Frisklivssentralen i Sogndal

Ane K. Solbraa
Prosjektleder/Fysioterapeut

Sogndal kommune

Bakgrunn

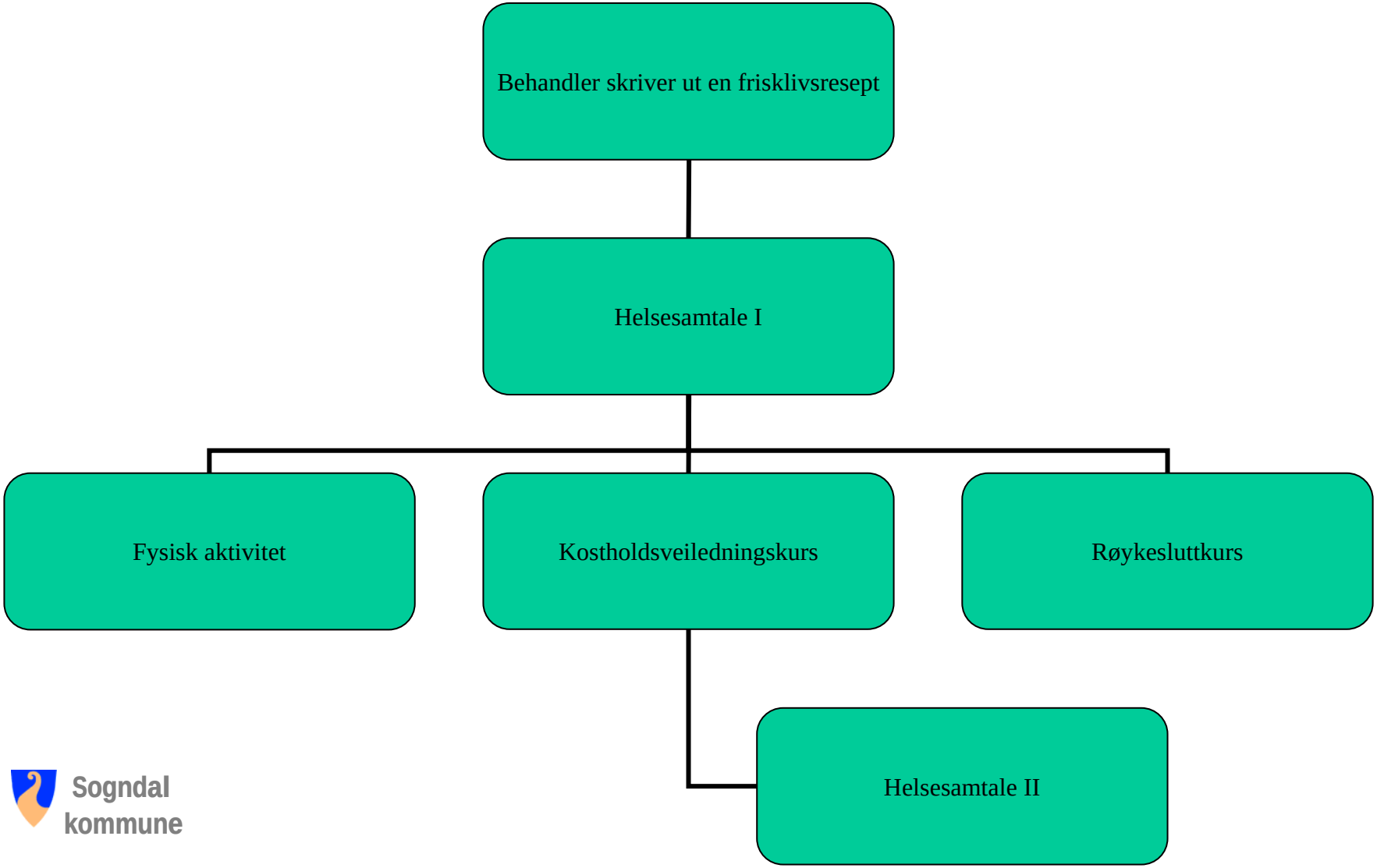
- Frisklivssentral startet opp gjennom tilskuddsmidler fra Sogn og Fjordane Fylkeskommune
- Prøveprosjekt fra 1.12.2007 til 1.06.2008, videreført fra 1.09.2008
- Underlagt Tenesteleder for Helse og en prosjektleder ansatt i 40 % stilling. Satt ned en styrings- og referansegruppe for Frisklivssentralen i prosjektperioden.
- Etter modell fra bl.a. Frisklivssentralen i Modum kommune

