

# ÅS KOMMUNE

## MØTEINNKALLING

Kommunalt råd for funksjonshemmede har møte i  
Lille sal i Ås rådhus

15.01.2013 kl. 17.30

Møtet er åpent for publikum i alle saker med mindre saken er unntatt offentlighet eller møtet lukkes i henhold til lov.  
Saksdokumentene ligger til offentlig gjennomsyn på rådmannskontoret.  
Innkallinger og protokoller legges til gjennomsyn på servicetorget og bibliotekene, og publiseres på [www.as.kommune.no](http://www.as.kommune.no).

### Saksliste:

#### DRØFTINGSSAKER:

- side 21**
1. Oppfordring fra FFO om å følge opp bruk av HC-parkering i kommunen, datert 29.11.2012. Vedlagt følger liknende brev fra FFO mottatt i 2009 og svarbrev fra administrasjonen, datert 02.11.2009.
- side 25**
2. Dokumentet «Prosjekt Samhandlingsreformen i Follo, Sluttrapport – utredning» er ute på høring, med frist 15.01.2013. Rådet for funksjonshemmede kan gi en samlet uttalelse til rapporten. I tillegg kan alle ved behov gi individuelle innspill. Uttalelsen sendes per e-post til prosjektlederen.  
Link for mer informasjon: <http://www.follo.no/folloradet/Fokusomrader/Helse/>

FH-sak 1/13

12/3012

side 3

**FOLKEHELSEARBEID - ETABLERING AV FRISKLIVSSENTRAL I ÅS KOMMUNE**

Ås, 09.01.2013 (Sign.) <b>Morten Petterson</b> Leder	Eventuelt forfall eller inhabilitet meldes på tlf. 64 96 20 03 eller e-post <a href="mailto:politisk.sekretariat@as.kommune.no">politisk.sekretariat@as.kommune.no</a> v/ Rita Stensrud. (Det sendes personlig svar på mottak av e-post. Telefonbeskjed må gis dersom svar ikke er mottatt innen rimelig tid). <b>Varamedlemmer møter etter nærmere avtale.</b>
---	---

## **REFERATSAKER TIL KOMMUNALT RÅD FOR FUNKSJONSHEMMEDE 15.01.13**

1. Invitasjon til dialogmøte for Follo-kommunene 24.01.2013. Sendt på e-post til medlemmer av ER og FH, 03.01.2013.
2. Oversikt over grunnlaget for beregning av møtegodtgjørelse for FH i perioden: 17.01.12 – 25.10.12. Offentlig versjon.
3. «Regionnytt», medlemsblad for Norges Handikapforbund Øst, Akershus og Østfold, 04/2012.
4. «Handikapnytt», tidsskrift for Norges Handikapforbund, nr. 07/2012.

**FH-sak 1/13****FOLKEHELSEARBEID - ETABLERING AV FRISKLIVSSENTRAL I ÅS KOMMUNE**

Saksbehandler: Marit Roxrud Leinhardt	Arkivnr: G10	Saksnr.: 12/3012
<b>Utvalg</b>	<b>Utv.nr.</b>	<b>Møtedato</b>
Hovedutvalg for helse og sosial	1/13	17.01.2013
Kommunalt råd for funksjonshemmede	1/13	15.01.2013

**Rådmannens innstilling:**

Saken tas til orientering

Rådmannen i Ås, 14.12.2012

(Sign.)

Trine Christensen

**Tidligere politisk behandling:**

Ingen

**Avgjørelsesmyndighet:**

Kommunestyret

**Behandlingsrekkefølge:**

Ås eldreråd (til uttalelse)

Kommunalt råd for funksjonshemmede (til uttalelse)

Hovedutvalg for helse og sosial

Kommunestyret

**Vedlegg som følger saken trykt:**

Vedlegg 1: Prosjektbeskrivelse/ prosjektplan for etablering av frisklivssentralen i Ås Kommune

**Vedlegg som ligger i saksmappen i tillegg til trykte dokumenter:**

*Helsedirektoratet. (2011): Veileder for kommunale frisklivssentraler - Etablering og organisering. Oslo: Helsedirektoratet.*

**SAKSUTREDNING:****Fakta i saken:**

Allerede i Stortingsmelding nr 16 (2002-2003) Resept for et sunnere Norge vektlegges betydningen av økt satsning på forebygging og mindre søkelys på reparering innen folkehelsearbeidet. I Samhandlingsreformen (Stortingsmelding nr 47, 2008-2009) nevnes det 3 hovedutfordringer for helse- og omsorgssektoren:

- Pasientenes behov for koordinerte tjenester dekkes ikke godt nok.
- Det gjøres for lite for å begrense og forebygge sykdom.
- Den demografiske utviklingen og endringene i sykdomsbildet vil kunne true samfunnets økonomiske bæreevne.

