

Årsmelding / Aktivitetsrapport 2021



Frisklivssentralen (FLS) har hatt rådgiver i en 100 % og en 80% stilling, ernæringsrådgiver i 80 % stilling og leder i 100 %.

Gruppeaktivitet

Vi har gjennomført Frisklivsgrupper med styrketrening, kondisjonstrening, MediYoga og Mindfulness. Det har vært et stabilt godt oppmøte på gruppene gjennom hele året. Våre målrettede grupper; Friskliv ung, Friskliv senior (sirkel og kondisjon) og barnegruppa har hatt ukentlige treninger gjennom hele året. Vi har også hatt aktive markeringer av verdensdagen for psykisk helse og Friluftslivets uke.

Midler

Vi søkte om midler og fikk kr. 320.000 i juni og kr. 70.000 i desember fra Innlandet Fylkeskommune.

Kurs, faglig påfyll ansatte

Vi har kjørt følgende kurs: Kostverktøyet for ansatte på helsestasjonene.

To strukturkurs, KiB kurs, Sov Godt kurs, Mestringskurs kreft, Hverdagsglede kurs og kostholdskurs.

Vi har arrangert et førstehjelpskurs for Frisklivssentralen og Veg og trafikk, Lillehammer kommune. Ansatte har hatt et infomøte om informasjonssikkerhet.

Foredrag

To ganger på Pegasus kurs, Sykehuset Innlandet, tre ganger på Litra, Frivilligsentralen på Lillehammer, turnusseminar for fysioterapeuter, innbyggerdag i Gausdal.

Nye tiltak

FLS ble invitert inn i en nettverksgruppe for fysisk aktivitet og folkehelse Spinn (Senter for praksisrettet idrettsvitenskap, nettverk og nyskaping). Her sitter representanter fra Høgskolen Innlandet, Statsforvalteren i Innlandet, Fylkeskommunen Innlandet, Kongsvinger kommune og Vågå kommune.

Friskliv ansatt: De ansatte i Øyer kommune fikk tilbud om en helsesamtale og gjennomgang av kartleggingsverktøyet «Min livsstil», dette ble gjennomført på Tingberg. De ansatte i Lillehammer kommune ble invitert til å delta på ukentlig intervalltrening etter 4x4 prinsippet. Tilbudet hadde begrenset antall plasser på grunn av restriksjoner knyttet til covid-19.

Utvidet samarbeid med Høgskolen Innlandet (HINN)

Tredjeårsstudenter ved HINN har hatt ansvar for aktivitetsgruppa for barn og seniorgruppa to ganger per uke. I tillegg har vi hatt flere andreklasser studenter i praksis fra andre høyskoler. 60 tredjeklasse studenter har fulgt opp hver sin deltaker over en periode på 7-8 uker.

Statistikk

Antall henvisninger: pr.12.12.2021

Kommune	Antall henvisninger	Kvinner	Menn
Gausdal	107	79	28
Øyer	78	58	20
Lillehammer	327	221	106
Totalt	512	358	154

Hvem har henvist: pr.12.12.2021

Kommune	Lege	Fysio	NAV	Psykisk helse	Kontakt selv	Andre	Helsestasjon
Gausdal	46		6	1	41	6	7
Øyer	23	2	6	9	33	4	1
Lillehammer	83	10	31	48	92	25	38
Totalt	152	12	43	58	166	35	46

Andre er: helsestasjon for flykninger, kreftkoordinator, rehabiliteringssentre, sykehus, jordmor og attføringsbedrifter

Nøkkeltall fra kartleggingsverktøyet «Min livsstil» fra 2021

- Gjennomsnittsalder 45 år
- Kun 3 av 10 trener regelmessig (en gang per uke eller mer)
- 1 av 3 sitter eller ligger i minst 10 timer per dag
- 5 av 10 rapporterer søvnproblemer
- 8 av 10 opplever å ha muskel- og skjelettplager daglig eller månedlig