

Norske frisklivssentraler, et eksempel på hvordan helsetjenestens kan bidra i folkehelsearbeidet.

Vi ønsker muntlig presentasjon

Forfattere: Jorunn Killingstad, Modum kommune: Jorunn.Killingstad@Modum.kommune.no, Turid K.B. Sundar, Helsedirektoratet, Norge: turid.sundar@helsedir.no, Inger Merete Skarpaas, Helsedirektoratet, Norge: inger.merete.skarpaas@helsedir.no

Stikkordsliste: Frisklivssentraler, frisklivsressurser, samarbeid, universelle, selektive, og indikative forebyggende tiltak.

Særlig læring/særlig suksess (hvorfor er prosjektet/innsatsen et viktig bidrag ved konferansen):

Frisklivssentralene er en kommunal helsetjeneste som benytter en helsefremmende og forebyggende tilnærming, med vekt på å styrke fysiske, mentale og sosiale ressurser for helse. Frisklivssentralene jobber med universelle, selektive og indikative forebyggende tiltak. Samhandling på tvers av tjenester, sektorer og med offentlige, frivillige og private aktører, er sentralt i tilnærmingen. Det samme gjelder brukermedvirkning.

Bakgrunn (kontekst, problembeskrivelse, problemstilling og formål): Frisklivssentraler er utviklet i kommunene, og er en anbefalt måte å organisere slike helsetjenester på. Helsedirektoratet utgav i 2011 den første veilederen for frisklivssentraler. Veilederen er nylig oppdatert. Per i dag finnes det frisklivssentraler i 258 kommuner/bydeler i Norge. Mange helseutfordringer er knyttet til levevaner. Frisklivssentralen har som formål å bidra til utjevning av sosiale ulikheter i helse, gjennom å gi tidlig hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Frisklivssentralen skal ha oversikt over frivillige og private tilbud, samarbeide med disse og lede videre når det er aktuelt.

Målgruppe: Målgruppen er personer i alle aldre som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og som trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Sentrale aktiviteter/innsatser: Helsesamtaler, treningstilbud, kostholdskurs (Bra Mat), tobakkssluttkurs (indikative tiltak). Kurs i mestring av depresjon/belastninger (KiD og KiB), kurs om søvnvansker, kostholdskurs for personell i kommunen (barnehageansatte/andre), kurs for asylsøkere/flyktninger, barn/unge med overvekt (selektive tiltak). Frisklivssentralen er en samarbeidspartner i det lokale folkehelsearbeidet, bla. gjennom veiledning og informasjon til befolkningen, og ved å bidra i oversiktsarbeidet som del av grunnlaget for kommunale planprosesser (universelle tiltak).

Forventninger til resultater/effekter (evt. forandringsteori): Dokumentasjon fra frisklivssentralens arbeid kan avdekke behov for tiltak både i og utenfor helsetjenesten. Dette kan danne grunnlag for tilpassede aktiviteter som kan bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller og fremme folkehelsen.

Faktiske resultater – og hvorfor prosjektet/innsatsen oppfattes som en suksess: Over halvparten av kommunene i Norge har valgt å etablere frisklivssentraler. En styrking av fokus på friskressuser er sentralt i arbeidet med å bedre folkehelsen.

Prosess – inkl. evt. barrierer/løsninger og justeringer i forhold til forventninger: Tilbudet er fremdeles under oppbygging. Mange steder er det satt av lite ressurser til dette arbeidet.

Henvising til nettside/webisode: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/frisklivssentraler>

