



RISØR KOMMUNE

Risør Frisklivssentral

05.02.2014

Christine K Sønningdal

Fysioterapeut/folkehelsekoordinator

Vi skal vokse

- gjennom kunnskap, regional utvikling og attraktivitet





Bakgrunn: helseutfordringene-forebygge mer

- Nasjonal Helse- og omsorgsplan
- Helse - og omsorgstjenesteloven
- St. melding nr.47(2008-2009)
Samhandlingsreformen
- Lov om folkehelsearbeid (Folkehelseloven)



Meld. St. 16
(2010-2011)
Melding til Stortinget

Nasjonal helse- og omsorgsplan
(2011-2015)



Prop. 91 L
(2010-2011)

Proposisjon til Stortinget (forslag til lovvedtak)

Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m.
(helse- og omsorgstjenesteloven)





Historikk Risør FLS

- 2011: Diabetes 2 pilot
- 2012: Helse- og omsorgskomiteen og presenterte planer for oppstart av FLS.
- 2013: De første pasientene. (våren2013)
- 2014: August . Offisiell åpning
- 2015: Økt antall deltagere. Systematisk info. arbeide, samt samarbeid med andre.



Ressurser

- 20% stilling, fysioterapeut (Går til drift av tilbudene, og all adm)
- Flere av tilbudene ledes i tillegg av sykepleiere
- Ledelse
- Økte ressurser fremover?
- Det har vært nødvendig å forme helsetilbudet, før man går bredt ut.



Frisklivssentralens rolle

- Frisklivssentralen er en måte å organisere en helse- og omsorgstjeneste, der målet er å bidra til å styrke broen mellom helsetjenesten og det brede folkehelsearbeidet.
- Er en måte å styrke kommunens forebyggede helsetjeneste på- et virkemiddel



Hva er en Frisklivssentral

- En kommunal helse- og omsorgstjeneste med tilbud om hjelp til å endre levevaner
- Målgruppe: Alle som har behov for støtte til å endre levevaner på grunn av økt risiko for eller begynnende utvikling av sykdommer/ lidelser som kan relateres til livsstil
- Primært innenfor områdene fysisk aktivitet, kosthold, tobakk
- Utviklingsområder: Knyttet til lokale behov: psykisk helse: KIB.
- Lavterskel? (langt på vei)



Innhold

- Innholdet er i tråd med «Veileder for kommunale Frisklivssentraler (Helsedirektoratet)
- Tilbud basert på kommunens oversikt over helsetilstanden i befolkningen, erfart behov, samt andre eksisterende tilbud
- Tilbud i hver kommune, eller interkommunalt samarbeid
- Et sosialt utjevnende tiltak
- Tidsavgrenset, mestringsorientert, sosialt.



Risør FLS- innhold 2014

- Helsesamtale- om trim, kosthold, tobakk
- Trim (gruppe)
- Medisinsk Yoga
- Kurs i mestring av belastning (KIB)
- Oversikt over andre tilbud- samarbeid med andre



Kurs i mestring av belastning (KIB)

- Oppstart høsten 2014. God pågang
- Kurs i mestring av depresjon (KID)/belastning (KIB) er forskningsbaserte tiltak. Anbefales av Folkehelseinstituttet som et av de viktigste forebyggende tiltak ved depresjon (KID).
- Bygger på kognitiv teori
- Undervisning hvor deltakerne lærer teknikker og metoder rettet mot å endre tanke- og handlingsmønstre som vedlikeholder og forsterker overbelastning/nedstemthet/ evt lettere depresjon.
- mestre belastninger knyttet til både arbeid og privatliv.





Dokumenterte effekter relatert til FLS

- Det er grundig dokumentert at fysisk aktivitet forebygger en rekke sykdommer og også er effektivt i rehabilitering av en rekke sykdommer (oppfølging har effekt sammenlignet med kun rådgivning)
- Dette gjelder også for kosthold. BRA MAT- kurs- gir endringer i kosthold
- Røykeslutt er det viktigste man kan gjøre for helsa (veiledning og medikamentell støtte: øker sjansen for å lykkes)
- Psykiske plager og lidelser er blant de største folkehelseutfordringene. Mange med stress, uro, nedstemthet- her har FLSen en mulighet til å være med på å forebygge: Trim, KID og KIB, sosial støtte: viktig beskyttelsesfaktor mot psykiske lidelser
- Ressursfrisklivssentraler- 4 stk.- til forskning og evaluering.