Mål

- Målsetting:
  - Med forankring i kommunehelsetenesten har Frisklivssentralen til hensikt å systematisere bruk av tilpasset fysisk aktivitet, kostholdveiledning og røykeavvenning i det forebyggende folkehelsearbeidet i kommunen, samt å gi deltakerne et tilpasset tilbud innen fysisk aktivitet, kostholdsveiledning og røykesluttkurs.

- Målgruppe:
  - Voksne personer som er, eller står i fare for å bli kronisk syke og som har behov for tilpasset fysisk aktivitet, kostholdsveiledning og/eller røykeavvenning.

Innhold



Sogndal kommune

FRISKLIVSRESEPT

VARDAR for folkehelse

Frisklivssentralen

Dato: .....

Namn: .....

Adresse: .....

Fødd: ..... Telefon: .....

- ☐ Tilpassa fysisk aktivitet
- ☐ Røykeavvenning
- ☐ Kosthaldsrettleiing

Tilvist grunna: .....

.....

Aktuelt: .....

.....

.....

.....

Tilvisande behandlar:

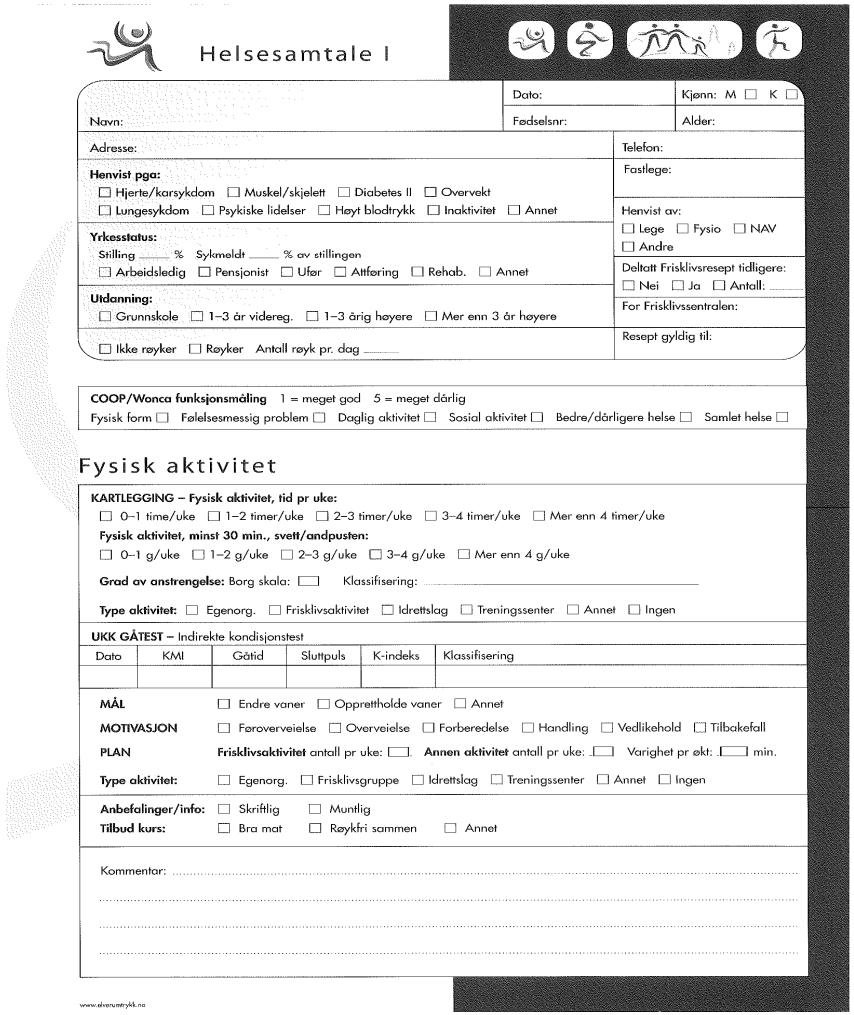
.....

