

## Vedlegg 11 Frisklivssentralen i Fjaler

### Status – Frisklivssentralen i dag:

Arbeidet med å få frisklivssentral i Fjaler kommune starta i 2011. Etablering av sentralen vart vedteke i kommunestyre i 2012, og frå 2013, då folkehelsekoordinator vart tilsett, har ein hatt fast frisklivstilbod i kommunen. 20 % fysioterapi, 20 % folkehelsekoordinator og 20 % ergoterapeut frå eksisterande stillingar i kommunen utgjer dei om lag 60 % ressursar knytt til frisklivssentralen.

Fjaler frisklivssentral har i dag tilbod om rettleiing og oppfølging innan kosthald og fysisk aktivitet. Eventuelle brukarar med behov for rettleiing innan snus- og røykeslutt vert informert om helsedirektoratet sitt slutteprogram via telefon/app.

### Timeplan fysisk aktivitet

Aktiv på Dag i Fjalerhallen, mandag

11:00 – 12:00: Trening for alle (flest pensjonistar/eldre)

Individuelle timar

14:30 – 15:30 Saltrening fysio/ergo

Utetrening, tysdag

15.00 – 16.00: Lukka gruppe som trener ute, leia av ergoterapeut

Bassengtrening på Hauglandssenteret, tysdag

1615 -17:00: Gruppetrening leia av fysioterapeut. Samarbeid med Fjaler revmatikarlag.

Gruppetrening psykisk utviklingshemma, onsdag

12:15 – 13:15: Lukka gruppe, leia av turnus fysioterapeut

Individuelle timar, torsdag

14:30 – 15:30 Saltrening fysio/ergo

### Kosthald

Brukarane får tilbod om individuell samtale der ein kartlegg utfordringar og korleis ein skal jobbe med utfordringane. Frisklivssentralen har samarbeid med private aktørar når det gjeld både gruppebasert og individuell rettleiing.

## Føringar/moglegheiter

Å ha tilbod om frisklivssentral er ikkje ei lovpålagt plikt, men kan sjåast som ein del av kommunen sitt ansvar for helsetenester etter helse- og omsorgstenesta. Som ei helse- og omsorgsteneste skal frisklivssentralen følgje lover og forskrifter, tilby fagleg forsvarlege tenester og det skal vere helsepersonell som jobbar her.

Rettleiaren frå helsedirektoratet seier at frisklivssentralen skal gje strukturert, tilpassa og tidsavgrensa oppfølging basert på individuell rettleiing og gruppebaserte tilbod. Frisklivssentralen skal primært gje støtte til fysisk aktivitet, kosthald, snus- og røykeslutt. Frisklivssentralen kan også gje rettleiing og tilbod knytt til psykiske belastningar (Kurs i meistring av depresjon og kurs i meistring av belastning), søvnvansker og risikofylt alkoholbruk. Frisklivssentralen skal bidra til heilskaplege, koordinerte helsetenester og til utjamning av sosial ulikskap i levevaner og helse. Den skal ha oversikt over og kjennskap til relevante offentlege, frivillige og private tilbod og tenester i kommunen og spesialisthelsetenesta. Frisklivssentralen skal samarbeide med desse og leie brukaren vidare når det er aktuelt.

Frisklivssentralen sitt tilbod skal vere ein del av dei kommunale lærings- og meistringsstilboda og rehabiliteringstenesta. Det bør leggjast til rette for samhandling mellom desse, til dømes med temabaserte samlingar med rettleiing frå spesialisthelsetenesta. Frisklivssentralen bør formidle og leggje til rette for bruk av informasjons- og selvhjelpsmateriell som dagbøker, apper eller internettbaserte program

## Kompetanse og ressursar

Rettleiaren for frisklivssentralar skildrar mange ansvarsområder for frisklivssentralane.

Frisklivssentralen i Fjaler har verken kapasitet eller kompetanse til å dekke alle desse områda, og har valgt å fokusere på kosthald og fysisk aktivitet. Tema som ikkje vert dekt i dag er søvnproblem, alkoholproblem, og psykiske plager. Brukarar med behov for rettleiing til snus- og røykeslutt vert tilvist vidare til helsedirektoratet sitt «Slutta-program».

