

**Ikke enkelt når det er dobbelt. Om psykiske lidelser hos utviklingshemmede.
Konferanse i Bergen 3. og 4. mai 2012**

Frisklivssentralen – helsefremmende og forebyggende arbeid for personer med utviklingshemning

**Tekst:
Sølvi Linde
Foto:
Jarle Eknes**

**Kristin Vikane
Leder for Frisklivssentralen i Bergen**

Første Frisklivssentral kom på Modum i 1996, og gjennom Samhandlingsreformen ble det økt fokus på arbeidet. I dag er det over 100 frisklivssentraler i Norge.

Målet for Frisklivssentralen er å styrke positive helsefaktorer og utjevne helsemessige ulikheter i befolkningen. En stadig større andel av befolkningen har en livsstil som øker risikoen for sykdomsutvikling, Helsedirektoratet har derfor kommet med klare anbefalinger til kommunen om å ha Frisklivstilbud tilgjengelig for sine innbyggere. Frisklivsarbeidet er på dagsorden i mange kommuner, men organiseres på ulike måter. I Bergen har en jobbet mot å få opprettet en Frisklivssentral i åtte år og nå i 2012 har de 4,5 årsverk og lokaler i Bergen Storsenter, midt i sentrum.

Utfordringene er mange og ikke minst knyttet til antall innbyggere. I en kommune i Hardanger har de 2 stillinger på 16000 innbyggere, mens i Bergen er det 260.000 innbyggere, 214 fastleger og et utall andre samarbeidspartnere. Det sier seg selv at tilbudet blir ulikt fra kommune til kommune. Fokus må dessuten rettes dit det er mest nødvendig, jfr. levekårsundersøkelsen som avslørte at helse og andre forhold er svært varierende mellom bydeler og områder i Bergen.

Frisklivssentralene er definert som en helsetjeneste, de er pålagt journalføring, tiltakene skal være kunnskapsbaserte og dokumenteres. Tilbudene fra Frisklivssentralen skal rette seg mot hele befolkningen, men det er ikke fritt fram, brukerne må henvises av fastlegen eller skolehelsetjenesten.

Kristin Vikane sier at vi skal kunne forvente noe av Frisklivssentralen. De skal arbeide med individuelle og grupperettede tiltak med endring av livsstil og egenmestring som mål. De skal samarbeide



Kristin Vikane.

med ulike etater og drive nettverksbygging mellom kommunale enheter, eksterne aktører og frivillige organisasjoner. I tillegg skal Frisklivssentralen formidle og utvikle kompetanse knyttet til sine kjerneområder som er Motiverende samtaler, kosthold og ernæring, aktivitet og trening og røykeavvenning.

Det er store utfordringer i Bergen; 20 % av innbyggerne er overvektige, og på en skole der det ble gjennomført en pilotundersøkelse viste det seg at 30 % av elevene var overvektige. Fordelen er at skolehelsetjenesten vet hvor disse barna er og kan i samarbeid med Frisklivssentralen følge dem opp systematisk. I tillegg er det 30–40 000 røykere i Bergen som ikke har

noe tilbud utover røyketelefonen og ulike nettsted. Frisklivscentralen ønsker en mer systematisk oppfølging. Byråden har gitt Frisklivscentralen mandat til å arbeide med overvekt hos barn i 2012. Men også voksne med overvekt og risiko for sykdommer er i fokus. Her har Frisklivscentralen allerede et aktivt samarbeid med 15 – 20 fastleger.

Røykeslutt - kurs vil være et åpent tilbud som markedsføres gjennom media. I tillegg vil Frisklivscentralen jobbe med fallforebygging hos eldre, et lite prosjekt

som andre holder hånd i, men som Frisklivscentralen koordinerer. De vil rette inn tiltak mot kreftpasienter som er ferdig behandlet og tilby kurs om kost, aktivitet og motivasjon med mål om en bedre livskvalitet. Frisklivscentralen vil også jobbe utadrettet og blant annet holde kurs for ansatte i Bergen kommune. «Bra – Mat» er eksempel på et slikt kurs, her kan ansatte lære å bistå og veilede andre om kosthold og aktivitet. ● ● ●

Helsedirektoratet: Veileder for kommunale frisklivscentraler. Etablering og organisering (2011)

Sammendrag:

Helsedirektoratet anbefaler etablering av kommunale frisklivscentraler i alle landets kommuner, eventuelt gjennom interkommunalt samarbeid.

Frisklivscentralen (FLS) er et kommunalt kompetansesenter med tilbud til personer og grupper i befolkningen som har behov for hjelp til å endre helseatferd. Tilbudet skal styrke individets mestring av egen helse, primært gjennom endringsfokuset veiledning og tilpassede tiltak for fysisk aktivitet, bedre kosthold og røykeslutt. Sentralen er et kontaktpunkt og en ressurs innen endring av helseatferd. Frisklivscentralen er et helsetilbud og bør forankres i kommunehelsetjenesten. Arbeidet baseres på dokumentert effektive metoder for endring av helseatferd. Tilbudene som gis, skal være kvalitetssikrede og kunnskapsbaserte.

Basistilbudet ved FLS er et strukturert henvisnings- og oppfølgingsystem for

personer som har behov for å endre helseatferd (frisklivsresept). FLS styrker «broen» mellom medisinsk behandling og egenmestring. En viktig oppgave for frisklivscentralen er å veilede deltakerne videre til lokale lavterskeltilbud og egenmestring. Samarbeid med frivillige, private og offentlige aktører er sentralt, og frisklivscentralen bør ha god oversikt over aktuelle lokale lavterskeltilbud. Samhandling med lærings- og mestringssentre og andre kommunale tilbud er viktig, og utforming av de lokale tilbudene må sees i sammenheng.

Evalueringer har vist at frisklivscentraler rekrutterer personer med lav utdanning og at tilbudene er godt tilpasset deltakerne. Leger som henviser til frisklivscentraler, mener dette er gode tilbud. Studier indikerer at tilbudene kan gi bedret fysisk form, redusert vekt og økt selvopplevd helse, samt opprettholdt framgang også ett år etter oppfølgingen.

