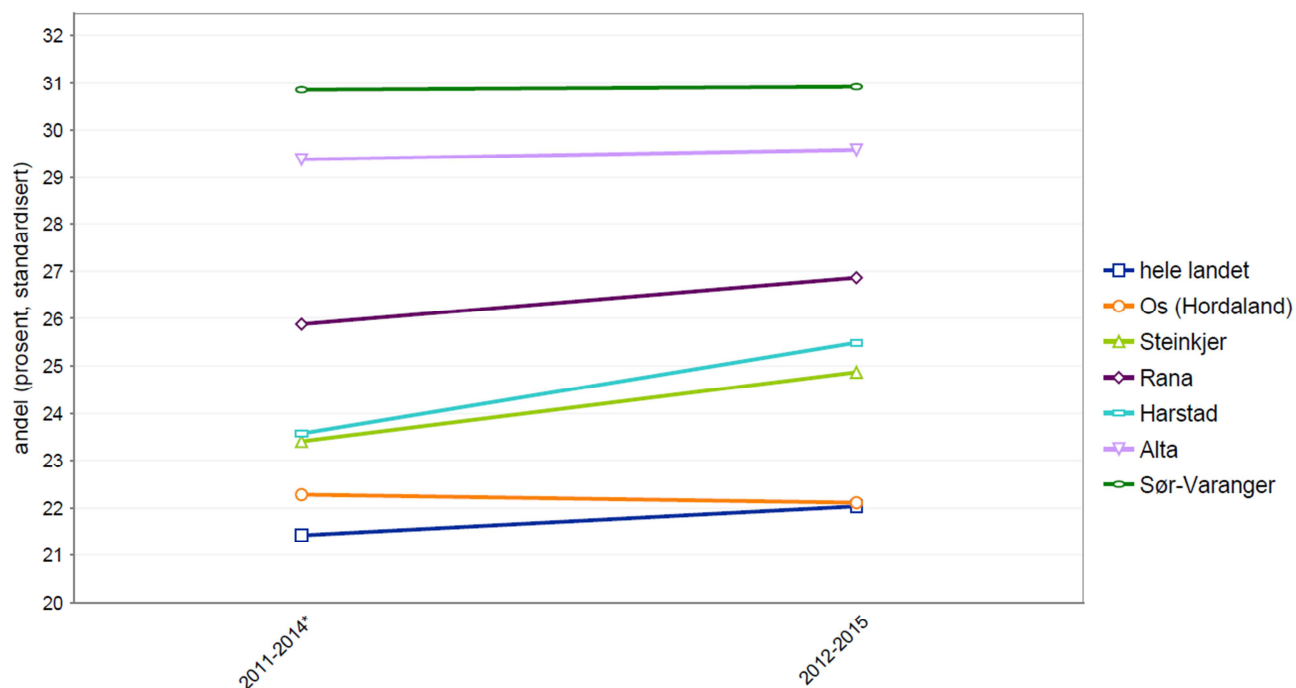


Figur 12: daglig røyking kvinner, Alta (kun målt for gravide ved 1. gangskontroll)

Tabellen nedenfor viser andel ungdomsskoleelever som røyker daglig eller ukentlig. Tall er hentet fra UngData-undersøkelsen.

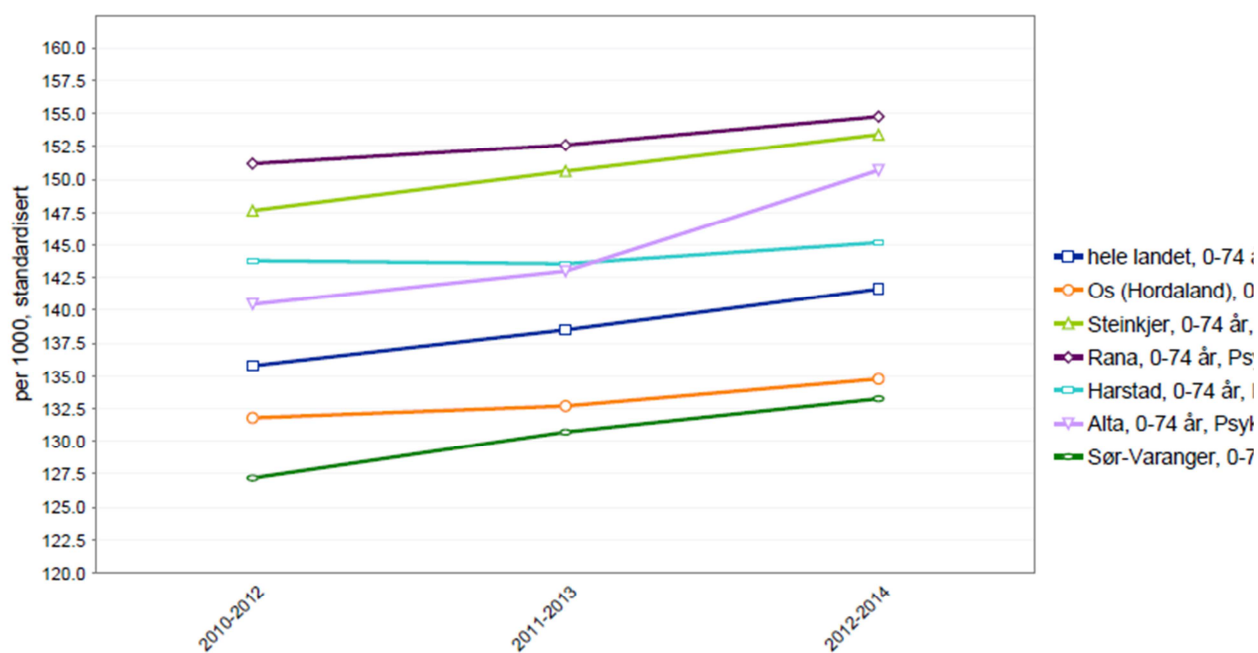
Alta kommune	6 %
Finnmark	4 %
Nord Norge	3 %
Norge	2 %

OVERVEKT

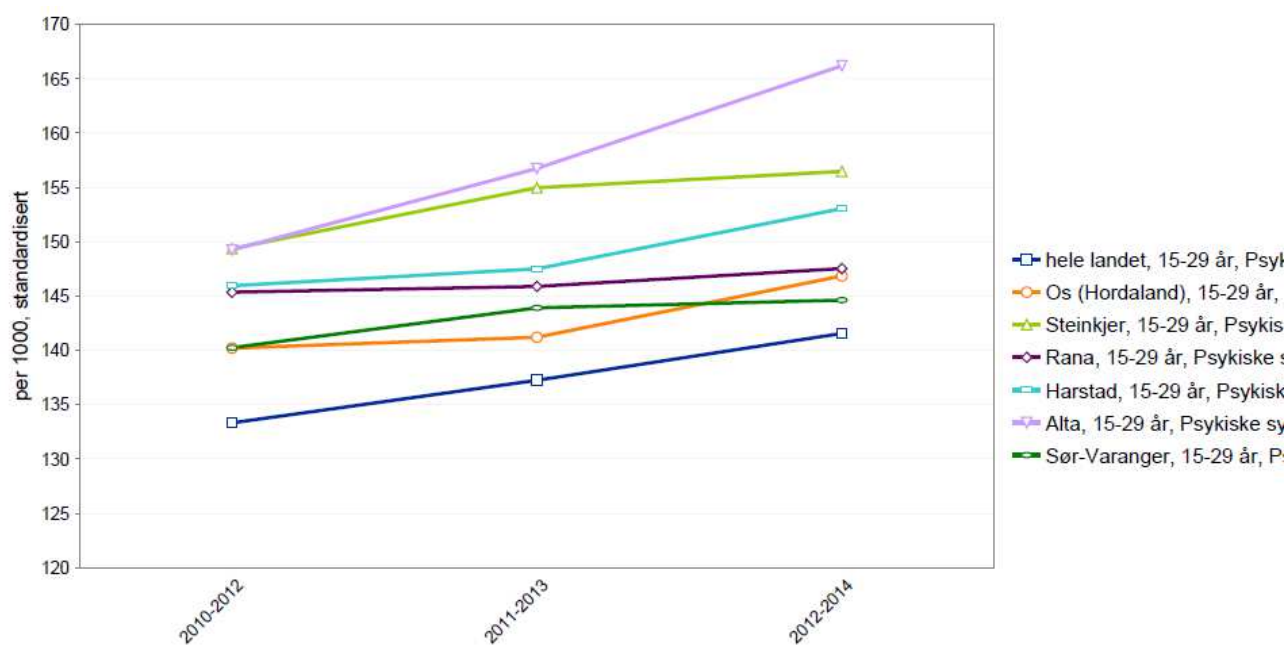


Figur 13: overvekt og fedme ved sesjon, kjønn samlet.

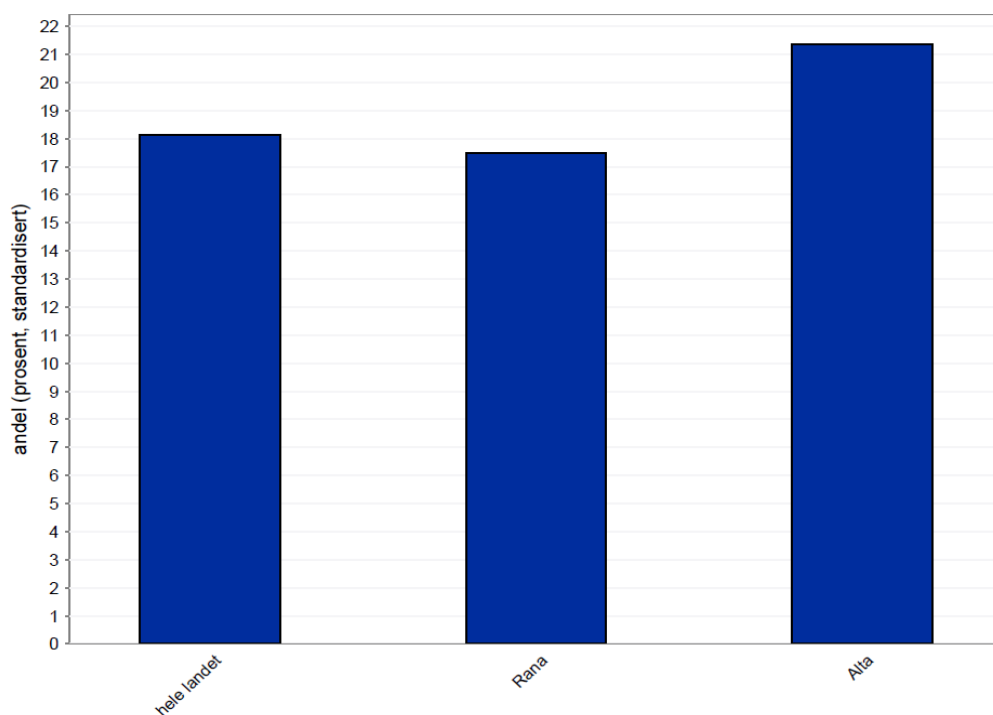
PSYKISK HELSE



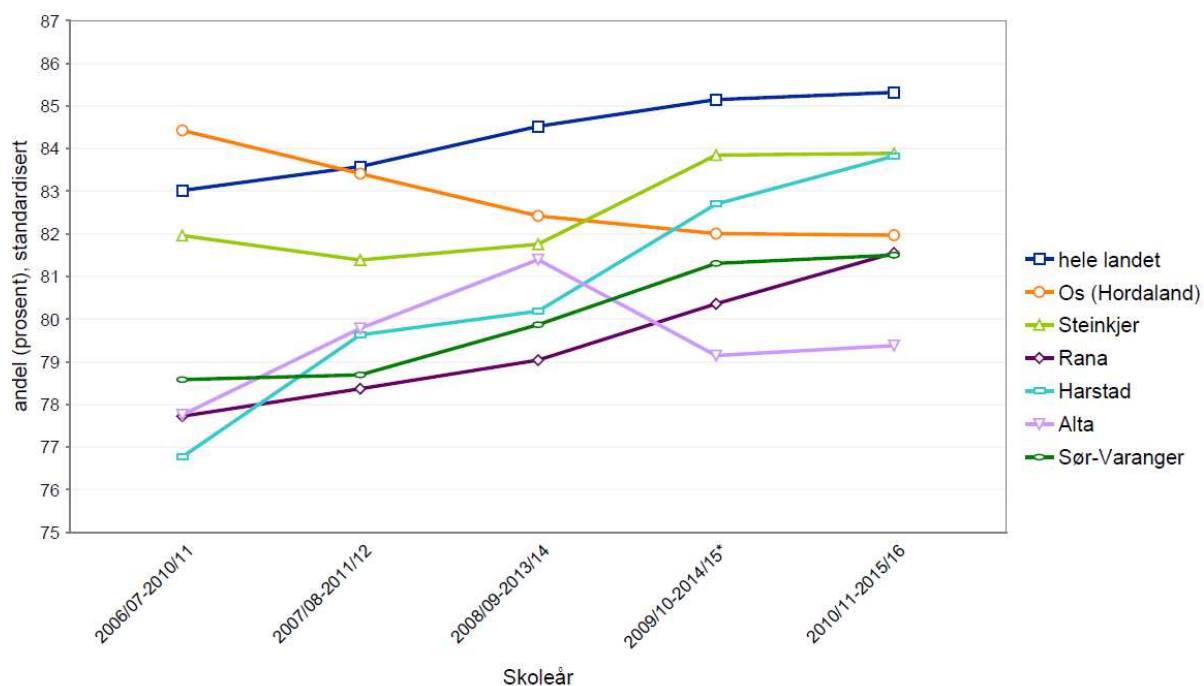
Figur 14: Psykiske symptomer og lidelser, primærhelsetjenesten, 0-74 år.



