



# Årsrapport 2017

**Karina Haus Steinshylla**

Fagansvarlig fysioterapeut, Frisklivssentralen i Alta

Tittel	Årsrapport 2017 Frisklivssentralen Alta Kommune
Utgitt	01/2018
Årsrapport nr.	2
Utgitt av	Rehabiliteringsavdelingen, Alta Kommune
Kontakt	Frisklivssentralen i Alta
Postadresse	Alta Helsecenter, Rehabiliteringsavdelingen Pb. 1383, 9506 ALTA
Besøksadresse	Alta Helsecenter, Markveien 31 Rehabiliteringsavdelingen
Kontaktinfo	Tlf: 784 55 510/ 784 55 125 Mob.: 900 69 319 E-postadresse: <a href="mailto:frisklivssentralen@alta.kommune.no">frisklivssentralen@alta.kommune.no</a>
Forfatter	Karina Haus Steinshylla <i>Fagansvarlig fysioterapeut</i>

## Innholdsfortegnelse

Innledning.....	4
1. Frisklivssentralen i Alta .....	5
Frisklivsoppfølging .....	5
Kurstilbud .....	5
Andre tilbud.....	6
Henvisninger.....	7
Målgruppe .....	8
2. Resultater i 2017.....	9
Deltakere .....	9
Etablering av nye tilbud .....	10
3. Markedsføring .....	11
Nyhetsbrev. ....	11
Facebook .....	11
Frisklivsspalte .....	12
Andre arenaer for markedsføring.....	12
Resultater .....	12
4. Økonomi og budsjett .....	13
Budsjett 2017 – 2018.....	13
Andre tilskudd .....	13
5. Veien videre.....	14
Mål for 2018 .....	14

## Innledning

Frisklivssentralen i Alta er en kommunal tverrfaglig, forebyggende og helsefremmende helsetjeneste og et kompetansesenter med tilbud om hjelp til å endre levevaner, primært innenfor fysisk aktivitet, kosthold og tobakk, samt psykisk helse.

Tilbudene i Frisklivssentralen i Alta er basert på arbeidet som er lagt ned i kartlegging av helsetilstanden i Alta. Tilbudene våre gjenspeiler med det kommunens utfordringsbilde og er med det et av flere svar på kommunens lovpålagte plikt til å tilby helsefremmende og forebyggende tjenester. For mer informasjon om helsetilstanden og utfordringsbildet i Alta henvises det til kommunens oversiktsdokument over folkehelse, datert 23.10.2017.

Lover som ligger til grunn for opprettelse av Frisklivssentralen i Alta er oppsummert under:



### Helse – og omsorgstjeneteloven

- *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).*

Frisklivssentralen i Alta vil med denne årsrapporten vise hvilke tilbud og metoder som er blitt benyttet i arbeidet mot oppnådde resultater. Rapporten viser også til etterspørsel og behov for helsefremmende og forebyggende helsetjeneste i Alta kommune.

# Kapittel 1 Frisklivssentralen i Alta

---

## Frisklivsoppfølging

Frisklivssentralens kjernetilbud er en 12- ukers strukturert oppfølgingsperiode for personer som ønsker, eller har behov for hjelp til endring av levevaner. Tilbudet ansees ikke som behandling, men er et forebyggende gruppetilbud.

Frisklivsoppfølgingen består av gruppeorganisert trening tre ganger i uken, både inne og ute. Treningen har fokus på moderat til høy intensitet, med variasjoner innenfor utholdenhetstrening og styrketrening. Gjennom treningen ønsker vi å skape samhold og tilhørighet i gruppen, bevegelsesglede og mestringsfølelse. Deltakerne tilbys tre individuelle helsesamtaler med fokus på målsetting og planlegging av perioden, der det legges til rette for individuelle tilpasninger på og utenfor trening. Samtalene gis ved oppstart, midtveis og slutt. Ved behov legges det også til rette for flere helsesamtaler. Etter avsluttet periode vil deltakerne få oppfølgingsamtale pr telefon etter 6 og 12 mnd.

For ungdom og unge voksne i alderen 16-27 år tilbys *Friskliv UNG*, en 12-ukers frisklivsoppfølging rettet mot aktuell målgruppe. Tilbudet inkluderer tre individuelle helsesamtaler, utetrening to ganger i uken med utdannet PT og ukentlige mestringstreff med fokus på samhold, hverdagsmestring og endringsarbeid. I tillegg legges det opp til månedlig utflukt med fokus på mestring og friluftsliv.