Sogndal kommune

Frisklivssentralen i Sogndal
Postboks 153, 6851 Sogndal
Kontor: Sogndal Helsesenter 2. etasje
Tlf: 95893641 (tysdag og torsdag)
E-post: frisklivssentralen@sogndal.kommune.no

Helsesamtale

- Standardisert av Frisklivs- og Fysaksentraler i Nordland og Buskerud sammen med Hdir
- Bygger på endringsfokusert og motiverende samtale
- Hdir og Møreforskning har evaluert reseptordningen i Nordland, Buskerud, Oppland og Vest-Agder. Rapporten kom november 2008



Helsesamtale I

Navn: | Dato: | Kjønn: M ☐ K ☐
Fødselsnr: | Alder:

Adresse: | Telefon:
Fastlege:

Henvist pga:
☐ Hjerte/karsykdom ☐ Muskel/skjelett ☐ Diabetes II ☐ Overvekt
☐ Lungesykdom ☐ Psykiske lidelser ☐ Høyt blodtrykk ☐ Inaktivitet ☐ Annet

Henvist av:
☐ Lege ☐ Fysio ☐ NAV
☐ Andre

Yrkesstatus:
Stilling ____ % Sykmeldt ____ % av stillingen
☐ Arbeidsledig ☐ Pensjonist ☐ Ufør ☐ Attføring ☐ Rehab. ☐ Annet

Deltatt Frisklivsresept tidligere:
☐ Nei ☐ Ja ☐ Antall: ____

Utdanning:
☐ Grunnskole ☐ 1–3 år videreg. ☐ 1–3 årig høyere ☐ Mer enn 3 år høyere

For Frisklivssentralen:

☐ Ikke røyker ☐ Røyker Antall røyk pr. dag ____

Resept gyldig til:

COOP/Wonca funksjonsmåling 1 = meget god 5 = meget dårlig
Fysisk form ☐ Følelsesmessig problem ☐ Daglig aktivitet ☐ Sosial aktivitet ☐ Bedre/dårligere helse ☐ Samlet helse ☐

Fysisk aktivitet

KARTLEGGING – Fysisk aktivitet, tid pr uke:
☐ 0–1 time/uke ☐ 1–2 timer/uke ☐ 2–3 timer/uke ☐ 3–4 timer/uke ☐ Mer enn 4 timer/uke
Fysisk aktivitet, minst 30 min., svett/andpusten:
☐ 0–1 g/uke ☐ 1–2 g/uke ☐ 2–3 g/uke ☐ 3–4 g/uke ☐ Mer enn 4 g/uke
Grad av anstrengelse: Borg skala: ☐ Klassifisering: ____
Type aktivitet: ☐ Egenorg. ☐ Frisklivsaktivitet ☐ Idrettslag ☐ Treningssenter ☐ Annet ☐ Ingen

UKK GÅTEST – Indirekte kondisjonstest

Dato	KMI	Gåtid	Sluttpuls	K-indeks	Klassifisering

MÅL ☐ Endre vaner ☐ Opprettholde vaner ☐ Annet
MOTIVASJON ☐ Føroverveielse ☐ Overveielse ☐ Forberedelse ☐ Handling ☐ Vedlikehold ☐ Tilbakefall
PLAN **Frisklivsaktivitet** antall pr uke: ☐ **Annen aktivitet** antall pr uke: ☐ Varighet pr økt: ☐ min.
Type aktivitet: ☐ Egenorg. ☐ Frisklivsgruppe ☐ Idrettslag ☐ Treningssenter ☐ Annet ☐ Ingen

