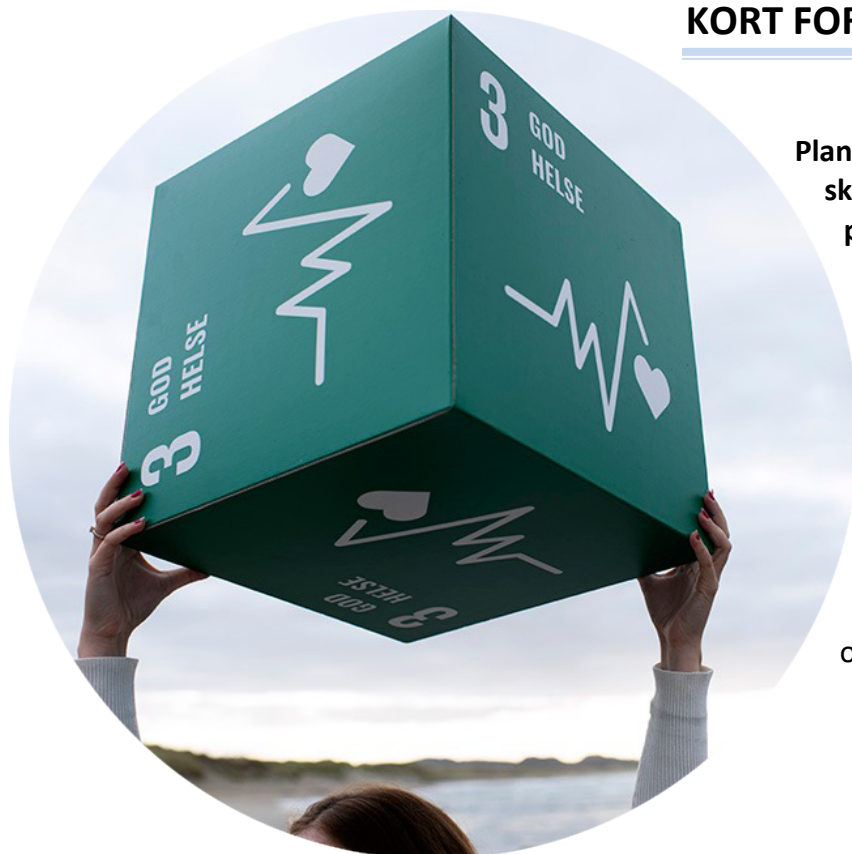




Handlingsplan for friskliv, læring og meistring 2023-2026

KORT FORTALT



Planen for friskliv, læring og mestring skal beskrive kommunen sin satsing på friskliv og mestringstilbud.

Målgruppen er mennesker som er i risikozonene for, eller allerede har utviklet livsstilssykdommer. Målet er å forebygge, unngå ytterligere forverring og å hindre at konsekvensene av lidelsen medfører ytterligere plager.

Planen skal legge til rette for at dette skjer i tråd med gjeldende mål og forskrift.

Friskliv- og mestring blir utfordra av:

- Økt alder hos innbyggerne
- Økt andel innbyggere med livsstilssykdommer
- Økt andel barn og unge med vektproblematikk og inaktivitet
- Økt behov for samhandling på tvers av tjenestene

Hovedtiltak:

- Videreføre prosjektet Frisk og sterk ved Frisklivssentralen.
- Implementere konseptet Sterk og stødig ved frisklivssentralen. Tilby opplæring og hjelp til oppstart av flere Sterk og stødig grupper i Hå kommune med samarbeid med frivillige organisasjoner.
- Videreføre tiltaket «friskliv ung» i samarbeid med NAV
- Bidra til økt fokus på bevegelse i skole og barnehage
- Delta i tverrfaglig arbeidsgruppe for å forebygge vektproblematikk hos barn og unge
- Bidra med ernæringskompetanse inn mot skole og barnehage
- Tilby «aktiv kreft» trening på vår timeplan slik at tilbudet blir lokalt, tilgjengelig og robust for kreftpasienter

