

Nytt fra HelseDirektoratet

Fremtidens frisklivssentraler

Hamar 13. februar 2024

Inger M. Skarpaas, HelseDirektoratet

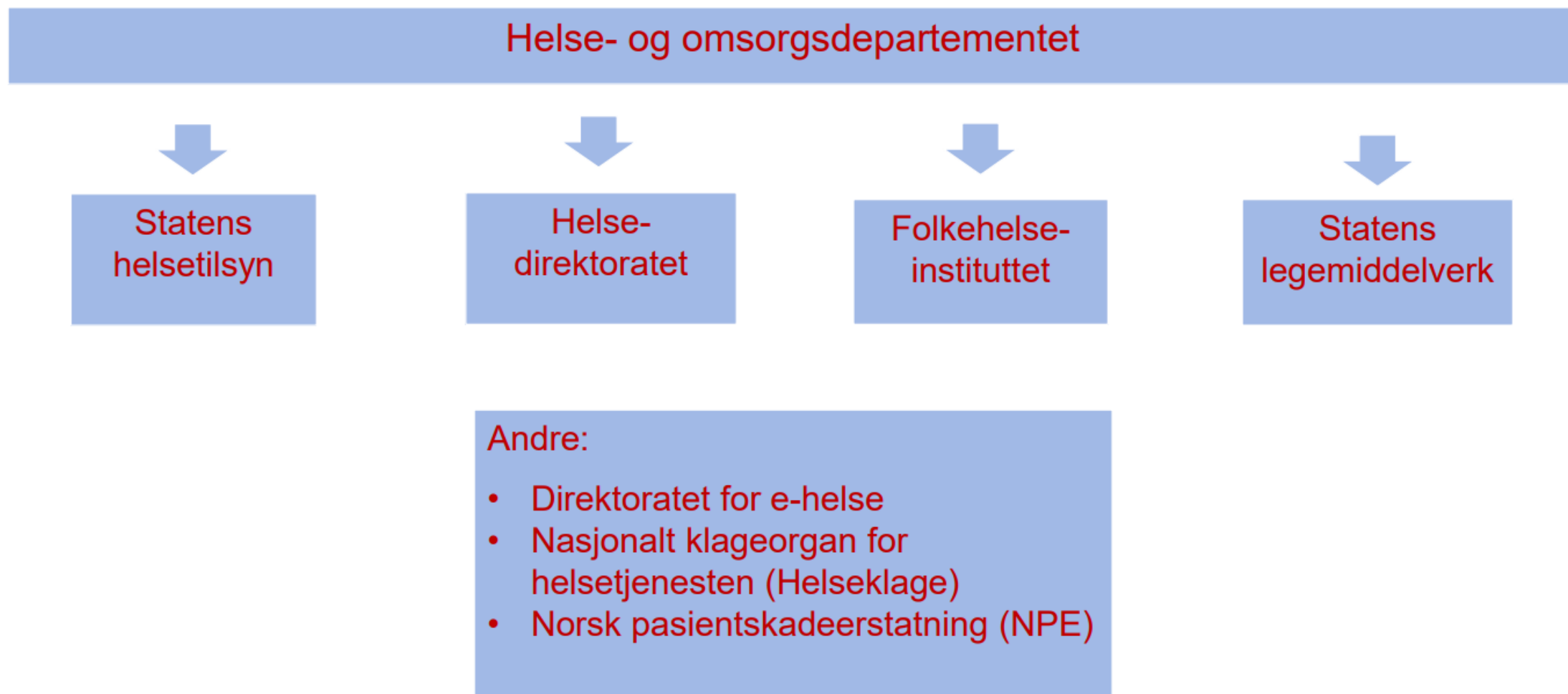


Innhold



- Helseforvaltningen
- Kommunale Frisklivssentraler
- Fremtidens helsetjeneste – Fremtidens frisklivssentraler
- Nytt fra Helsedirektoratet

Sentral helseforvaltning



Helsedirektoratets roller

- Faglig rådgiver
- Forvalte lover, regelverk, refusjonsordninger mv.
- Iverksette politikk
- Helhetlig ansvar for den nasjonale helseberedskapen.



Statsforvalter

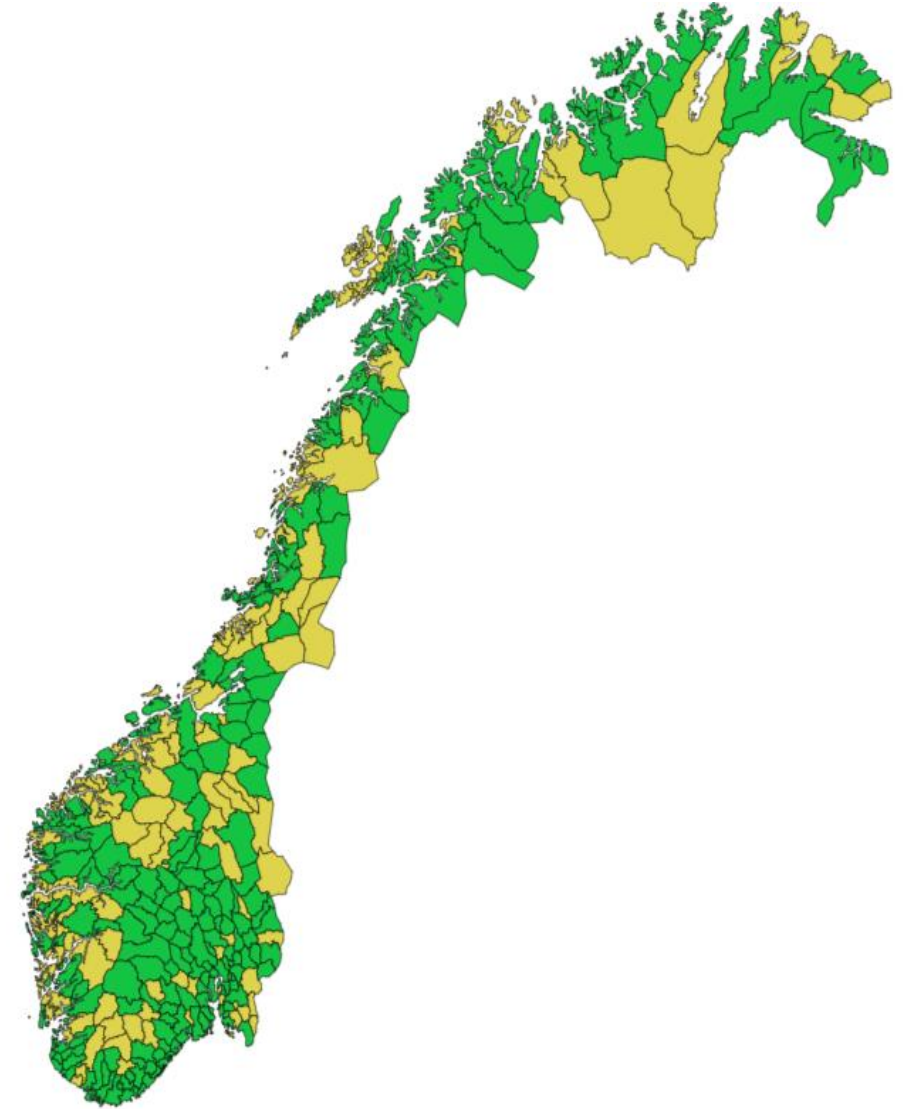
- statens representant i fylket og har ansvar for å følge opp nasjonal politikk.
- myndighetsrolle når det gjelder helsetilbud og fortolkning av regelverk.
- ansvar for å følge opp helse- og omsorgstjenestene i kommunene
- tilsyn med helse og omsorgstjenesten og helsepersonell.
- ansvar for kompetansehevende tiltak og annet kvalitetsarbeid i helse- og omsorgstjenesten.

