

# Nittedal Frisklivssentral

Kari Sellæg  
24. august 2017

*der storby møter marka*



# Litt om frisklivssentraler generelt:

- Helsefremmende og forebyggende tjeneste i kommunen
- Tilbud til innbyggere som har, eller står i fare for å utvikle, livsstilsykdommer
- ..eller som ønsker å bedre mestre livet med helseplager/sykdom

Frisklivssentralene tilbyr veiledning på områdene:

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Tobakk
- Alkohol
- Lettere psykiske plager (stress, søvnproblemer etc)
  
- Følger veilederen for Frisklivssentraler fra Helsedirektoratet



# Hvorfor oppsøke frisklivsentraller?

- inaktivitet
- røyking
- overvekt
- diabetes
- høyt blodtrykk
- muskel- og skjelettlidelser
- søvnproblemer
- Stress
- ensomhet
- ...og mye mer.....

"På Frisklivssentralen får deltakerne en vennlig dytt på veien til å endre levevaner, forebygge livsstilssykdommer og mestre hverdagen"

- Fokus på den enkeltes ressurser
- Motiverende, støttende og inkluderende



# Nittedal Frisklivssentral:

3 årsverk:

- Frisklivskoordinator
- Ernæringsfysiolog
- Fysioterapeut
  
- Samarbeid med psykisk helse – Hilde Engebretsen
  
- + Lærings- og mestringskoordinator – ny stilling!
- Skal opprette lærings- og mestringscenter i Nittedal
  
- Kontorer på Døli i Hakadal
- Aktiviteter flere steder i Nittedal



# Deltakere (2016):

429 henvendelser i 2016

Fordeling kjønn:

<b>kvinner</b>	<b>menn</b>
78 %	22 %

Fordeling alder:

<b>&lt; 18</b>	<b>18-67</b>	<b>&gt; 67 år</b>
2,8 %	= 77 %	20,2 %

<b>Henvisningsårsak</b>	<b>%*</b>
Muskel- og skjelettplager	18,7
Fysisk inaktivitet	13,5
Overvekt	12,9
Kostholdsendringer	9,4
Psykiske plager	8,8
Høyt blodtrykk	5,9
Diabetes	5,9
Røykeslutt	1,2
Hjerte og kar	4,1
Annet	4,1
Lungesykdom	3,5
Psykiske lidelser	2,9
Kreftsykdom	2,3

# Hvordan kommer deltakerne til oss?

Henvises med frisklivsresept fra:

- Fastleger i Nittedal kommune
- Fysio/ergo-tjenesten
- Andre kommunale tjenester: helsesøster, flyktningetjenesten etc
- Spesialisthelsetjenesten – f eks Glitre, Feiringklinikken
- Arbeidsgivere i Nittedal kommune – "Friskliv bedrift"
- Andre instanser

**Eller deltakerne tar selv kontakt – du trenger ikke henvisning!**



## FRISKLIVSRESEPT

Dato: .....  
Navn: .....  
Født: .....  
Adresse: .....  
Telefon: .....

- Fysisk aktivitet  
 Kosthold  
 Røykeslutt

Henvises pga: .....  
.....

Merknader: .....  
.....

Ta kontakt med frisklivsentralen for å avtale tid for helseamtale på: TLF. 00 00 00 00  
mandag - onsdag - fredag kl. 1200 - 1300

HENVISER

# Vårt tilbud:

- 12 ukers oppfølgingsperiode ("reseptperiode") + forlengelse ved behov
- + oppfølging 3 mnd etter
- **Individuelle helsesamtaler**
- = kjernen i tilbudet
- Ved oppstart, midtveis og avslutning (eventuelt flere ved behov)
- Samme veileder følger den enkelte deltaker
- **Oppstart samtale:** Kartlegger, utarbeide mål og arbeidsoppgaver for reseptperioden sammen med deltaker
- **Midtveis** (6 uker): Følger opp (evt endre mål og arbeidsoppgaver)
- **Avslutning** (12 uker): Følger opp, vurderer behov for å fortsette



# Motiverende intervju (MI):

- = klientsentrert, målfokusert og evidensbasert samtalemetode
- Målet er å styrke deltakerens motivasjon for endring
- Øker sannsynligheten for endring
- Skaper god relasjon mellom veileder og deltaker



MI

- Utarbeider mål og arbeidsoppgaver for perioden:
- Hva ønsker du å oppnå med å være med i Friskliv? Hva vil du jobbe med?





# Samtalene suppleres eventuelt med:

- Fysisk aktivitet - gruppetrening
- Kostholdsveiledning og kostholdskurs
- Tobakksfri kurs eller individuell veiledning
- Kurs rettet mot lettere psykiske plager:
- Søvnkurs
- Kurs i mestring av depresjon
- Kurs i mestring av belastning
- Livslyst kurs
  
- Andre tilbud i Nittedal - vi prøver å ha en god oversikt over det som finnes



# Fysisk aktivitet:

Hvis det fantes en medisin som forebygget....

- Hjerte og karsykdommer
- Diabetes type 2
- Overvekt
- Noen former for kreft
- Lettere psykiske lidelser

.... **Ville ikke de fleste av oss da tatt den?**

Denne medisinen finnes og er tilgjengelig for oss alle  
– du trenger ikke resept og den kan være helt gratis...



