Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

FRISKLIVSSENTRALEN

- ”Apoteket” for livsstilsendring

Hvordan få til et godt samarbeid mellom fastleger og frisklivsentraler?

Ståle Onsgård Sagabråten, fastlege Nesbyen
Styremedlem Norsk forening for allmennmedisin

28.10.2020

Allmennlegetjenesten

- Allmennmedisin er en medisinsk spesialitet som omfatter
  - Den individrettede, generelle
  - Forebyggende og behandlende medisin i PHT
- Omfatter 5000 **fastleger,** sykehjemsleger, helsestasjons- og skoleleger, legevaktsleger
- Løser 90% av befolkningens behov for helsehjelp
- 70-80 % av befolkningen er innom fastlegen ila 1 år, 1 mill fastlegekonsultasjoner per måned!

Ikke bare piller...

- Forebyggings - perspektivet er med i alle konsultasjoner
- Primærforebygging
- Egne «livsstilstakster»
- Sekundærforebygging
- Men også i behandling
  - Fysisk sykdom
  - Psykisk sykdom

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Fokus på forebygging og folkehelse
- siden 1886

Verdens beste medisin!

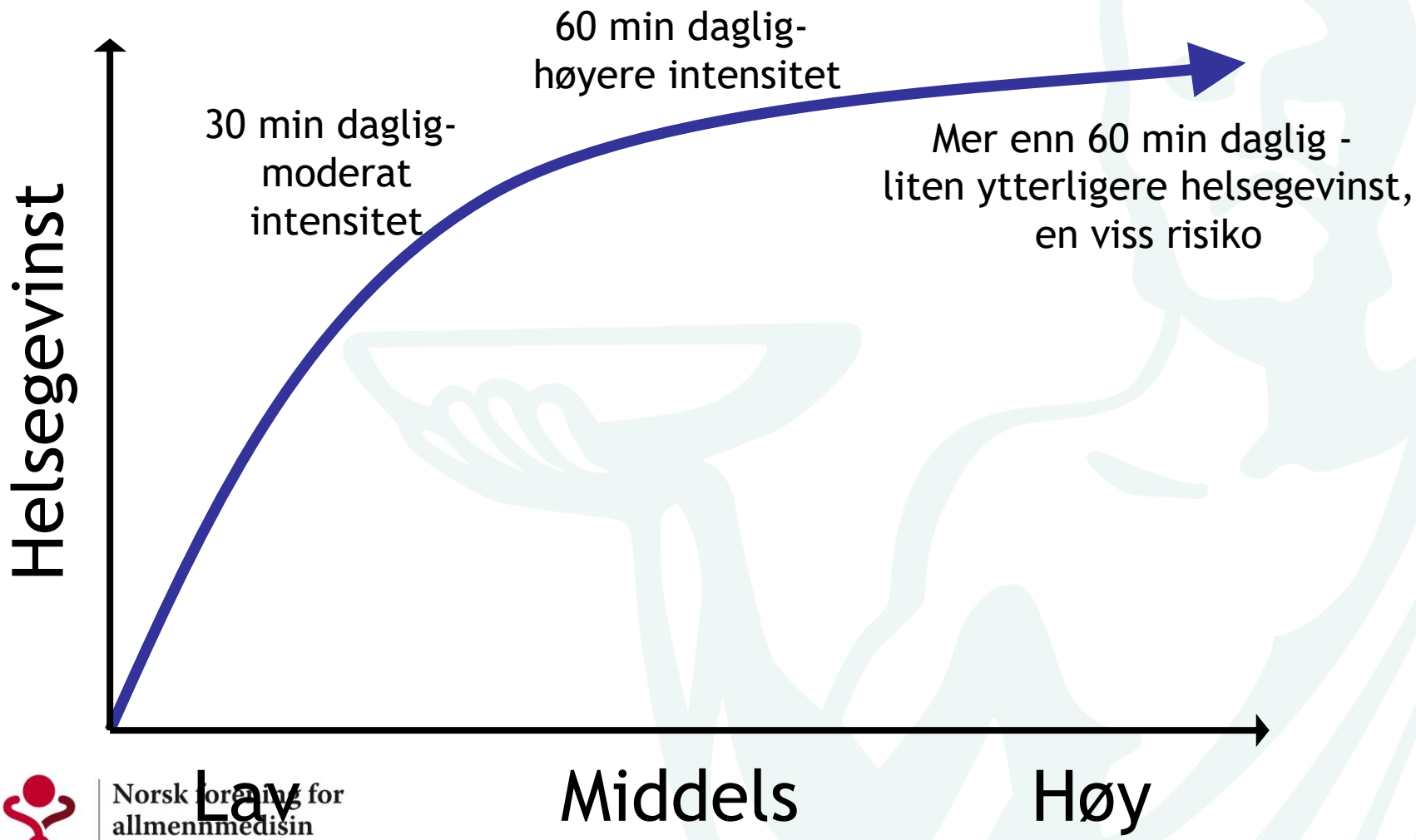
- Passiv livsførsel øker faren for å utvikle fedme, hjerte- og karsykdommer, diabetes, høyt blodtrykk og kreft
- Moderat fysisk aktivitet kan redusere risikoen radikalt og ofte bedre enn medisiner
- Men også **psykisk helse** kan bedres enormt ved hjelp av fysisk aktivitet
  - Mestringsfølelse, Motvirker sosial isolasjon
- **En ”magisk pille”**