## Kurstilbud

### *BRA MAT - FOR BEDRE HELSE*

«Bra Mat - for bedre helse» er et kostholdkurs basert på en standardisert kursrekke utarbeidet av Helsedirektoratet. Kurset er basert på sunne, riktige valg i hverdagen og riktig sammensetning av kostholdet, måltidsrytme og porsjonsstørrelse. Kurset er gruppeorganisert og går over 12 uker, fordelt på 5 kurskvelder à 2 timer.

### *BRA MAT FOR BEDRE HELSE – FOR HELE FAMILIEN*

«BRA MAT for bedre helse- for hele familien» er et kurstilbud til foresatte som er motivert til å gjøre enkle endringer i kostholdet for hele familien. Kurset består av 5 kurskvelder à 2 timer fordelt over 12 uker, med særlig fokus på hvordan man skal få barn til å spise riktig, sunn mat.

### *KID – KURS I MESTRING AV DEPRESJON*

Dette er et kurs for de med nedstemthet, mild til moderat depresjon, eller for de som ønsker å lære teknikker for å håndtere tunge perioder i livet. Deltaker må være 20 år og klar til å gjøre en endring. Kurset går over 8 + 2 uker med ukentlige gruppebaserte møter.

### *KURS I TOBAKKFRI*

«Kurs i tobakkfri» er et røyke - og snusavvendingskurs basert på et standardisert opplegg utarbeidet av Helsedirektoratet. Fokus er støtte, veiledning og tilrettelegging for en tobakkfri hverdag. Kurset er gruppeorganisert og går over 6 uker, fordelt på 5 kurskvelder à 1 time.

## **Andre tilbud**

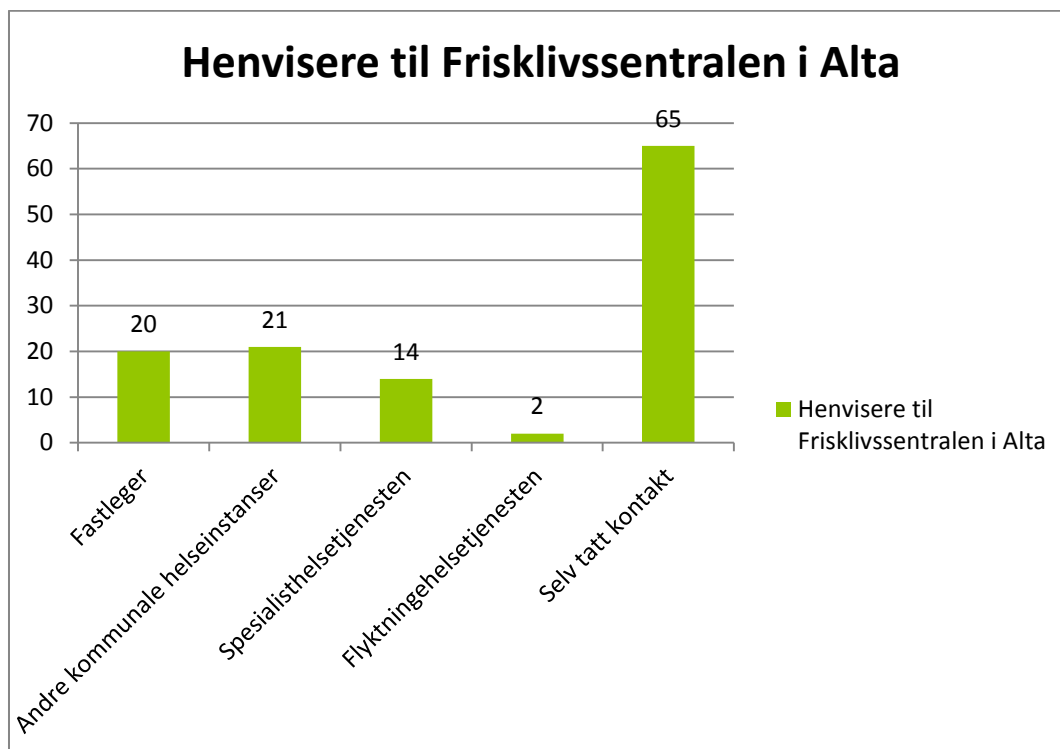
### *HELSEKAFÈ*

Frisklivssentralen i Alta har i løpet av høsten 2017 arrangert helsekafeer med helseaktuelle temaer som «forebygging og mestring av stress», «diabetes, en folkesykdom», «muskel- og skjelettlidelser» og «ulike faktorer som påvirker smerteopplevelsen». I 2018 vil det arrangeres flere helsekafeer med andre helseaktuelle temaer. Dette er et åpent tilbud for alle.

