



Verdal  
kommune

FRISKLIVSSENTRALEN

# Frisklivssentralen Verdal kommune

Oppstart 01. januar 2012



## Frisklivssentral

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)



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.



## Faktatall:

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.



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.



## 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



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

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



## Hvem henvises?

- En mastergradsoppgave fra Norges Idrettshøyskole, viser at de risikofaktorer og diagnosene som oftest fører til henvisning er overvekt, diabetes type 2, fysisk inaktivitet, muskel-skjelettlidelser, hjerte-karsykdommer, kronisk obstruktiv lungesykdom og psykiske lidelser.
- Rapporter fra flere studier viser at 2/3 av deltagerne i «trening på resept» er kvinner. Gjennomsnittsalderen ligger rundt 50 år og gjennomsnittlig BMI rundt 30



## 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.



## 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).

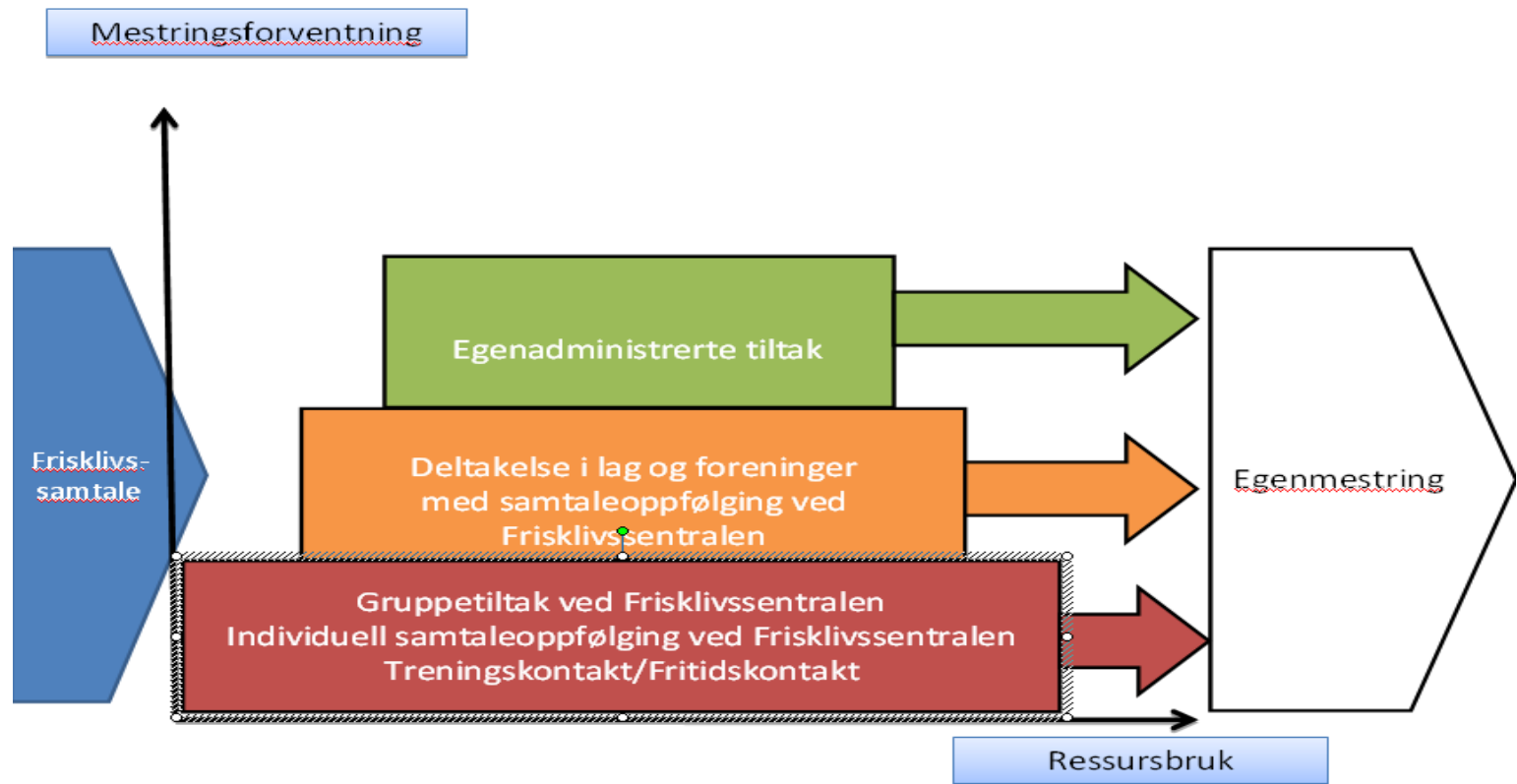


## Motiverende samtale

- 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 (Hettema 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





## Økonomiplan- muligheter for utvidelse.

	2012		2013		2014		2015	
	Lev.	Verdal	Lev.	Verdal	Lev.	Verdal	Lev.	Verdal
Stillinger	1	1	2	1,6	3	2	4	3
Henvisninger	100	75	230	170	300	200	450	300
Budsjettramme	1550000 <b>917.000</b>	1340000 <b>1.037.000</b>	2050000	1780000	2860000	2110000	3650000	2870000
Krav til inntjening	20000	20000	80000	50000	120000	80000	220000	150000
	Felles		Felles		Felles		Felles	
Målgruppe	Ingen utvidelse av målgruppen		Ingen utvidelse, men prosjekt - baserte tiltak til eldre og yngre		Utvidelse mot yngre, prosjekt -basert mot seniorer		Utvidelse til hele befolkningen – livsløpsperspektiv/ familieperspektiv	