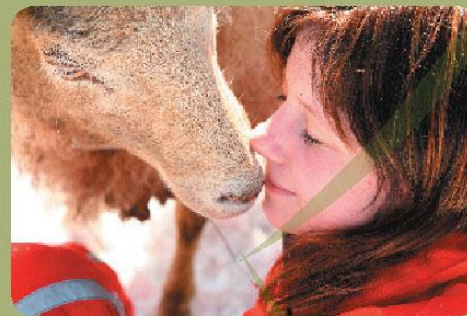


# Frisklivssentral Verdal kommune

Oppstart 01.01.2012

[www.verdal.kommune.no](http://www.verdal.kommune.no)



# Bakgrunn

- Innherredsmodellen

I tråd med Samhandlingsreformens intensjoner har Levanger-, Verdal kommune, Helse Nord-Trøndelag HF Nav, Senter for helsefremmende forskning HiST/NTNU og Høgskolen i Nord Trøndelag gjennomført et forprosjekt kalt: *"Fysisk aktivitet, folkehelse og samhandling. Innherredsmodellen Trinn 1"*.

# Hovedmålet for forprosjektet har vært å:

- "Utvikle et tilbud om fysisk aktivitet og helsefremmende opplæring for mennesker med behov for støtte til livsstilsendring. Den primære målgruppen er i alderen 18 – 67 år og har av helsemessige eller sosiale årsaker behov for endring av levevaner"

- Utilstrekkelig fysisk aktivitetsnivå i befolkningen er en stor helseutfordring. 4 av fem voksne i Norge er ikke tilstrekkelig fysisk aktive til å oppnå vesentlige helseeffekter og de fleste nordmenn spiser i tillegg for lite frukt og grønnsaker og for mye sukker og mettet fett. Vi ser også at forekomsten av fedme og overvekt øker.

- Stortingsmelding nr. 16, "Resept for et sunnere Norge", retter søkelyset mot folkehelsearbeidet i Norge, med fokus på mer forebygging og mindre reparering. Stortingsmelding nr. 47, "Samhandlingsreformen", peker blant annet på behovet for et tverrsektorielt folkehelsearbeid med økt helsefremmende innsats og tidlig intervensjon.

- Det er behov for å styrke de helsefremmende og forebyggende helsetjenestene i kommunene, og etablere tiltak som bidrar til å utjevne sosiale helseforskjeller. Helsedirektoratet mener at frisklivssentralene (FLS) er og vil være et bidrag i dette arbeidet fremover og anbefaler opprettelse av FLS i alle kommuner i Norge.

- I kapitel 3 legger prosjektgruppa frem forslag om å etablere frisklivssentral (FLS) som et kommunalt kompetansesenter for veiledning og oppfølging primært innenfor helseatferdsområdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk.

- Frisklivstilbud kan defineres som individ- og grupperettede tiltak for å fremme god helseatferd og for å sikre sosiale fellesskap (Helsedirektoratet, 2011).



- En frisklivssentral (FLS) er et kommunalt kompetansesenter for veiledning og oppfølging primært innenfor helseatferdsområdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk. En frisklivssentral har et strukturert henvisnings- og oppfølgingssystem for personer med behov for å endre helseatferd. Sentralen kan i tillegg fungere som en ressurs og et kontaktpunkt for andre helsefremmende tiltak i kommunen. (Helsedirektoratet, 2011)

