

Freskus Frisklivssenter

I følge en rapport fra Helsedirektoratet publisert i 2009 er fysisk inaktivitet framtidens store helseutfordring i Norge (Ommundsen og Aadland, 2009). Økende inaktivitet gir negative konsekvenser; både fysisk, psykisk og sosialt. Inaktivitet øker risikoen for både hjerte-karsykdommer, overvekt og fedme, og muskel- skjelettplager (Hansen, Anderssen og Kolle, 2011). Inaktivitet forårsaker også mange unødvendige dødsfall hvert år. 76 % av de fysisk inaktive ønsker å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet – de er potensielt aktive. Det er et stort potensiale for og rekerutere flere til regelmessig fysisk aktivitet gjennom lavterskeltilbud som frisklivssentraler og lignende. Ved å ha tilbud om aktivitet i nærheten av folks bosted, tilbud som samtidig er fleksible og gir rom for tilpasning til folks fysiske form og forutsetninger, og som tar hensyn til aldersbetingede preferanser (Ommundsen og Aaland, 2009). I løpet av tidsperioden 1987 til 2007 er det en tredobling i andelen av befolkningen som trener og mosjonerer på treningssentre. Dette er i tråd med et sosial-økologisk perspektiv på fysisk aktivitet i den forstand at fysisk-materielle omgivelser er viktig for fysisk aktivitet (Ommundsen og Aaland, 2009).

Freskus

Freskus er et kommunalt frisklivssenter som ligger i Fåvang sentrum. Det er 2 ansatte tilknyttet Freskus; daglig leder i 50 % stilling og faktureringsansvarlig i 20 % stilling. I tillegg har kommunal fysioterapeut én gruppetime i uka for medlemmer av senteret. Denne timen er godt etablert og har i snitt ca. 12 deltagere hver uke. Resten av gruppetreningstilbudet er det idrettslaget Friskis & Svettis som står for. Det er med på å gi et helhetlig tilbud. Freskus har flotte lokaler med moderne treningsutstyr til de fleste behov. Vi har medlemmer i alle aldre, fra 15 til 87 år. Spesielt imponerende er gruppen med seniorer som trener hos oss. Mange av dem er svært regelmessige og trener til faste tider flere dager i uka. Vi opplever at det er mange positive sider ved miljøet rundt denne gruppa, som fører til at de kommer hit ukentlig og trener i år etter år. Selv om faktorer som arvelighet og sykdom påvirker hvordan man eldes, er det helt klart at regelmessig fysisk aktivitet og trening både kan forebygge og redusere forskjellige aldersrelaterte fysiske og psykiske forandringer (Helsedirektoratet, 2008). Dette vil igjen påvirke funksjon, og hvor lenge man klarer seg selv uten hjelpemidler eller pleiehjelp.

Mange unge bruker også Freskus til å holde seg i form og treffe jevnaldrende. En del kommer med skolebussen og bruker tiden etter skolen på å trene sammen. Vi har et tett samarbeid med Antidoping Norge for å jobbe holdningsskapende og unngå bruk av dopingmidler blant våre medlemmer. Vi ble sertifisert «Rent Senter» i 2015. Vi fokuserer spesielt mot de yngste medlemmene. Daglig leder deltar årlig på temadag med ungdom på 9. trinn. Her er det fokus på sunn trening og helse.