Fylkeskommunen

- skal understøtte folkehelsearbeidet i kommunene og være pådriver for å samordne folkehelsearbeidet i fylket, for eksempel gjennom partnerskap.
- regional utviklingsaktør og skal ha oversikt over helsetilstanden og påvirkningsfaktorer i fylket. har en sentral rolle som regional utviklingsaktør.
- driver kompetansehevende tiltak og utviklingsarbeid på folkehelseområdet og kan være en viktig samarbeidspartner for frisklivssentraler i utviklingsarbeid.
- forvalter tilskudd til etablering og utvikling av kommunale frisklivs-, lærings- og mestringstilbud

Kommunesektoren

- **Demokratiske prosesser**
Stor variasjon fra Utsira med 216 til Oslo med 600.000 innbyggere
- **Kommunestyre, Formannskap og Fagutvalg**
- **62 % av kommunene har FLS**
86 % av befolkningen bor i disse kommunene
(SSB, Kostra 2022)





FRISKLIVSSENTRALEN

En kommunal helsetjeneste



[Frisklivssentralen - YouTube](#)

Målgruppe for frisklivssentralene

Personer i alle aldre som har økt risiko for,
eller allerede har utviklet sykdom og som har
behov for hjelp til å endre levevaner og
mestre helseutfordringer



Veiledere

Helsedir.no

Helsedirektoratet English Om oss Søk

Forsiden / Rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator / Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten

Rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator

Søk i nasjonal veileder

6.1. Om læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten

Lovgrunnlaget for læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten

Helseforetak og kommuner skal sikre tilbud som bidrar til læring og mestring.

Punkt 1 i formålet til [helse- og omsorgstjenesteloven § 1-1](#) er å «forebygge, behandle og tilrettelegge for mestring av sykdom, skade, lidelse og nedsatt funksjonsevne». Kommunens ansvar for helsefremmende og forebyggende arbeid, herunder opplysning, råd og veiledning, er regulert i lovens § 3-3. *Oppklaring er spesifikt nevnt i 6.3.2, pkt 6 b.*

1. Målgropper og virkeområde for veilederen

2. Formål og overordnede prinsipper for habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator

3. God kvalitet og faglig forsvarlighet Innen koordinering, habilitering og rehabilitering

4. Medvirkning, informasjon og kommunikasjon

5. Taushetsplikt og samtykke

6. Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten



Veiledning
Levevaner
Motivasjon
Delta
Mestre
Fremme helse
Forebygge
Kunnskapsbasert
Endre
Tverrfaglig
Fysisk aktivitet
Nettverk
Søvn
Psykisk helse
Alkohol
Støtte
Tilgjengelig
Røykeslutt
Livskvalitet
Likeverd
Kosthold
Medvirke
Innovasjon
Kvalitet

Helsedirektoratet

Veileder for kommunale frisklivssentraler

Etablering, organisering og tilbud

Veileder 15-1-1896

Helsedirektoratet English Om oss Søk

Forsiden

TEMA

Frisklivssentraler

Veileder

Kommunale frisklivssentraler – Etablering, organisering og tilbud PDF

Nasjonal veileder

Tilbud ved frisklivssentraler og veilederkurs →
Veilederkurs for ansatte og anbefalte tilbud, kurskonsept og materiell til bruk i frisklivssentraler. Idébank for deling av erfaringer og tiltak.

Etablering og organisering av frisklivssentraler →
Hvordan og hvorfor etablere frisklivssentral. Drift skal finansieres over kommunens budsjett. Utviklingsfasene er en ressurs i etableringsfasen.

Dokumentasjon, journalføring og statistikk →
Å registrere og evaluere drift og resultater er viktig for å kvalitetssikre og utvikle frisklivssentralen. Frisklivssentralen skal føre elektronisk journal for å dokumentere helsehjelpen.

Hva er en frisklivssentral? →
Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsestasjon. Målggruppen er dem med sykdom eller økt risiko for sykdom, og som trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Grafisk profil og markedsføring av frisklivssentraler →
Mål for kommunikasjonsplan, profilveileder, film, fargepalett, fonter og frisklivsresept. Last ned logoer og designelementer.

Healthy Life Centres in Norway →
A service for people who need support in health behaviour change and in coping health problems and chronic disease.

Finn din frisklivssentral

Oversikt over kommuner med frisklivssentral

Forankring av helsetjenester / Frisklivssentraler - i kommune planer

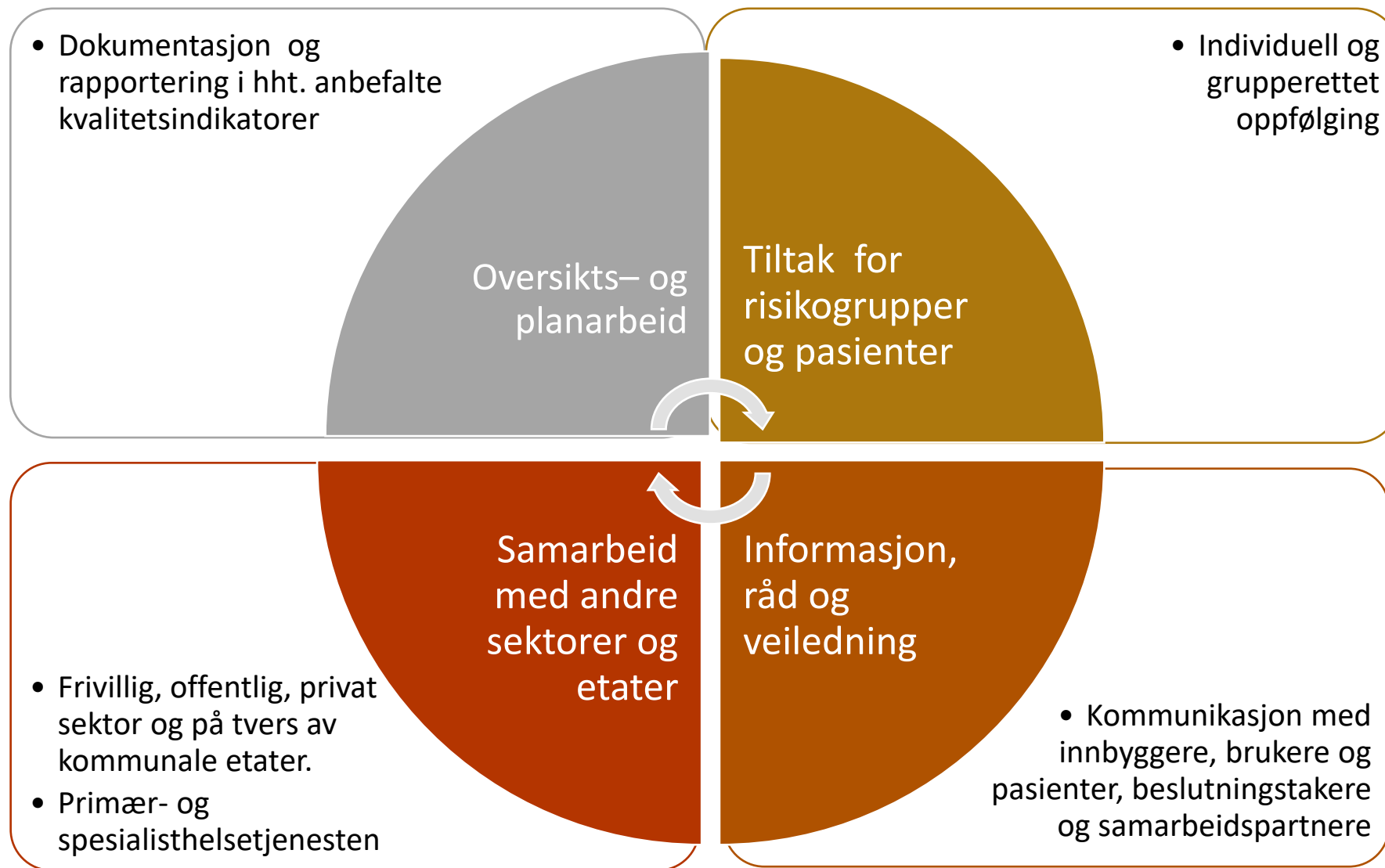
1. Oversikten over helsetilstanden i befolkningen og risikofaktorer beskriver lokale helseutfordringer som frisklivssentralen kan bidra til å gjøre noe med
2. De lokale helseutfordringene drøftes i kommunale planprosesser og planstrategi
3. De lokale helseutfordringene beskrives kort i kommuneplanens samfunnsdel
4. Frisklivssentralen inngår i en helhetlig helse og omsorgsplan
5. I økonomiplanen er det avsatt midler til frisklivssentralen