Figur 15: psykiske symptomer og lidelser 15-29 år, pr 1000, primærhelsetjenesten.

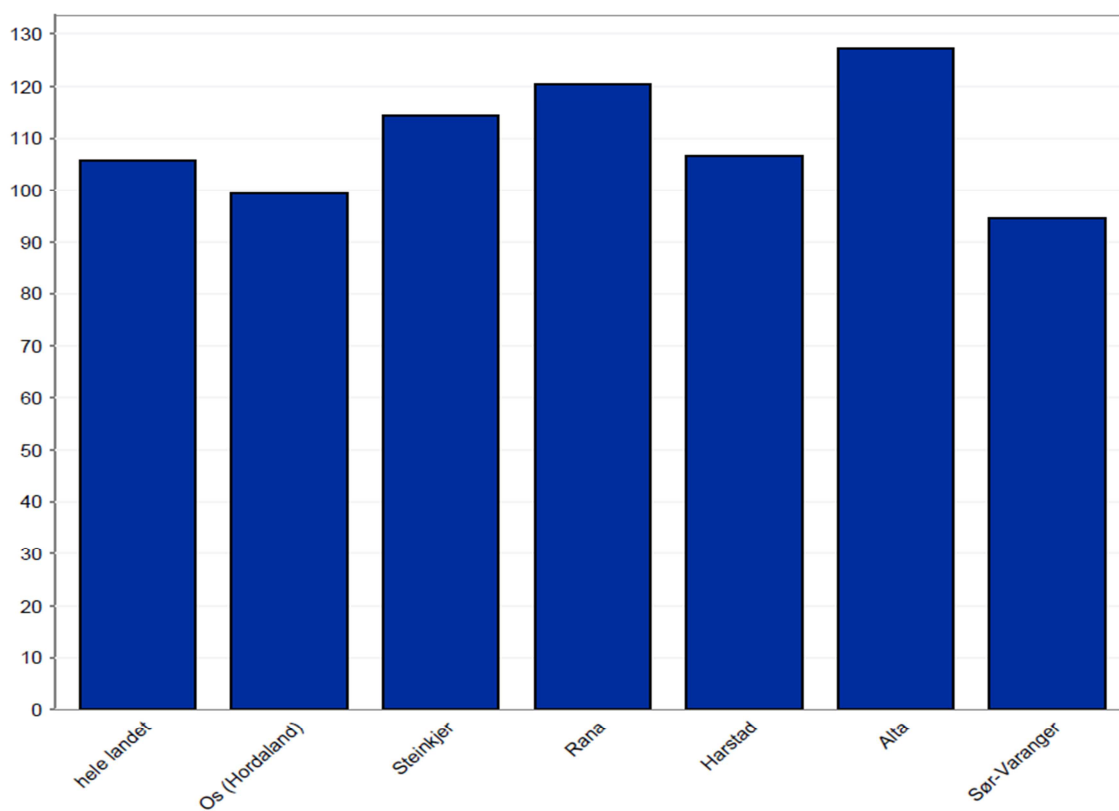


Figur 76: Plaget av ensomhet 2012-2014, Ung data.

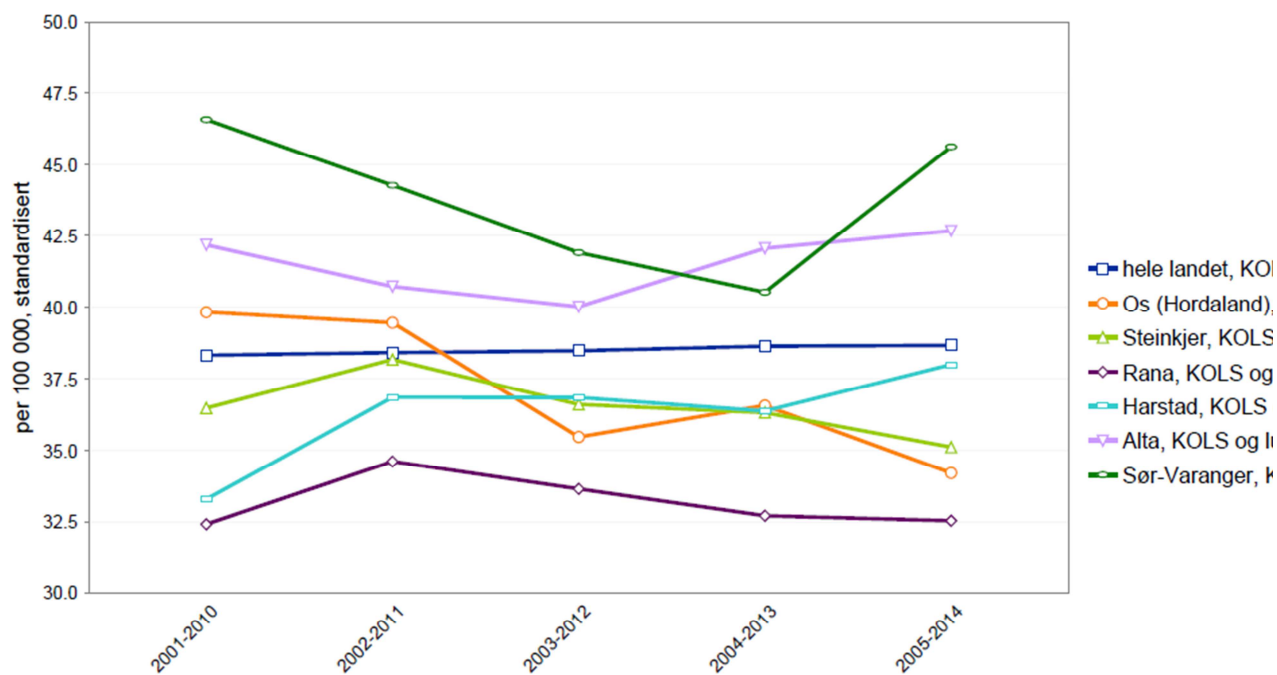


Figur 17: trivsel, 7 og 10 klasse. Tabellen viser en økning, men at Alta ligger under landsgjennomsnittet, og kommer dårligs ut sammenlignet med de andre kommunene.