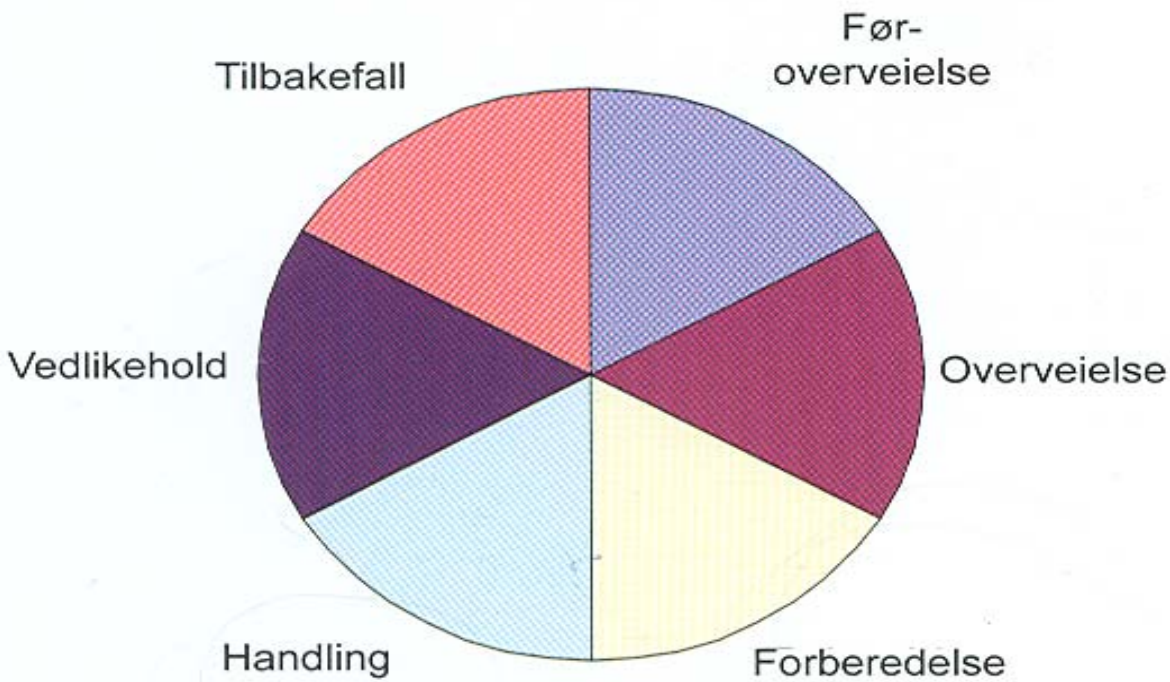
Anbefalinger/info: ☐ Skriftlig ☐ Muntlig
Tilbud kurs: ☐ Bra mat ☐ Røykfri sammen ☐ Annet

Kommentar: ....

Kjelde: Fysaksentralene i Nordland, Frisklivssentralene i Buskerud, Sosial- og helsedirektoratet, 2007

Sogndal kommune

Endringshjulet



Sogndal kommune

Prescott og Børtveit, 2004; Barth et al., 2001;Proschaska et al.,1994

Hvem deltok?

- 23 deltakere tilvist
  - 11 tilvist av lege (fordelt på 4 av totalt 9 leger)
  - 1 tilvist av kiropraktor
  - 9 tilvist av fysioterapeut (fordelt på 6 av totalt 13 fysioterapeuter)
  - 2 tilvist av Bedriftshelseteneste (fordelt på 2 tilvisere)

- 22 deltakere (15 kvinner og 7 menn) deltok, gj.sn. 50 år (21-77 år)

- I fullt arbeid, helt eller delvis sykemeldt, uføretrygdet eller på attføring/rehabilitering