Innhold

KORT FORTALT	1
FRISKLIV- OG MESTRING BLIR UTFORDRA AV:	1
HOVEDTILTAK:	1
FRISKLIVSSENTRALEN I ET FOLKEHELSEPERSPEKTIV.....	3
FRISKLIV, LÆRING OG MESTRING I HÅ KOMMUNE.....	3
FRISKLIV JÆREN	4
UTFORDRINGSBILDE	5
BARN OG UNGE	5
OVERVEKT OG INAKTIVITET	6
VOKSNE.....	6
<i>Aktiv kreft</i>	6
<i>Friskliv Ung</i>	7
ELDRE	7
<i>Friskliv Frisk og sterk</i>	8
<i>Sterk og stødig</i>	9
NASJONALE, REGIONALE OG LOKALE FØRINGAR.....	10
REFERANSAR.....	10



Frisklivssentralen i et folkehelseperspektiv

Helsetilstanden i Hå er rimelig lik situasjonen ellers i landet. Det blir flere eldre og sjuke som trenger oppfølging. Mer skal følges opp av kommunen, jamfør samhandlingsreformen og helsefellesskap (St.meld. nr. 47 (2008–2009)). Samtidig er det økende sosiale ulikheter i helse. Dagens helseutfordringer krever systematisk folkehelsearbeid i alle sektorer og mer helsefremmende og forebyggende innsats i helsetjenesten. Kommunen skal, jf. § 3-3 i Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester, ved ytelse av helse- og omsorgstjenester fremme helse og søke å forebygge sykdom, skade og sosiale problemer (Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester). Dette skal blant annet skje ved opplysning, råd og veiledning. Flere av helseutfordringene i Norge i dag kan knyttes til enkeltindividets helseatferd, sosiale kontekst og det samfunnet vi lever i. Livsstilssykdommer har i nyere tid overtatt for de smittsomme sykdommene, og er nå den største trusselen mot folkehelsen. Forekomsten av sykdommer som muskel- og skjelettlidelser, diabetes type 2, psykiske lidelser, kreft og kroniske luftveissykdommer er økende. Disse tilstandene kan i stor grad forebygges ved hjelp av målrettede tiltak. Samarbeid og kommunikasjon mellom helsetjenestene, andre tjenester i kommunen og spesialisthelsetjenesten er nødvendig for å kunne gi et bra og helhetlig tilbud til innbyggerne.

Kommuneplanen vår sier at Hå kommune skal fremme folkehelse slik at sosiale helseforskjeller blir redusert. Folkehelsearbeidet skal fremme innbyggerne sin helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold, samt forebygge sykdom, skade og lidning. Frisklivssentralen er en kommunal tjeneste som har som mål å fremme helse og forebygge sykdom ved at man gjennom tidlig innsats hjelper mennesker til å endre levevaner og mestre helseutfordringer (Helsedirektoratets Veileder for kommunale frisklivssentraler). Frisklivssentralen skal bidra til å redusere sykdomsbyrden og sammenhengende helsetjenester, og være en samarbeidspartner i kommunens folkehelsearbeid. Kommunene er, gjennom Lov om folkehelsearbeid, pålagt å ha oversikt over helsetilstanden i befolkningen og faktorer som kan virke inn på denne (Lov om folkehelsearbeid). De skal iverksette tiltak for å bedre folkehelsen og utjevne sosiale ulikheter i helse. Kommunen skal også gi informasjon, råd og veiledning om hva den enkelte selv og befolkningen kan gjøre for å fremme helse og forebygge sykdom. Helse- og omsorgstjenesten har, på lik linje med andre sektorer, ansvar for å bidra i det tverrsektorielle folkehelsearbeidet. Frisklivssentralen er en viktig samarbeidspartner i det lokale folkehelsearbeidet, blant annet gjennom veiledning og informasjon til befolkningen, og ved å bidra i oversiktsarbeidet som en del av grunnlaget for kommunale planprosesser etter plan og bygningsloven (Helsedirektoratets Veileder for kommunale frisklivssentraler).