Brukarane som vert tilvist har gjerne samansette problem, sjølv om dette ikkje kjem fram av tilvisinga. Det er ofte kosthald og/eller fysisk aktivitet som er bakgrunn for tilvisinga, men undervegs i samtalen kjem det gjerne fram fleire utfordringar, til dømes knytt til søvn, depresjon og smerter.

Noko av kompetanseutfordringane kan løysast med tettare samarbeid. Mykje av kompetansen som frisklivssentralen er tilrådd å ha finnast i kommunen. Til dømes er arbeidslag 4 med psykisk helse ein stor ressurs innan dette feltet, og helsestasjonen har mykje kompetanse om korleis arbeide med familiar.

Ein kan også formalisere samarbeidet med nabokommunane endå meir, samt lærings- og meistringssenteret i Førde og Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter i Flekke.

Likevel vil ein mangle noko kompetanse som er rekna som frisklivssentralane sitt område etter rettleiaren (t.d. belastning, søvnvansker, snus- og røykeslutt og risikofylt alkoholbruk). Skal ein byggje opp kompetanse på desse områda vil det krevje auke i ressursbruk.

60 % ressursar fordelt på 3 tilsette vert for lite om ein skal drive ein frisklivssentral som kan vekse og utvikle nye tilbod. Alle tilvisingar startar som individuell rettleiing med helsesamtale, før dei vert losa vidare inn i anten gruppebasert rettleiing eller individuell rettleiing. Individuell oppfølging er særleg ressurskrevjande, men også gruppeaktivitetar krev sitt med planlegging og oppfølging. I tillegg til den vekentlege drifta med helsesamtalar, treningstimar og gruppeaktivitetar er det også arbeid med journalføring, førebuing til kurs, deltaking i forskingsprosjekt, deltaking på nettverksamlingar og fakturering.

Appar og teknologiske løysingar kan kanskje ikkje lette ressursituasjonen, men forenkla kommunikasjon med brukarane: Kommunikasjon med brukarane føregår i dag både over e-post, sms og telefon. Det finnast fleire teknologiske verktøy som kan brukast, noko som kan utforskast.

Tydelegare i fordeling av arbeidsoppgåver kan kanskje gjere samarbeidet lettare (jobbar med ulike områder og går ikkje i kvarandre sine felt).

### Målgrupper

Målgruppa i frisklivsarbeidet er dei som har auka risiko for, eller som har utvikla sjukdom, og treng støtte til å endre levevaner og meistre helseutfordringar. Frisklivssentralen rettar seg såleis mot alle aldersgrupper i samfunnet.

#### Barn, unge og føresette

«Frisklivssentralen kan være er en viktig samarbeidspartner for barn, unge og familier som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Foresatte- og familieperspektivet må vektlegges i utforming av tilbudene». (Rettleiar for kommunale frisklivssentralar).

Barn, unge og familiar er ei gruppe som ein ser har aukande behov for familiretleiing og hjelp. Her er det potensiale for tettare samarbeid med einingar både i og utanfor kommunen. Til dømes mellom frisklivssentral, folkehelsekoordinator og helsestasjon.

#### Eldre

«Mange eldre er for lite fysisk aktive (>79 år) og har behov for støtte til økt fysisk aktivitet. Fall er den hyppigste ulykkestype hos eldre, og trening er viktig i fallforebyggende arbeid (80). Frisklivssentralen bør bidra til dette gjennom å inkludere styrke- og balansetrening i sine treningsgrupper.

Frisklivssentralen bør informere om aktuelle tilbud og veilede eldre til aktivitet i regi av lokale aktører. Ved behov og kapasitet kan frisklivssentralen ha egne tilbud til eldre». (Rettleiar for kommunale frisklivssentralar). Eldre er ei gruppe som vert godt følgt opp med frisklivstilbod i dag.