- Mange ulike plager

- Av de 22 deltakerne var det 17 som benyttet seg av helsesamtale 2

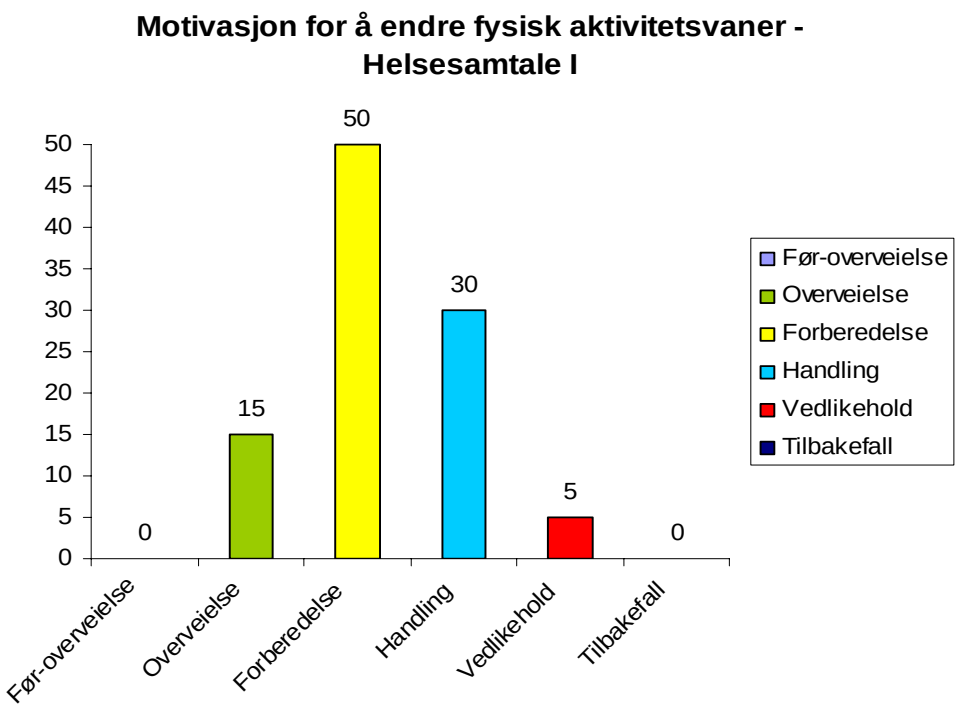
Aktivitet

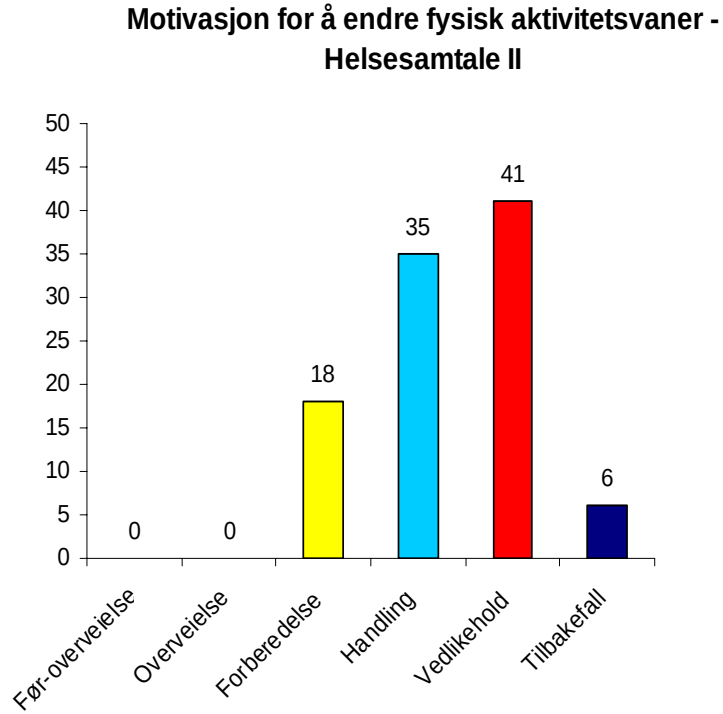
- Frisklivssentralen og partnerskapsavtaler
  - Stavgang
  - Trening i sal
  - Spinning

- Annen aktivitet
  - Kommunen sin aktivitetsoversikt
  - Egen aktivitet
  - Tilbud andre aktører

Sogndal kommune

Motivasjon for å endre fysisk aktivitetsvaner





Sogndal kommune

Egenvurdert helse

Tabell 2: Resultat frå spørjeskjemaet COOP/WONCA vist i gjennomsnitt verdiar. Skalaen går frå 1 til 5, der 1= svært bra og 5= svært dårleg.

	Test 1 (n=20)	Test 2 (n=16)	p-verdi[1]
Fysisk form	3,1	2,5	0,02
Følelsesmesssig form	3,0	1,6	0,000
Dagleg aktivitet	2,5	1,9	0,08
Sosial aktivitet	2,2	1,6	0,003
Betre/dårligare helse	2,9	2,3	0,007
Samla helse	3,2	2,4	0,003

[1]Signifikantsnivå er satt til 0,05

Sogndal kommune

Aerob utholdenhet

< 70	betydeleg under gjennomsnittet
70-89	noko under gjennomsnittet
90-110	gjennomsnittet
111-130	noko over gjennomsnittet
>130	godt over gjennomsnittet

Tabell 3: Kondisjonsindeks frå UKK-gåtest vist i gjennomsnitt verdiar. Skalaen går frå 70 til over 130. Sjå over for klassifisering.