Stortingsmeldingene etterlyser tverrsektorielt folkehelsearbeid med fokus på helsefremmende arbeid og peker på betydningen av tidlig intervensjon for å forhindre sykdom. Reformenes etterlysning av økt satsning på forebyggende helseveiledning synliggjør behovet for å styrke de forebyggende, helsefremmende tjenestene i kommunene. Folkehelseloven (av 2011) nevner i § 7 Frisklivssentralen som en tjeneste som kan bidra til å oppfylle lovkrav om igangsetting av nødvendige folkehelseiltak innen fysisk aktivitet, veiledning innen tobakksbruk/alkoholvaner og kosthold.

I Nasjonal helse- og omsorgsplan fra 2011-2015 blir frisklivssentralene nevnt som et viktig tiltak for å nå oppnå målsettinger innenfor forebyggende helsearbeid. Helsedirektoratet anbefaler med utgangspunkt i ovennevnte faktorer at det etableres frisklivssentraler i alle kommuner.

Det ble i 2011/12 vedtatt at Ås kommune skulle øke satsningen innen helsefremmede og forebyggende folkehelsearbeid ved å etablere en frisklivssentral i kommunen. Dette førte til at det ble vedtatt å ansette en daglig leder/frisklivskoordinator som skulle jobbe med å etablere og drifte frisklivssentralen. 15.08.12 var frisklivskoordinator på plass i stillingen og startet arbeidet med å planlegge etableringen av frisklivssentralen i Ås kommune.

Prosjektbeskrivelsen omhandler prosessen med etablering og oppstart av en frisklivssentral i Ås kommune. Daglig leder av frisklivssentralen og frisklivskoordinator, Charlotte Bless, har stått for utarbeidelsen av beskrivelsen.

### **Vurdering av saken:**

Helsedirektoratet utarbeidet i 2011 en veileder for kommunale frisklivssentraler som beskriver hensikt, forankring, etablering, organisering, ansvarsområde og andre forhold som kan ha betydning i utviklingen av en frisklivssentral. Ny revidert veileder for 2012 er under høring og forventes gjeldende fra primo 2013. Veileder fra helsedirektoratet er lagt til grunn for arbeidet med å planlegge oppstart av frisklivssentralen i Ås kommune.

Overordnet målsetting med etableringen av Frisklivssentralen (FLS) i Ås er at innbyggere i kommunen som befinner seg i risikozonen for helsesvikt, som følge av livsstil, får tilgang til et tilbud der de kan få veiledning og oppfølging for å bedre egen helsesituasjon og livskvalitet.

Det er et mål at tilbudene ved FLS tilpasser seg kommunens helseutfordringer og målgruppens behov og at tjenesten klarer å favne de som har behov for bistand til endring. Det er også en målsetting at det ses konkrete resultater i form av bedret helse hos deltakerne som har hatt oppfølging hos FLS.

Frisklivssentralen, som et kommunalt forebyggende helsetilbud, representerer en ny tjeneste i nasjonal sammenheng og dette gjør at prosessen evalueres underveis. Dette innebærer at hele prosessen fordrer en fleksibel tilnærming. Prosjektets varighet (etablering) er fra 15.08.12 - 31.12.13.

**Vurdering av eventuelle økonomiske konsekvenser:**

Etablering og drift baserer seg delvis på kommunale midler og delvis på tilskuddsmidler fra Fylkesmannen og Helsedirektoratet.

**Konklusjon med begrunnelse:**

Rådmannen fremmer denne sak for å etterkomme kommunestyrets ønske om å følge opp kommunens utviklingsarbeid med Lov om folkehelsearbeid.

Rådmannen anbefaler at saken tas til orientering.