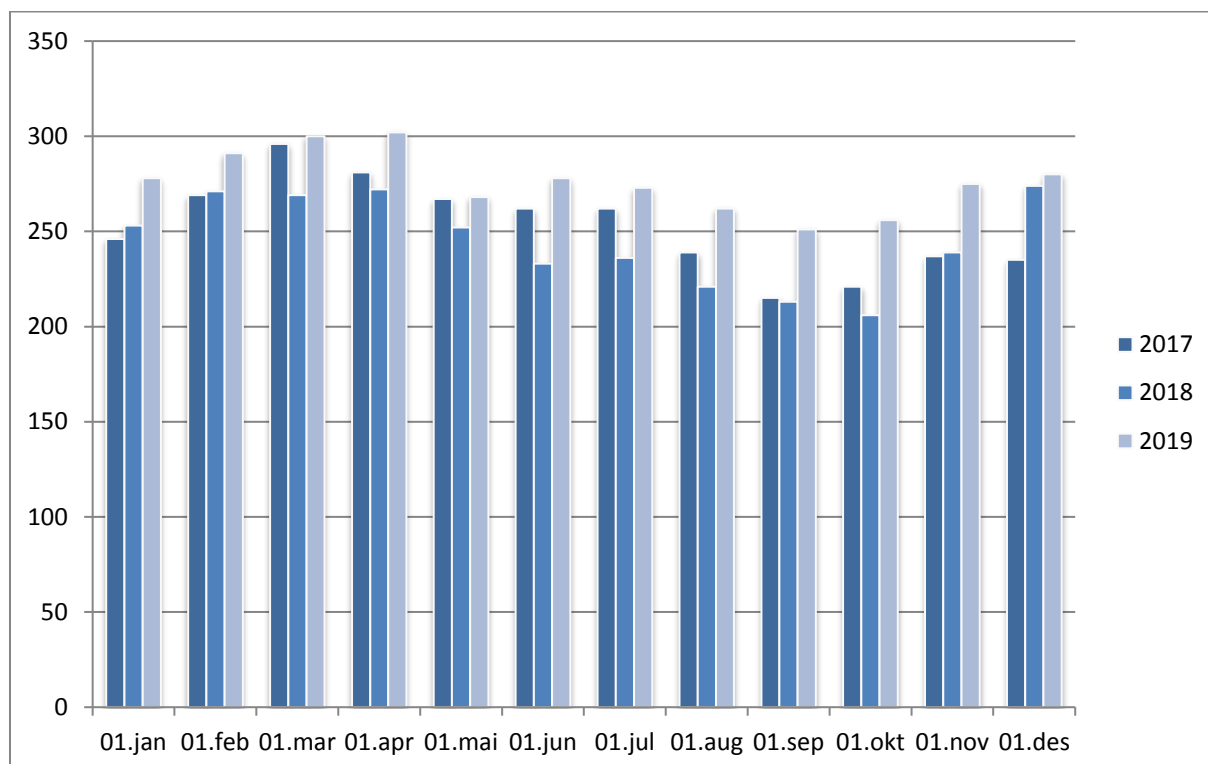
Medlemstallene på Freskus svinger etter årstidene, men er ellers relativt stabile. Det mest populære medlemskapet er halvårskort. Det gjør det mulig for mange å benytte seg av tilbudet i en periode av gangen. Fra høsten 2019 ble halvårskortet «løpende». Det vil si at etter bindingstiden på 6 mnd. er avsluttet, vil medlemskapet fortsette til man selv velger å avslutte det. Det har ført til at mange

trener noen måneder lengre enn de tidligere ville gjort, og avslutter f.eks. til våren. Vi kan ikke si at vi har sett noen negativ endring i medlemstall etter at det ble startet opp treningstilbud i Ringebu sentrum sommeren 2019.

Oversikt over aktive medlemmer på Freskus per den 1. i hver måned 2017 – 2019 (hentet ut fra Xakt 15.01.20):

	2017	2018	2019
01.jan	246	253	278
01.feb	269	271	291
01.mar	296	269	300
01.apr	281	272	302
01.mai	267	252	268
01.jun	262	233	278
01.jul	262	236	273
01.aug	239	221	262
01.sep	215	213	251
01.okt	221	206	256
01.nov	237	239	275
01.des	235	274	280

Oversikt over aktive medlemmer på Freskus per den 1. i hver måned 2017 – 2019 (hentet ut fra Xakt 15.01.20) – diagram:



Disse medlemmene er fordelt på årskort, halvårskort, månedskort og klippekort.

Fra høsten 2018 har Freskus hatt en privat praktiserende fysioterapeut med 50 % tilskudd fra kommunen i sine lokaler. Fysioterapeuten jobber 100 % og har per i dag lange ventelister. Hun bruker jevnlig treningslokalene og apparatene i behandling av sine pasienter. Det at vi har fått fysioterapeut på huset har ført til et godt faglig miljø hos oss, som vi også tror påvirker medlemstallene. Mange av pasientene bruker også frisklivssentralen i rehabiliteringsfasen etter de er ferdige med behandling, og flere har også blitt medlemmer på Freskus. Det er fortsatt et ledig rom på Freskus, og potensiale for flere terapeuter.