Videre arbeid med tilbudet

- Flere som kjenner til og ønsker å bruke tilbudet
- Økt tverrfaglighet. Økt samarbeid med annet helsepersonell
- Temadager? Kostholdskurs? Spesifikke grupper?(Familier, kroniske sykdommer -Hvilke? Eldre)
- Hva slags trim? Kaffe etter økten?
- Samarbeid frivillige og private! Systematikk i dette. Sette ressursene i lokalmiljøet bedre i stand til å få frem sine tilbud. Frivillige som en forlenget arm til FLSen?
- Systematisk info til andre om tilbudet.
- Veiledning av lag foreninger?
- Tester, evalueringer, kvalitetssikring, brukermedvirkning



RISØR KOMMUNE

Hvilke tanker har rådet i forhold til samarbeid med FLSen?

- Hvordan dra veksler på hverandre?
- Hvordan samarbeide med FLSen?
- Hva er gode informasjonskanaler?
- Hvilken rolle kan rådet spille i dette?

Vi skal vokse

- gjennom kunnskap, regional utvikling og attraktivitet





Arbeid med oversikt over helsetilstanden

- Folkehelseloven § 5. Oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer i kommunen
- «Forskrift om oversikt over folkehelsen»
§ 4 Kommunen skal ha løpende oversikt over folkehelseilstanden og påvirkningsfaktorer

§ 5 Dokument hvert 4. år



Tema	Indikator	Kommune	Fylke	Norge	Enhet (*)	Folkehelsebarometer for Risør
Om befolkningen	1 Befolkningsvekst	-0,74	1,1	1,3	prosent	
	2 Befolkning under 18 år	20	23	22	prosent	
	3 Befolkning over 80 år, framskrevet	4,9	4	4,1	prosent	
	4 Personer som bor alene	19	16	18	prosent	
	5 Innvandrere og norskf. med innv.foreldre	8,7	11	14	prosent	
Levekår	6 Vgs eller høyere utdanning, 30-39 år	79	81	83	prosent	
	7 Lavinntekt (husholdninger), 0-17 år	11	11	9,5	prosent	
	8 Inntektsulikhet, P90/P10	2,5	2,5	2,7	-	
	9 Arbeidsledige, 15-29 år	2,9	2,8	2,2	prosent	
	10 Uføretrygdede, 18-44 år	4,7	4,2	2,5	prosent (a,k*)	
	11 Barn av enslige forsørgere	20	17	16	prosent	
Miljø	12 Personskader, behandlet i sykehus	13	14	13	per 1000 (a,k*)	
	13 Miljørettet helsevern, bhg og skoler	-	-	-		
Skole	14 Trives på skolen, 10. klasse	84	81	84	prosent (k*)	
	15 Mobbes på skolen, 10. klasse	11	10	8,9	prosent (k*)	
	16 Laveste mestringsnivå i lesing, 5. klasse	25	29	26	prosent (k*)	
	17 Fravall i videregående skole	26	26	25	prosent (k*)	
Levevaner	18 Røyking, kvinner	20	16	15	prosent (a*)	
	19 Overvekt inkl. fedme, menn	31	27	25	prosent	
Helse og sykdom	20 Forventet levealder, menn	76,6	76,6	77,5	år	
	21 Forventet levealder, kvinner	82,7	81,5	82,3	år	
	22 Psykiske sympt. og lidelser, primærh.tj.	150	161	136	per 1000 (a,k*)	
	23 Psykiske lidelser, legemiddelbrukere	139	149	131	per 1000 (a,k*)	
	24 Hjerte- og karsykdom, primærh.tj.	121	105	104	per 1000 (a,k*)	
	25 Kolesterolsenkende legemidler, brukere	94	87	79	per 1000 (a,k*)	
	26 Hjerte- og karsykdom, beh. i sykehus	17	19	18	per 1000 (a,k*)	
	27 Type 2-diabetes, legemiddelbrukere	31	30	33	per 1000 (a,k*)	
	28 Kreft totalt, nye tilfeller	568	605	565	per 100 000 (a,k*)	
	29 Tykk- og endetarmskreft, nye tilfeller	76	72	77	per 100 000 (a,k*)	
	30 KOLS og astma, legemiddelbrukere	108	117	99	per 1000 (a,k*)	
	31 Lungekreft og KOLS, dødelighet	56	58	39	per 100 000 (a,k*)	
	32 Muskel og skjelett, primærhelsetjenesten	229	255	255	per 1000 (a,k*)	
	33 Hoftebrudd, behandlet i sykehus	1,6	2	2,1	per 1000 (a,k*)	
	34 Vaksinasjonsdekning, MMR, 9-åringer	95,1	93,3	94,4	prosent	



RISØR KOMMUNE

Kontakt

- Risør Frisklivssentral
- Tlf: 94508396
- frisklivssentral@risor.kommune.no

Takk for meg.



Vi skal vokse

- gjennom kunnskap, regional utvikling og attraktivitet