## Henvisninger

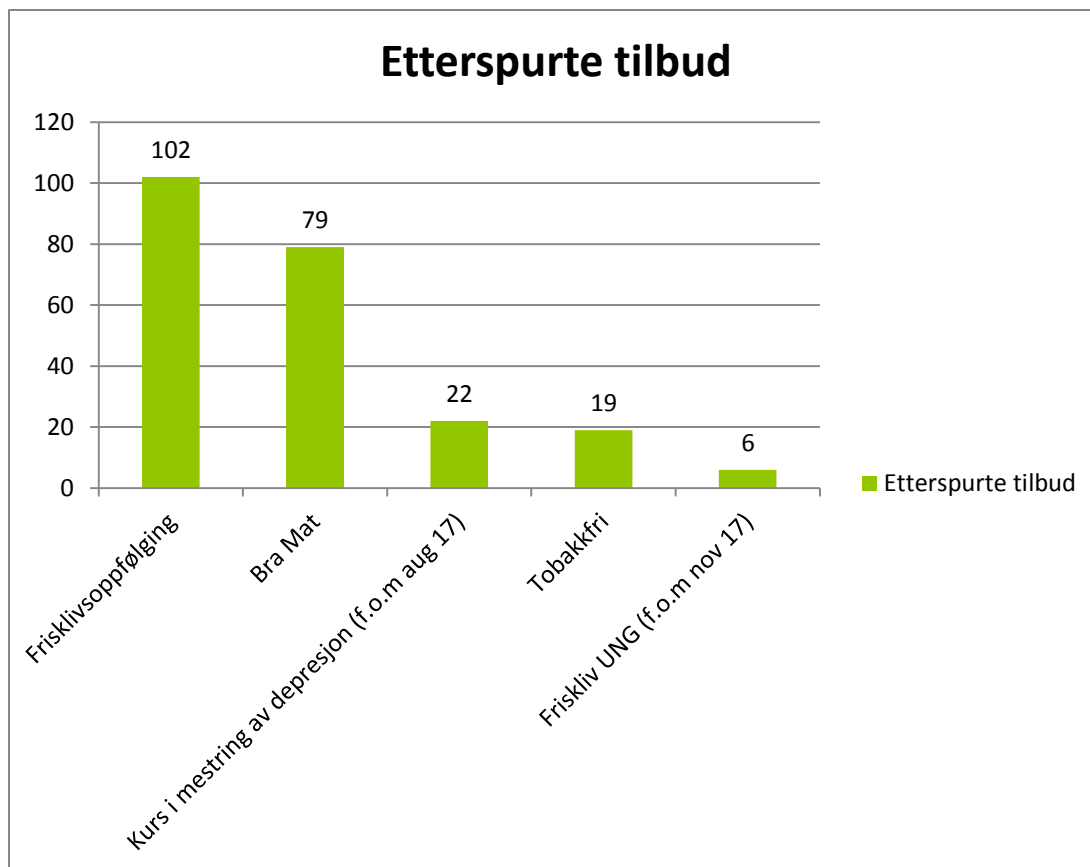
I 2017 har Frisklivssentralen i Alta mottatt totalt 142 henvisninger. Fordelt på 110 kvinner og 32 menn. Det er tydelig overvekt av henviste i alderen 40-49 og 50-59 år.

Fordelingen av henvisende instanser vises i figur 1.



Figur 1 Henvisere til Frisklivssentralen i Alta

Figur 2 viser en oversikt over etterspurte tilbud blant de som er henvist til Frisklivssentralen i Alta. Hovedandelen er interessert i fysisk aktivitet og kosthold, ofte i kombinasjon. Fra august 2017 har Frisklivssentralen mottatt henvisninger til Kurs i mestring av depresjon (KiD), og videre fra november 2017 til Friskliv UNG.