Anbefalt foredrag:

[Forankring av frisklivssentralen i kommunale planer \(vimeo.com\)](#)

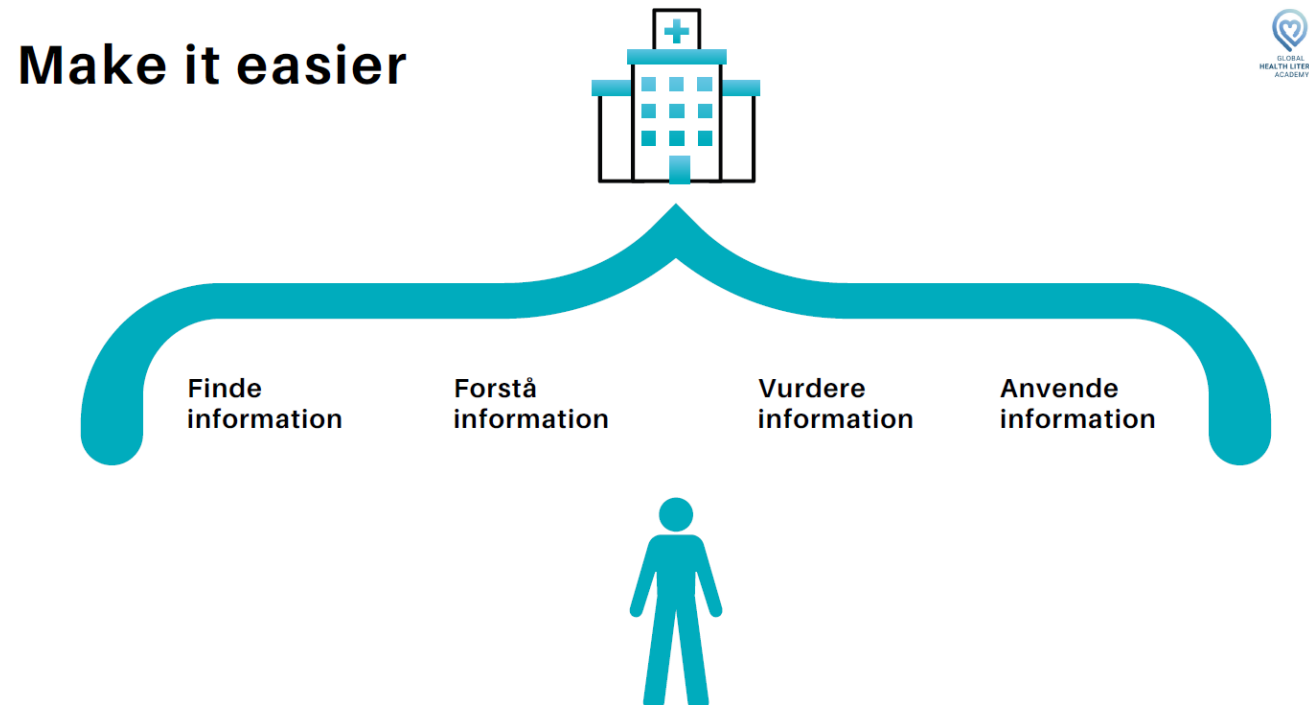
[Nasjonale forventninger til regional og lokal planlegging – 2019](#)