Friskliv, læring og mestring i Hå kommune

Folkehelse inngår som en viktig del av ei rekke fagområder. Plan for friskliv, læring og mestring er derfor en del av den overordna folkehelseplanen. Planen for friskliv, læring og mestring skal beskrive kommunen sin satsing på friskliv og mestringstilbud. Målgruppen er mennesker som er i risikozonene for, eller allerede har utviklet

livsstilssykdommer. Målet er å forebygge, unngå ytterligere forverring og å hindre at konsekvensene av lidelsen medfører ytterligere plager (Helsedirektoratets Veileder for kommunale frisklivsentraler).

Formålet med arbeidet ved frisklivssentralen i Hå er å fremme fysisk og psykisk helse og forebygge eller begrense utvikling av sykdom for våre innbyggere. Vi skal:

- Gi støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer gjennom individuell veiledning og gruppebaserte tilbud.
- Gi veiledning som retter oppmerksomheten mot friskressurser for helse og livskvalitet
- Understøtte brukerens egen læringsprosess
- Gi tilbud så tidlig som mulig ved økt risiko for sykdom
- Gi hjelp til å finne frem til lokale tilbud og aktiviteter som passer for den enkelte bruker
- Styrke innbyggernes helsekompetanse med vekt på levevaner og mestring
- Være en samarbeidspartner i kommunens folkehelsearbeid

Frisklivssentralen tilbyr individuell veiledning, kurs og gruppetilbud innen fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, psykisk helse og søvn. Man kan selv ta kontakt ved frisklivssentralen via vår nettside www.frisklivjæren.no, eller få en henvisning fra fastlegen, annet helsepersonell eller NAV.

Utviklingsområder er tilbud om hjelp til mestring av utfordringer knyttet til psykisk helse, risikobruk av alkohol, lærings- og mestringstilbud for grupper med vanlige kroniske sykdommer/lidelser og andre tilbud som fremmer mestring av egen helse. Frisklivssentralen vil bidra til at broen mellom medisinsk behandling og egen mestring styrkes.

Friskliv Jæren

Frisklivssentralen i Hå har siden 2013 deltatt i samarbeidet Friskliv Jæren, et interkommunalt samarbeid mellom Frisklivssentralene i Time, Klepp Hå og Gjesdal. Innbyggerne får individuell oppfølging i sin hjemkommune, men kan delta på gruppetrening og kurs på tvers av kommunegrensene.

Friskliv Jæren sitt fysisk aktivitetstilbud består av 27 ukentlige gruppetreninger fordelt i de fire medlemskommunene. Treningsgruppene inneholder mellom *kondisjon, styrke, balanse og bevegelighetstrening*. Alle med hovedfokus på mestring og bevegelsesglede. Treningene foregår inne, ute og i varmtvannsbasseng. Dei siste åra har ca. 550 jærboer ukentlig på trening i regi av Frisklivssentralene. Tilbudet koordineres i en 20% stilling av Frisklivssentralen i Hå. Oppdatert timeplan er tilgjengelig på www.frisklivjæren.no.

Friskliv Jæren samarbeider om kurstilbud og har en felles kursoversikt som er tilgjengelig på www.frisklivjaeren.no. Her tilbys mestringskurs innen ernæring, søvnvansker, tobakk, og lettere psykisk plager. De ulike kursene arrangeres 1-3 ganger i året fordelt på vår og høst i de ulike kommunene. Totalt arrangeres 10-12 kurs i året, med mellom 10-15 deltagere på hvert kurs.

Utfordringsbilde

Folkehelseplanen for Hå kommune har hovedfokus på å legge til rette for god helse og livsmestring for alle. Målet med folkehelsearbeidet er å redusere sosial ulikhet i helse og sikre gode leveår med god helse og livsvilkår for innbyggere (folkehelseplan 2019-2024).