**Kan vedtaket påklages?**

Nei

**Ikrafttredelse av vedtaket:**

Umiddelbart

---

# Prosjektplan for etablering av frisklivssentralen i Ås Kommune

---

**Forfatter:** Charlotte Bless  
Daglig leder frisklivssentralen / frisklivskoordinator

# Innholdsfortegnelse

<a href="#">1 Innledning</a>	8
<a href="#">2 Bakgrunn</a>	8
<a href="#">3 Problemstillinger / utfordringer</a>	9
<a href="#">3.1 Teori, forskning</a>	10
<a href="#">3.1.1 Begrepsavklaringer</a>	10
<a href="#">4 Mål</a>	11
<a href="#">4.2 Hovedmål</a>	11
<a href="#">4.3 Delmål /milepæler i prosessen</a>	11
<a href="#">4.3.1 Delmål 1 Kompetanseutvikling (Frist 31.12.2012)</a>	11
<a href="#">4.3.2 Delmål 2 Innkjøp av nødvendig utstyr til FLS (Frist 31.12.2012)</a>	13
<a href="#">4.3.3 Delmål 3 Markedsføring og informasjonsformidling (Frist 31.12.2012)</a>	13
<a href="#">4.3.4 Delmål 4 Oppstartsmøte (Frist 31.12.2012)</a>	13
<a href="#">4.3.5 Delmål 5 Aktivitetshåndbok for Ås Kommune (Frist 31.12.2012)</a>	13
<a href="#">4.3.6 Delmål 6 Utarbeidelse av informasjonsmateriell/skjema/maler (Frist 31.12.2012)</a>	14
<a href="#">4.3.7 Delmål 6 Elektronisk system for FLS (Frist 31.12.2012)</a>	14
<a href="#">5 Virkemidler for gjennomføring</a>	14
<a href="#">5.1 Ressurser ved frisklivssentralen</a>	14
<a href="#">5.2 Kommunalt og interkommunalt samarbeid</a>	15
<a href="#">5.3 Markedsføring, informasjon og rekruttering</a>	15
<a href="#">5.3.2 Rekruttering</a>	16
<a href="#">5.3.3 Oppstartsmøte for frisklivssentralen</a>	16
<a href="#">5.3.4 Publisitet</a>	16
<a href="#">5.5 Tilbud og aktiviteter ved Frisklivssentralen</a>	16
<a href="#">5.5.1 Frisklivsresepten</a>	16
<a href="#">5.5.2 Helsesamtaler</a>	17
<a href="#">5.5.3 Fysisk aktivitet</a>	17
<a href="#">5.5.4 Kurstilbud</a>	17
<a href="#">6 Organisering, lovverk og ansvarsforhold</a>	18
<a href="#">6.1 Organisering</a>	18
<a href="#">6.2 Ansvarsforhold</a>	18
<a href="#">6.3 Rapportering</a>	18
<a href="#">7 Budsjett</a>	19
<a href="#">8 Tidsplan</a>	19
<a href="#">Kilder:</a>	20

# 1 Innledning

---

Prosjektplanen omhandler prosessen med etablering og oppstart av en frisklivssentral i Ås kommune. Det foreligger ingen utredninger eller prosjektbeskrivelse som beskriver eller legger føringer for arbeidet med å starte opp tjenesten. Det er ikke etablert en styringsgruppe eller prosjektgruppe for å bistå i prosessen. Daglig leder av frisklivssentralen og frisklivskordinator, Charlotte Bless, har stått for utarbeidelsen av prosjektplanen.

Helsedirektoratet utarbeidet i 2011 en veileder<sup>1</sup> for kommunale frisklivssentraler som beskriver hensikt, forankring, etablering, organisering, ansvarsområde og andre forhold som kan ha betydning i utviklingen av en frisklivssentral. Ny revidert veileder for 2012 er under høring og forventes gjeldende fra primo 2013. Veileder fra helsedirektoratet er lagt til grunn for arbeidet med å planlegge oppstart av frisklivssentralen i Ås Kommune.

Frisklivssentralen, som et kommunalt forebyggende helsetilbud, representerer en ny tjeneste i nasjonal sammenheng og dette gjør at prosessen evalueres underveis. Dette innebærer at hele prosessen fordrer en fleksibel tilnærming. Prosjektets varighet er fra 15.08.12-31.12.13.

## 2 Bakgrunn

---

Allerede i Stortingsmelding nr 16 (2002-2003) *Resept for et sunnere Norge* vektlegges betydningen av økt satsning på forbygging og mindre søkelys på reparering innen folkehelsearbeidet. I Samhandlingsreformen (Stortingsmelding nr 47, 2008-2009) nevnes det 3 hovedutfordringer for helse- og omsorgssektoren<sup>2</sup>:

- Pasientenes behov for koordinerte tjenester dekkes ikke godt nok.
- Det gjøres for lite for å begrense og forebygge sykdom.
- Den demografiske utviklingen og endringene i sykdomsbildet vil kunne true samfunnets økonomiske bæreevne.

Stortingsmeldingene etterlyser tverrsektorielt folkehelsearbeid med fokus på helsefremmende arbeid og peker på betydningen av tidlig intervensjon for å forhindre sykdom. Reformenes etterlysning av økt satsning på forebyggende helseveiledning synliggjør behovet for å styrke de forebyggende, helsefremmende tjenestene i kommunene. Folkehelseloven (av 2011) nevner i § 7 Frisklivssentralen som en tjeneste som kan bidra til å oppfylle lovkrav om igangsetting av nødvendige folkehelseiltak innen fysisk aktivitet, veiledning innen tobakksbruk/alkoholvaner og kosthold.

I Nasjonal helse- og omsorgsplan fra 2011-2015 blir frisklivssentralene nevnt som et viktig tiltak for å nå oppnå målsettinger innenfor forebyggende helsearbeid. Helsedirektoratet anbefaler med utgangspunkt i ovennevnte faktorer at det etableres frisklivssentraler i alle kommuner.