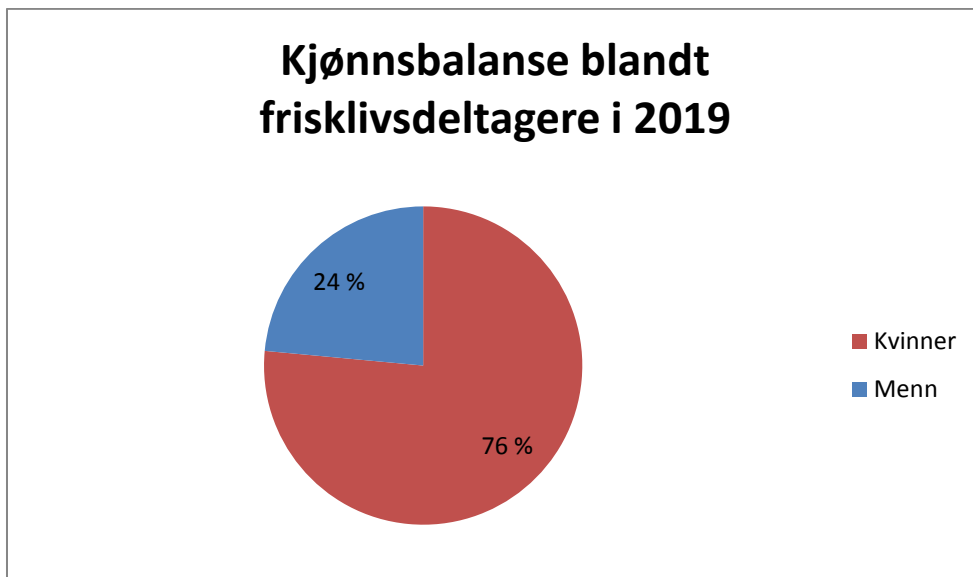
Freskus-lokalene brukes ukentlig (3 faste dager i uka per i dag) av barnefysioterapeuten i kommunen som benytter treningsrommet og salen i behandling av ungdommer som må ha tilpasset oppfølging utenfor skoletid. Vi låner også ut lokalene våre til en gruppe eldre som har fast trimtime en dag i uka. Her er de fleste deltagerne fra midten av 70 åra og eldre. For denne gruppa har det blitt et viktig sosialt treffpunkt.

Frisklivssentralen:

Lokalene på Freskus rommer også Frisklivssentralen i Ringebu Kommune. Frisklivssentralen er et kunnskapsbasert tilbud med hovedfokus på fysisk aktivitet, kosthold og snus- og røykeslutt. Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som allerede har utviklet sykdom og trenger oppfølging av helsepersonell til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Alle kommuner er gjennom helse- og omsorgstjenesteloven pålagt å tilby helsefremmende og forebyggende tjenester til befolkningen. Helsedirektoratet anbefaler å organisere slike helsetjenester i frisklivssentraler. Tilnærmingen ved frisklivssentralen er helhetlig og tar utgangspunkt i dominerende kunnskap om hva som fremmer helse. Det innebærer å styrke det enkelte mennesket og påvirke omgivelsene som personen må forholde seg til. I tillegg handler det om å legge til rette for deltakelse i prosesser som utvikler ferdigheter, kunnskap og ressurser som setter enkeltmennesker i stand til å mestre egen livssituasjon, og til å ta valg som fremmer helsen (helsedirektoratet 2016).

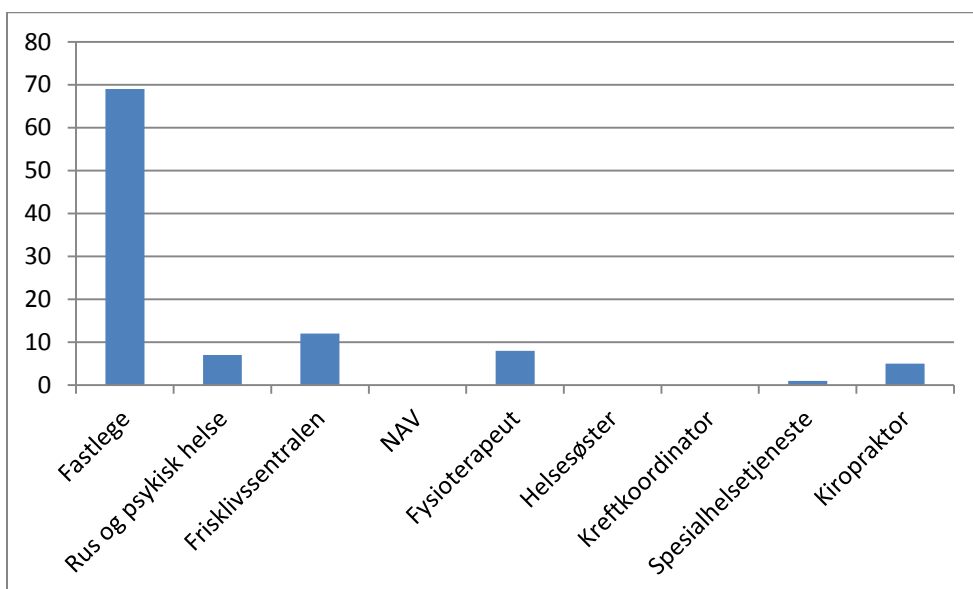
På frisklivssentralen i Ringebu Kommune er vi to ansatte; frisklivsveileder (50 %) og turnus-fysioterapeut (20 %). I tillegg leier vi inn yogainstruktør 1,5 time i uka. Tilbudet ved Frisklivssentralen i Ringebu består av motivasjonssamtaler og kartlegging, aktivitetsveiledning, faste gruppetreninger ute og inne (5 timer i uka), medisinsk yoga, kostholdsveiledning, hjelp med røyke-/snusslutt, kurs (BraMat, Søvnkurs og Hverdagsglede) og turer. De siste årene har frisklivssentralen samarbeidet med Frisklivssentralene i Sør-Fron og Nord-Fron. Det har gjort det mulig å ha større grupper på kurs og turer, samt at det har vært viktig for faglig samarbeid og utvikling.