Aktivitetshåndboken

- ”Felleskatalogen” for fysisk aktivitet
- Praktiske råd ved ulike tilstander
- Korte oppsummeringer i en travel hverdag
- Bør brukes enda mer!

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Hvor mye aktivitet skal til? Ikke mye



Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

D Nieman. ACSM's Health & Fitness Journal 2: 30-34

(Fast)legene har et stort ansvar

- 60% svarte ”legen” på spørsmål om hvem man vil lytte mest til dersom det var nødvendig å legge om livsstilen.
  - Bare 6% svarte kampanjer fra helsemyndighetene...
- Legens råd er særlig effektive når det gjelder fysisk aktivitet, vår fordel: **lange relasjoner**
- Må ha konkrete råd – til rett tid – lage en ”resept”
- Hvem sørger for å løse inn ”resepten”? Hvor er ”apoteket”?

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

FRISKLIVSSENTRALEN!

- Alle de 6 Hallingdals-kommunene har organisert ”Frisklivssentraler” som sentralt tilbud i å forebygge sykdom og helseplager i kommunene.
- ”Frisklivsresept”

NYHET Aksjesparekonto
Nå blir det enklere å spare i aksjer og fond
SpareBank 1 HALLINGDAL VALDRES

helgebel
BJØRNE-FORSKAREN
SIDE 14-15

Hallingdølen

LEIAR: Styresmaktene køyrer ein arrogant «veit best-stil» der alt synest å vera bestemt på førehand.

LAURDAG 21. OKTOBER 2017 - NR. 123, VEKE 42 - 79. ÅRGANG - HALLINGDOLEN.NO LAUSSAL: 25 KRONER

– Berga livet mitt

– Frisklv har redda livet mitt, seier Tonie Bekkevold (34) frå Gol. Nervar, sosial angst og tung depresjon tok nesten knekken på henne. Men no køyrer ho enkel resept, saman med blant andre Anton Åsarmoen (70). Kvar torsdag møtest folk i alle livssituasjonar, unge og gamle, tjukke og smale for å få ein betre livsstil. HELGEBEL SIDE 22-27

Ford
TID FOR SERVICE?
EU-kontroll, service, vedlikehold og reparasjon av skader på din bil.
Vi fører originaldeler til din Ford.
HOVRUD AUTO
www.hovrud.no
Leira: 61 36 39 00 · Gol: 900 75355
post@hovrud.no

Braut reglane
Det omstridde notatet frå tre politikarar, med sterk kritikk av teknisk etat i Nes, skulle ikkje vore offentleggjort, meiner kontrollutvalet. Utvalet slår fast at dei etiske retningslinene til Nes kommune er brotne. Ein kommunalsjef får også kritikk for regelbrot. NYHETER SIDE 4-5