Det ble i 2011/12 vedtatt at Ås kommune skulle øke satsningen innen helsefremmede og forebyggende folkehelsearbeid ved å etablere en frisklivssentral i kommunen. Dette førte til at

---

<sup>1</sup> (Helsedirektoratet, Veileder for kommunale frisklivssentraler -Etablering og organisering, 2011)

<sup>2</sup> (Helsedirektoratet, Veileder for kommunale frisklivssentraler -Etablering og organisering, 2011)



det ble vedtatt å ansette en daglig leder/frisklivskordinator som skulle jobbe med å etablere og drifte frisklivssentralen. 15.08.12 var frisklivsskordinator på plass i stillingen og startet arbeidet med å planlegge etableringen av frisklivssentralen i Ås kommune.

## 3 Problemstillinger / utfordringer

---

Det å planlegge og å opparbeide en ny tjeneste fra bunnen av, parallelt med at lovmessige og nasjonale føringer for driften er under stadig bearbeiding er en spennende, men også utfordrende prosess. En ny veileder for etablering av kommunale frisklivssentraler fra Helsedirektoratet er i skrivende stund ute høring<sup>3</sup>. Denne beskriver gjeldende lovverk og krav til kvalitetssikring ut ifra nye føringer som følge av at frisklivssentralene fra 2012 anbefales organisert som en helsetjeneste i kommunen. Endringer som følge av ny veileder kan påregnes å bli førende fra 2013 og er tatt hensyn i prosjektbeskrivelsen.

Proessen med å etablere en frisklivssentral forutsetter utstrakt samarbeid innad i kommunen og ut mot andre sektorer som jobber innen helse- og sosialfaglig retning i nærområdet. Det anses i den forbindelse som viktig å komme i dialog med aktuelle samarbeidsparter, spesielt aktuelle henvisere til FLS. Denne kontakten har til hensikt å gjøre tjenesten kjent, få innspill på spesielle behov blant kommunens innbyggere og forberede for fremtidig samarbeid.

Utvikling av et hensiktsmessig tilbud forutsetter kjennskap til kommunens helseutfordringer og behov blant innbyggerne. Det finnes ikke en fullgod oversikt over levevaner og livsstil for innbyggerne i Ås kommune. En utvikling av tilbudet tilpasset innbyggernes utfordringer i livsstil til innbyggerne i kommunen kan dermed påregnes å bli en kontinuerlig prosess i årene som kommer.

Folkehelsebarometeret for Ås kommune<sup>4</sup> viser enkelte risikofaktorer blant innbyggerne i Ås. Det kommer blant annet frem at kommunen har utfordringer når det gjelder mobbing og trivsel på skolen hos 10.klassinger. Delregional folkehelseprofil for Follo<sup>5</sup> synliggjør at Ås har adskillig høyere tall for mobbing på skolen og lave verdier for trivsel for 10. klassinger enn de andre Follo-kommunene, Akershus fylke og landsgjennomsnittet. Mobbing og lav trivsel på skolen kan ha negativ innvirkning på psykisk helse hos ungdom<sup>6</sup>. Dette kan tyde på at det kan være behov for folkehelseiltak som har til hensikt å bedre psykisk helse hos 10. klassinger i Ås.

I og med at det nå er 100% stillingsressurs, fordelt på en person, tilknyttet frisklivssentralen i Ås er det ikke realistisk å planlegge spesielle tiltak ovenfor ungdom foreløpig, så dette kan representere et viktig utviklingsområde etter hvert. Forebyggende tiltak som tar sikte på å nå ut til ungdom i 10. klasse spesielt kan dermed være aktuelle tiltak å søke prosjektmidler til å drifte, om tallene stadig viser nåværende tendens.

I tillegg vider tallene fra Folkehelsebarometeret at Ås er en kommune som kommer ut med lav gjennomsnittsinntekt blant innbyggerne. Dette blir regnet som en potensiell risikofaktor for

---

<sup>3</sup> (Helsedirektoratet, Veileder for kommunale frisklivssentraler-på høring, 2012)

<sup>4</sup> (Folkehelseinstituttet, 2011)

<sup>5</sup> (Akershus fylkeskommune)

<sup>6</sup> (Myklestad, 2012)

folkehelsen og utviklingen av livsstilsykdom hos befolkningen. FLS regnes som en tjeneste som skal være med å utjevne sosiale forskjeller i helse<sup>7</sup> og dette er medvirkende årsak til at tilbudet skal være gratis ifølge føringer fra helsedirektoratet. Når kommunen nå etter hvert får en FLS tilgjengelig for innbyggerne kan tilbudet anses som et virkemiddel for å møte utfordringen med at Ås kommer ut som en lavinntektskommune. Tilbudene ved FLS vil være tilgjengelige uavhengig av deltakers økonomiske forhold.