Aktive frisklivsbrukere 2019 fordelt på menn og kvinner:



Frisklivssentralen hadde i 2019 **102 deltagere** (103 i 2018). Det betyr at 2,33 % av innbyggerne i Ringebu Kommune har benyttet seg av frisklivssentralen i 2019. Deltagerne henvises fra fastleger, annet helsepersonell i primær- og spesialhelsetjenesten, NAV og bedriftshelsetjenesten. Det er også mulig for enkeltpersoner å ta direkte kontakt med frisklivssentralen. I Ringebu Kommune er det et godt tverrfaglig samarbeid mellom de som henviser og frisklivssentralen gjennom regelmessige avdelingsmøter og samarbeidsmøter. Det resulterer i en god flyt av frisklivsresepter med henvisning til frisklivssentralen. Dette fører igjen til at tilbudet blir godt kjent i befolkningen og mange som selv tar kontakt med lege eller frisklivssentralen med ønske om deltagelse.

Oversikt over hvor frisklivsbrukere er henvist fra i 2019.



Denne oversikten blir noe misvisende da mange av pasientene benytter flere tjenester. Selv om de diskuterer muligheten for deltagelse på frisklivssentralen med flere behandlere, er det oftest fastlegene som skriver resepter.

Et av samarbeidene som har fungert spesielt godt er mellom frisklivssentralen og Rus- og psykisk helsetjeneste. Pasientene som benytter denne tjenesten er en sårbar gruppe som kan ha det vanskelig for å komme seg ut og i aktivitet, selv om forskningen viser at kun litt aktivitet kan utgjøre en stor forskjell (Lidwall med flere, 2013). Det er spesielt medisinsk yoga (Medi Yoga) som har hjulpet mange i denne pasientgruppa, og ved flere tilfeller har pasienter som startet med Medi Yoga kommet over i andre treningsgrupper, selv om de ikke klarte eller ønsket det i starten.

Høsten/vinteren 2019-/20 har vi hatt fra 10 til 20 deltagere på hver eneste time. MediYoga er en terapeutisk yogaform der det handler om å skape balanse, være bevisst, rette fokus innover og å lytte til seg selv for å bedre mestre utfordringer man står i. Ved hjelp av rolige, myke øvelser som kombineres med pusteteknikker, avspenning og meditasjon får man mulighet til å løse opp i kroppslige ubalanser og skape fysisk, mental og emosjonell balanse. Ved en tidligere anledning ba vi deltagerne om å gi tilbakemelding på hvordan de opplevde MediYoga hos oss (se vedlegg).

Pågangen på frisklivssentralen er stor og behovet øker. Per i dag er det ventelister, og mange av deltagerne som avslutter sine frisklivsperioder får ikke sluttsamtaler på grunn av manglende kapasitet. Frisklivssentralen er en viktig ressurs i møte med dagens helseutfordringer. Her er det potensiale for å samle tverrfaglig kompetanse og jobbe kostnadseffektivt. Med økte ressurser kan vi åpne opp for arbeid mot gravide, barn og unge med overvekt og fedme, innvandrere og egne grupper med spesifikke diagnoser (kreft, kols, hjerte-/karsykdom, osv.), der vi kan gjøre treningen enda mer effektiv for den enkelte. Ved å gi oppfølging og støtte til endring av levevaner for de som trenger det mest, kan frisklivssentralen bidra med å redusere de sosiale forskjellene i levevaner og helse (Abildsnes med flere, 2015).