Arbeidet i frisklivssentraler

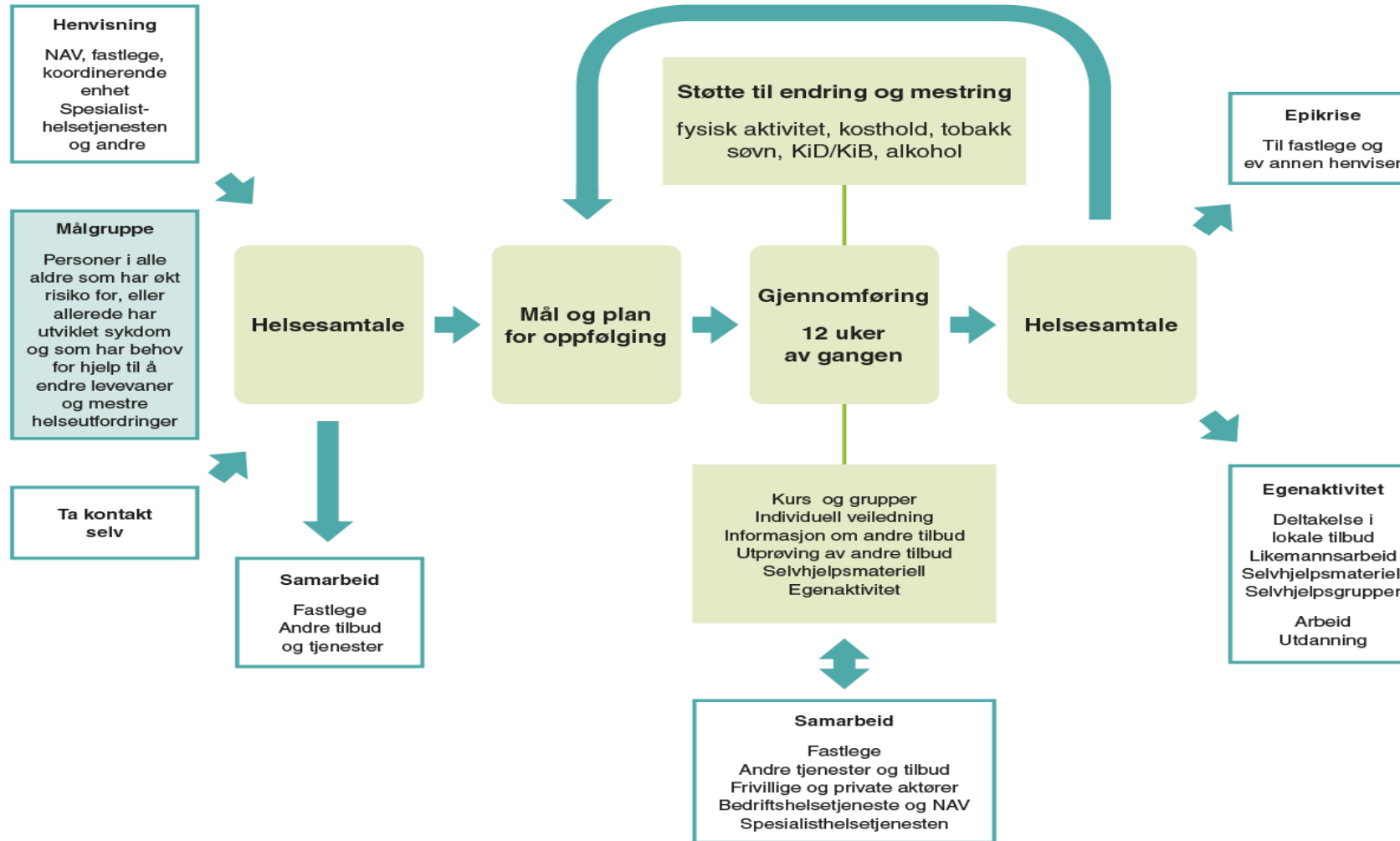


Helsekompetanse

- <https://www.helsedirektoratet.no/tema/helsekompetanse>
- <https://www.helsedirektoratet.no/tema/helsekompetanse/helsekompetanse>

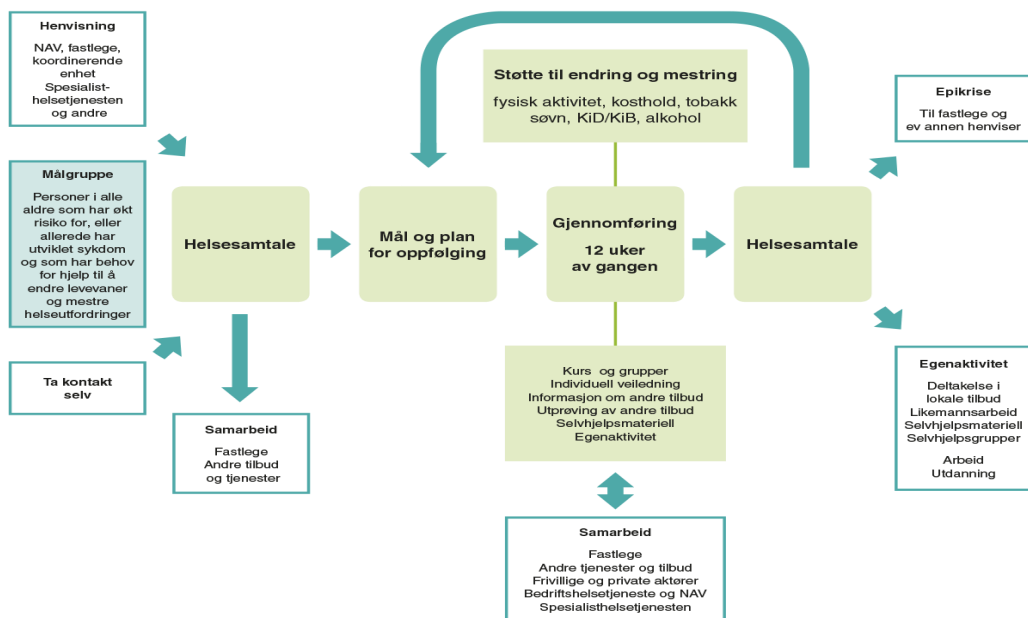


Det strukturerte oppfølgingstilbudet i frisklivssentraler



Frisklivssentraler ← → lokale tilbud

Det strukturerte oppfølgingstilbudet i frisklivssentraler



Fremtidens helsetjeneste

- Samfunnsutvikling
- Helsetjenestens rolle i folkehelsearbeidet
- Behov og muligheter for endring
- Fremtidens frisklivssentraler

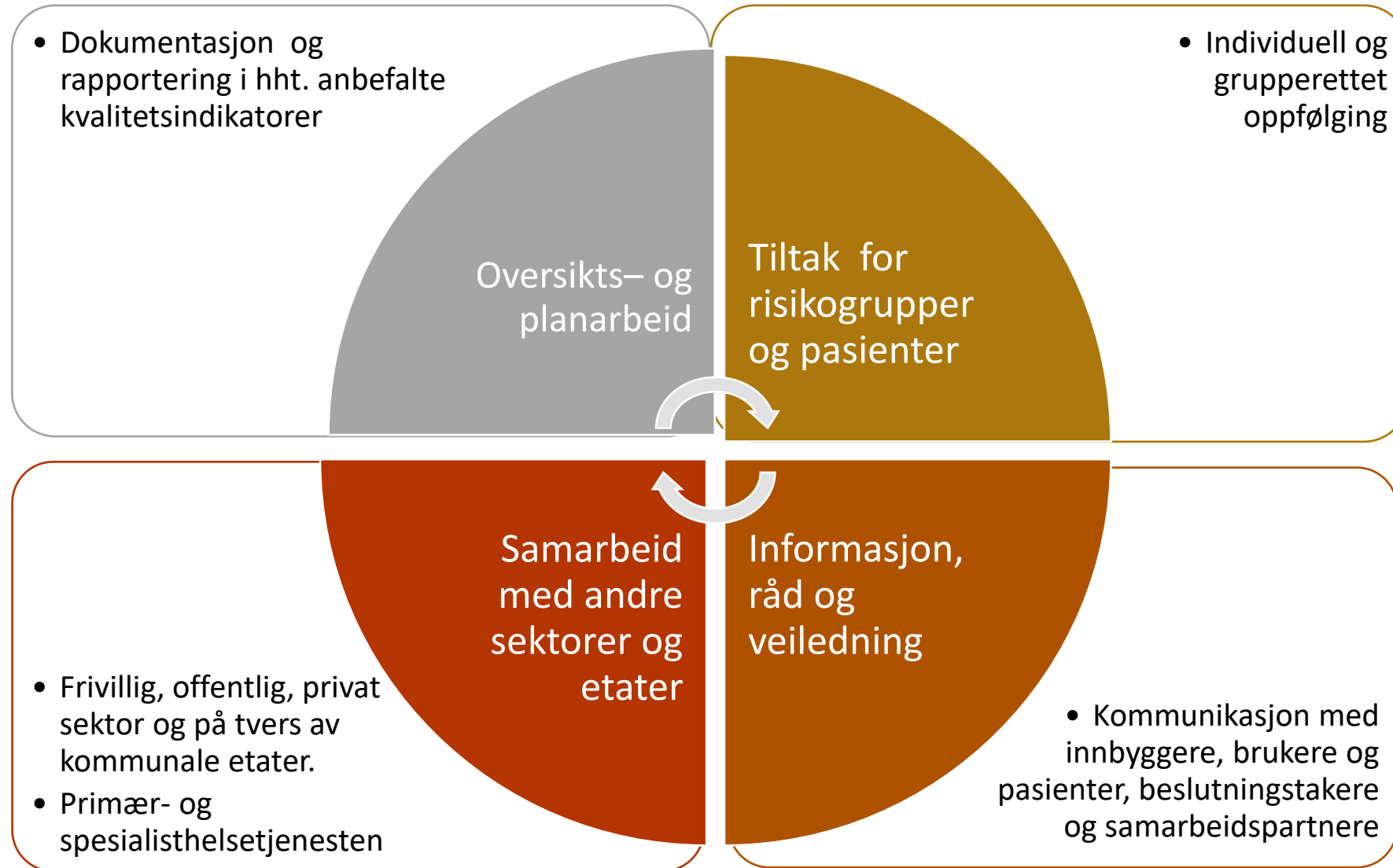


Noen styringsdokumenter

- Nasjonal helse og sykehusplan → Nasjonal helse og samhandlingsplan
- Primærhelsemeldingen
- Folkehelsemeldingen
- Strategi for økt helsekompetanse i befolkningen
- Strategi for arbeid og helse
- Nasjonal e-helse strategi