## 3.1 Teori, forskning

### **3.1.1 Begrepsavklaringer**

#### **Frisklivssentral**

En frisklivssentral (FLS) er en forebyggende kommunal helsetjeneste som jobber med veiledning og oppfølging innen fysisk aktivitet, kosthold, tobakkslutt og mestring av psykisk helse. Målgruppen er mennesker over 18 år som har behov for å endre livsstil og er motivert for å gjøre noe med egen helseatferd. Frisklivssentralen er organisert som et forebyggende kommunalt helsetilbud med et strukturert system for henvisning og oppfølging. Det er også mulig å henvende seg direkte til frisklivssentralen for personer innen målgruppen som ser nytte av å benytte seg av tilbudet.

#### **Frisklivsresept**

Henvisning via frisklivsresept gir deltaker tilgang til 3 måneder med strukturert veiledning og oppfølging ved FLS. Resepten kan fornyes inntil maksimalt 12 måneder om videreføringen vurderes som hensiktsmessig for deltakers endringsprosess. Aktuelle henvisere til FLS er fastleger, Nav, fysioterapeuter og andre fagpersoner innen helse- og sosial.

#### **Helse og salutogenese**

Helse regnes som overskudd i forhold til hverdagens krav jf Hjorts<sup>8</sup> helsebegrep. FLS har som målsetting å jobbe helseforebyggende og helsefremmende og begrepet salutogenese er sentralt innen helsefremmende arbeid. Å jobbe salutogenetisk innebærer at veileder har en holdning som tar utgangspunkt i helse, mestring og ressurser hos deltaker, fremfor å fokusere på sykdom og lidelse. Dette innebærer at deltakers interesser og ressurser virker styrende inn på prosessen og at deltaker selv ansvarliggjøres for å lage en plan for endring av helseatferd.

#### **Kommunikasjonsverktøy**

Deltakers tro på egenmestring og motivasjon for endring er viktige faktorer å ta opp og jobbe med i helsesamtalen ved FLS. Grunnlaget for å jobbe med endring er troen på at deltaker har iboende ressurser og at disse er utgangspunktet for å skape og vedlikeholde endring.

Individuelle samtaler og positive erfaringer i gruppesammenheng har til hensikt å forsterke deltakers tro på egne ressurser og mestring og deretter forsterke motivasjonen for livsstilsendring. Denne tilnærmingen har sine røtter i et humanistisk menneskesyn og motiverende intervju (MI) er et godt egnet samtaleredskap for å jobbe i samsvar med denne holdningen.

Motiverende intervju (MI) er et kommunikasjonsverktøy som mange rådgivende tjenester innen helse og sosial har tatt i bruk og samtaleteknikken anbefales som verktøy i FLS.

Samtaler i tråd med MI metoden tar utgangspunkt i deltakers opplevelse av egen situasjon og veileder har som målsetting å oppmuntre deltaker til økende grad av refleksjon over egen motivasjon for endring. Empati og brukermedvirkning er essensielle verktøy innenfor metoden, som har til hensikt å sikre at deltaker selv styrer sin endringsprosess<sup>9</sup>. Det tas sikte

<sup>7</sup> (Helsedirektoratet, Veileder for kommunale frisklivssentraler -Etablering og organisering, 2011)

<sup>8</sup> (Hjort, 1984)

<sup>9</sup> (Ivarsson, 2010)

på å benytte MI som samtaleverktøy ved Frisklivssentralen i Ås og det legges opp at ansatte har kompetanse innenfor bruk av samtaleverktøyet.

## 4 Mål

---

### 4.1 Overordnet mål

Overordnet målsetting med etableringen av Frisklivssentralen i Ås er at innbyggere i kommune som befinner seg i risikosonen for helsesvikt som følge av livsstil får tilgang til et tilbud der de kan få veiledning og oppfølging for å bedre egen helsesituasjon og livskvalitet.

Det er et mål at tilbudene ved FLS tilpasser seg kommunens helseutfordringer og målgruppens behov og at tjenesten klarer å favne de som har behov for bistand til endring. Det er også en målsetting at det ses konkrete resultater i form av bedret helse hos deltakerne som har hatt oppfølging hos FLS.

### 4.2 Hovedmål

Prosjektet har som målsetting at det i løpet av perioden medio august -12 til og med desember -12 planlegges og forberedes opp imot en oppstart av frisklivssentralen primo -13. Det satses på at frisklivssentralen står klar til å ta imot deltakere fra januar -13. Det er et mål at aktiviteter og kurs i regi av frisklivssentralen er i gang fra primo 2013.

Det er en målsetting at antall deltakere av sentralen i 2013 inkluderer minst 50 personer.

### 4.3 Delmål /milepæler i prosessen

#### **4.3.1 Delmål 1 Kompetanseutvikling (Frist 31.12.2012)**

Frisklivssentralene er et nytt konsept nasjonalt, så vel som lokalt i Ås Kommune. Helsedirektoratets veileder beskriver behov for kompetanse på FLS og dokumentet vil bli brukt aktivt i planlegging av kompetanseutviklingen.