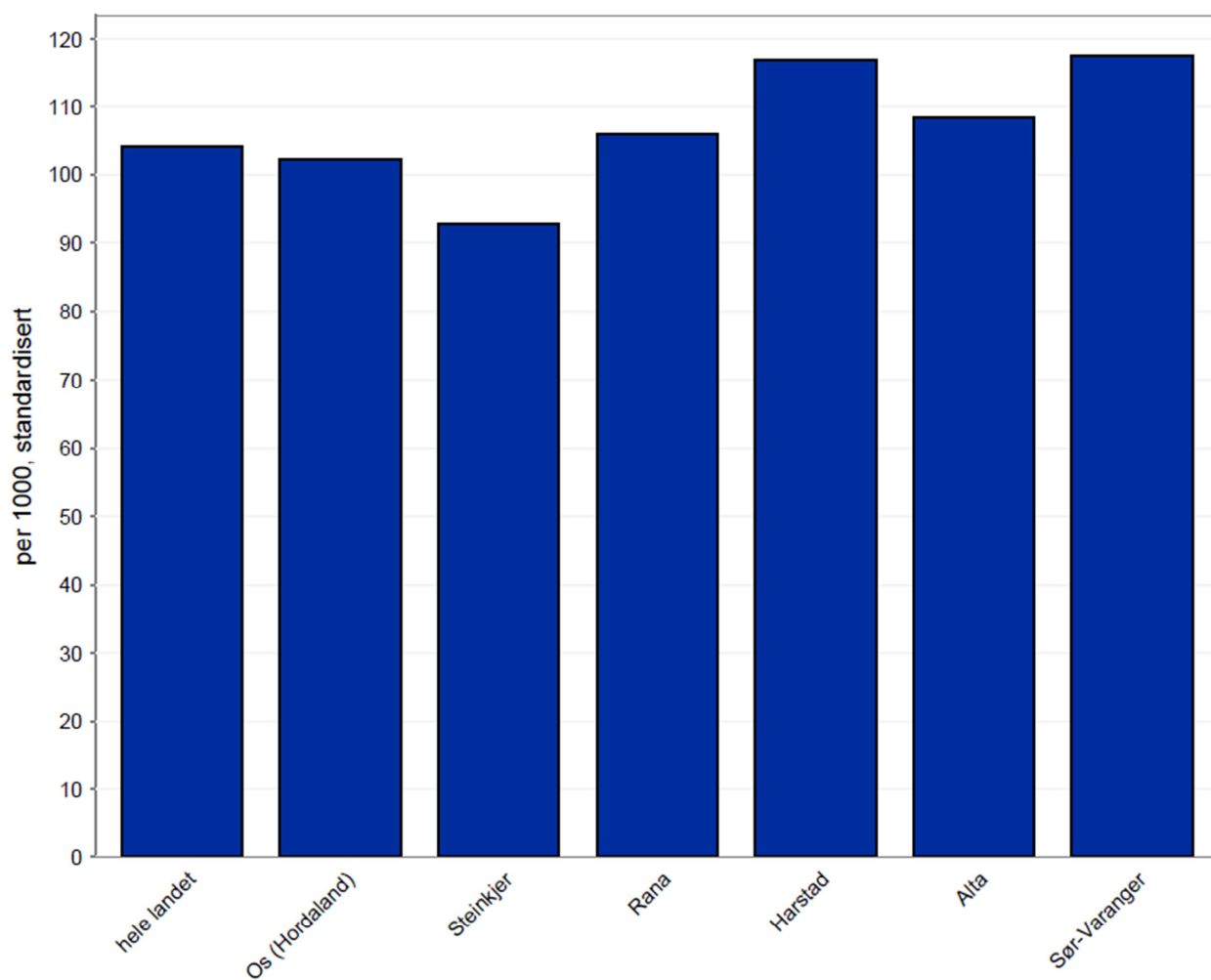
IKKE SMITTSOMME SYKDOMMER



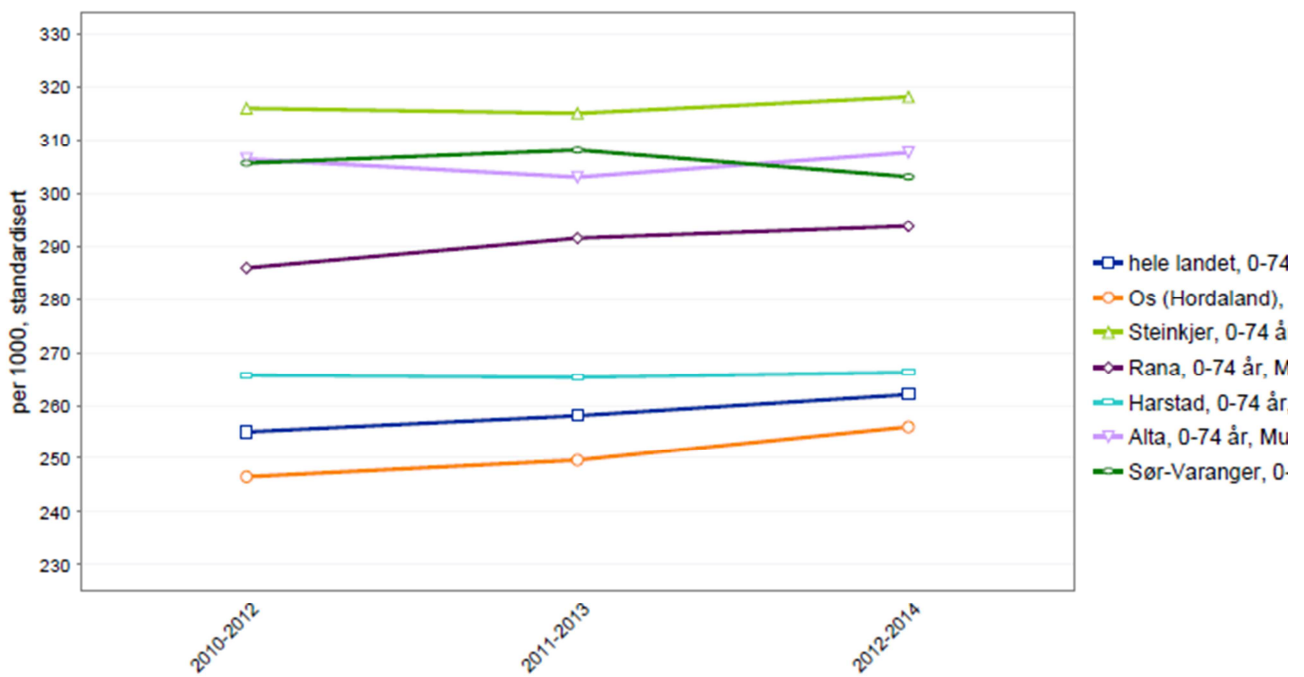
Figur 18: brukere med hjerte- og karsykdomsdiagnoser, pr 1000, 0-74 år, 2012-2014.



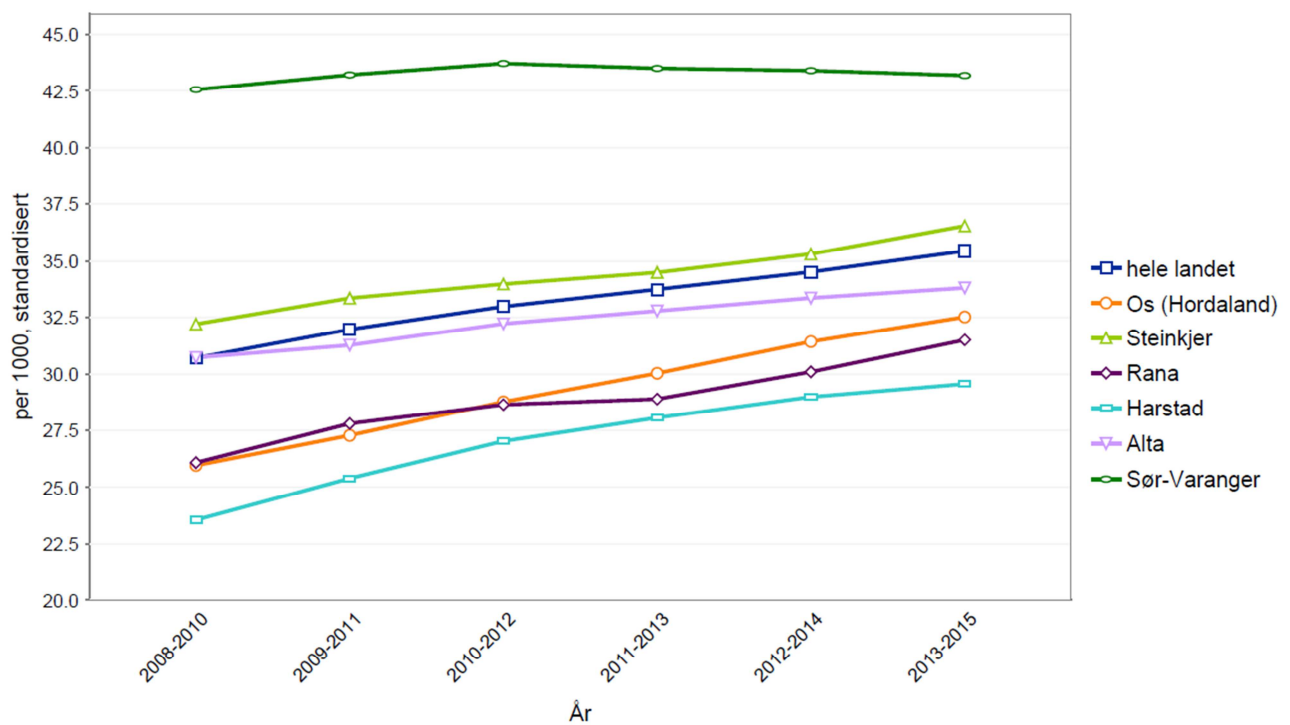
Figur 19: dødelighet, **KOLS og lungekreft** pr 100 000, 0-74 år.



Figur 20: **KOLS og astma** – legemiddelbrukere 45 – 74 år, pr 1000.



Figur 21: Muskel og skjelett, primærhelsetjenesten, pr 1000.



Figur 22: antall brukere av legemidler til behandling av type 2-diabetes (30-74 år) pr 1000.

HOVEDMÅL:

- 1: Starte opp og drive frisklivsresepten, Bra Mat og Tobakkfri**
- 2: Starte opp tilbud som del av overvektsprosedyren**
- 3: Se på mulighetene for oppstart av andre tilbud (KID/DU, tilbud til gravide)**

PERIODEPLAN HØSTEN 2016

AUGUST

- 1: OPPSTART MED HELSESAMTALER OG FYSISK TEST**

SEPTEMBER

- 1: OPPSTART FRISKLIVSTRENINGER, BRA MAT – KURS OG TOBAKKFRI - KURS**
- 2: KONTINUERLIG INNTAK**
- 3: OPPSTART BRA MAT FOR FORESATTE OG AKTIVITETSGRUPPE BARN**

OKTOBER

- 1: KONTINUERLIG INNTAK OG DRIFT**
- 2: 12 – UKERSOPPFØLGING –AVSLUTNINGSSAMTALE OG RETEST**

NOVEMBER

- 1: KONTINUERLIG INNTAK OG DRIFT**
- 2: 12 – UKERSOPPFØLGING –AVSLUTNINGSSAMTALE OG RETEST**

DESEMBER

- 1: KONTINUERLIG INNTAK OG DRIFT**
- 2: 12 – UKERSOPPFØLGING –AVSLUTNINGSSAMTALE OG RETEST**
- 3: EVALUERE PERIODE 1**

TIMEPLAN FRISKLIV HØSTEN 2016

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
		Frisklivstrening Kl. 08:30 – 09:30 Kondisjon ute Oppmøte fås på SMS	Selvdreven treningsgruppe Kl. 08:30 – 09:30 Kondisjon og styrke ute Oppmøte Bomberom Komsa	Frisklivstrening Kl. 08:30 – 09:30 Styrketrening inne Oppm. Rehab.Avd.
Frisklivstrening Kl. 14:00 – 15:00 Kondisjon ute Oppmøte fås på SMS			Kondisjon og styrke Kl. 15:30 – 16:30 Spent (partallsuker)	
	Bra Mat Kl. 17:00 – 19:00 (se egen timeplan)	Kom i gang Kl. 17:30 – 18:30 Spent	Aerobic Dance Kl. 15:30 – 16:30 Actic (oddetallsuker)	
	Gågrupper Kl. 18:00 – 19:00 Stål og Gummi	Bassengtrening Kl. 18:00 – 18:45 Helsebadet		
Kom i gang Kl. 20:30 – 21:30 Spent				

GRUPPETILBUD

Frisklivstrening

Trening med moderat til høy intensitet, for deg som ønsker å forbedre din fysiske form sammen med fysioterapeut. Varighet 60 min. Variert aktivitet med innslag av intervalltrening, leker, konkurranser og styrketrening. Felles oppvarming og uttøying. Sosialt og artig treningstime som kan gi økt utholdenhet, styrke, balanse, smidighet, overskudd og humør. Tidsbegrensning for deltakelse: 12 uker. Pris: Kr. 300,- for hele perioden.

Kondisjon og styrke

Trening med moderat til høy intensitet med instruktør fra Spent. Treningen inkluderer kondisjon på spinningssykel og styrketrening i sal. Treningen er forbeholdt frisklivsgruppa og følger partallsukene (40, 42, osv) fram til 1. desember 2016. Tidsbegrensning for deltakelse: Mens under frisklivsoppfølging(12 uker). Pris: Gratis (inkludert i egenandelen til frisklivssentralen).

Aerobic Dance

Trening med moderat med instruktør fra Actic. Treningen inkluderer trening med rytme til musikk i sal, og er forbeholdt frisklivsgruppa i oddetallstaker (41, 43 osv) frem til 8. desember 2016. Tidsbegrensning for deltakelse: Mens under frisklivsoppfølging(12 uker). Pris: Gratis (inkludert i egenandelen til frisklivssentralen).

Selvdreven Kom i gang

Torsdager fra kl. 08:30

Spent Alta har et «Kom i gang» tilbud til personer som ønsker å komme i gang med trening. Dette er et gratis tilbud som strekker seg over 5 uker, og inkluderer 2 gruppetreninger med kondisjon og styrke. Deltakelse på treningen er obligatoriske i perioden. Dette kunne vært et fint tilbud å prøve seg på etter frisklivsperioden. Gruppa starter opp etter behov. Er du interessert i å delta på dette, ta kontakt med Spent på forhånd telefon: 46 41 66 68. Tidsbegrensning for deltakelse: 5 uker. Pris: Gratis

Gågrupper

Astma – og allergiforeningen arrangerer i samarbeid med kreftforeningen trimgruppe for alle som vil, og tilbudet er gratis. Tidsbegrensning for deltakelse: Ingen. Pris: Gratis.

Bassengtrening

Arrangeres i regi av Revmatikerforeningen lokallag Alta fra kl. 18:00 – 18:45. Er aktuelt for deltakere som følges opp via frisklivssentralen. Treningen er forbeholdt medlemmer av revmatikerforeningen med følge av barn og unge. Man kan velge om man ønsker å gjøre egentrening eller trening med instruktør. Tidsbegreningsning: Deltakelse mot egenandel mens under oppfølging av frisklivssentralen. Pris: Kr 60,- i egenandel for voksne og kr 25,- for barn.

Bra Mat

«Bra Mat for bedre helse» er en kursrekke på 5 kursøker á 2 timer ledet av en ernæringsfysiolog. Kursøktene innebærer en del gruppesamtaler om kosthold, praktiske økter og en egen praktisk matlagingsøkt. Tilbudet er for alle som har et ønske om å gjøre endringer i eget eller familiens kosthold. Kursrekken strekker seg over 12 uker, se derfor egen timeplan som fås ved påmelding. Ta kontakt med frisklivssentralen for påmelding på kurset. Kurset koster kr. 500 i egenandel og inkluderer innkjøp av mat og oppskriftsbok.

6. 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

Kriterier for oppfølging av barn og foresatte:

- Barn i alderen 7 – 11 år med behov for økt aktivitetserfaring – og mestring, og økt aktivitetsnivå.

Henvvisning og kontakt

FRISKLIVSSENTRALEN
ALTA

Alta kommune

HENVISING 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:

Figur 23: Henvisingsskjemaet til frisklivssentralen

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.

Tilbud i frisklivssentralen

Helsesamtaler og oppfølgingssamtaler

Frisklivssentralen følger opp deltakere som blir henvist til frisklivssentralen. Noen følges

opp med samtaler og tilbud i frisklivssentralen som Bra Mat-kurs og frisklivstreninger, mens andre ønsker å ha oppfølging med forsøke å gjøre endringer på egenhånd.

Frisklivssentralen følger opp med oppstartssamtale, midtveissamtale etter 6 uker og 12-ukersamtale. Vi gjennomfører også samtaler etter behov.