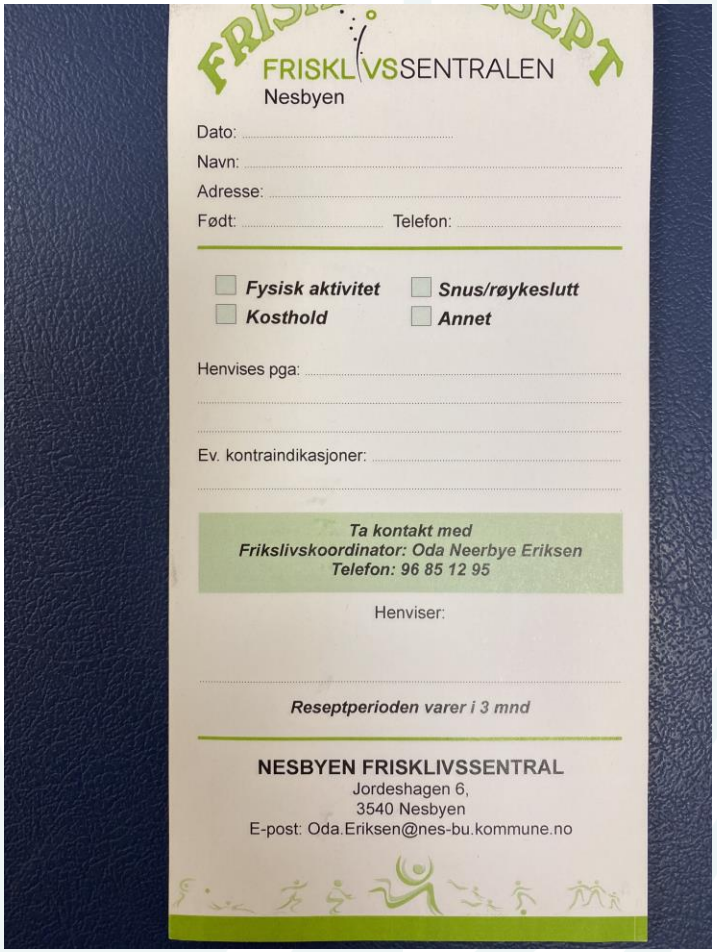
Ein stad for å tenkje djupe tankar
Då han fekk tomt til ei eigen stugu for filosofisk grubling i Hemsedal, kvitterte Nils Faarlund med å gje ein million kroner til prosjektet. HELGEBEL SIDE 16-19

Hastevedtak råkar mange
Alt frå hausten kan alle sentrumselevane i 1. og 2. klasse bli samla på Skattebøl skule i Ål. 3.-7. klasse blir samla på Nedre-Ål. Store endringar i skulestrukturen blir vedteke om vel to veker. Årsaka er at Ål kommune manglar pengar. NYHETER SIDE 3

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Resept eller dialogmelding

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Tobakk
- Annet – vektreduksjon
- Kort dialogmelding/PLO-melding eller brev
- Friskliv tar kontakt



Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

«Friskliv»-Oda tar kontakt!

- Kommunefysioterapeut Oda Neerby ringer
- Avtaler helsesamtale
- Avklarer forventninger og utfordringer blir enige om opplegg og mål for første reseptperiode
- 8 ukers bolker

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Målgruppe: Lavterskeltilbud for alle!

- De som har økt risiko for, eller som har utviklet sjukdom og trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.
- Hjelpe og støtte til å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk.
- Styrke fysiske, mentale og sosiale ressurser

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Pilotprosjekt i Vestre Viken HF

- Gratis hjelp til røykeslutt!
- Helsedirektoratet betaler for veiledning og røykesluttmidler
- Info gjennom lokalavis og radio
- Fastleger henviser og skriver resept til Friskliv

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Tonie (34) til Hallingdølen:

- ”Tonie skjønte at ho trong hjelp for å ta tak i livet sitt. Ho tok kontakt med fastlegen. **Legen gav ikkje tablettar mot tungsinnet**. I staden gjekk ho ut frå legekontoret med ein **«frisklivsresept»**. Fyrste økta var ein høg terskel for ei som kjempa med sosial angst, men no har ho prøvd «medisinen» i eitt år. Ho meiner det har hatt ein **livreddende effekt**.” forteller hun til lokalavisa Hallingdølen i en flott reportasje.

Fra utenforskap til inspirator

- Tonie jobber i dag som frivillig **inspirator** på Frisklivssentralen i Nes kommune!
- Ble headhuntet til jobben pga sin positive innstilling og smittende humør!
- Ressurs for fysioterapeut Oda

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Kjetil (35) – ned 24 kg på 1 år!

- Ønsket å legge om livsstilen, slankeoperasjon var alternativet
- Henvist til Friskliv Gol til trening og kostråd
- Har blitt coachet av idrettspedagog Finn-Terje Bøe

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Nytt – og lettere liv!