# Fysisk aktivitet:

Voksne som i utgangspunktet er lite fysisk aktive vil ha en betydelig helsegevinst ved å utøve fysisk aktivitet omtrent 30 minutter av moderat til høy intensitet daglig

**Moderat intensitet:** raskere pust enn vanlig, f eks hurtig gange

**Høy intensitet:** mye raskere pust enn vanlig, f eks løping

+ begrenset stillesitting!



# Fysisk aktivitet:

- Utarbeider konkrete arbeidsoppgaver i første samtale
- Hva skal du gjøre av fysisk aktivitet? Når? Osv
  
- Gruppetrening med Friskliv:
- Alle, uansett fysisk form og helseutfordringer, får utbytte av treningen
- Lav terskel, bidrar til mestring
- Styrketrening, utetrening, spinning, bassengtrenoing, avspenningsgruppe
  
- Gruppetrening med samarbeidspartnere i Nittedal
  
- Treningskort for 3 mnd (350,-)
- Timeplan voksne
- Timeplan godt voksen



**HVER BEVEGELSE TELLER  
DET ER 30 MINUTTER OM  
DAGEN SOM GJELDER**

# Fysiske tester

- Submaksimal gangtest
- Kroppsanalyse



# Kosthold:

Individuell kostholdsveiledning med klinisk ernæringsfysiolog

- Overvekt
- Høyt kolesterol
- Diabetes
  
- Undervekt, dårlig ernæringsstatus
- Allergier, intoleranser
- Mage-tarmproblemer: IBS, Chrons
- Ensidig kosthold
- Vil spise sunnere

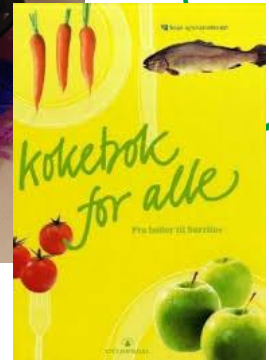


# Kostholdskurs - Bra Mat for bedre helse:

- Helsedirektoratets kostråd
- 5 kursøker
- Hver økt er 2,5 timer
- Teori + praktisk matlaging
- Fokus på å endre matvaner under mottoet **små skritt – store forbedringer**



**BRA  
MAT**  
for bedre helse



# Hjelp til å slutte med røyk eller snus:

Tobakksfri – kurs

- 5 kursøkter
- Hver økt 1-2 timer
- + oppfølging etter det

Individuell slutte-veiledning

Ansatte i friskliv tar kurs på Helse- og sosialtjenestene for å bli sertifisert som slutta-veileder





# KiD, KiB, TBB:

- Bygger på kognitiv teori
- Kurs i depresjonsmestring - KiD
- Kurs i belastningsmestring - KiB
- Takk Bare Bra - TBB



# Livslyst kurs

- Opprinnelig utviklet av kreftforeningen
- For deltakere som lever med sykdom
- Litt mindre omfattende og mindre teoretisk enn KiB



# Søvnkurs

- For deltakere med insomni
- Jobber med søvndagbok, søvnrestriksjon, søvnhygiene



# Elementer i frisklivsarbeidet som skaper suksesshistorier

- Lavterskel
- Vi har tid – vi står ikke med pekefinger
- Samtale metodikk
- Aktiv deltakelse i eget liv
- Mestringsopplevelser underveis – økt indre motivasjon
- Gruppedynamikk
- Indre motivasjon
- Koordinerende tjeneste



# Deltaker utsagn

- *Nå kan jeg kaste ball med barna mine. Det kan jeg ikke huske sist jeg kunne...*
- *Kostholdsendingene har blitt en del av meg*
- *Jeg er ikke lenger i risiko for å utvikle diabetes! 😊*
- *Smertene bestemmer ikke lenger, det gjør jeg*
- *Det har vært godt å bli lyttet til, og endelig har jeg klart å sette fokuset på meg*
- *Det er godt å kunne vise barna mine at mamma kan gå ned i vekt uten å gå på en diett*
- *Jeg ville først ikke være med på dette da jeg fikk resepten av legen. Nå skjønner jeg at det er det beste som har skjedd meg*
- *Det gjør så godt å være sammen med andre – jeg glemmer det som er slitsomt*



# Oppsummering:

- Frisklivssentralen kan hjelpe deg med å endre levevaner – f eks komme i gang med fysisk aktivitet, spise sunnere, slutte å røyke, stressmestring, søvn osv.
- Du trenger ikke ha en diagnose for å komme til oss, det holder lenge at du vil ta grep for å få en bedre helse og forebygge sykdom
- Alle får 12 ukers oppfølging med helsesamtaler, eventuelt forlenget med 12 uker til ved behov
- Helsesamtalene er gratis - for trening og kurs er det en liten avgift
- Du trenger ikke henvisning – ta gjerne direkte kontakt ved å ringe oss
- Vi har taushetsplikt
  
- Les mer om oss på [www.nittedal.kommune/friskliv](http://www.nittedal.kommune/friskliv) og følg oss på facebook





*der storby møter marka*

Takk for oppmerksomheten!

Ta kontakt med oss på:

Mobil: 94870912

E-post: [kari.sellaeg@nittedal.kommune.no](mailto:kari.sellaeg@nittedal.kommune.no)