Målet for 2017 er å utarbeide en plan for individuell tobakksveiledning og kostholdsveiledning for personer som ikke ønsker å delta i gruppeorganisert tilbud av ulik årsak.

Temakvelder

Det anbefales å kombinere frisklivsresepten med temabaserte samlinger. Hittil har ikke frisklivssentralen i Alta gjennomført noen samlinger. Vi starter opp med temabaserte samlinger i 2017, tilknyttet innetrentingene på rehab. Vi setter da av 45 min til trening og 15 – 30 minutter til temainnhold etter trening med bytte av rom til aktivitetsrommet. Disse temaene kan kombineres frukt og grønnsaker, eller annen mat. Har kan det både legges opp til tema som er deltakerstyrt, og styrt av frisklivstrenerne/eller innleie av eksterne.

Fysisk aktivitet

FYSISK TESTING

Frisklivsdeltakerne får tilbud om å gjennomføre en submaksimal tredemølletest ved oppstart og etter 12 – ukers oppfølging av frisklivssentralen ift. Fysisk aktivitet. 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 bevegelse, som er andre effekter deltakerne kan oppnå ved å delta på strukturert trening. Det er ønskelig at den fysiske testingen utvides med å inkludere disse punktene. Målet er at med å utvide den fysiske testingen, kann ved 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, ledet av kompetente fysioterapeuter fra rehabiliteringsavdelingen, og foregår primært sett ute, samt noen økter inne.

Frisklivsdeltakerne har og mulighet til å delta på egne gruppetimer med Spenst og Actic, og kan i tillegg benytte seg av bassengtiden til Revmatikerforeningen en dag i uken mot en billig penge. Selvorganiser treningsgruppe.

AKTIVITETSGRUPPE FOR BARN 7 – 11 ÅR

Tilbudene vi er i ferd med å starte opp er aktivitetsgrupper for barn i alderen 7 – 11 år, ledet av barnefysioterapeuter, hvor målet er å skape aktivitetserfaring og mestring, og å kunne delta på ulike idrettsgrener. Målgruppen er barn i alderen 7 – 11 år som ønsker å delta i gruppeaktivitet pga. Forhøyet KMI, lav aktivitetsmestring eller inaktivitet. Målet er å starte opp i januar/februar 2017. Minimumsgrensen for oppstart er på 5 deltakere.

Kosthold

INDIVIDUELLE KOSTHOLDSSAMTALER

Ønske om å opprette en strukturert plan for kostholdsveiledning i samråd med ernæringsfysiolog.

BRA MAT - KURS (ORDINÆRE)

For de som ønsker å gjøre endringer i kostholdet sitt, tilbyr Frisklivssentralen et kostholdsendringskurs som baseres på helsedirektoratets anbefalinger under 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,-.

Frisklivssentralen har som mål og gjennomføre 2 ordinære Bra Mat-kurs i halvåret, og gjennomførte i perioden september til desember 2 kurs.

BRA MAT – KURS (for familien)

Fra januar 2017 starter vi også opp med kurs i "Bra Mat – for hele familien!" til 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 – kurset.

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, og er som mål for oppstart i januar 2017.

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 sluttdatoen er satt til tredje kurskveld. Ved å kombinere strukturert veiledning og medikamentell støtte øker sjansen for å lykkes med å bli tobakksfri. Slutteltaker 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.

Pyskisk helse

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

Frisklivssentralen har også 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

BARN OG UNGE

„Aktiv skolestart“

Aktiv skolestart er et primærforebyggende tiltak rettet mot barn og foresatte ved første skoledag til 1. Klasse. Tiltaket ble igangsatt i et samarbeid med skolehelsesøstertjenesten og barnefysioterapeut Tonje Emaus med oppstart av 2 skoler i Alta. Frisklivssentralen har vært med på hospitering og målet i virksomhetsplanen i rehabiliteringsavdelinga er å utvide prosjektet til flere skoler og ift. ressurser. Frisklivssentralen ansees her som en naturlig samarbeidspartner.

„Prosjektet AKTIV“

Frisklivssentralen har i samarbeid med barnefysioterapeutene og skolehelsesøsterner i kommunen utarbeidet et pilotprosjekt for oppfølging av barn i alderen 7 -11 år og deres foresatte med mål om å bidra til endring i levevaner iforhold til fysisk aktivitet og kosthold. Målet for 2017 er å starte opp og erverve erfaring med prosjektet og bidra til å få det opp

og gå.

INNVANDRERE

Helsedag på Alta Mottak

Frisklivssentralen i samarbeid med Alta Mottak og flyktninghelsetjenesten arrangerte helsedag for flyktninger. Her ble det satt fokus på sunne matvalg og vi fikk se hvordan sløye fisk, sukkertårn og annen nyttig informasjon om kosthold. Flere sportsbutikker møtte opp og hjalp til med sykkelreparasjon. I tillegg ble det 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.

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.

GRAVIDE

Forebyggende og helsefremmende prosjekt for gravide

Frisklivssentralen i Alta har tatt initiativ til å starte opp en arbeidsgruppa internt i kommunen for å se på muligheten til å opprette et forebyggende tilbud til gravide. Deltakere i gruppa er representant fra jordmortjenesten, barnefysioterapeut, frisklivskoordinator, flyktninghelsesøster, diabetesteamet og helsesøster. Målet for 2017 er å bli enig om fremdriftsplan og se på muligheten til å starte opp et tilbud høsten 2017.

Mulige tilbud gitt fra frisklivssentralen som er blitt drøftet i gruppa er:

- Bra Mat – kurs for gravide
- Aktivitetsgruppe for gravide

PERSONER MED NEDSATT FUNKSJONSEVNE

Rehabiliteringsavdelinga gjennomførte sin årlige aktivitetsdag for barn, unge og voksne med funksjonsnedsettelse. I år som i fjor ble den arrangert på Lathari med tilrettelagte aktivitetsløyper, boccia-spilling med Alta IF Boccia, spydkasting, sykling på ledsagersykler og tautrekning, samt friske bærsMOOTHIER fra Scandic og sunn grillkos. Dette ble en dag med mye aktivitetsglede.

LÆRINGS – OG MESTRINGSTILBUD (LMS)

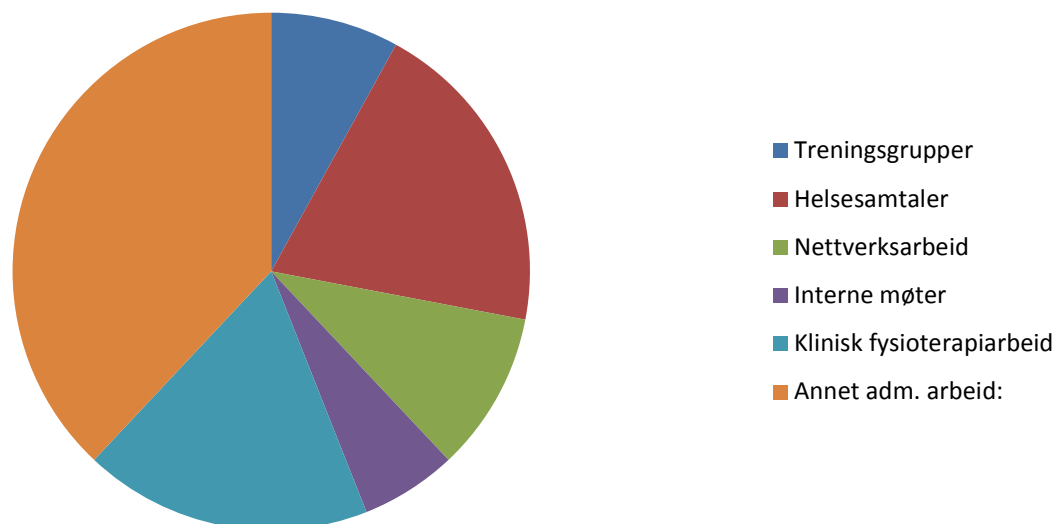
Rehabiliteringsavdelinga har et gruppetreningstilbud med fysioterapeut til personer med KOLS. I et internt samarbeid er det ønskelig å se på muligheten til å utvide dette tilbud ved å inkludere informasjonsarbeid tilknyttet denne diagnosen. Dette forutsetter økt kompetanse og nok ressurser til å kunne drifte dette tilbudet. Naturlig her er at det etableres kontakt med de regionale lærings – og mestringstilbudene i Finnmark tilknyttet spesialisthelsetjenesten.

7. Statistikk

Ressursbruk

Frisklivskoordinators arbeidsoppgaver

Estimert forbruk basert på kalenderoversikt. I etableringsfasen vil det være naturlig å bruke mer tid på planlegging og annen kvalitetsarbeid, samt nettverksbygging.



Figur 24: Estimert fordeling av arbeidsoppgaver som frisklivskordinator

ARBEIDSOPPGAVER	TIDSBRUK
Treningsgrupper	Ca. 12 timer i mnd. (8 %)
Helsesamtaler	Ca. 30 timer i mnd. (20 %)
Nettverksarbeid	Ca. 10 timer i mnd. (10 %)
Interne møter	Ca. 8 timer i mnd. (6 %)
Klinisk fysioterapiarbeid	Ca. 25 timer i mnd. (18 %)
Annet adm. arbeid:	Ca. 60 timer i mnd. (38 %)
- Dokumentasjon/statistikk	
- Planlegging/evaluering	
- Kvalitetsarbeid	
- Koordinering/innkjøp	
- Markedsføring og informasjon	

Frisklivstrenerere

3 timer i uken benyttes til frisklivstreningene. I tillegg kommer planlegging, kjøring og evalueringsarbeid.

Slutteveileder

Slutteveileder er et samarbeid med psykiatri – og rustjenesten. Slutteveileder får som et pilotprosjekt bruker 20 % av sin arbeidshverdag til arbeid rettet mot tobakkfri. Selve kurset og timer som går over dette forbruket skal gå som overtidbetaling. Hittil har slutteveileder brukt x time som del av forberedelsesarbeid.

Ernæringsfysiolog

Har hittil gjennomført 9 kursøker i perioden september til desember. Dette innebærer 2 timers kurs og 1 time for – og etterarbeid på kursdagen i tillegg til faglig forberedelser og evalueringer, og matinnkjøp. Den nyeste kontrakten innebærer 4 timer totalt til forberedelse og etterarbeid og 2 timers kurs. Dvs. At kursleder har brukt 56 timer i frisklivssentralen.

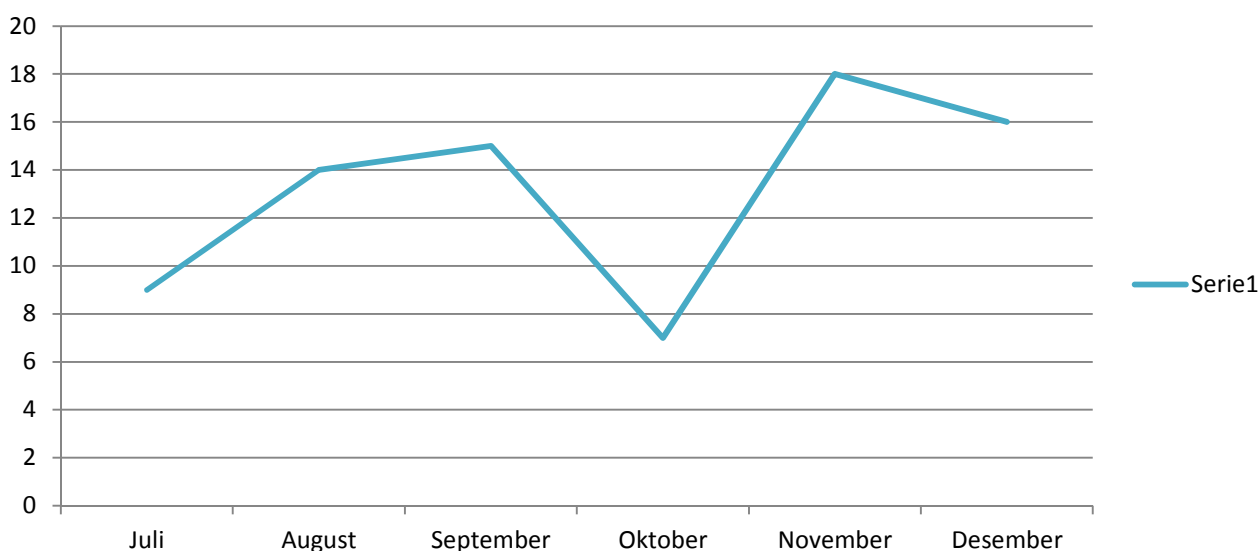
Innleie av andre eksterne ressurser

10 timer innleie fra Actic og Spenst i perioden 6. oktober til 8. desember. Totalt inkludert innleie av ernæringsfysiolog ligger vi da på 66 timer.