- Resultat av 4 omganger med ”frisklivsresept” á 3 måneder:
- 24 kg lettere, kvitt høyt blodtrykk og ugunstig lipidprofil
- Inspirert til fortsatt innsats!

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Populasjonsansvaret til fastlegen

MOTBAKKELØP for alle
Trim- og aktiv klasse – enkelt utstyr
Utfordrer skoleklasser – favner alle

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Mann av huse på stolpejakt!

- O-gruppa i Nesbyen IL har i sommer fått 1752 personer til å delta på stolpejakt i kommunen, 139 har tatt alle 30 poster!
- Truffet bredt, gamle og unge, gjerne sammen

(Foto: Ole Øyen)

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Fysisk aktivitet fra barndom...

Sunnare livsstil før fyrste skuledagen

■ Nes skal ha eit særskilt auge på born i førskulealder

■ Mykje å vinne på ting og kosthald

Foreldre og born fekk trimma seg i Nesbyen onsdag kveld.

IDA HUNDVEBAKKE
ih@hallingdølen.no

FYSISK FOSTRING: – Dette må vere eit bra tiltak dette, seier Frode Aaslid.

Onsdag ettermiddag var han på plass på idrettshanen i Nesbyen saman med sonen Christian og dottera Martine. Dei var med på aktivitetskveld for foreldre og barn i skulestartalder.

200.000 kroner

Denne aktivitetsdagen, der i alt 27 born og endå fleire foreldre var med, er ein del av Nes kommune sitt prosjekt «Sunn livsstil for barn i førskolealder».

- Me fekk 200.000 kroner frå Helsedirektoratet til prosjektet, og er to personar som no jobbar med dette i ei samla 30-prosentstilling, seier helsesøster i Nes kommune, Astrid Garthus. Ho legg til at prosjektet skal gå frå i haust til våren 2014.

Kosthaldskurs

Prosjektet har som mål at barn og unge får ei god helse og unngår livsstilssjukdommar.

– Me skal mellom anna ha eit kosthaldkurs for barnehagetilsette i løpet av hausten, og det same skal me ha for foreldre som har eitt- og toåringar i barnehagen. I tillegg skal me også utarbeide ein brosjyre som fortel om dei aktivitetane som finst i Nes. Her er det ikkje berre plass til idrettstilbod, me vil også ha med aktivitetar som bibliotek og leikarriing, seier Garthus.

Ho fortel vidare at det er eit heilt bevisst val at foreldre også er invitert med på dei to aktivitetsdagane.

– Me ynskjer å vise frama aktivitetar som born og vaksne ikan gjere saman. I tillegg til å vere i aktivitet får borna også høve til å bli skjent med dei andre borna som skal begynne på skulen neste haust.

Det har vore mykje snakk om på overvekt og inaktivitet hos barn og unge i media dei siste åra.

– For å førebygge dette er det viktig å komme inn og leggje opp til gode vanar så tidleg som mogleg, allereie frå 1–2 års alder, seier Garthus.

Lågare terskel

Tilbake på grasplenen er Christian og Frode i full gong med å ein balleik saman med andre born og foreldre.

– Dette er eit tilbod som får ein ut av sofaen og kanskje gjer at terskelen for å ta borna med ut for å leike er vert litt lågare, seier far.

Christian er litt sjenert, men får likevel fram kva som er hans favorittaktivitet.

– Eg likar best å hoppe på trampoline og lage telte snømenn. Dei har firkanta hovud, ler han.

AKTIVITETSKVELD: Christian Aaslid er glad i å springe. Onsdag fekk han og mange andre born, som skal begynne på skulen neste haust, gjort mykje av det saman foreldra sine.

OPPVARMINGSDANS: The Fox er blitt eit fenomen mange plassar i verda, og Nesbyen er ikkje noko unntak. Den vart oppvarmingssong for dei mange frammøtte.

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Til alderdom

”Mossa” – 93 år – demonstrerer øvelsene hun gjør rett etter at hun har stått opp, for å unngå at hun blir stiv!

- Turgrupper
- Seniordans
- Senior-spinning
- Hverdags-rehab
- Oversikt: Friskliv

Norsk forening for allmennmedisin
DEN NORSKE LEGEFORENING

Ta i bruk nærmiljøet!