	Test 1 (n=11) [1]	Test 2 (n=6) [1]	p-verdi [2]
UKK	68,7	77,8	0,005

[1]Ein deltakar er ikkje inkludert i utregninga då kondisjonsindeksen av diverse grunnar var misvisande
[2]Signifikantsnivå er satt til 0,05

Sogndal kommune

Resultater og tilbakemeldinger fra prosjektet

- Deltakerne har gitt gode tilbakemeldinger på prosjektet
  - Mange har klart å endre vaner
  - Noen har kommet seg videre i prosessen mot å endre vaner
  - Noen har ikke klart å endre vaner i løpet av perioden

- Behandlere har gitt gode tilbakemeldinger på prosjektet

- Samarbeidspartnere har gitt gode tilbakemeldinger på prosjektet

- Bruken av tilpasset fysisk aktivitet, kostholdsveiledning og røykeavvenning er systematisert i det forebyggende folkehelsearbeidet i kommunen. Det foreligger et godt utgangspunkt for å jobbe videre med å bedre og etablere tilbudet.

Sogndal kommune

Forankring

- St.meld. nr. 16 (2002-2003)

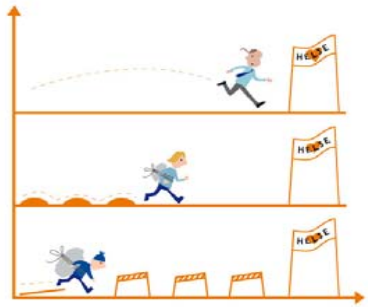
”Resept for et sunnere Norge”;9, 34-35

  - ”Stimulere til utvikling av lokale og regionale partnerskap for å styrke infrastrukturen for folkehelsearbeidet, og for å gi arbeidet en sterkere lokal og demokratisk forankring. Dette vil innebære en omfattende alliansebygging både mellom ulike offentlige etater, og mellom offentlige instanser, det frivillige Norge og næringslivet”

  - Trekker fram Frisklivssentralen som en naturlig del av kommunene sitt arbeid på folkehelseområdet

Forankring

- St.meld. nr. 20 (2006-2007).
  Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller;55



  - ”Lokalbaserte lavterskeltilbud er viktige i arbeidet med videreutviklingen og evalueringen av ordningen med grønn resept.”

  - ”Slike lavterskeltilbud skal bygge på eksisterende tilbud og erfaringer og søkes samordnet med satsinger som Aktiv på dagtid, tilbud i regi av fylkes- og kommuneforvaltning, frivillige organisasjoner, frisklivssentraler og lignende ordninger.”

Forankring

- Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009, Sammen for fysisk aktivitet ;60-61
  - ”Helsetjenesten skal foreslå helsefremmende og forebyggende tiltak i kommunen, herunder tiltak for å fremme fysisk aktivitet i befolkningen generelt og for å følgje opp pasienter som har et særskillt behov for fysisk aktivitet (…) I tillegg vil fysisk aktivitet også kunne inngå som et ledd i behandling, habilitering og rehabilitering og forebygging av komplikasjoner og tilbakefall etter sykdom eller skade”
  - Framhever Frisklivssentralen som et lavterskel tilbud som skal evalueres

Sogndal kommune

Forankring

- Utviklingstrekkrapporten 2008 *Skapes helse, skapes velferd – helsesystemets rolle i det norske samfunnet*;96
  - For å sikre optimal forebygging: ”Videreutvikling av Fysak- og Friskliv-sentralene, en fastere organisering av disse, og en tydelig rolle overfor kommunene når det gjelder planlegging og tilrettelegging for fysisk aktivitet”

Sogndal kommune

Forankring - lokalt

- Forankret i Sogndal Kommune sin *Plan for folkehelsearbeidet 2005-2008*, der en i fase to har eldre, kronisk syke og voksne som er lite mobile som målgruppe