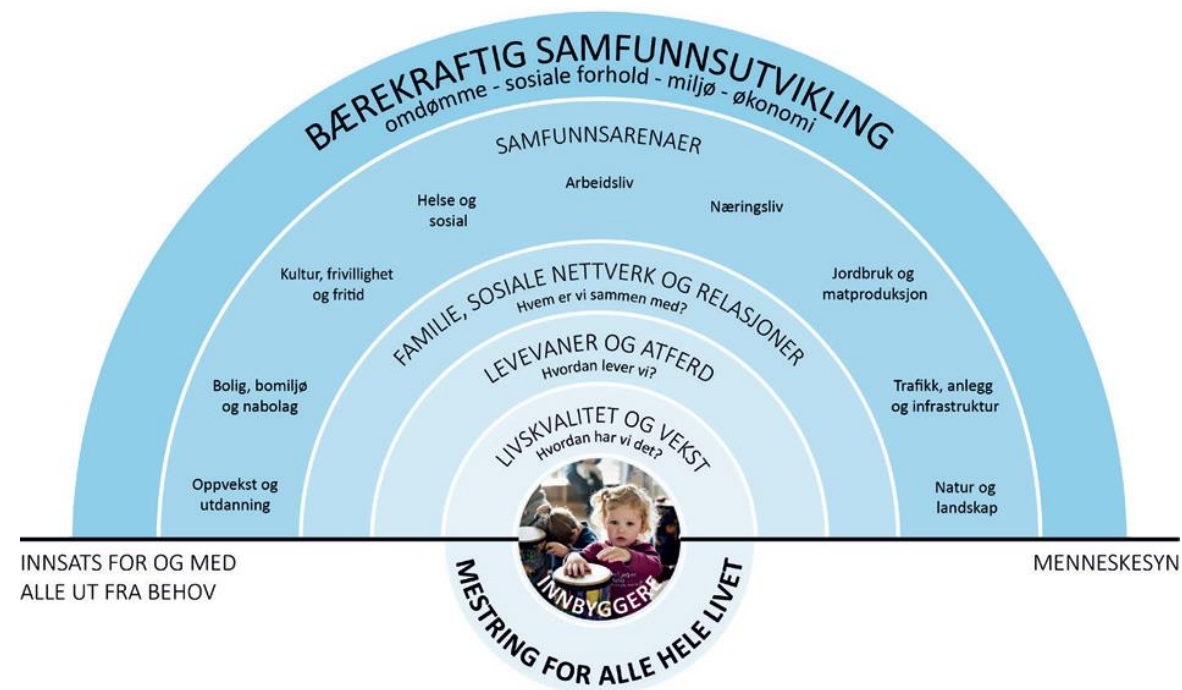
- NOU 2018-16: Det viktigste først, Blankholmutvalget og Grimsmo
- St.meld 38: Nytte, ressurs og alvorlighet — Prioritering i helse- og omsorgstjenesten
- NOU 2023-4: Tid for handling — Personellet i en bærekraftig helse- og omsorgstjeneste

Arbeidet i frisklivssentraler og Helsetjenestens bidrag i folkehelsearbeidet



Samfunnsutvikling

- Demografi
- Ressurssituasjon - helsepersonell
- Sykdomsbyrde
- Kompleksitet
- Global uro, økonomi
- Klima og natur
- Teknologi



Figur: Bærekraftig samfunnsutvikling. Figur fra Aunsmo, Innherrad Samkommune, basert på Dahlgren og Whitehead (1991)

Utviklingsbehov og muligheter

- Tilnæringsmåter?
- Arbeidsmåter - metoder?
- Prioritering?
- Kompetanse?
- Organsiering?
- Samarbeid?
- Bruk av teknologi?



Fremtidens, bærekraftige frisklivssentraler

Hvordan møte utfordringene - Utviklingsbehov og muligheter?

1

En og en:

Noter et viktig utviklingsområde

- Lokalt
- Regionalt
- nasjonalt

2

Diskuter med en kollega:

1. Målsetting - Hva vil dere oppnå?
2. Forelå 1-2 konkrete tiltak får å oppnå dette

3

3. Diskusjon i plenum

- Hva er første skrittet i riktig/ønsket retning
- Viktigste arbeid fremover?

Nytt fra HelseDirektoratet

Innhold

- Revisjon av *kapittel 6 om læring og mestring* i veileder for rehabilitering, habilitering, IP og koordinator
- Oppdrag i 2024 – Gjøre FLM-tilbud kjent
- Utviklingsssentraler
- Nasjonalt program for røykeslutt i ny tobakksstrategi
- Fra *Grønn resept*-takst til takst for *Livsstilsintervensjon*
- *Gode aktivitetsvaner* – Oppdatering av kurs og kursmateriell
- Revisjon av retningslinjer overvekt og fedme for voksne
- Nye kostråd og revisjon av *Bra mat* – kurs og materiell
- Kommunikasjon - VGtv 2024 - *Andre boller*

Læring- og mestring i helse- og omsorgstjenestene - rapport.pdf (helsedirektoratet.no)

- Revisjon av kap 6 i **Veileder for rehabilitering, habilitering, Individuell plan og koordinator**



Rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator

Nasjonal veileder [Hva er nasjonal veileder? →](#)

i Veilederen er under oppdatering etter endringer i velferdstjenestelovgivningen fra 1. august 2022 om samarbeid, samordning og barnekoordinator. Lovhensvisninger og veiledning knyttet til disse temaene vil bli oppdatert slik at det samsvarer med den tverrsektorielle veilederen [Samarbeid om tjenester til barn, unge og deres familier](#).

1. Målgrupper og virkeområde for veilederen	Søk i nasjonal veileder <input type="text"/>
2. Formål og overordnede prinsipper for habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator	1. Målgrupper og virkeområde for veilederen Hvem gjelder veilederen for Forholdet mellom habilitering og rehabilitering Målgrupper for habilitering Målgrupper for rehabilitering Aktører i habilitering og rehabilitering
3. God kvalitet og faglig forsvarlighet innen koordinering, habilitering og rehabilitering	2. Formål og overordnede prinsipper for habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator Formål og overordnede prinsipper for habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator Gjennomgang av definisjonen av habilitering og rehabilitering
4. Medvirkning, informasjon og kommunikasjon	
5. Ansvar og samtykke	
6. Læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten	
7. Hvordan fange opp mulige behov for sosial, psykososial og medisinsk habilitering og rehabilitering i kommuner og helseforetak	
8. Habilitering og rehabilitering i kommunene	
9. Habilitering og rehabilitering i spesialisthelsetjenesten	
10. Avklaring av ansvar og oppgaver mellom kommunene og spesialisthelsetjenesten innen habilitering og rehabilitering	
11. Habilitering og rehabilitering i lovpålagte samarbeidsavtaler mellom kommunene og spesialisthelsetjenesten	
12. Koordinerende enhet for habilitering og rehabilitering i kommunene og i helseforetak	

TB2022-31/TB2023-40

Oppfølging av forprosjekt om læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten

Helsedirektoratet skal i samarbeid med andre aktører:

1. Videreutvikle nasjonale føringer og veiledere for læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten herunder tydeliggjøre hva som skal forstås med lærings- og mestringstilbud, formål og målgruppe.

