

KOMMUNEDELPLAN HELSE OG OMSORG
MESTRING FOR ALLE





MALARIA **KREFT**
SVARTEDAUDEN **PSYKISKE LIDELSER** angst depresjoner
INAKTIVITET KIKHOSTE
RUS DIABETES **DROPOUT**
OVERVEKT **UNGE**
ELDREBØLGE SELVMORD
HJERTE-KARSYKDOMMER **KOLS** LUNGBETENNELSE



HVA BLIR FREMTIDENS FOLKEHELSEUTFORDRINGER?

Utdrag fra kommunedelplan

«Depresjon, angst og rusmiddelmissbruk blir trolig de store folkehelseutfordringene framover. Den samlede belastningen med invaliditet og tidlig død som følge av depresjon kommer til å øke, og psykiske lidelser i 2020 vil være den viktigste bidragsyteren til den samla sykdomsbelastninga i vestlige land»



- **Utdrag fra kommunedelplan**

- «
- *Det er klare sosiale forskjeller i helse og påvirkningsfaktorer for helse blant Levangers innbyggere, noe som bl.a. understøttes av funn i Ungdataundersøkelsen (2012). Dette samsvarer med funn i landet for øvrig.*
- *Levanger har flere unge uføre enn landet for øvrig.*
- *Ungdataundersøkelsen (2012) og statistikk fra HUNT viser at psykososiale problemer blant ungdom er til dels svært utbredt i Levanger, særlig hos jenter. Levanger skiller seg negativt ut på dette området sammenlignet med andre, sammenlignbare kommuner.*
- *I likhet med resten av landet har andel av befolkningen med overvekt og fedme i Levanger økt markant de siste tiårene. Overvekt og fedme er derfor et stort folkehelseproblem for oss, selv om Levanger, i henhold til HUNT-data, i gjennomsnitt har «Nord-Trøndelags slankeste innbyggere». «*

I tillegg:

- **Barnehager/skoler mangler «redskaper» for å få i gang inaktive barn/unge og familiene på fritiden.**
- **Elever som dropper ut av vgs skulker eller stryker i gym først.**
- **Elever i vgs med psykososiale problemer eller overvekt blir ikke oppdaget eller kommer ikke frivillig og benytter seg av eksisterende tilbud (så som Frisklivsentralens tilbud)**



NOEN REDSKAPER HAR VI....eller skal vi få til....

RIKTIG UTMÅLING AV TJENESTER

Terskelen for å søke tjenester er lavere, forventningene større. Hva er realistisk og hvordan kommunisere dette?

KOORDINERTE TJENESTER

Koordinerende enhet etablert 01.09.14. Stikkord er sammenheng i tjenester, kontinuitet, samarbeide, planlegging, IP.

FRISKLIVSENTRAL

Tilbud rettet mot overvektsproblematikk, kosthold, røykeslutt og aktivisering i et motivasjons- og mestringsperspektiv. Viktig i overgangen spesialisthelsetjeneste-kommune ved f.eks fedmeoperasjoner

SAMHANDLING MED FRIVILLIGHETEN

Mobilisering, arenaer, nettverksarbeide, kunnskap og forskning (egen temaplan)



Nyheter

● **Overvekt.** Nytt prosjekt ved Frisklivsentralen i Levanger kan bli foregangsmodell for resten av landet.



Endring. Ved å bli bevisst på egne valg og lære seg teknikker for å talike motgang, skal overvektige i Levanger bli kurset for å gå ned i vekt. - Å få erfaring med aktivitet og sunne matvarer, er også en viktig del av opplegget, sier kursholder Gro Toldnes med en av deltakerne på kurset som starter i oktober.

Skal erfare seg sunnere

Trebarnsmoren har slitt med overvekt og depresjoner i en årrekke. Nå kan opplegget hun skal følge med kursholder Gro Toldnes også bli til hjelp for andre.

- Vi har fått ros for det fokuset vi har på mentale prosesser når det gjelder å gå til livsstilsendring, sier kursholder Gro Toldnes.

- Det handler like å bli bevisst om å snakke seg, hvis du selv ikke er bevisst på hvorfor du vil endre livsstil din. Her har vi også folk fra prøve av livsstilsendringene i praksis - en del handler om å bevegse seg mer eller spise sunnere, tilfører Toldnes.

Hilpsprova

Ved siden av kursleders rolle er trebarnsmoren fra Levanger som skal begynne på kurset «Motivasjon og mestring» i oktober.

De venter både bevisstgjørende samtaler i grupper, fysiske aktivitetstimer og markører hvor deltakerne både skal lape og spise maten selv.

- Fastlagen min er beagret for opplegget. Jeg har prøvd

skapet. Elderen på tre kiloene sunn skilte å bli kvitt. Så var nesten barn på vei, forteller kvinnen som nå er mamma til tre.

Nettung angere er motvasseren kvinnen har for å få til en livsstilsendring.

- Jeg fokuserer ikke på kiloene jeg skal gå ned, eller hvordan jeg vil se ut. Det handler først og fremst om å bli en mer aktiv mamma - en som kan bli med på fotturer og andre aktiviteter - en som har overvekt og er i bedre humør, sier kvinnen og smiler.

Aktiv fortid

I årenes løp har det vært perioder hvor kvinnen har vært ute av arbeidslivet.

- Når jeg var deprimert, bestemte jeg meg mer og mer. Jeg kviet meg blott annet for å delta på sosiale arrangementer, forteller trebarnsmoren.

Hun har vært vant til å være aktivitet, og prøvde å komme i gang igjen på egen hånd ved å møle seg ut på et trossesoverst.

- Der felle jeg at jeg barte til

Fakta

Frisklivsentralene

Kommunale livstilsendringene som skal støtte folk med ansler om livsstilsendring.

Da tilbudene ble etablert i april 2013, var det i tillegg til de tre utgangspunktene: kosthold, aktivitet og rykelstet.

Siden oppstarten for to år siden, har Frisklivsentralen i Levanger tatt i mot nærmere 200 deltakere.

- Utfordringene er ofte sammenhengende, sier Toldnes som mener viden videre også må handle om hele mennesket.

- Det er derfor vi i kurset «Motivasjon og mestring» både fokuserer på det mentale, eller kunnskapen om pol helse og prøver ut malinger og aktiviteter i praksis.

Ved Frisklivsentralen tilbys ulike kurs og opplegg. Trebarnsmoren har allerede vært med på et par av dem i tillegg til å ha hatt hatt sesongamaler med Toldnes.

- Mye har midt på pluss for at jeg nå skal i gang med et kurs som det, sier trebarnsmoren og smiler med Toldnes.

Det qualitative opplegget for overvektige innen «Motivasjon og mestring» skal gå fram til påske. Toldnes forteller at en overvektig mot for andre Frisklivsentraler også vil bli utviklet i løpet av 2015.

Over halvparten

Gro Toldnes forteller at over halvparten av de 200 som er blitt bevisst til Frisklivsentralen i Levanger siden 2013, slår med overvekt.

Tone E. Berg og Harald Selberg (foto)
Foto: Berge og Selberg