# Frisklivsresept

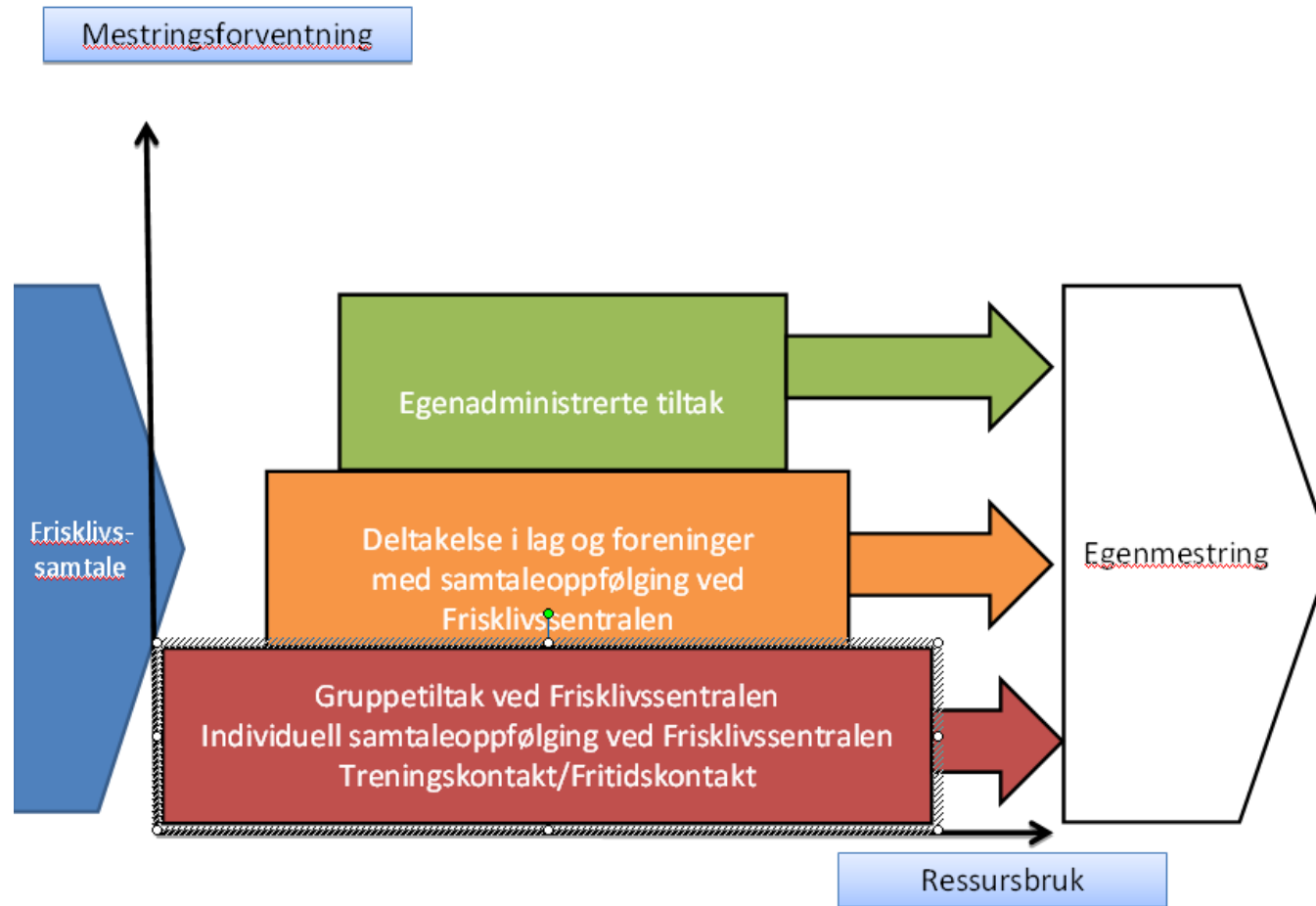
- En frisklivsresept er en blankett for henvisning til en frisklivssentral etter en helse-/ sosialfaglig vurdering. Henvisningen gir tilgang til tidsavgrenset og strukturert veiledning og oppfølgingstiltak innen fysisk aktivitet, kosthold og tobakk.
- Som i Modum er egenandelen på frisklivsresepten satt til 300,-. Denne foreslås ikke forandret i løpet av opptrappingsperioden

# Lavterskeltilbud

- Lavterskeltilbud kjennetegnes av at de er lett tilgjengelige fysisk, sosialt og kulturelt. Barrierer for deltakelse er bygget ned slik at det blir enklere å delta (Helse – og omsorgsdepartementet, 2004). Lavterskeltilbud krever ikke henvisning, de er åpne for alle.
- Frisklivsresept er et strukturert oppfølgingstiltak med henvisning og derfor pr. definisjon ikke et lavterskeltilbud. Frisklivssentralen fungerer i tillegg som et lavterskeltilbud ved å tilby veiledning, råd og eventuell oppfølging til personer som oppsøker FLS på eget initiativ uten henvisning (Helsedirektoratet, 2011).

- Endringsfokusert veiledning, også kalt endringsfokusert rådgivning, motiverende samtale, "Motivational Interviewing" (MI), er en kombinasjon av støttende og empatisk veiledning som bygger på en teori om at mennesker i større grad følger opp de endringsmålene man selv formulerer og forsvarer (Hetteima et al, 2005). MI er en dokumentert effektiv metode for å hjelpe personer til å endre helseatferd når den benyttes av kompetent personell (Martins et al, 2009).

# Strukturen i Frisklivssentralen



# Rammefaktorer

	2012	2013	2014	2015
Stillinger	1	1,6	2	3
Henvisninger	75	170	200	300
Budsjettramme	1340000	1780000	2110000	2870000
Krav til inntjening	20000	50000	80000	150000
Målgruppe	Ingen utvidelse av målgruppen	Ingen utvidelse, men prosjektbaserte tiltak eldre yngre	Utvidelse mot yngre, prosjektbasert mot seniorer	Utvidelse til hele befolkningen- livsløpsperspektiv / familieperspektiv

Tall jfr . Sluttrapport Innherredsmodellen

[www.verdal.kommune.no](http://www.verdal.kommune.no)