En interkommunalt frisklivssentral som samarbeider på tvers av linjene i helsetjenestene, vil kunne bidra til at menneske får hjelp til å endre levevaner rettet mot fysisk aktivitet, kosthold, tobakk og søvn samt hjelp til å mestre hverdagen. Forhåpentligvis fører dette til flere år med god helse og flere år i arbeidslivet, noe som vil være svært lønnsomt i et samfunnsøkonomisk perspektiv (Folkehelseoversikt 2019-2022 Hå kommune).

Barn og unge

Utfordringsbilde

- Økt inaktivitet blant barn og unge
- Økt overvekt blant barn og unge i Hå

Mål

- Redusere inaktivitet hos barn og unge
- Redusere forekomst av overvekt blant barn og unge i Hå

Tiltak

- Bidra økt fokus på bevegelse i skole og barnehage
- Delta i tverrfaglig arbeidsgruppe for å forebygge overvekt hos barn og unge
- Bidra med ernæringskompetanse inn mot skole og barnehage

Overvekt og inaktivitet

Frisklivssentralen ønsker et helhetlig tverrfaglig livsstils-tilbud til familier med barn som har behov for endring av levevaner knyttet til fysisk aktivitet og kosthold. Frisklivssentralen vil ha et familiebasert opplegg med oppfølging over tid hvor det er obligatorisk deltakelse for en eller begge foresatte. Målet med tilbudet er å involvere hele familien i endring av levevaner knyttet til utfordringer innen fysisk inaktivitet og overvekt, samt at familien og barnet skal oppleve glede og mestring ved å være i fysisk aktivitet, og få bedre levevaner.

I tillegg må kommunen som helhet se på sin matkultur i den offentlige arena. Frisklivssentralen kan bidra med å styrke kunnskap om ernæring for ansatte i skole og barnehage i form av internundervisning.

Voksne

Utfordringsbilde

- Manglende tilpasset tilbud innen fysisk aktivitet for kreftpasienter
- Frafall fra skole og arbeidsliv for unge voksne

Mål

- Økt kompetanseheving som Aktiv kreft instruktør på flere av våre instruktører i Friskliv Jæren
- Redusere langvarig opphold fra skole eller arbeid for unge-voksne

Tiltak

- Tilby aktiv kreft trening på vår timeplan slik at tilbudet blir lokalt, tilgjengelig og robust for kreftpasienter
- Videreføre tiltaket «friskliv ung» i samarbeid med NAV

Aktiv kreft

Frisklivssentralen ønsker å utvikle sentralen med økt kompetanse innen tema kreft og trening. Vi ser et behov for å tilby personer som gjennomgår eller har gjennomgått kreftbehandling, et opplegg lokalt i kommunen ([Pakkeforløp hjem for pasienter med kreft - Helsedirektoratet](#)). De har tilbud om å benytte seg av Pusterommet ved Stavanger Universitetssykehus, men for våre innbyggere kan en lang reisevei bli en utfordring. Vi har i dag en ansatt som har gjennomført Aktiv-instruktør utdanning. Målet er at vi over en periode kan utdanne flere instruktører slik at hele Friskliv Jæren kan ha en Aktiv kreft instruktør på sine timer lokalt. Dette vil gi et robust og tilgjengelig tilbud. AKTIV-instruktørene har spesialkompetanse i å trene mennesker som har vært igjennom

kreftbehandling. Målet er at flest mulig får et godt tilbud for å fortsette med fysisk trening når de er ferdigbehandlet.