2. Foreslå tiltak for å gjøre etablerte lærings- og mestringstilbud i spesialisthelsetjenesten og den kommunale helse- og omsorgstjenesten bedre kjent for ansatte i helsetjenesten og pasienter og pårørende.

3.1 Utrede og komme med forslag til hvordan fagutvikling og samhandling innen læring og mestring best kan ivaretas for å styrke kvaliteten på lærings- og mestringstilbudet i helse- og omsorgstjenesten.

3.2 Helsedirektoratet skal videre vurdere juridiske forhold som kommunens plikt til å yte lærings- og mestringstilbud.

2024

Videreutvikling av nasjonale føringer og veiledere

Bedre tilgang til informasjon om
frisklivs-, lærings- og mestringstilbud

18 kommuner med utviklingssentral 2023 - 2025

Bidra til å implementere anbefalinger og kvalitetskrav gitt i [Veileder for kommunale frisklivssentraler](#), med vekt på forankring og etablering av basistilbudet.

- Tana
- Harstad
- Bodø
- Alstadhaug
- Kristiansund
- Stavanger
- Bergen
- Askøy
- Trondheim
- Modum
- Drammen
- Åsnes
- Nordre Follo
- Fredrikstad
- Tønsberg
- Bydel Stovner
- Bydel Nordre Aker
- Kristiansand



Utviklingsentralens oppgaver

1. Delta i kommunalt planarbeid og i det systematiske folkehelsearbeidet.
2. Være en samarbeidspartner for Statsforvalter og fylkeskommunene, herunder bidra til nettverksbygging og på regionale nettverkssamlinger.
3. Ta imot henvendelser fra andre kommuner og frisklivssentraler og tilby hospitering.
4. Jobbe systematisk med kommunikasjonsarbeid og bidra til å spre informasjon fra Helsedirektoratet.
5. Tilby veiledning og bidra til utvikling av spesifiserte oppgaver eller fagområder.
6. Delta i forsknings-, utviklings- og innovasjonsarbeid.
8. Samarbeide med de andre utviklingsentralene.



Tobakk: Pilot i Vestre Viken (2020-23)

Offentlig finansiering av legemidler til røykeslutt

- Stor pågang. Totalt antall deltakere fra sep. 2020 til des 2022: 3 112
 - En økning på 526% fra 2019 til 2022
- Evaluering v/FHI: Sjeldent gode resultater på røykeslutt

Hva passer best for å beskrive din nåværende røykestatus?	Antall	Prosent
Jeg røyker omtrent like ofte som for 9 måneder siden	46	6,1%
Jeg røyker litt sjeldnere enn for 9 måneder siden	54	7,1%
Jeg røyker langt sjeldnere enn for 9 måneder siden	78	10,3%
Jeg har sluttet helt å røyke i løpet av de siste 9 måneder	216	28,6%
Ønsker ikke å svare	9	1,2%
Frafall	353	46,7%
	756	100%

Tabell hentet fra: [Røykeslutt ved Frisklivssentraler i Vestre Viken – FHI](#)

- Innsiktsarbeid v/Opinion: Tilbudet oppfattes som motiverende, støttende og ikke-dømmende
- Nasjonalt program for røykeslutt i ny tobakksstrategi



Resept for et sunnere Norge

Utfordringer:

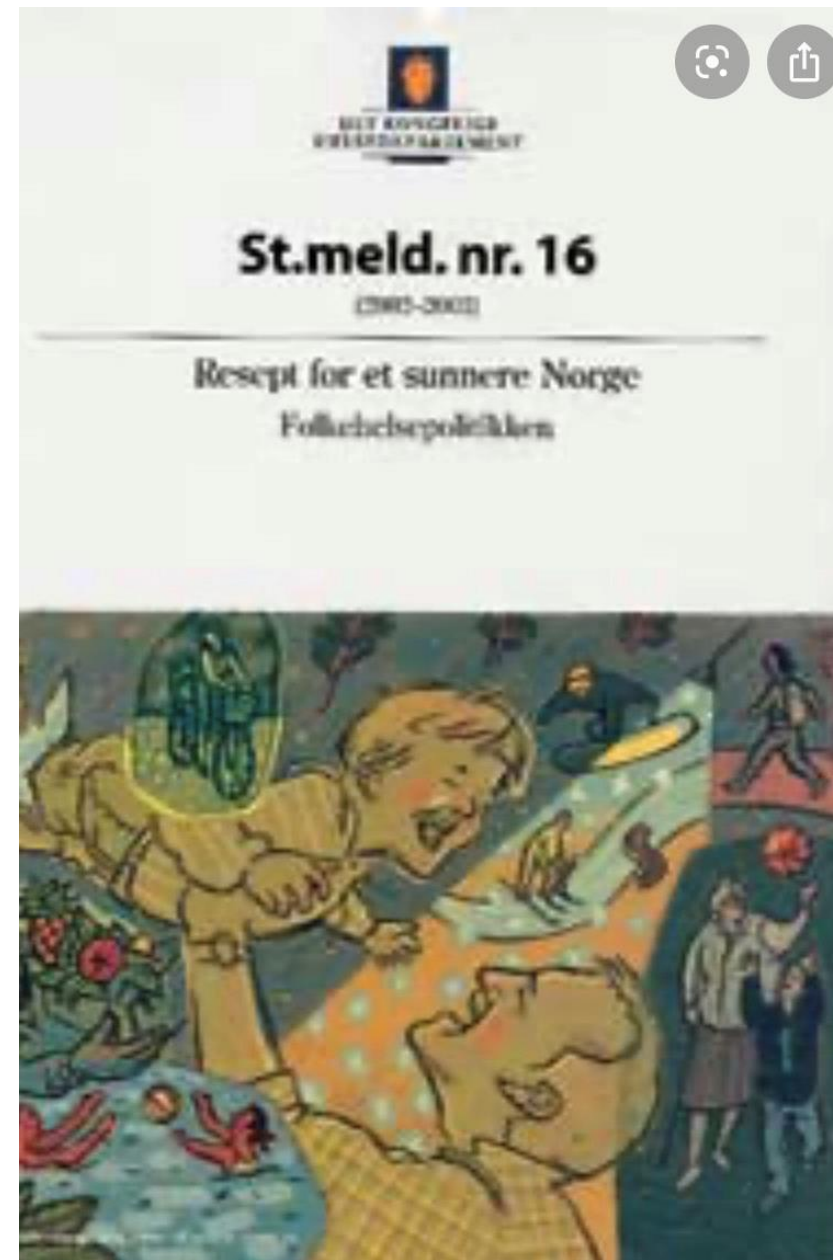
Forebyggende innsatsen i helsetjenesten ikke utnyttet godt nok og bør styrkes.