Brukerundersøkelse

Høsten 2019 ble det gjennomført en brukerundersøkelse blant de som mottar tjenester fra frisklivssentralen. Alle som ble plukket ut til å delta i brukerundersøkelsen sier at de har opplevd å ha effekt av opplegget på frisklivssentralen. De forteller blant annet om at de har følt bedring allerede etter 3 uker eller har kommet seg tilbake i jobb etter periode med sykemelding. Mange legger også vekt på trivsel og det sosiale (se vedlegg).

Freskus, et lokalt folkehelseiltak!

«Samfunnsøkonomiske beregninger viser at innbyggerne i Norge kan vinne drøyt 400 000 ekstra kvalitetsjusterte leveår hvert år dersom alle hadde oppfylt anbefalingene for fysisk aktivitet. Det innebærer flere friske innbyggere og flere som lever lenger uten sykdom» (Helsedirektoratet, 2016).

Kommunenes innsats for å tilrettelegge for mer fysisk aktivitet og mindre stillesitting kan redusere forekomsten av flere sykdommer, som muskel og skjelettplager, hjerte- og karsykdom, KOLS og kreft. En umiddelbar gevinst både for kommunen og innbyggerne er muligheten for redusert sykefravær og bedre trivsel på arbeidsplassen. På sikt kan en forebygge sykdom, få en friskere befolkning med redusert omsorgsbehov og flere gode leveår (Helsedirektoratet, 2016). Freskus er et viktig tiltak i Ringebu Kommunes folkehelsearbeid. Noen bruker tilbudet i korte perioder av gangen, f.eks. på vinteren, mens andre trener året rundt. Vi opplever at flere og flere, spesielt de med muskel-

skjelettlidelser, søker informasjon og setter seg inn i egen tilstand og anbefalinger, for så og komme hit for å trene. De tar selv ansvar for egen helse.

«Personer som er moderat fysisk aktive er i gjennomsnitt mindre syke, har et lavere sykefravær, er mer produktive, har færre skader, opplever et bedre arbeidsmiljø, er mer tilfredse, og har mindre psykiske lidelser og plager fra muskel- og skjelettsystemet sammenlignet med personer som har et lavt aktivitetsnivå. Helsegevinsten av fysisk aktivitet har stor egenverdi for den enkelte innbygger, men kan også gi stor velferdsgevinst og økonomiske besparelser for en kommune. I tillegg kan ulike tiltak for den eldre befolkningen gi direkte besparelser i kommuneøkonomien. Forskning viser at regelmessig tilpasset fysisk aktivitet er det enkelttiltaket som best kan forebygge fall og fallrisiko hos hjemmeboende eldre. Det er estimert at et hoftebrudd for de hjemmевærende eldre over 70 år koster gjennomsnittlig om lag 500 000 kroner det første året etter bruddet. 38 % er statens kostnader, 50 % dekkes av kommunen og resterende 12 % er delte kostnader (rehabilitering). Etter to år er det sannsynlig at totalkostnaden øker til 800 000 – 1 000 000 kroner» (Helsedirektoratet, 2016).

Kilder:

Helsedirektoratet (2016): Veileder for kommunale frisklivssentraler. Etablering, organisering og tilbud. IS-1896.

Hansen, Anderssen og Kolle (2011): Idrettsmedisinsk høstkongress

Booth FW, Hargreaves M. (2011): Understanding multi-organ pathology from insufficient exercise. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.01034.2011>

Ommundsen Yngvar og Aadland Anita A. (2009): Fysisk inaktive i voksne Norge- hvem er de og hva motiverer til økt fysisk aktivitet? Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet (2008): Aktivitetshåndboken

Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I., Borjesson, M., & Ahlborg, G. (2013, 11). The Relationships of Change in Physical Activity With Change in Depression, Anxiety, and Burnout: A Longitudinal Study of Swedish Healthcare Workers. *APA Journal*.

Abildsnes E, Meland E, Samdal GB, Stea TH, Mildestvedt T. Stakeholders' expectations of Healthy Life Centers: A focus group study. *Scand J Public Health* 2016;Jun 23:[Epub ahead of print].

Helsedirektoratet (2016): Lokale folkehelseiltak – Veiviser for Kommunen. Kapittel 12. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelseiltak-veiviser-for-kommunen/fysisk-aktivitet-lokalt-folkehelsearbeid/kunnskapsgrunnlag> - hentet 23.01.20