Figur 2 Etterspurte tilbud blant henviste

## Målgruppe

Målgruppen for Frisklivssentralen i Alta er personer som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner. I tillegg er Frisklivssentralen i Alta et godt tilbud for de som ønsker hjelp til å mestre helseutfordringer innenfor blant annet overvekt, høyt blodtrykk, diabetes type 2, hjerte - og karlidelser, muskel - og skjelettlidelser, kreft, lettere psykiske plager/diagnoser, astma/KOLS eller andre luftveisplager/sykdommer.

Vi ønsker også kontakt med de som kun ønsker uforpliktende råd og/eller veiledning innenfor levevaneområdene fysisk aktivitet, kosthold, tobakk og/eller psykisk helse.



# Kapittel 2 Resultater i 2017

## Deltakere

Av totalt 142 henvisninger i løpet av 2017 har 112 deltakere fått tilbud pr 15.12.17, derav 30 deltakere på venteliste til 2018. Av de som har fått tilbud om oppstart har 90 deltakere takket ja til oppfølging. Ved årsslutt er det 20 aktive deltakere i Frisklivssentralen i Alta, disse har et stående tilbud som fortsetter i 2018. Ventelisten viser at det er stor etterspørsel og behov for helsefremmende og forebyggende helsetjeneste i kommunen.

Av totalt 78 deltakere som har vært fulgt opp med individuelle helsesamtaler, har 54 fullført eller er pr 15.12.17 aktiv deltaker. Dette gir et frafall på 24 stk. Frafall skyldes ulike årsaker som for generelt tilbud, tilbake i jobb, for tidlig start etter sykdom, sykdom i familien mm. Frisklivssentralen i Alta har pr i dag ingen strukturert oppfølging/kartlegging av frafallsdeltakere. Resterende 12 deltaker som har takket ja til oppfølging har deltatt på et av våre kurstilbud uten individuell oppfølging av fagansvarlig fysioterapeut.

Målbare effekter ved forebyggende arbeid er vanskelig å anslå og det finner pr i dag ingen standardiserte skjema eller arbeidsverktøy som kan anslå forebyggende effekt. Effekt av tiltaket kan derimot vurderes av fysiske tester. Frisklivssentralen i Alta har likevel valgt og ikke gjennomføre test/retest ved oppstart og slutt. Dette av den grunn at dette skaper en høyere terskel for deltagelse og prestasjonsfokus. Vårt mål med tjenesten er å skape bevegelsesglede og mestringsfølelse, samt samhold og sosial omgang med andre. Ny kartlegging av helsetilstand via COOP/WONKA-skjema, sammen med subjektive vurdering, er derfor vår målbare effekt. Samlet er tilbakemeldingen god effekt på opplevelse av mestring og tru på egen evne til livsstilsendring. Mange angir også forbedring i blant annet fysisk form, styrke, balanse og bevegelighet.

Sporadisk har deltakere også skåret på evalueringsskjema knyttet til frisklivstrening, hvorav aktuelle spørsmål for målbar effekt er vist i tabell under.

SPØRSMÅL	ANTALL DELTAKERE
<b>I hvor stor grad har du opplevd mestring gjennom deltagelse på frisklivstreningene?</b>	
Ingen grad	0
Verken eller	0
Noe	5
I stor grad	21
<b>Vil du fortsette med egentrening etter avsluttet frisklivsoppfølging?</b>	
Ja	23
Nei	3
<b>Opplever du fysisk og eller psykisk effekt av frisklivsoppfølgingen?</b>	
Ja	19
Nei	7

## Etablering av nye tilbud

Som en del av evalueringsarbeidet etter årsskiftet 2016/2017 ble det satt mål for 2017. De viktigste målene er beskrevet i tabellen under med statuskommentar pr desember 2017. For grundigere beskrivelse av målene vises det til *Årsrapport 2016 kortversjon* datert mars 2017.