Mål:

Dreie fra medikamentell til ikke-medikamentell forebygging/behandling

Virkemidler:

- Takst for leger «Grønn resept»
- Utprøving/utvikling av lavterskeltilbud, ulike modeller, Ca.1 mill/år over 5 år
- Kompetansehevingstiltak



2022: Takst 101 (Grønn resept) + takst 102 (røyketakst) = Livsstilsintervensjon

Individuell, strukturert veiledning ved tidlig intervensjon relatert til kosthold, røykeavvenning og/eller fysisk aktivitet for pasienter med, eller med risiko for hjerte- og karsykdom, diabetes 2 eller fedme.

Taksten bygger på undersøkelse av pasientens helsetilstand og omfatter kartlegging av risikobilde.

Det er en forutsetning at legen følger Helsedirektoratets gjeldende råd og anbefalinger, og at det utarbeides en behandlingsplan som et alternativ, eller i tillegg til medikamentell behandling, med et individuelt tilpasset opplegg for kosthold, røykeavvenning og/eller fysisk aktivitet og en plan for pasientens oppfølging.

Taksten kan benyttes uavhengig av om pasienten står på medikamentell behandling for aktuell diagnose.

Dette er i tråd med anbefalinger i de Nasjonale faglige retningslinjene for de respektive diagnosene.

Oppdatering kurs og kursmateriell – Gode aktivitetsvaner

- Oppdatering av innhold og lenker + to nye illustrasjoner 2023
- Utprøving og evaluering i kommuner 2024-25
- Publisering 2025



Aktivitetshåndboken

Overordnet mål:

Fysisk aktivitet benyttes som en integrert del av forebygging, behandling og rehabilitering i helse- og omsorgstjenesten og sikre faglig forsvarlighet.

Mål:

- **Revidere, forenkle og digitalisere** Aktivitetshåndboken
- Gjøre Aktivitetshåndboken **lett tilgjengelig** for helsepersonell og studenter
- **Implementering**
 - medvirkning fra målgruppen i prosjektet
 - kartlegge målgruppens behov og erfaringer
 - kommunikasjon og kompetansebygging

Målgruppe:

Helsepersonell, helsefagstudenter og andre som jobber med fysisk aktivitet.

Prosjektnettside

Abonner på ny informasjon om revisjonen

Fyll inn e-postadressen din for å motta varsler om:

Revisjon av råd om fysisk aktivitet i forebygging og behandling

Abonner

DINE 30
Aktivitetspyramide

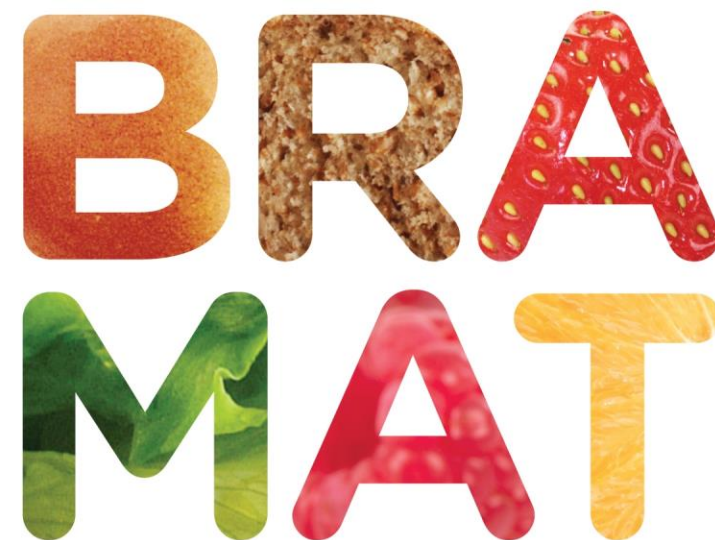


- Podkast [Grønn resept og sykdom - Hjernesterk | Podcast on Spotify](#)
- [Aktivitet som medisin i Arendalsuka - se streamen fra debattmøtet - \(aktivitetsalliansen.no\)](#)
- Podkast Aktivitet som medisin – Aktivitetsalliansen
2.episode om Grønn resept m/Thomas Mildestvedt og Erlend Svardal Bøe
- [Trening på resept: – Vi har ikkje råd til å vente | Norges idrettshøgskole \(nih.no\)](#)



Revisjon av
materiellet til
kurskonseptet
«Bra mat for bedre
helse»

Kommer når
kostrådene er
oppdatert



BRA
MAT

for bedre helse

Om revisjonen

- Forklare kunnskapsgrunnlaget: «Hva kan vi stole på?»
- Fra fokus på næringsstoffer til levevane- og matvarebasert
- Nye bilder
- Videreføre gruppe- og refleksjonsoppgaver
- «Myter om kosthold» og tilleggsmateriale



RÅD FOR ET SUNNERE KOSTHOLD

VELG MER:

Grønnsaker, frukt og bær
Fisk og fiskeprodukter
Bevegelse i hverdagen

VELG HELLER:

Grove kornprodukter enn fine
Olje og myk margarin enn smør
Magre meieriprodukter enn fete
Vann enn saft og brus

VELG MINDRE:

Rødt kjøtt og kjøttprodukter
Salt og matvarer med mye salt
Sukker, brus, saft og godteri
Stillesitting

Spis variert og vær fysisk aktiv.

Nøkkelhullet kan hjelpe deg å ta
sunnere valg når du handler.



Les mer på:

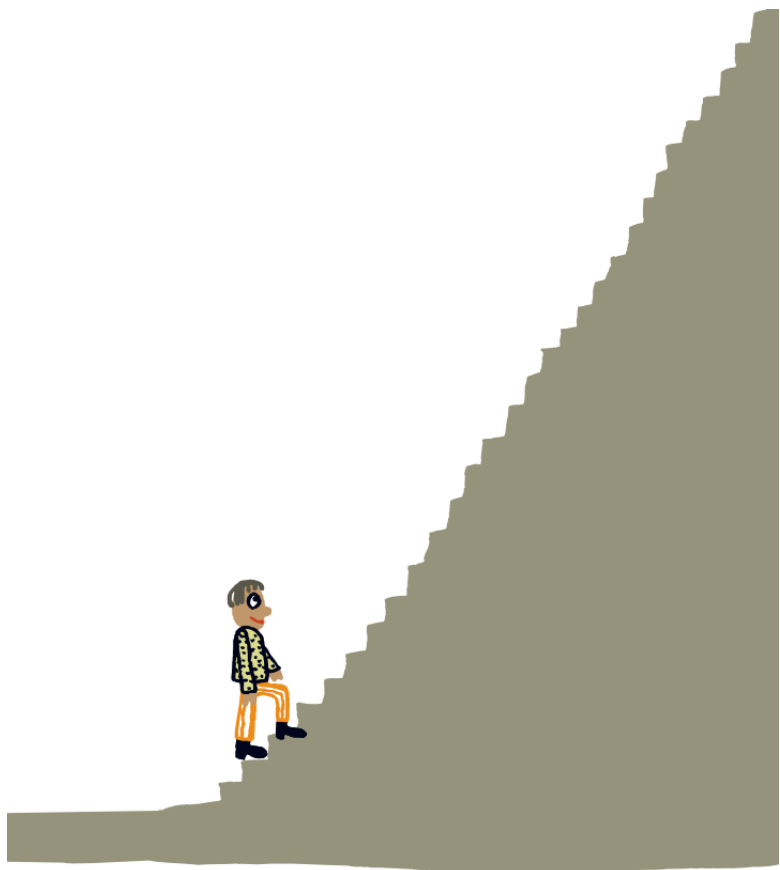
helsenorge.no/kostrad







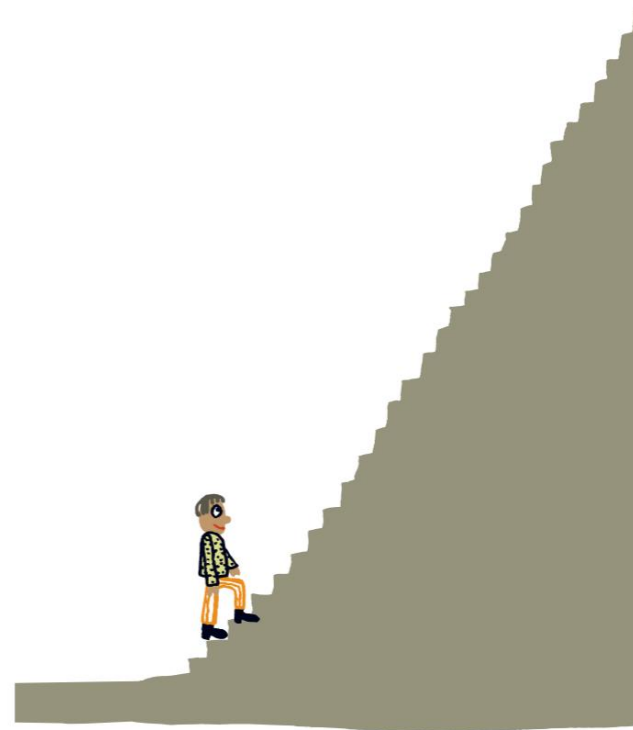




TA SMÅ SKRITT OG BRUK
DEN TIDEN DU TRENGER



IKKE TA FOR STORE SKRITT
NÅR DU ENDRE LEVEVANER



TA SMÅ SKRITT OG BRUK
DEN TIDEN DU TRENGER

Kompetansegivende kurs

- Alle helsedirektoratets kurs kunngjøres på [Helsedir.no](https://helsedir.no)
- Fylkeskommunen har i tilskudd til etablering og utvikling av kommunale frisklivs-, lærings- og mestringstilbud fått midler til å arrangere regionale kurs.

Revisjon av de norske kostrådene

HelseDirektoratet skal revidere de norske kostrådene. Her oppdateres informasjon og status for prosjektet. Abonner gjerne på siden for å få varsler ved oppdatering.

Innhold på denne siden

[↓ Bakgrunn](#)[↓ Målgrupper](#)[↓ Metode og prosess](#)[↓ Publisering](#)[↓ Abonner på ny informasjon om arbeidet](#)[↓ Bekreftelse](#)

Bakgrunn

Kostrådene skal bidra til å fremme folkehelsen og forebygge utvikling av kroniske sykdommer. Et sunt kosthold gir grunnlag for god helse i alle aldre. Et usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død både i Norge og i resten av verden. En endring av kostholdet i tråd med HelseDirektoratets kostråd kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2. De gjeldende norske kostrådene kom i 2012.

De [nye nordiske ernæringsanbefalingene, NNR2023](#), ble publisert på Island 20. juni 2023 ([norden.org](#)). NNR2023 vil utgjøre kunnskapsgrunnlaget for å revidere de gjeldende anbefalingene om kosthold og ernæring i Norge, Norden og de baltiske landene. Nordisk Ministerråd er oppdragsgiver for NNR2023. Bestillingen til NNR-komiteen var å

Det er helheten i kostholdet som er viktigst

- Helsedirektoratet anbefaler et varierte kosthold med mye grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom maten og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet



Revisjon retningslinjer overvekt/fedme voksne

- Retningslinjen er fra 2010
- PDF-format, ikke digital
- «lærebok»
- Maks 20 anbefalinger
- Stort kunnskapstilfang
- Mye som står seg – en revisjon
- Omfatte både primær- og spesialisthelsetjeneste, men ikke generell forebygging



ANDRE BOLLER





Et livsstilsprogram på VGTV hvor vi følger deltakere når de skal endre levevanene sine – og få et bedre liv både fysisk og psykisk.



Deltakerne skal selv definere hva de vil oppnå, hvordan de skal nå målet, hvilke sabotører de bekymrer seg for - og hvilke strategier de skal ha for å bekjempe dem.

De får hjelp fra fagpersoner underveis (utviklingsentraler) - og støtte fra gruppa og forhåpentlig seerne.



I serien følger vi dem på reisen og får innsyn i utfordringer, mestring og læring. Seeren skal få godhet og forståelse for utfordringene deres, Samtidig inspirerende for dem som også trenger å ta grep.

Fokus på at små skritt nytter - lage lærerik feelgood TV

Artikler

Videounivers

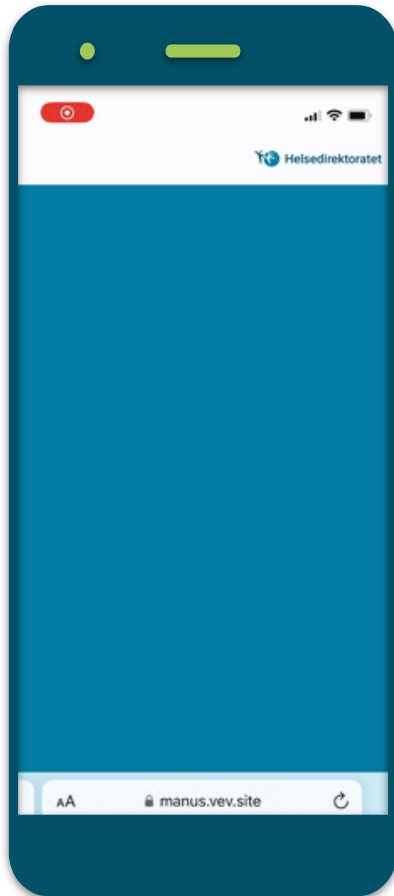
VGTV Interaksjon

Polls

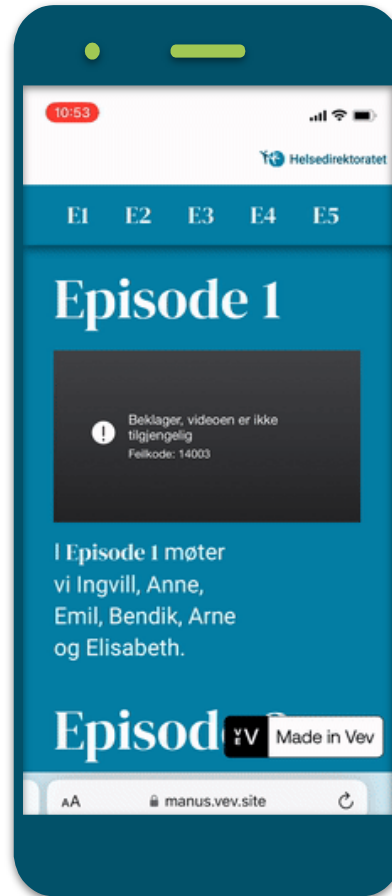
Univers

Videoer

Blogg



Lenke!



Lenke!



Lenke!