Kompetanseheving av ansatte i FLS vil bli viktig og nødvendig for å sikre at brukere får et best mulig tilbud, i tråd med kommunens behov og anbefalinger fra Helsedirektoratet. Kompetanseutvikling vil være en kontinuerlig prosess, men det vil innledningsvis være nødvendig med noen grep for å tilrettelegge for at brukere av frisklivssentralen får best mulig veiledning og oppfølging allerede fra oppstarten primo 2013.

Foreløpig plan for kompetanseutvikling for ansatte på FLS:

#### **1. Besøk og hospitering hos FLS i andre kommuner**

Noen kommuner har ervervet seg erfaring og kompetanse på drift av FLS og det kan være nyttig å undersøke hvordan de har organisert frisklivsarbeidet i sin kommune. Modum regnes som en foregangskommune innen Friskliv og de har drevet FLS helt siden 1996. Deres tilnærming, erfaring og metodikk er brukt som veiledende i Helsedirektoratets føringer for FLS. Det vurderes som hensiktsmessig å komme i kontakt med Modum og andre kommuner som har erfaring innen kommunalt frisklivsarbeid for å ta del i erfaringen som er gjort og søke råd omkring etablering, organisering og drift av FLS.

Det planlegges å besøke FLS i følgende kommuner: Modum, Oppegård, Ski, Nesodden, Bærum, Moss, Nedre Eiker og Drammen.

## **2. Kontakt med nettverk for frisklivscoordinatorer i Follo og på Østlandet**

Etableringen av en regional frisklivscoordinator i Follo og samarbeid mellom follokommunene blir en viktig arena for å kvalitetssikre planleggingen og nyetableringen av en FLS i Ås kommune. Dette vil gi mulighet for jevnlig faglig oppdatering og for å øke kompetansen omkring drift av FLS. Deltagelse på nettverksmøter for frisklivscoordinatorer på Østlandet vil være av betydning for å få innblikk i hvordan andre frisklivscoordinatorer jobber og for å få en kanal for å løfte felles problemstillinger og utfordringer.

## **3. Deltakelse på nasjonale konferanser innen folkehelse og friskliv**

For å få faglig påfyll og knytte nettverk til aktuelle fagmiljø innen folkehelse og friskliv er det hensiktsmessig at ansatte ved FLS jevnlig deltar på aktuelle konferanser innen folkehelse og friskliv.

## **4. Kurslederkurs innen røykeslutt og kosthold**

Det anbefales fra Helsedirektoratet at frisklivssentralene har kompetanse innen tobakksslutt og kosthold/ernæring og avholder kurs for deltakere på FLS innenfor disse områdene. Helsedirektoratet foreslår kursoppleggene «Røykfrie sammen» og «Bra Mat» som mal for kursopplegg. Det er derfor aktuelt at frisklivscoordinator deltar på kurslederkurs (tobakkssluttkurs og Bra Mat) i regi av helsedirektoratet så snart det arrangeres nye slike kurs.

## **5. Kurslederkurs –kurs i mestring av depresjon (KID).**

Helsedirektoratet nevner at det kan være aktuelt at FLS igangsetter KID kurs i sin hjemkommune og/eller samarbeider med psykisk helse om å arrangere slike kurs. Det regnes dermed som hensiktsmessig at frisklivsscoordinator innehar nødvendig kompetanse for å kunne avholde slike kurs. Ås Kommune arrangerer allerede KID kurs 2 ganger i året og etterspørselen for flere KID kurs i kommunen på dag- og kveldstid tas i betraktning ved planlegging av flere kurs i regi i FLS. Dette for å kunne gi tilpasset tilbud til flest mulig innbyggere i kommunen og fremme muligheten for tidlig intervensjon ved psykiske plager. Fagkunnskapen som oppnås ved KID kurslederkurs kan i tillegg være et hensiktsmessig faglig fundament som kan dras nytte av i individuelle helsesamtaler med deltakerne ved FLS. Som fordypning i denne metoden vil også kurslederkurs innen mestring av belastning (KIB) og påbygningskurs for å gi kurs til ungdom være aktuell kompetanseheving for ansatte ved FLS. Disse kursene er per dags dato ikke i gang fra før i kommunen og det kan dermed være aktuelle kurs å sette i gang via FLS.

## **6. Motiverende intervju/samtale (MI)**

Helsedirektoratet anbefaler MI som en felles metode for veiledning av brukere i frisklivssentralene i «Veileder for kommunale frisklivssentraler». Metoden har som hensikt å ivareta brukermedvirkning og at det er brukers motivasjon som benyttes som drivkraft i veiledningsprosessen. Anbefalingen om kompetanse innen metoden gjør at kan være hensiktsmessig at ansatte ved Frisklivssentralen tar videreutdanning innen MI. HiOA arrangerer 10 sp kurs innen Motiverende Samtale. Det er aktuelt at frisklivsscoordinator tar kurset som faglig påbygning om vedkommende ikke har denne kompetansen eller tilsvarende fra før.

