



FRISKLIV: mestring

Saman for betre helse i Nordhordland
og
LM-nettverket

Bente Bø Taule
230218

Livsstilsendring-meistring
av eiga helse, vår 2018
Kursstad: Nordhordlandshallen, Knarvik



For deg som har eller står i fare for å utvikle livsstilssjukdom som til dømes diabetes type 2, overvekt, hjarte-/karsjukdom.

Dette er eit interkommunalt tilbod over 3 månader, kl 1700-2000

Kurset vert leia av helsepersonell og brukarrepresentant.

Temana vert smart mat for betre helse, aktivitet, gode verktøy for å lukkast med endring av livsstil og leve godt med eigne helseutfordringar. Teoridel, mat og lett aktivitet kvar kurskveld.

Påmelding: e-post : post.lms@sing.no

Eller SMS/RING : 40910488 mellom kl 0930-1330,

Kursavgift kr 500,- Dette inkluderar mat, kaffi/te og kursmateriell. Fastlegen din har fått informasjon og kan også tilvise deg .

Saman for betre helse i Nordhordland



Målgruppe kurs

- Dei som har eller står i fare for å utvikle livsstilsjukdom som: diabetes, hjarte kar/lunge, overvekt, som ønskjer livsstilsending og meistre eigne helseutfordringar
- Vaksne over 18 år
- Vi har kombinasjon av FRISKLIV og meistring

Kveldskurs i Nordhordlandshallen

«Livsstilsendring- meistring av eiga helse»

Aktuelle tema:

Gode verktøy for å få til endringar i kvardagen

Smart mat for betre helse

Fysisk aktivitet

Søvn

Gode grep for å leve godt med eigne helseutfordringar

Brukarinnlegg

Gruppearbeid, praktisk

Meistringsstrategiar

Stressmeistring

Vegen vidare

Kursleiarar frå Nordhordland

- Bente Bø Taule, diabetessjukepleiar, Radøy
- Kari-Anne Simonsen, fysioterapeut, Lindås
- Sonja Håland, helsesekretær, Austrheim
- Lene R. Danielsen, fysioterapeut, Masfjorden
- Anne Merethe Reknes, klinisk ernæringsfysiolog, Masfjorden
- Bente Orlen Westervik, brukarrepresentant, Lindås
- John Petter Wadseth, kommunepsykolog, Lindås
- Ønskjer deltaking frå spesialisthelsetenesta (jamfør særavtalen)

OM KURSET

- 6 kurskveldar i løpet av 3 månader – gruppebasert med Teori og praktiske oppgaver
 - Dag 1: gode grep for å få til endringar
 - Dag 2:Kosthald- smart mat for god helse
 - Dag 3: Fysisk aktivitet
 - Dag 4: Søvn- kosthald- aktivitet
 - Dag 5: Brukarinnlegg og gruppearbeid
 - Dag 6: Meistring av nye vaner og vegen vidare
 - (vi kan tilpasse)
- Brukarmedverknad og fagkunnskap i fokus for pasientar og pårørande

Rammer for samlingane



- Moralsk taushetsplikt
- Taushetsplikt i høve til det som vert diskutert under samlingane er ei forutsetning for at alle skal kunne dele erfaringar
- Gruppa er et arbeidsfellesskap
- Gjensidig respekt for kvarandre er eit naudsynt grunnlag ved erfaringsdeling
- Dei seks samlingene byggjer på kvarandre, forsøk derfor å møte kvar gong
-
- Praktiske reglar
- Mobilen skal være avslått under samlingene
- Meld fra om du ikkje kan komme
- Det er frivillig å gjere refleksjonsoppgåvene, men det er kjent at dette gjev positive resultat

Form og struktur

- Kursleiar med helsepedagogikk /gruppeleingerfaring
- Tverrfagleg
- Brukarmedverknad
- Kommunikasjon og didaktikk/pedagogiske metodar for læring
- Refleksjonsoppgåver
- Måltid/mat
- Fysisk aktivitet
- Tidspunkt på dag for kursaktivitet- kjem an på målgruppa:
- Dagtid
- Kveldstid

Gjennomførte kurs i 2017

- Vår 2017
- Kurs på dagtid, etter modell frå 2016.
- 5 samlingar med teori, lunsj og fysisk aktivitet.
- Evalueringsskjema etter kvar samling
- Påmeldte: 12 deltakarar,
- Sjukemeldte, delvis uføre, deltidstilsette, pensjonistar, yrkesaktive

Forts. kurs 2017

- Haust 2017- kveld
- 6 samlingar
- 20 deltakarar, 4 på venteliste
- Start med mat, teoridel, praktiske oppgåver og fysisk aktivitet.
- Vi når personar i arbeid som ønskjer endring av levevaner, i tillegg til dei same gruppene som deltok på dagtid. (Yngre gruppe)

Heimkommune for deltakarane

- Vår 2017:
- Av 12 fullførte
- 3 frå Austrheim, 1 frå Meland og 7 frå Lindås

- Haust 2017:
- Av 20 er
- 1 frå Radøy, 7 frå Meland, 7 frå Austrheim, 5 frå Lindås (2 fullførte ikkje)
- Vår 2018 på kveldstid, oppstart 220218.
- 12 deltakarar

Korleis måle resultat?

- Fysioterapeut har gjennomført testing av fysisk form.
- Vår: gangtest (500 m og 1000 m)
- Haust :Stoltest: sit to stand test.
- Coop wonka skjema før kursstart
- Coop wonka skjema etter kurs
- Helsesamtale (frå frisklivssentralen)
- Tiltaksskjema c.w. – kan sende til fastlegen
- Evaluering frå vårkurset

Suksessfaktorar frå andre som har drive tilsvarande tilbod lengre enn oss, frå nettverkssamling i helsevest 8.,9. nov.

- Forankring
- Tilpassa lokale forhold, læring og meistring-friskliv og meistring?
- Kompetansebehov/kurs for kursleiarar er avklart og gjennomført
- Tålmodighet i høve planlegging, marknadsføring, rekruttering (kreativ)
- Samarbeid med helseføretaket
- Kvalitetssikre og evaluere tilbodet undervegs

LM nettverket:

Dette virker – dette vil vi fortsette med...



Formål med særavtalen:

- Et rammeverk som sikrer videre drift av LM nettverket
- Styrke samarbeidet mellom kommunene, og mellom kommunene og spesialisthelsetjenesten



- Sømløse forløp i pasient, bruker og pårørende opplæring/tilbud

Tre tema:

1. Styrke fagpersoner sin kompetanse samt ansvars- og oppgavefordeling i lærings og mestringstiltak
2. Sikre etablering av lærings og mestringstiltak som en viktig del av et helhetlig (sømløst) pasientforløp
3. Styrke brukermedvirkning i lærings og mestringsevne