Mål 2017	STATUSKOMMENTAR
<b>KOSTHOLD</b>	
Bra Mat – for hele familien	Våren 2017 ble det etablert et strukturert kurstilbud rettet mot foresatte, med fokus på bra mat for hele familien. Etableringen av dette tilbudet er basert på etterspørsel fra Barn og Ungetjenesten i Alta kommune. Det ble likevel ikke nok påmeldte til oppstart i 2017, men vi håper å kunne starte opp med tilbudet tidlig i 2018 da vi pr 15.12.17 har 5 familier påmeldt. I 2018 er det behov for mer spisset markedsføring knytte til dette tilbudet.
Individuell kostholdsveiledning	Det har vært gjennomført 4 ordinære Bra Mat – kurs, og det har av den grunn ikke vært behov for individuell kostholdsveiledning.
<b>TOBAKK</b>	
Individuell slutteveiledning	I 2017 har vi sett et behov for individuell slutteveiledning til de som av ulike årsaker ikke kan delta i gruppe. Det er derfor etablert en strukturert oppfølgingsplan med prosedyre og veileder for individuell slutteveiledning.
<b>PSYKISK HELSE</b>	
Kurs i mestring av depresjon (KiD)	I 2017 er det kurset to stk kursledere til KiD. Etterspørselen for kurs innen psykisk helse har vært stor. Det er mottatt henvisninger til to fulle kurs, et er gjennomført før jul og et er planlagt på nyåret.
<b>TILBUD RETTET MOT YNGRE</b>	
Friskliv UNG	I 2017 har Frisklivssentralen i Alta fått innvilget midler til etablering av tilbud rettet mot yngre deltakere (16-27 år). Midlene skal brukes til innleie av ekstern ressurs for drift av tilbudet. I tillegg har Frisklivssentralen samarbeid med Aksis som bidrar med ukentlig mestringstreff i oppfølgingsperioden.

# Kapittel 3 Markedsføring

---

Frisklivssentralen i Alta er en kommunal tverrfaglig, forebyggende og helsefremmende helsetjeneste og kompetansesenter med tilbud om hjelp til å endre levevaner, primært innenfor fysisk aktivitet, kosthold og tobakk, samt psykisk helse. I dette ligger også folkeopplysning og informasjon om levevaneområdene som bidrar til bedre helse.

Markedsføring av våre tilbud, i tillegg til generell folkeopplysning har derfor vært viktige arbeidsoppgaver dette året. Under er det oppsummert ulike markedsføringsstrategier gjennom 2017. I tillegg er det brukt midler til arbeidstøy, roll up og diverse PR-artikler.

## Nyhetsbrev

I løpet av året har det blitt sendt ut tre oppsummerende nyhetsbrev med informasjon om tilbud, kurs og arrangementer i regi av Frisklivssentralen i Alta. Målet med nyhetsbrevet er å informere om nye tilbud og aktuelle tilbud til befolkningen. Nyhetsbrevet er også ment som kontaktpunkt for mulige nye samarbeidspartnere.

Mottakere av nyhetsbrevet har vært alle ansatte i kommunen + samarbeidspartnere som integreringskoordinator, NAV, Aksis, Aleris, DPS og Opptreningscenteret i Finnmark. Nyhetsbrevene har i tillegg blitt lagt ut via hjemmesiden til Alta kommune.

## Facebook

Frisklivssentralen i Alta er også på Facebook. Siden brukes aktivt til markedsføring gjennom jevnlig oppdatert informasjon om frisklivssentralen og aktuelle temaer som omhandler levevaneområdene våre. Siden har pr 03. januar 2018 829 liker/klakk. Sidepromoteringer og innlegg om lokale arrangement og konkurranser viser seg stadig å ha best effekt for å nå flest mulig.



## Frisklivsspalte

Frisklivssentralen i Alta har siden høsten 2017 hatt et godt samarbeid med Altas lokalavis, Altaposten. Fagansvarlig fysioterapeut har siden september skrevet en månedlig frisklivsspalte med aktuelle temaer innenfor fysisk aktivitet, psykisk helse, tobakk, kosthold og søvnvaner.



Lokalavisen har vist seg å være en god arena for å nå ut til den delen av befolkningen som ikke er i kontakt med Frisklivssentralen fra før

## Andre arenaer for markedsføring

Andre arenaer for markedsføring av frisklivssentralens kurs, tilbud og arrangementer har i 2017 vært lokalradio, NRK Finnmark, samarbeidspartnere og kommunens hjemmeside.