Friskliv Ung

Kommunene Gjesdal, Klepp, Time og Hå har siden 2020 samarbeidet med NAV om et prosjekt rettet mot ungdom og unge voksne, «Friskliv ung Jæren». Prosjektet har bidratt til å styrke kommunens frisklivstilbud. Ungdom og unge voksne, aldersgruppen 16 til 30 år, har vært en utfordrende gruppe for frisklivssentralen, og denne målgruppen har ikke passet naturlig inn i det ordinære frisklivstilbudet. Tiltaket som retter seg spesifikt mot denne gruppen har derfor kunne bidratt til at frisklivssentralen i enda større grad er med på arbeidet med å realisere målene i samhandlingsreformen og NCD-strategien (NCD-strategi 2013 – 2017 For forebygging, diagnostisering, behandling og rehabilitering av fire ikke-smittsomme folkesykdommer; hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft). Med bakgrunn i data fra oversikt over helsetilstanden i de fire kommunene, er psykisk helse valgt som et hovedfokusområde.

Frisklivssentralene og de aktuelle NAV kontorene har stått for driften av prosjektet, hvor NAV har stått for rekruttering. Prosjektets innhold er gjennomført som en kursrekke hvor deltakerne fikk kunnskap og praktiske øvelser rettet mot psykisk helse gjennom et kurs som heter «Tankevirus». Utover dette er det rettet fokus på praktisk matlaging og formidling av kostholdsråd, samt andre levevaneområder som fysisk aktivitet, økonomi, stress og søvn.

Prosjektet har til nå vært finansiert av midler fra helsedirektoratet, men fra 2022 er dette fullfinansieres fra kommunen. Dette er ett tilbud vi har hatt i samarbeid med Nav som har vist god effekt og som vi ønsker å prioritere videre.

Eldre

Utfordringsbilde

- Økt befolkningsvekst av eldre i Hå kommune.

Mål

- Skape møteplasser for samhold og mulighet for fysisk aktivitet tilpasset eldre med fokus på styrke og balanse.

Tiltak

- Videreføre prosjektet Frisk og sterk ved Frisklivssentralen.
- Implementere konseptet Sterk og stødig ved frisklivssentralen. Tilby opplæring og hjelp til oppstart av flere Sterk og stødig grupper i Hå kommune med samarbeid med frivillige organisasjoner.

Friskliv Frisk og sterk

Folkehelseprofilene viser at en av hovedutfordringene i kommunene er den store økningen av eldre de neste 20 årene. For å være rustet for fremtiden er det avgjørende at kommunen? planlegger og utvikler tjenester slik at det bidrar til et aldersvennlig samfunn. Hovedmålet skal være å legge til rette for selvstendighet, slik at den enkelte mestrer å bo lengst mulig i eget hjem. Det vil være avgjørende å prioritere forebyggende tiltak. Reformen "Leve hele livet" skal bidra til at eldre kan mestre livet lengre, få en trygg og verdig alderdom (**Meld. St. 15 (2017–2018)**).

Risiko for fall og fallskader øker med alderen og det anslås at en av tre eldre over 65 år faller hvert år. Forskning viser at det nytter å forebygge funksjonssvikt, fall og fallskader hos utvalgte grupper eldre. Hoftebrudd er en av de mest kostnadskrevene diagnosene i Norge. Et gjennomsnittlig hoftebrudd i det offentlige helsevesenet koster mer enn 1 million kroner per brudd. Det er i gjennomsnitt 16,3 hoftebrudd i Hå kommune hvert år. Dette koster kommunen rundt 4,4 millioner. Forebygger kommunen 2 hoftebrudd hvert år, sparer vi 1 million kroner i året ([Kommune \(fallbarometer.no\)](#)). Fallforebyggende trening er det enkelttiltaket som er mest effektivt for å forebygge fall blant hjemmeboende eldre. Fall er den vanligste årsaken til at eldre skader seg, enten de bor hjemme eller i omsorgsbolig. Fall kan ha mange negative konsekvenser som brudd og tap av selvstendighet på grunn av frykt for å falle igjen. Trening forebygger fall.