Henvininger

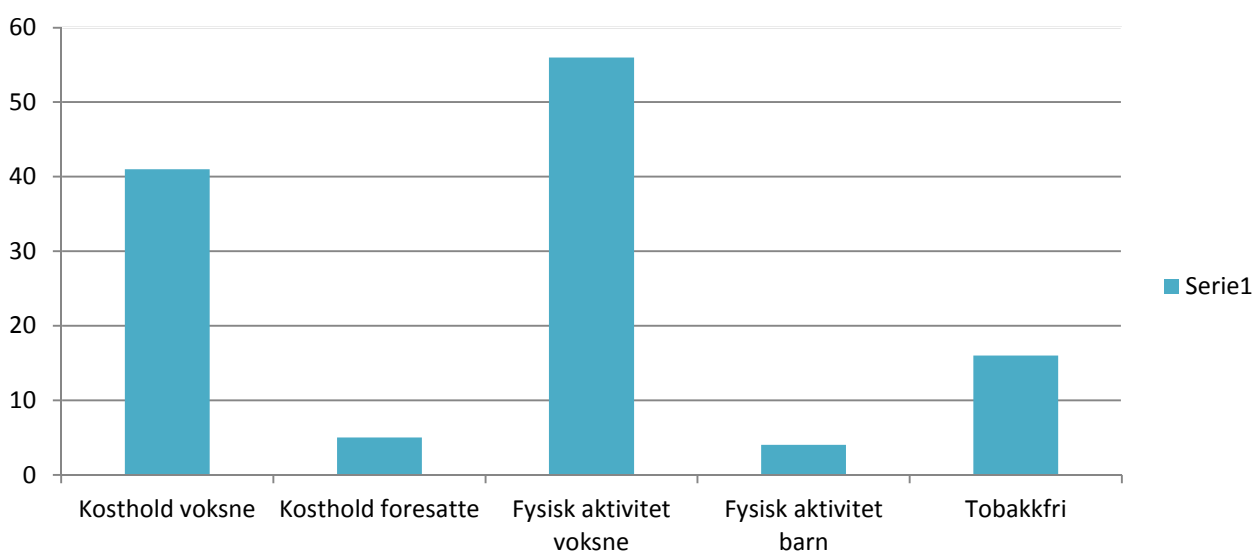
Frisklivssentralen har mottatt over 80 henvisninger i perioden juni til desember. Periodene med flest henvisninger har vært august, september, november og desember. Gjennomsnittlig mottar vi 12,8 henvisninger i måneden.

MÅNED	MOTTATTE HENVISNINGER
Juli	9
August	14
September	15
Oktober	7
November	18
Desember	16



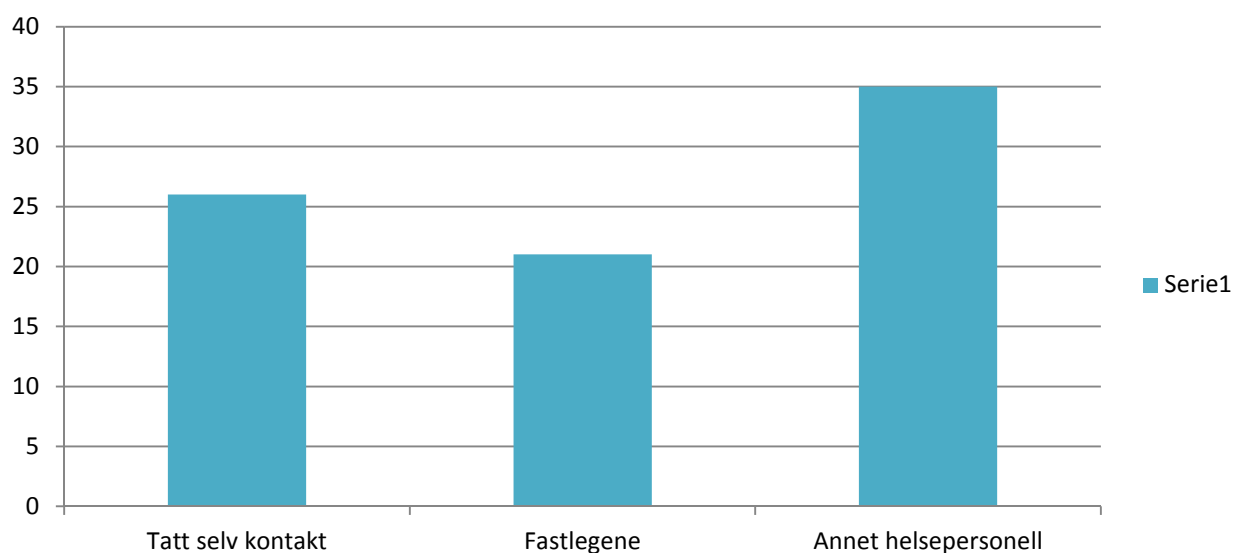
Figur 25: Viser andel henvisninger mottatt i månedene juli til desember 2016

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



Figur 26: Viser andel henvisninger mottatt til de ulike tilbudene i frisklivssentralen.

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



Figur 27: Viser kontaktmåte med frisklivssentralen.

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

Aldersgjennomsnittet til deltakerne i frisklivstreningene

51 år

Aldersgjennomsnittet til deltakere henvist til Bra Mat

48 år

Alders gjennomsnitt til deltakere henvist til Tobakkfri

50 år

Kjønn

HENVIST/BENYTTER SEG AV TILBUD

MENN %

KVINNER %

Totalt mottatte henvisninger til frisklivssentralen

33

67

Deltakere på trening

23

77

Henvist til kostholdskurs

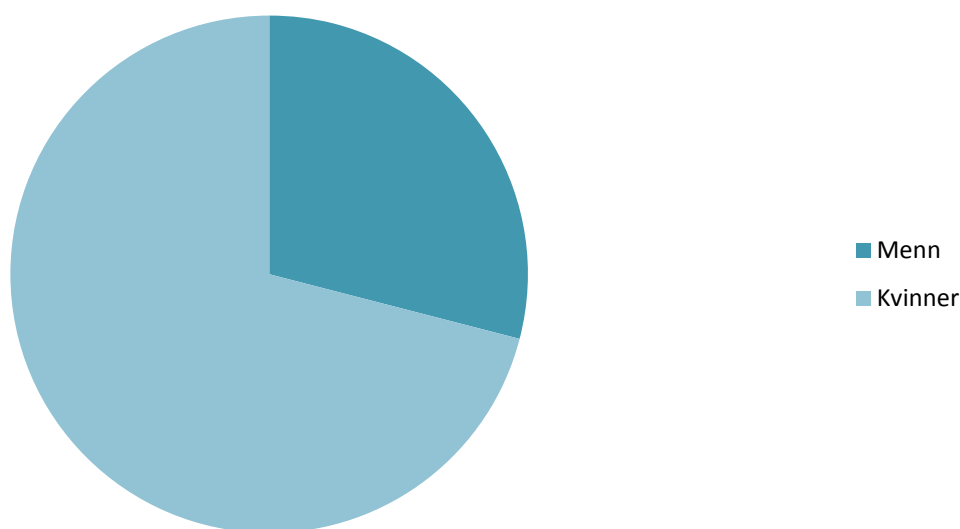
28

72

Henvist til tobakkfri-kurs

35

75



Figur 28: Viser kjønnsfordelingen som benytter seg av, eller blir henvist til et tilbud i frisklivssentralen. Tallene er basert på et gjennomsnitt fra tabellen over.