Siden FLS er ny satsning kan det påregnes at mye kunnskap vil erverves underveis og at kompetanseheving vil skje kontinuerlig i prosessen med å planlegge, starte opp og drifte FLS i

Ås. Det kan dermed også påregnes at det oppstår endringer i plan for kompetanseutvikling for ansatte i FLS.

#### **4.3.2 Delmål 2 Innkjøp av nødvendig utstyr til FLS (Frist 31.12.2012)**

Det er nødvendig å gå til innkjøp av diverse utstyr for administrasjon, markedsføring, kartlegging, drift, aktiviteter og kurstilbud i regi av frisklivssentralen før åpning primo 2013.

Følgende behov for innkjøp er foreløpig kartlagt:

1. Kontorrekvisita og annet materiell som er nødvendig i daglig drift av FLS.
2. Trykking og distribusjon av brosjyrer, handsouts, plakater, resepter, roll-up etc.
3. Utstyr for kartlegging og måling av resultater. Det planlegges å anskaffe nødvendig måleutstyr som fitnessvekt, målbånd og pulsklokker med mer.
4. Nødvendig utstyr for gjennomføring av diverse innendørs og utendørs aktiviteter. Dette kan inkludere matter, strikker, musikkanlegg og annet.
5. Kursmateriell og litteratur for bruk ved røykesluttkurs, KID kurs, Bra Mat kurs, i tillegg til faglig litteratur for ansatte ved FLS.

#### **4.3.3 Delmål 3 Markedsføring og informasjonsformidling (Frist 31.12.2012)**

Det vil være behov for kontinuerlig markedsføring av FLS og informasjon om tilbudet. Det er viktig at dette arbeidet gjentas regelmessig for å sikre at målgruppen blir informert om tilbudet og at henviserne til FLS har tilstrekkelig kjennskap om tilbudet til å kunne vurdere hvilke personer som faller innenfor målgruppen og igjen henviser disse til sentralen.

Frisklivssentralen bør synliggjøres på Ås kommune sine nettsider slik at henvisere og innbyggere i Ås har mulighet for å bli kjent med tilbudet via internett som informasjonskanal. Det er i den forbindelse viktig at FLS vises som en tjeneste på nettsidene og at det lages en informasjonsside med grunnleggende informasjon om tilbudet og kontaktopplysninger. Frist settes til 15.12.12 for utarbeidelse av informasjonsside på Ås kommune sine nettsider.

Det er hensiktsmessig og nødvendig at frisklivssentralen blir presentert via lokal avisen i Ås i forkant av og i forbindelse med oppstarten.

Det planlegges å distribuere skriftlig informasjon og markedsføring til henvisere, samarbeidspartnere og brukerrepresentanter, i tillegg til direkte kontakt.

Oppstartsmøte regnes som en god anledning til å gjøre tilbudet kjent i og utenfor kommunen. Det legges derfor opp til å invitere alle aktuelle samarbeidspartnere, andre interesserte og media til møtet.

#### **4.3.4 Delmål 4 Oppstartsmøte (Frist 31.12.2012)**

Oppstartsmøte er en milepæl som markerer at FLS i Ås er i gang. Møtet vil være en presentasjon av frisklivssentralen ovenfor andre tjenester i kommunen, aktuelle samarbeidspartnere og brukergrupper. Dette vil også være en arena for å kartlegge behov og oppstart av drift og for å få etablert og sikret videre samarbeid omkring friskliv innad i kommunen og ovenfor andre samarbeidspartnere. Professor i Folkehelsevitenskap ved UMB, Camilla Ihlebæk, inviteres til å holde et foredrag omkring frisklivssentraler i folkehelsearbeidet på oppstartsmøtet

#### **4.3.5 Delmål 5 Aktivitetshåndbok for Ås Kommune (Frist 31.12.2012)**

Det er en målsetting at FLS skaffer oversikt over muligheter for fysisk aktivitet i kommunen og sammenfatter informasjonen i en håndbok. Håndboken vil gi en oversikt over aktuelle aktiviteter i Ås i regi av kommunen, frivillige organisasjoner, idrettslaget og private aktører.

Boken vil være et nyttig verktøy i Frisklivsarbeidet i kommunen og vil gi alle innbyggerne en oversikt over hva som finnes av ulike aktiviteter innen idrett og friluftsliv. Det tas sikte på at aktivitetshåndboken distribueres til alle innbyggere i kommunen i forbindelse med oppstarten og at boken gjøres tilgjengelig elektronisk på Ås kommune sine nettsider.

#### **4.3.6 Delmål 6 Utarbeidelse av informasjonsmateriell/skjema/maler (Frist 31.12.2012)**

Det er behov for å utarbeide informasjonsmateriell til deltakere, aktuelle samarbeidspartnere og henvisere til FLS. For å gjøre tilbudet kjent og informere aktuelle deltakere er det nødvendig med en brosjyre og plakater for å legge ut rundt i kommunen. Det er også nødvendig å få utarbeidet og trykket opp reseptblokker for å benytte for henvisning til frisklivssentralen og et enkelt og lettleseelig informasjonsark til utdeling sammen med reseptblokken.