Frisklivssentralen har også gjennom året opplevd en økende etterspørsel etter undervisning innenfor frisklivssentralens kompetanseområder og informasjon om våre tilbud. Etterspørsel ses hos både barnehager, skoler, avdelinger og bedrifter både eksternt og internt i kommunen.

## Resultater

Av totalt 142 henvisninger i 2017 har 65 tatt kontakt selv. Dette viser at tilbudet også er godt kjent blant innbyggerne. Av de som har tatt kontakt selv har de ulike markedsføringskanalene, samt informasjon fra helsepersonell som diabetesteamet og fastlege, vært avgjørende for kontakt.

Å ha et høyt antall deltakere som tar kontakt selv er positivt, da disse ofte er motiverte til egeninnsats og har med det en god innsikt i egen helsesituasjon.

# Kapittel 4 Økonomi og budsjett

## Budsjett 2017/2018

	ÅR 2017	ÅR 2018
<b>DRIFTSINNEKTER</b>		
Fastlønnstilskudd fysioterapeut	-192 000	-192 000
Egenandeler (60 deltakere x 300,- kroner)	-18 000	-18 000
Kurs, foredrag	-20 000	-20 000
Tilskudd Fylkesmannen i Finnmark	-555 000	-555 000
Tilskudd frisklivssentral fra tidligere år	0	0
<b>Sum inntekter</b>	<b>-785 000</b>	<b>-785 000</b>
<b>DRIFTSUTGIFTER</b>		
Lønn Frisklivsleder (fysioterapeut)	600 000	600 000
Innleie av eksterne ressurser	90 000	70 000
Kurs og konferanser	15 000	15 000
Forbruksmateriell, driftsutgifter, annonsering, informasjon	25 000	45 000
Leie av lokaler/undervisningsmateriell	25 000	25 000
Utstyr (gåstaver, strikker, med mer)	10 000	5 000
Beverting (til kurs o.l)	5 000	10 000
Journalssystem for frisklivssentralen	15 000	15 000
<b>Sum utgifter</b>	<b>785 000</b>	<b>785 000</b>
<b>Netto kostnad</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Budsjett for 2018 er justert etter forbruk og inntekter for året 2017. Budsjett er gjennomgått og godkjent av nærmeste leder.

### Andre tilskudd

Frisklivssentralen i Alta har gjennom 2017 hatt et godt samarbeid med Finnmark friluft (FFR). Tilskudd fra FFR har vært med å finansiere et fullverdig tilbud til deltakere i Frisklivssentralen og andre, blant annet sommeravslutning, høsttur og folkehelseuke. Tilskuddsmidlene har blant annet blitt brukt til bevertning, utstyr og kostnader av eksterne turledere (studenter ved friluftslinjen UiT).

I tillegg har samarbeidspartnere på ulike nivå bidratt med raushet, frivillig arbeid og delte kostnader. Dette har bidratt til reduserte kostnader ved ulike arrangement som markering av verdensdagen for fysisk aktivitet, helsekafe, ettårsmarkering av Frisklivssentralen i Alta mm.

# Kapittel 5 Veien videre

---

## Mål for 2018

HOVEDMÅL 2017	
1	Frisklivssentralen i Alta skal oppfylle de faglige kompetansekravene som anbefalt fra helsedirektoratet og kommunens lovpålagte tjenester om forebyggende og helsefremmende arbeid iht. driftstilbud
2	Frisklivssentralen skal bidra i det lokale folkehelsearbeidet ved å etablere/opprettholde tilbud med utgangspunkt i folkehelseutfordringen i Alta kommune
3	Frisklivssentralen skal opparbeide og opprettholde et godt samarbeid med både statlig, kommunal, privat og frivillig sektor
4	Frisklivssentralen skal ha en effektiv, faglig og etisk forsvarlig kommunikasjonsstrategi, og skal aktivt drive markedsføring om sine tilbud og bidra med folkeopplysning knyttet til helseaktuelle temaer
5	Frisklivssentralen skal ha fokus på kvalitet på nåværende tilbud og sørge for et strukturert kvalitetsarbeid via planlegging og evalueringer
6	Frisklivssentralen skal ha fokus på etablering, evaluering og kvalitetssikring av effektmål
7	Ha en økonomisk forsvarlig og bærekraftig drift og arbeide aktivt med tilskuddssøknader for nødvendige prosjekter