Helsesamtaler

Veiledningssamtaler

Antall gjennomført

Helsesamtaler totalt i perioden

63

Helsesamtale 1

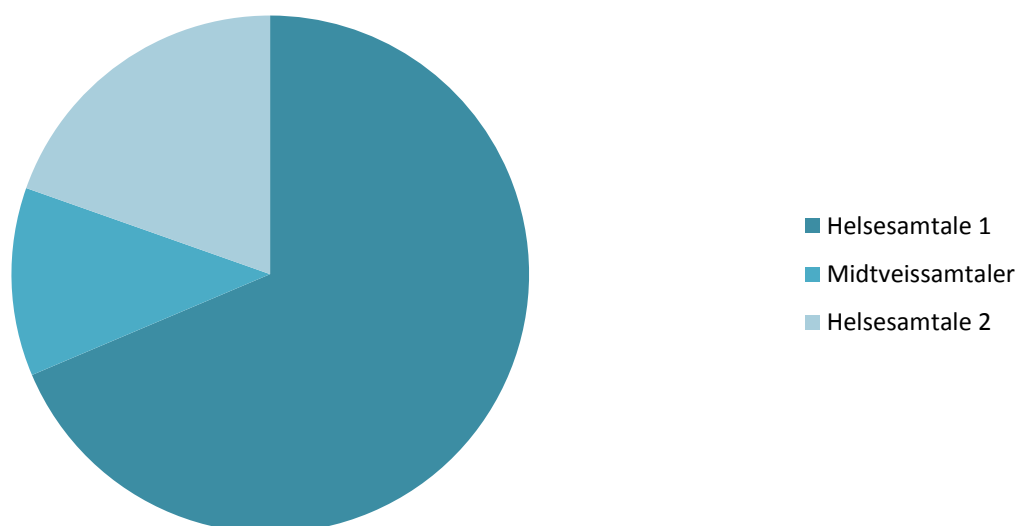
35

Midtveissamtaler

6

Helsesamtale 2

10



Figur 29: Viser fordeling av type samtaler gjennomført i 2016

Fysiske tester

Submaksimal tredemølletester

Antall gjennomført

Totalt gjennomført

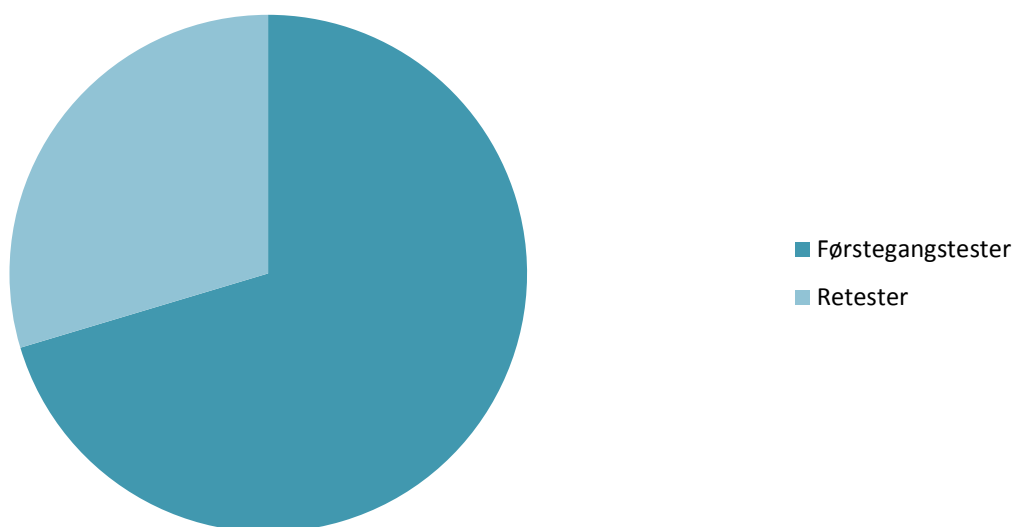
27

Førstegangstester

19

Retester

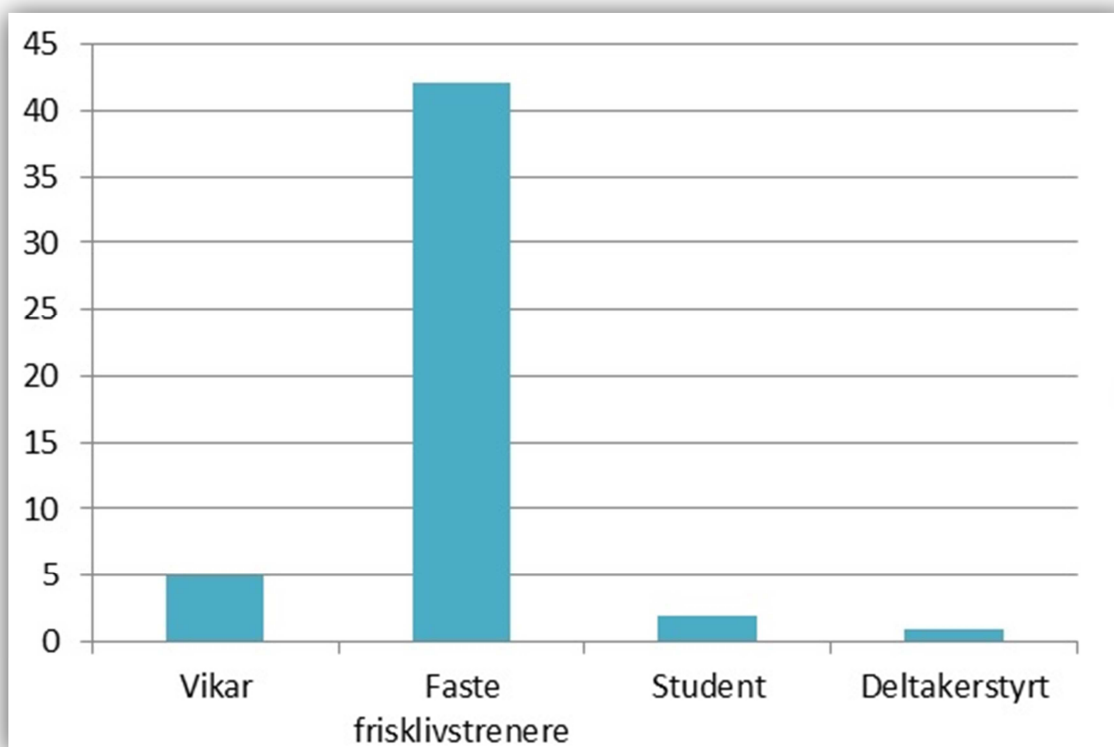
8



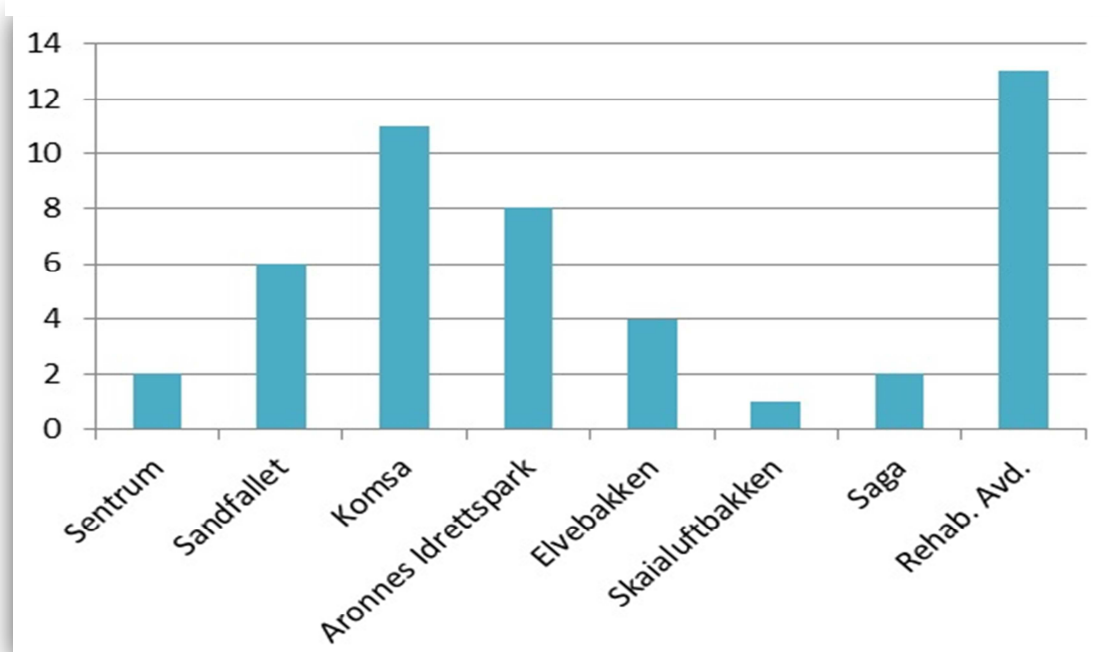
Figur 30: Viser type tester som er gjennomført i 2016

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. De faste frisklivstrenerne har tilsammen gjennomført 42 treninger, og vi har hatt 5 treninger gjennomført av vikar. 2 treninger har vært ledet av student med veileder, og 1 av deltaker med veileder (se figur 2).



Figur 31: Gjennomførte frisklivstreninger fordelt på ulike ansvarspersoner

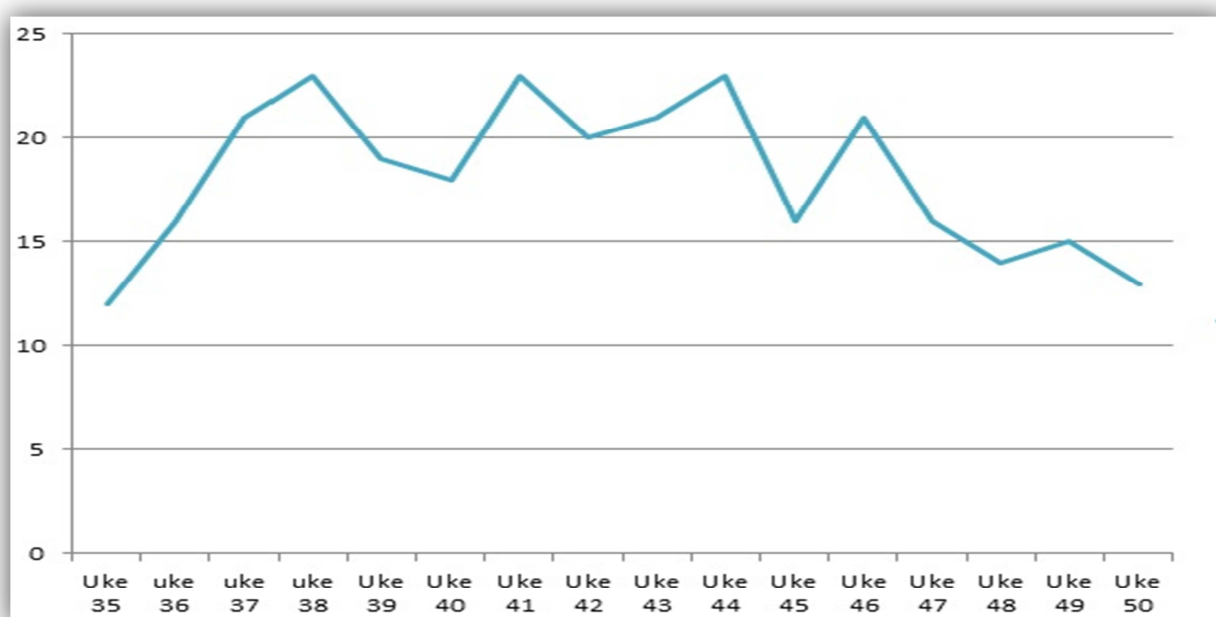


Figur 32: Bruksområder til frisklivstreningene

Totalt oppmøte etter alle gjennomførte treningene har tilsammen vært på 285 oppmøtte til trening. Gjennomsnittlig oppmøte fordelt på de ulike dagene er; mandager 4,75 personer, onsdag 6,93 personer og fredager 7 personer. Gjennomsnittlig utgør dette 6,19 deltakere per trening. Minimumoppmøte har vært på 2 og maximum oppmøte har vært på 10.

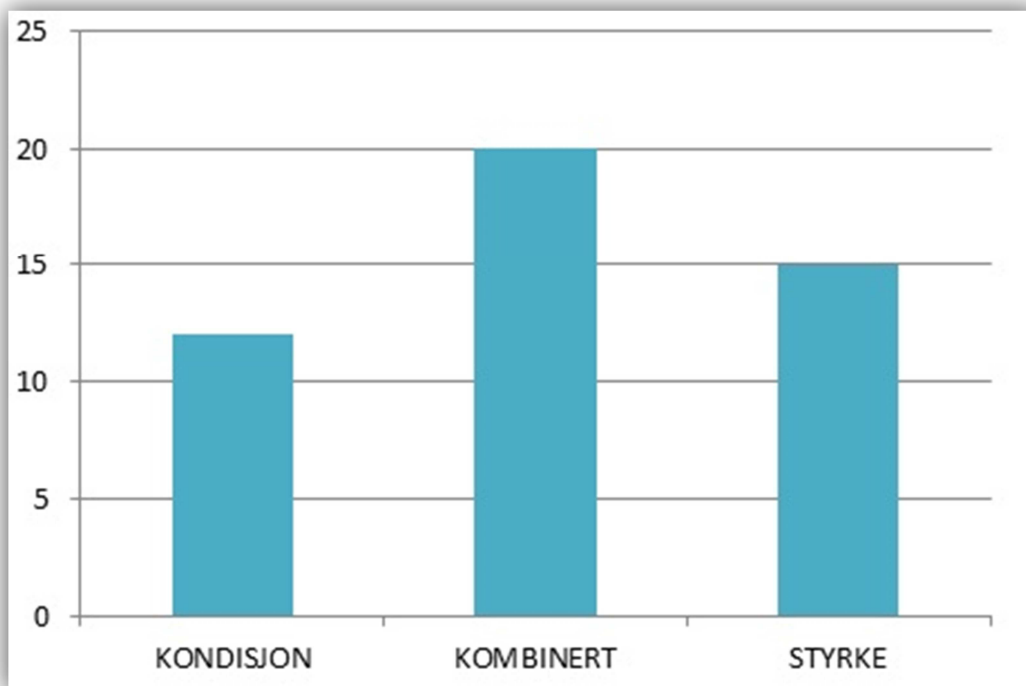
Totalt sett har vi hatt oppfølging av 21 personer som har deltatt på frisklivstreningene. Vi har hatt 4 drop-outs, personer som har startet og møtt opp på 1 – 2 treninger og sluttet. Vi har hatt 3 personer som har fullført 12 – ukers perioden og avsluttet, som har fortsatt med egentrening videre. Vi har hatt 6 personer som har fullført 12 - ukers perioden og har ønsket å forlenge perioden i nye 12 uker. Antall personer som følges opp via frisklivstreningene per januar er 14 personer (inkludert de som er inne i periode 1 og 2).

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.



Figur 33: Variasjon i oppmøte utover ukene.

Frisklivssentralen har gjennomført en variasjon av rene kondisjonstreninger 12 stk., kombinerte styrke og utholdenhetstreninger 20 stk. og rene styrketreninger 15 stk.



Figur 34: Variasjoner i bruk av treningsmetoder i frisklivstreningene

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.

8. Økonomi og budsjett

Budsjett 2016 – 2017

	2016	2017
INNETEKTER		
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 INNETEKTER	-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
Spenst 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)	
Kostateljén kostholdskort	
Journalssystem og programvare	0
SUM UTGIFTER	
NETTO SUM (KOMMUNENS EGENANDEL)	

Prisavtaler med innleie av eksterne ressurser

AKTØRER		2016	2017
Ernæringsfysiolog	Kurs	6 2150,-	10 000,-
	Annet timelønn		250,-
Actic	Per gr. Time	700,-	
Spenst	Per gr. Time	550,-	
Sluttveileder	Arbeid utenom arbeidstid	50 % overtidsbetaling	50 % overtidsbetaling

Priser egenandel frisklivssentralen

TILBUS		2016	2017
Kosthold	Kurs ordinær	500,-	500,-
	Oppmøte kun 1 gang	150,-	150,-
	Kurs foresatte	150,-	150,-
	Individuell veiledning		250,-
	I aktiv oppfølging	300,-	300,-
Frisklivstrening Snus – og røykeslutt	Kurs		250,-
	Individuell veiledning		250,-

Tilskudd 2016

Frisklivssentralen søkte om prosjektmidler til Fylkesmannen i Finnmark i april – 16 med nytt budsjettforslag. I september -16 mottok Alta kommune svar på innvilget søknad. Utover de faste prosjektmidlene mottok frisklivssentralen kr. 10 000,- til kursing av kursledere til KID og DU, og kr. 20 000,- til et folkerettet tiltak rettet mot psykisk helse blant ungdomselever via tilbudet "Venn 1". Tilskuddssøknad med psyk. Og rustj. Ang. Søknad om midler til fysisk aktivitet og psykisk helse.