Eldre er en utsatt gruppe ift under- og feilernæring. Eldre har ofte et nedsatt energibehov, samtidig som behovet for vitaminer og mineraler er det samme som tidligere, eller økt (**Meld. St. 15 (2017–2018)**). Det er derfor viktig at eldre spiser næringsrik mat, for å unngå mangeltilstander eller underernæring. Vi vet også at eldre over 75 år er den største gruppen aleneboende. For personer som over tid opplever at de er ensomme kan dette forsterke eksisterende helseproblem eller være en risikofaktor for å utvikle helseproblem. Langvarig ensomhet hos eldre er forbundet med svekket funksjonsnivå, både fysisk og mentalt og disse faktorene kan føre til redusert livskvalitet. Det er ønskelig med aktivitetstilbud, arenaer for sosialt samvær og nettverksbygging. Aktivitetene skal være lett tilgjengelige og tilpasset individuelle behov.

Frisklivssentralen har siden 2020 hatt et prosjekt rettet mot eldre over 65 år med fokus på styrke- og balansetrening en gang i uken. Treningen har foregått på Heimtun på Nærbø og ble ledet av to instruktører. Tretti ulike deltakere har benyttet seg av tilbudet, og mellom ca 18-20 stk deltar på treningene ukentlig. Vi har

samarbeid med ansatte på Heimtun i forhold til servering av kaffe i etterkant av hver trening. Noen ganger er det også mulighet for å kjøpe en matbit. Meningsfullt sosialt tiltak for deltagerne som setter seg ned og tar en prat med hverandre i etterkant av trening. Vi har også hatt tilfeller hvor deltagere som ikke har hatt mulighet til å delta på trening allikevel kommer for den sosiale biten.

Sterk og stødig

Frisklivssentralen ønsker videre å se på muligheter for å implementere *Sterk og Stødig*, et helsefremmende treningstilbud for hjemmeboende eldre, som drives av frivillige instruktører. Konseptet er resultat av et samarbeid mellom Kompetansesenteret for bevegelsesvansker og fall hos eldre (2011-2015), NTNU v/ Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap, EU-nettverket ProFouND, Helsedirektoratet og utvalgte kommuner i Norge. «*Sterk og stødig*» konseptet nevnes i kvalitetsreformen *Leve hele livet* som et godt eksempel på målrettet bruk av fysisk trening og et tilbud norske kommuner bør etablere (Meld. St. 15 (2017–2018)).

Målgruppen for 60+ treninger er hjemmeboende eldre som klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen. De må være i stand til å gå uten hjelpemidler innendørs, men erfarer endringer i bevegelsesfunksjon og ustøhet i enkelte situasjoner. To av frisklivssentralens ansatte ble høsten 2022 Sterk og stødig sertifisert.

Nasjonale, regionale og lokale føringar

Premissene for frisklivssentralen er regulert av:

- Stortingsmelding nr. 19 (2014 – 2015). Folkehelsemeldingen: Mestring og muligheter. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Veileder for kommunale frisklivssentraler Etablering, organisering og tilbud
- Lov om kommunale helse- og omsorgstenester mm
- Helsepersonelloven
- Folkehelseloven

Referansar

- Folkehelseloven
- Lov om kommunale helse- og omsorgstenester
- St.meld. nr. 47 (2008–2009) Samhandlingsreformen Rett behandling – på rett sted – til rett tid
- Stortingsmelding nr. 19 (2014 – 2015). Folkehelsemeldingen: Mestring og muligheter.
- NCD-strategi 2013 – 2017 For forebygging, diagnostisering, behandling og rehabilitering av fire ikke-smittsomme folkesykdommer; hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft
- Folkehelseoversikt 2019-2022 Hå kommune
- Veileder for kommunale frisklivssentraler Etablering, organisering og tilbud VEILEDER IS-1896
- Meld. St. 15 (2017–2018)
- Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre
- [Pakkeforløp hjem for pasienter med kreft - Helsedirektoratet](#)
- [Kommune \(fallbarometer.no\)](#)

