



Informasjonsnotat/orientering

Frå:

Karina Liøen Frøland

Orientering om prosjektet Frisklivsentralen

Saknr/Journalnr

21/278/22/6369//KLF

Arkivkode

FA-C9

Dato:

23.08.2022

Orientering om prosjektet Frisklivsentralen

Alle kommunar skal ha tilbod om forebyggjande helsetenester til befolkninga. HelseDirektoratet oppfordrar kommunane til å ha ein frisklivsentral, då denne organiserer slike tenester godt og gjev tilbod på lavterskelnivå.

Samnanger har få tilbod, og mange syns det er tungt å reisa langt for å gå på trening eller kurs, spesielt etter sjukdom. Ein frisklivsentral hjelper folk til å ta vare på helse si i sitt eige nærrområde.

I 2021 sendte me søknad om midlar til å etablera frisklivsentral og fekk innvilga 450.000,- til dette arbeidet i mai.

Me brukte det siste halve året som var igjen av 2021 til kartlegging, kompetanseheving og knytta kontakt med andre frisklivsentralar for å læra mest mogleg av dei.

Me utførte spørjeundersøking retta mot innbyggjarane, og fekk ein god del innspel. Folkehelse rapporten vart også brukt for å sjå kor me skulle satsa.

Det vart oppretta ein dialog med helsetenesta – både fordi dei har mykje kompetanse og sit på verdfull kunnskap om behovet til innbyggjarane, men også for å skapa eit godt samarbeid og utvikla tilboda i frisklivsentralen. Frisklivskoordinator er kun tilsett i 50 % stilling, og er difor avhengig av eit samarbeid med helsetenesta for å skapa gode tilbod i sentralen. Frisklivsentralen vart også lagt saman med frivilligsentralen for å lettare rekruttera frivillige ressursar inn i frisklivsarbeidet.

Det vart oppretta ei arbeidsgruppe, som består av frisklivskoordinator, kommunepsykolog, fysioterapeut, barnevernskonsulent, kreftkoordinator og tilsett ved psykisk helse/rus.

Me knytta kontakt med andre frisklivsentralar, og besøkte ulike sentralar. Me fekk bli med på felles kurs dekkja av midlar dei hadde fått frå fylkeskommunen, og har fått eit viktig fagleg nettverk her.

Tilbodet i frisklivsentralen skal tilpassast innbyggjarane, og ingen sentralar er difor like. Men alle sentralar skal ha fokus på trening, røykeslutt og kosthald, som er tre av dei viktigaste områda i ein frisklivsentral. I tillegg kjem fokus på psykisk helse, søvn og alkoholbruk.

Utifrå spørjeundersøkinga fekk me ein peikepinn på kva folk sakna i kommunen, og kunne planleggja kompetanseheving og tilbod utifrå dette.

Aktivitetar i frisklivsentralen sidan oppstart:

Røyke/ snusslutt

- To digitale kurs i samarbeid med Bergen og Askøy frisklivsentralar (6 dagar å 1 ½ t pr kurs)

Kosthald

- Kosthaldskurs for eldre med praktisk matlaging i samarbeid med Samnanger pensjonistlag. (6 dagar å 3 timar)

Oppvekst og forebygging

- Foreledreveiledningskurs i samarbeid med kommunepsykolog og BUP. (2 dagar å 7 t)
Nytt kurs 15 og 16 september igjen.

Yoga/ mindfulness (frisklivskoordinator)

- To bolkar med Mediyogakurs. 2 ½ t x 10 veker. Nytt 10 vekers- kurs startar 14 september.

Tankeviruskurs (frisklivskoordinator og kommunepsykolog i samarbeid)

- To kurs for vaksne (3 samlingar å 1 ½ t pr kurs)
- To kurs for 10 kl på ungdomskulen (3 samlingar å 1 ½ t pr kurs)
- Digitalt tankeviruskurs i samarbeid med Frisklivsentralen i Bergen. Startar i november.

Fysisk aktivitet

- Frisklivstrening kvar tirsdag frå kl. 19-20, opent for alle. Drive av to frivillige.

Frisklivstilboda som er sett i gong har vorte tatt godt i mot, og har fått jevnt over gode tilbakemeldingar. Folk har allereie etterspurt nye kurs av same sort, og det ser me som eit godt teikn på at me har truffe litt av det innbyggjarane har behov for.

Alle kursa har vore god deltaking på, med unntak av røykesluttkurset. Dette rapporterar dei andre frisklivsentralane også om, så det er ikkje spesielt for vår kommune. Det kan gjerne forklarast med at det er færre og færre som røykjer i dag. Pga at det er så få som melder seg på, vil me i framtida også ha digitale kurs i samarbeid med dei andre frisklivsentralane.

I høst satsar me på å utvida tilbodet ift fysisk aktivitet. Me har blant anna fått ein frivillig med som ønskjer å ha bassentrening. Det er også planar om å setja i gong zumbatrening.

Me ønskjer å utvida tilbodet om kurs som har med livsmeistring å gjere, då det er etterspørsel etter dette. Søv, stress, smertehandtering og kosthald er fokusområde som innbyggjarane ønskjer meir kunnskap om.

Me har mykje spanande planar, og ser at behovet er stort. Utfordringa er å prioritere, og velgja ut kva tilbod me skal satsa på utifrå dei ressursane me har tilgjengelige i dag.

I og med at dette er eit nytt tilbod i kommunen, har me fokus på å evaluera og justera kursen undervegs. Her er arbeidsgruppa ein nyttig ressurs.

I mai i år fekk me nye midlar frå fylkeskommunen til å driva frisklivsentralen med kr. 300.000,-. Desse midlane skal nyttast i 2022. I tillegg søkte me om kurs og kompetanseheving saman med fem andre frisklivsentrarar, og fekk 237.000,- til dette. Som følgje av desse midlane får fleire tilsette i kommunen tilbod om kompetanseheving. Det er også planar om å utvikla eit felles kurs me kan nytta i frisklivsentralane som tar for seg stressmestring og langvarig smerte.

Neste år vil det koma nye moglegheiter til å søkja midlar frå fylkeskommunen. Dette blir siste året me vil ha anledning til å søkja støtte i forbindelse med etablering av frisklivsentral.

Ved tildeling av midlar legg fylkeskommunen blant anna vekt på at kommunen viser initiativ ved å setja av litt pengar i budsjettet til å drifta frisklivsentralen.