9. Kvalitetssystem

Dokumentasjon

Frisklivssentralen journalfører alle helsesamtaler og telefonsamtaler som gjøres ifm. Oppfølgingssamtaler av deltakere. Det er utarebidet egne maler for journalføring som skal gjøre arbeidet med journalføring mer effektivt og oversiktlig. Frisklivssentralen sender et infoskriv til henvisende instans og fastlege ved oppstart av frisklivsresepten, og ved forlengelse av frisklivsresepten. Det sendes alltid epikrise til henvisende instans og fastlege. Det spørres muntlig deltakeren selv om epikrisen skal tilsendes dem også.

Frisklivssentralen statistikkfører ulike variabler som er av relevans for driften. Se statistikkkapittel for oversikt. Ifm. Med statistikkføring av informasjon som hentes via helsesamtalene, skriver deltakerne under en samtykkeerklæring hvor spørres om tillatelse til å bruke informasjonen anonymt ifm. å skaffe statistikkinformasjon.

Brukersystem og oppbevaring

Brukersystemer som har vært benyttet i Frisklivssentralen i Alta har vært EPJ-systemet ProMed. Dette er det samme systemet som fysioterapeutene på avdelingen benytter seg av. Målet for 2018 er å bytte over til Physica Lokal. I forhold til statistikkregistrering med bruk av COOP/WONCA og submaksimal tredemølletest er det ønskelig at Frisklivssentralen i Alta benytter seg av programmet Infopad. Denne kan integreres i ProMed og Physica, og har den funksjonen at den automatisk sammenligner før – og etterresultatene, og at resultatene fra alle deltakerne anonymt kan eksporteres til excel. Slik kan vi lettere og med mindre tidsbruk og ressurser få ut den statistikken vi ønsker på en enkel måte.

Frisklivskoordinator har benyttet seg av prosjektorganiseringsverktøyet Gantt-chart, et excel organiseringsverktøy for å lage fremdriftsplaner for ulike prosjekter og driften.

Frisklivssentralen benytter seg av sikkert område for å statistikkføre sensitive opplysninger. Låseskap benyttes til å oppbevare papirjournaler.

Etter samtykke fra deltakerne, muntlig eller skriftlig sendes der ut SMS via mobiltelefon som påminnelse til oppmøteavtaler, frisklivstrening eller Bra Mat-kurser. Målet for 2017 er at SMS-funksjon integreres i journalsystemet, da manuell SMS-utsendelser tar lang tid, og hver gruppe kun kan inkludere 20 stk. Når frisklivsgruppa går over 20 stk, må en tilleggsgruppe opprettes. Dette skaper mye ekstraarbeid og er uoversiktlig for den som er ansvarlig for SMS-utsendelser.

Prosedyrer

Prosedyrer har vært utarbeidet for å sikre kvalitet i arbeidet som gjøres og er under kontinuerlig revisjon. Iht. årshjulet skal disse revideres hver kvartal, og skal godkjennes av leder for rehabiliteringsavdelinga, Karin Holm Olaussen. Prosedyrene ligger inn under: Felles(bollo)/HELSE&SOS/Avd.Helse/Rehabiliteringsavdelinga/Frisklivssentralen/fag/Prosedyrerogmaler/prosedyrer.

Prosedyrer som er utarbeidet er:

- Helsesamtaler
- Fysisk aktivitet

- Fysisk test
- Bra Mat-kurs
- Markedsføring og informasjon
- Økonomi og innkjøp

Følgende prosedyrer mangler:

- Prosedyre for oppfølging via frisklivsresepten
- Prosedyre for kurs i Tobakkfri

Interne veiledere

Interne veiledere som er utarbeidet i 2016 er:

- Kommunikasjonsstrategi
- Veileder for fysisk aktivitet

Årshjul

Årshjulet er et visuelt verktøy som viser hvordan driften og kvalitetsarbeidet i frisklivssentralen skal foregå på en systematisk måte i perioder og årsvis. Årshjulet revideres årlig eller etter behov.



Brukerevalueringer

Det gjøres egne brukerevalueringer utformet av helsedirektoratet på kursøkt 5 for hvert gjennomført Bra Mat- kurs. Frisklivssentralen i Alta har utformet egen brukerevaluering for frisklivstreningene.

Hittil har vi mottatt:

6 antall brukerevalueringer for frisklivstreningene

5 antall brukerevalueringer for Bra Mat-kurset.

BRA MAT:

- Deltakerne var fornøyde med alle kursøktene. Kursøkt 4 som innebar den praktiske matlagingsøkten fikk høyest skår på fornøydhetskalaen. Samtlige var enig i at de IKKE kunne vært foruten den praktiske matlagingsøkten. Noen opplevde at vi kunne hatt mer praktisk matlaging og andre demonstrasjoner via de andre kursøktene.
- Deltakerne var fornøyde med forelesers formidlingsevne.
- Deltakerne var stort sett fornøyd med den organiseringen av kursøktene ift. Varighet, tidsrom mellom kursøktene. De fleste var fornøyde med 5 kursøker, noen skulle ønske det var flere.
- Samtlige deltakere opplevde at kurset har vært nyttig iforhold til anvendelse i hverdagslivet, og det de fleste sitter igjen med etter kurset er å ha blitt mer bevisst på matvarer og varedeklarasjon.

FRISKLIVSTRENINGENE

- Alle dager iløpet av uken er gode dager å trene på. De mest populære dagene er mandag, onsdag og fredag.
- Morgener og ettermiddager er populære tidspunkter å trene på.
- De kombinerte kondisjon og styrketreningen var mest populær, etter dette var de fleste likt fornøyd med bakktrening, styrketrening og inne og utetrening.
- De mest populære utetreningsområdene var Komsa og Aronnes, andre treningsområder som fikk plusscore var Elvebakken og Sandfallet.
- Alle deltakerne opplevde noe eller i svært stor grad mestring ila. Treningene.
- Samtlige deltakerne opplevde å bli motivert av trenerne, spesielt det med å bli pushet, få ros og gode tilbakemeldinger.
- Årsaker til at deltakerne deltok på trening var for å komme i form, fordi det var sosialt, for å få positivt input ila dagen.
- Alle deltakerne har scort mellom 7 – 10 i en skala på 1 – 10, hvor 1 er i svært liten grad og 10 i svært stor grad, på om de har blitt motivert til egentrening.
- Samtlige deltakere har opplevd at trening har vært relevant og nyttig for å gjøre en livsstilsendring hos dem.
- Nesten alle deltakerne ønsker å fortsette med egentrening eller annen type trening etter oppfølgingen.
- Det har vært delt svar iforhold til om deltakerne har gjort annen form for trening i tillegg til frisklivstreninger som egentrening eller annen organisert trening.

Internevaluering

- Interne møter mellom frisklivskoordinator hver 2. uke for å diskutere driftsrelaterte agendaer.
- Interne møter mellom frisklivskoordinator og fysioterapeutene for å diskutere samarbeidsområder, bl.a. frisklivsstreningene og prosj. Aktiv. Mer utvidede evalueringer iforhold til frisklivstreningene skal gjøres i henhold til årshjulet.
- Evalueringer gjøres fortløpende etter hvert gjennomførte Bra Mat-kursøkt mellom kursholder og oppfølgingsansvarlig.

BRA MAT

Det har vært gjennomført interne evalueringer etter hvert gjennomført Bra Mat-kursøkt med kursholder og oppfølgingsansvarlig fra frisklivssentralen. Årsevaluering ble gjennomført i desember med samtlige oppfølgingsansvarlige og frisklivskoordinator.

Vi har gjort endringer underveis iforhold til utfordringer underveis. Vi har sett at oppmøte iforhold påmelding på kurs 2 har hatt stort frafall. Her må det vurderes om det er behov for inntak av forsamtaler for å skape forpliktelse til oppmøte.

Endringer som har blitt gjennomført er:

- Oppmøte minimum 30 minutter før oppstart for å rigge til.
- Den fysiske strukturen på rommet ordnes i hesteko for å skape bedre kommunikasjonsmuligheter til deltakerne.
- Kursholder kjøper inn mat selv etter avtale med frisklivskoordinator.
- Ved frafall fra Bra Mat-kurset etter oppmøte 1 gang er gebyr på 150 kr. Ved oppmøte 2 eller flere ganger får deltaker full gebyr uavhengig av videre oppmøte. Ved uteblitt kursøkt, og ønske om å oppta dette, kan deltaker ta dette igjen på et senere tidspunkt.

FRISKLIVSTRENINGENE

Årsevaluering ble gjennomført i desember med samtlige frisklivstrenere og frisklivskoordinator. Vi fortsetter med treningen som vanlig. Det har vært litt ferre oppmøte på mandager enn onsdager og fredager. Dette kan ha sammenheng med at det er mandag og at vi gjennomfører bakktreninger som er litt tyngre trening enn de andre treningsmetodene. Vurdere å plassere bakktreningene midt i uken.

I vinterhalvåret gjennomfører vi treninger ute opptil – 15, men ikke kaldere. Vi ekspanderer treningene til områder med overføringsverdi, som spinning, slynge og annen trening på treningssentrene Actic/Spenst og Fysikalsk Institutt. Det har kommet innspill fra noen av deltakerne om å ha en utedag med aking og bål. Dette kan kombineres med grilling og innleid ernæringsfysiolog for å sette fokus på kosthold.

TILBUD FRAU ACTIC OG SPENST

Det har vært et lavt oppmøte på Actic og spenst. Det lave oppmøte kan ha sammenheng med at deltakerne allerede har 3 treninger i uken de kan trene på. Det at vi innleier eksterne aktivitører kan også være med på å skape en høyere terskel for oppmøte, da deltakerne kan føle seg tryggere på våre frisklivstrenere.

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 tilskuddsøknader for nødvendige prosjekter.
7	Drive kontinuerlig kvalitetsarbeid via planlegging og evalueringer, og revisjon eller nyoppsettelse av kvalitetssystemer.

Målstrategi 2017 – 2019

HOVEDMÅL 1: Frisklivssentralen skal ha faglig forsvarlig dekning av ressurser og oppfylle de faglige komteansekravene som er anbefalt fra helsedirektoratet iht. driftstilbud.						
TILTAK		Tidsplan for gjennomføring		Berørte sektorer	Ansvar	Halvårs-status
		Oppstart	Ferdig			
6	Øke ressurs i frisklivssentralen med 100 % stilling med høyere utdanning innenfor ernæring.	2017	2019	Rehab/ HS	FLS, leder	
7	Det opprettes et nettverk internt i avdelinga med fokus på samtalemetodikk med fokus på brukermedvirkning.	2017	2017	Rehab.	FLS, fys/erg	
8	Kompetanseheving innenfor slutteveiledning innad i frisklivssentralen via samarbeid med sertifisert slutteveileder i Frisklivssentralen.	2017	2018	Rehab.	FLS	
9	Kursing av kursleder i KID via bruk av kommunal ansatt i psykiatri – og rustjenesten	2017	2019	Rehab. psyk.rus	FLS	
10	Kursing av kurler i DU. Finne aktuell ressurs som er egnet til dette.	2017	2019	Rehab. psyk.rus	FLS	
11	Hospitering på LMS-senteret på Hammerfest Sykehus/Kirkenes Sykehus.	2017	2018	Rehab.	FLS	
12	Få økt kunnskap om kosthold slik at individuell kostveiledning kan gjøres på en faglig forsvarlig måte	2017	2017	Rehab.	FLS	
13	Få økt kunnskap om søvn iforhold til kartlegging og veiledning.	2017	2018	Rehab./ HS	FLS	
14	Få økt kompetanse og erfaring med søknad om tilskudd	2017	2018	Rehab.	FLS,	

					leder	
--	--	--	--	--	-------	--

HOVEDMÅL 2: Frisklivssentralen skal bidra i det lokale folkehelsearbeidet.