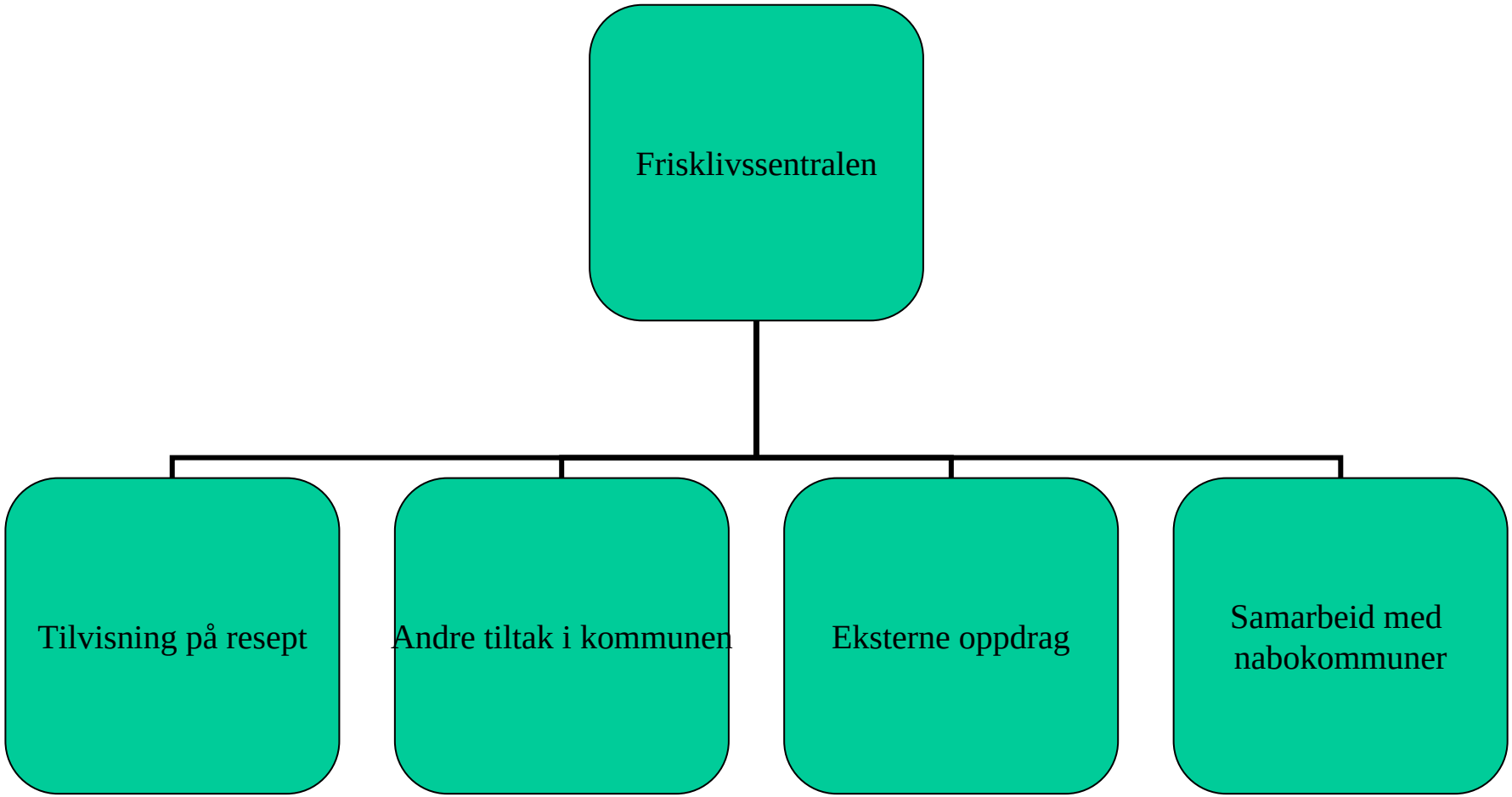
- Forankret i *Fylkesplanen 2005-2008 Folkehelse og livsutfalding*, der to av målene er å øke fysisk aktivitet i befolkningen og fremme et sunnere kosthold.

Status i dag

- Frisklivssentralen er videreført fra 01.09.2008-31.12.2009
- Prosjektleder i 40% stilling
- Helsesamtaler begynner i uke 49
- Aktivitet begynner i uke 2

Sogndal kommune

Videre arbeid for Frisklivssentralen



Sogndal kommune