Genrelle tiltak mot den vaksne befolkninga (18-64 år) vert også dekkja med aktivitetstilbod og kosthaldskurs. Tilbod mot spesifikke diagnosegrupper bør kanskje aukast opp (t.d. diabetes, hjarte- og kar, depresjon).

Psykisk helse, tilbod om lærings- og meistringsaktivitetar: vil vere avhengig av eit samarbeid med kommunale einingar (Arbeidsal)

### Informasjon ut

Det er ofte vanskeleg å nå ut med informasjon om treningstilbod og kurstilbod. Særleg opplevast det vanskeleg å nå ut til dei som mest treng tilbodet. Samtidig har ein kanskje vore litt forsiktig med rekruttering til tilbodet for å sikre at det har vore kapasitet til brukarane som kjem.

Ein har moglegheit til å bruke sosiale media meir for å informere om dei tilboda som eksisterer. Fjaler Frisklivssentral har eiga facebookside som har vore brukt til å dele timeplanar, informasjon om kurs

og anna. Den er lite brukt, og ein treng å utarbeide retningslinjer for bruk om ein skal auke aktiviteten.

#### Geografi/transport

Frisklivssentralen finn ein i kommunesenteret Dale. Det er lange avstandar i kommunen, som gjer det vanskeleg for personar i andre deler av kommunen å delta. Det går sjeldan buss og felles transport som kan passe til dei ulike aktivitets- og kosthaldstilboda.

Aktiv på dag i heile Fjaler er eit prosjekt som ein har fått tilskott til å starte opp. Her vil ein prøve ut ei form for korleis ein kan starte opp med aktivitetstilbod i fleire deler av kommunen. Prøveprosjekt som vil gå i ein periode og bli evaluert mtp fortsettelsen.

## Frisklivssentralen – hittil utvikling og satsing vidare

Dei ulike ressurspersonane i frisklivssentralen har endra arbeidsoppgåvene sine noko sidan oppstarten, noko som har skjedd gradvis i utviklingsarbeidet med frisklivssentralen. Ergoterapeuten var i byrjinga knytt opp til prosjekt med kvardagsrehabilitering, men har i dag meir arbeid direkte med brukarar i treningsrettleding og startamtalar. Folkehelsekoordinatoren har fått meir arbeid med utvikling, søknader, arrangement og mindre tid til individuell- og grupperettleiing.

Frisklivssentralen meiner denne fordelinga er fornuftig å fortsetje med, og ser føre seg denne fordelinga:

Folkehelsekoordinator fortsetje å vere ansvarleg for

- Tilskotsordningar, søknader og rapportering
- Utvikling av samarbeid med nabokommunar (lærings- og meistringsaktivitetar)
- Utvikling og ansvar for samarbeid med private (Lesley, Lien Helse, Samspel, RKHR osv).
- Arrangering av kurs (info, påmelding, tilrettelegging, økonomi)
- Delta på frisklivssamlingar
- Setje seg inn i bruk av sosiale media/teknologiske verktøy/vere ansvarleg

Fysio/Ergo fortsetje å vere ansvarleg for

- Gjennomføring av treningstilbod (individuelle og grupper)
- Oppfølging av tilvisingar
- Delta på frisklivssamlingar
- Setje seg inn i bruk av sosiale media/teknologiske verktøy
- Vere ansvarleg for vedlikehald og utleige av kano og kajakkar
- NYTT: Oppstart av treningsgrupper i bygder (prosjektmidlar)

Med dagens ressursar (60%) kan frisklivssentralen fortsetje med det tilbodet ein har i dag, samt jobbe for å auke samarbeidet med nabokommunar og private bedrifter om kurs og lærings- og meistringsaktivitetar.

Skal frisklivssentralen jobbe meir førebyggjande opp mot fleire grupper krev det ei auke i ressursar knytt til tenesta. Dette må utgreiast vidare om ein ynskjer at frisklivssentralen skal vere eit ledd i satsinga om å jobbe lenger nede i omsorgstrappa.