TILTAK		Tidsplan for gjennomføring		Berørte sektorer	Ansvar	Halvårs-status
		Oppstart	Ferdig			
15	Frisklivskordinator deltar i den tverrsektorielle folkehelsegruppa – og utvalg	2017	2019	Alle	FLS	
16	Tilbud som opprettes i frisklivssentralen skal gjenspeile de lokale folkehelseutfordringene i kommunen.	2017	2019	Rehab.	FLS	
17	Frisklivssentralen skal årlig oppdatere seg og aktivt søke informasjon om utfordringsbilde i kommunen.	2017	2019	Rehab.	FLS	
18	Bidra med lokal statistikk om helsetilstand og helserelatert atferd, årlig og hvert 4. år til folkehelseoversiktsdokumentet.	2017	2019	Rehab.	FLS	
19	Videreutvikle aktivitetsoversikten i kategorier for ulike aldersgrupper, med organiserte og uorganiserte aktiviteter.	2017	2019	Folkehelse	FLS	
20	Skaffe en oversikt over det helsefremmende – og forebyggende tilbud i kommunen, og skape en felles plattform for informasjonsspredning av disse.	2017	2019	Folkehelse	FLS	

HOVEDMÅL 3: Frisklivssentralen skal opparbeide og opprettholde et godt samarbeid med statlig -, kommunal-, privat – og frivillig sektor.

TILTAK		Tidsplan for gjennomføring		Berørte sektorer	Ansvar	Halvårs-status
		Oppstart	Ferdig			
21	Nettverksbygging er et kontinuerlig arbeid og nødvendige tid må avsettes for at slike arbeidsoppgaver kan prioriteres.	2017	2019	Rehab.	FLS	
22	Utarbeide et eget årshjul/oversikt for nettverksbygging, hvor undervisning, foredrag og møtevirksomheter inngår.	2017	2017	Rehab.	FLS	
23	Samarbeidspartnere som må opprettes et samarbeid med er: Hammerfest sykehus; UNN; private fysioterapiklinikker; kreftforeningen, LHL, treningskompisordningen; Bedriftshelse AS.	2017	2018	Rehab.	FLS	
24	Revisjon av oppdragsavtalene ved oppdragsslutt, og vurdere opprettelse av nye oppdragsavtaler med nye samarbeidspartnere som eks.: Fysisk institutt.	2017	2018	Rehab./ HS	FLS	
25	Vurdere behovet for nye intensjonsavtaler med Altaposten og UIT, Idrettshøgskolen og barn – og ungetjenesten.	2017	2018	Rehab./ HS	FLS	

HOVEDMÅL 4: Frisklivssentralen skal ha en effektiv, faglig og etiske forsvarlig kommunikasjonsstrategi, og skal aktivt drive kommunikasjonsarbeid om sin virksomhet og som del av befolkningsrettet helseinformasjon.

TILTAK		Tidsplan for gjennomføring		Berørte sektorer	Ansvar	Halvårs-status
		Oppstart	Ferdig			
26	Frisklivssentralens egen kommunikasjonsstrategi	2017	2019	Rehab.	FLS	

	skal brukes som mal for all kommunikasjonsarbeid i frisklivssentralen.					
27	SMS – funksjon skal integreres i journalsystemet, og skal benyttes aktivt til påminnelser om tilbud og avtaler til deltakere/brukere.	2017	2018	Rehab./ IKT	FLS	
28	Mottak av henvisninger og utsendelser av epikriser skal gjøres via norsk helsenett(NHN) til aktuelle henvisere med tilknytning til NHN, når helsenettet blir integrert i journalsystemet.	2017	2018	Rehab./ IKT	FLS	
29	Aktivitetsoversikten settes på trykk.	2017	2018	Rehab./ folkehelse	FLS	
30	Plakatene fysisk aktivitet, tobakkfri og Bra Mat – settes på trykk og settes ut på offentlige arenaer hvor det tillates.	2017	2017	Rehab.	FLS	
31	Utarbeidelse av infobrosjyre om frisklivssentralen, og utgis i trykt versjon.	2017	2017	Rehab.	FLS	
32	Oppstart av egen frisklivsspalte i Altaposten med mål om fast spalte en gang i måneden.	2017	2018	Rehab.	FLS	
33	Utarbeide et eget kompendium for Bra Mat – og tobakkfri kursene som skal gis til deltakerne	2017	2018	Rehab.	FLS	
34	Utforske muligheten for mer brukervennlige funksjoner på kommunens nettside for frisklivssentralen.	2017	2019	Rehab.	FLS	
35	Revisjon av presentasjoner som benyttes i frisklivssentralen rettet mot brukergrupper, og opprette nye for å utvide informasjonsarbeidet her.	2017	2019	Rehab.	FLS	

HOVEDMÅL 5: Frisklivssentralen skal utarbeide og utføre en drift 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.

TILTAK		Tidsplan for gjennomføring		Berørte sektorer	Ansvar	Halvårs-status
		Oppstart	Ferdig			
HELSESAMTALER						
36	Gjennomføre fortløpende helsesamtaler og oppfølgingssamtaler etter behov gjennom hele driftsperioden.	2017	2019	Rehab.	FLS	
37	Gjennomføre individuelle slutteveiledning for tobakk over 4 samtaler, og egne strukturerte kostholdsveiledninger som alternativ til de gruppeorganiserte kursene.	2017	2018	Rehab./ Psyk.rus	FLS	
38	Lage en strategi for individuell veiledning for personer med behov for tolk.	2017	2018	Rehab./fly ktn.helsetj	FLS	
39	Opprette strategi for samtale med fokus på søvn og energioptimalisering.	2017	2018	Rehab./ HS	FLS	
40	Videreutvikle arbeidet med å støtte brukerne i målarbeid og planlegging.	2017	2019	Rehab.	FLS	
41	Vurdere oppstart med forsamtaler til Bra Mat-kursene.	2017	2018	Rehab.	FLS	
FYSISK AKTIVITET						
42	Arrangere 3 egne frisklivstreninger i uka, 1-2 selvorganisert treningsgruppe, samt minimum 1 tilbud via private aktører	2017	2019	Rehab.	FLS/fys	
43	Øke den fysiske pre – og posttestingen ifm.	2017	2018	Rehab.	FLS	

	Frisklivsresepten til å inkludere muskelstyrke, balanse og bevegelighet.					
44	Arrangere aktivitetsgrupper for barn i alderen 7-11 år 1 gang/uken	2017	2018	Rehab./ Barnunge tj.	FLS/fys	
45	Vurdere ressurser og behovet for å opprette et eget tilbud for gravide.	2017	2019	Rehab./føde/barnungetj.	FLS	
46	Følge videre opp prosessen med å opprette et tilbud i samarbeid med psykiatri – og rustjenesten via tilskuddsøknad mars 2017 for unge voksne i alderen 16 – 25 år.	2017	2019	Rehab./psyk.rus	FLS	

BRUKERRETET INFORMASJON

47	Oppstart med temabasert informasjon på egne oppsatte tidspunkt eller etter frisklivstreninger inne.	2017	2019	Rehab.	FLS	
48	Revisjon av Bra Mat-presentasjonene.	2017	207	Rehab.	Kursholder	
49	Vurdere oppstart av egne lærings – og mestringstilbud via internt samarbeid og samarbeid med LMS-sentrene tilknyttet spesialisthelsetjenesten.	2017	2019	Rehab.	FLS	

KOSTHOLD

50	Arrangere 2 ordinære Bra Mat-kurs i halvåret.	2017	2019	Rehab.	FLS/kursholder	
51	Arrangere 1 kurs for foresatte i pilotprosjektet „AKTIV ALTA“.	2017	2018	Rehab./ Barnunge tj.	FLS/kursholder	
52	Vurdere ressurser og behovet for eget kostholdstilbud for gravide.	2017	2019	Rehab./føde/barnungetj.	FLS	
53	Følge opp muligheten for et internt samarbeid med „Aktiv Barnehage“- prosjektet med fokusområde kosthold.	2017	2019	Rehab./ Barnunge tj.	FLS	

TOBAKK

54	Arrangere 1 kurs i halvåret	2017	2019	Rehab./ Psyk.rus.	FLS/ sluttevl.	
----	-----------------------------	------	------	-------------------	----------------	--

PSYKISK HELSE

55	Bidra til å igangsette selvhjelpsgruppa vis samarbeid med Selvhjelp Norge	2017	2019	Rehab.	FLS	
56	Opprette et samarbeid med kommunepsykolog om å arrangere søvnkurs.	2017	2019	Rehab./HS	FLS	
57	Se på muligheten for å implementere psykisk helse i Aktiv Skolestart.	2017	2019	Rehab.	FLS/TE	

HOVEDMÅL 6: Opparbeide en økonomisk forsvarlig drift, tilskaffe nødvendig utstyr og brukersystemer til driftsformål, og arbeide aktivt med tilskuddsøknader for nødvendige prosjekter.

TILTAK		Tidsplan for gjennomføring		Berørte sektorer	Ansvar	Halvårs-status
		Oppstart	Ferdig			
58	Få oversikt over tilskuddsordninger og innarbeide tilskuddsfrister i årshjulet.	2017	2018	Rehab.	FLS	

59	Skaffe tilgang til kommunens tilskuddsportal	2017	2017	Rehab./HS	FLS	
60	Innkjøp av nødvendig utstyr til driftsformål - Gåstaver - Utejakker til frisklivstrener - Prosjektor til undervisning - Nettbrett ved oppstart bruk av infopad - Innkjøp av EPJ-systemet Physica og brukersystemet Infopad	2017	2018	Rehab.	FLS/leder	
61	Jobbe systematisk med oversikt over brukerbetalinger, og oppfølging av dette.	2017	2018	Rehab.	FLS	

HOVEDMÅL 7: Drive kontinuerlig kvalitetsarbeid via planlegging og evalueringer, og revisjon eller nyopprettelse av kvalitetssystemer.

TILTAK		Tidsplan for gjennomføring		Berørte sektorer	Ansvar	Halvårs-status
		Oppstart	Ferdig			
	Innføring av dataprogrammet Infopad som integrert del av journalsystemet	2017	2019	Rehab./IKT	FLS	
	Innføre nytt journalsystem Physica Local	2018	2019	Rehab./IKT	FLS	
	Kontinuerlig gjennomføring av brukerevalueringer: - Bra Mat – kurs: på kursøkt 5. - Frisklivstreninger hvert kvartal.	2017	2019	Rehab.	FLS	
	Evaluering og revisjon eller nyopprettelse av prosedyrer og drift hvert kvartal.	2017	2019	Rehab.	FLS	
	Opprette en stuktur for systematisk statistikkføring	2017	2019	Rehab.	FLS	
	Søke om godkjenning av datatilsynet ift. Statistikkføring.	2017	2019	Rehab.	FLS	

Fremdriftsplan 2017

JANUAR	• Utsending av årsrapporten til gjennomlesing og godkjenning. • Møte 6. januar ang. tilskuddssøknad Helsedir. Psykisk helse og fysisk aktivitet • 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 med Bra Mat for foresatte 25. januar • Oppstart forsamtaler av foresatte og aktivitetsgruppe for barn. • Oppstart Tobakkfri-kurs 27. januar
FEBRUAR	• Orientering om frisklivssentralen til helseadministrasjon fra årsrapporten 2016 • Oppstart ordinær Bra Mat – kurs • Opplæring av turnusfysioterapeut ift. Frisklivstrening • Hospitering Tobakkfri – kurs. • Oppstart individuelle sluttsamtaler ift. Tobakk.
MARS	• Periodeevaluering • Planlegging av neste periode frem til sommeren • Gi ut evalueringsskjema til frisklivsdeltakere denne måneden • Revisjon av prosedyrer

APRIL	• Opplæring HF. 4. April og ansvarsfordeling • Påske 13 – 17. April
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 • Gi ut evalueringsskjema til frisklivsdeltakere denne måneden. • Periodeevaluering og periodeplanlegging
JULI	• Ferieavvikling • Drift stoppes fra 30.juni
AUGUST	• Oppstart 15. August med drift • Ny turnusfysioterapeut starter opp den 15. Innføring i frisklivstrening og aktivitetsgruppe for barn, samt hospitering Bra Mat. • Oppstart med ny testprosedyre • „Aktiv Skolestart“- første skoledag
SEPTEMBER	• Ideel måned for kursoppstart
OKTOBER	• Gi ut evalueringsskjema til frisklivsdeltakere denne måneden. • 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