I tillegg kreves det diverse dokumenter for å informere deltakere som kommer til frisklivssentralen og skjemaer for registrering av deltakerinformasjon. Siden Frisklivssentralen blir organisert som en kommunal helsetjeneste blir driften underlagt plikt til registrering av deltakeropplysninger og dokumentasjon av helsehjelpen som er gitt, jf Helsepersonelloven (§ 6,8, 39,40). Det er nødvendig å utforme følgende skjema for bruk i FLS :

Deltakerinformasjon (velkommenskriv)

Samtykkeerklæring

Helsesamtale oppstart

Sluttsamtale

Rapport fastlege/henviser

Serviceerklæring

#### **4.3.7 Delmål 6 Elektronisk system for FLS (Frist 31.12.2012)**

Ås kommune benytter Gerica for elektronisk registrering av deltakeropplysninger i sensitivt nett og dette systemet er tilgjengelig for FLS. Ansatte ved FLS har dermed behov for tilgang til sensitivt nett og noe tilpasning av systemet for å kunne benytte Gerica på en hensiktsmessig måte. Det er behov for å opprette Frisklivssentralen som et tilgjengelig tjenestevalg i Gerica og å få inn helsesamtaler, rapport til lege og samtykkeerklæring på en funksjonell og oversiktlig måte i systemet.

## **5 Virkemidler for gjennomføring**

---

### **5.1 Ressurser ved frisklivssentralen**

En daglig leder/ frisklivskoordinator er ansatt i 100% fast stilling fra 15.08.2012. Koordinator for aktiv på dagtid er også tilknyttet frisklivssentralen med 30% stilling, men med arbeidsoppgavene knyttet imot drift av APD. Daglig leder av frisklivssentralen/ frisklivskoordinator vil stå som hovedansvarlig for gjennomføringen av oppgavene og aktivitetene som er nødvendige for å nå målsettingen om åpning av FLS primo 2013.

Leder for enhet folkehelse og frivillighet og folkehelsekoordinator Bente Sperlin blir en viktig ressursperson og faglig støtte i arbeidet med å etablere en kommunal frisklivssentral i Ås. Hun regnes som en faglig og driftsmessig rådgiver i prosessen. Det er et ønske om å involvere kommunale fysioterapeuter i planlegging og drift av tilbud om fysisk aktivitet ved FLS og dette er noe frisklivskoordinator vil jobbe imot.

## 5.2 Kommunalt og interkommunalt samarbeid

Det anses som hensiktsmessig å samarbeide med andre Frisklivssentraler for å kunne dra nytte av tidligere erfaring og diskutere felles problemstillinger og koordinator planlegger å samarbeide med nærkommunene omkring planlegging og oppstart av frisklivssentralen, kompetansehevende tiltak og igangsetting av kurs våren 2013.

Oppegård og Ski Kommune har allerede frisklivssentraler i drift og Nesodden kommune er, i likhet med Ås, i ferd med å starte opp. Samarbeid med de nærliggende frisklivssentralene representerer en arena for utveksling av faglige og driftsmessige erfaringer og er viktige ressurser i arbeidet med å etablere og drifte frisklivssentralen. Friskliv Follo koordinator Trude Mortensen, i tillegg til frisklivskoordinator Karine Heidi Berentsen i Nesodden Kommune, nevnes spesielt som viktige støtte og samarbeidspartner i planleggings- og oppstartfasen.

Samarbeid med aktuelle samarbeidspartnere i og utenfor kommunen er en viktig forutsetning for å komme i mål med etableringen av frisklivssentralen fra primo 2013 og for å sikre fremtidig drift av frisklivssentralen. Følgende tjenester og organisasjoner regnes som aktuelle samarbeidspartnere for frisklivssentralen i Ås:

- Folkehelsekoordinator
- Kommunelegen og Fastlegene
- Helse og sosialsjef
- Frivilligsentralen
- Aktiv på dagtid
- Helsestasjon
- Nav
- Psykisk helsetjeneste
- Kommunale og private fysioterapeuter
- Attføringsbedrifter i Follo
- Follo Bedriftshelsetjeneste
- Frivillige lag og foreninger i og utenfor kommunen
- Aktuelle brukergrupper
- Spesialisthelsetjenesten
- Andre frisklivssentraler og frisklivsutvikler Follo
- Andre private tilbydere av idrettsaktiviteter

Fylkesmannen, fylkeskommunen og helsedirektoratet vil også være aktuelle samarbeidspartnere og kilder til å søke kompetanseheving og råd vedrørende drift i henhold til regelverk og nasjonale føringer. Disse representerer også aktuelle parter å benytte for å søke om økonomisk støtte til drift og videreutvikling av tilbudet.

## 5.3 Markedsføring, informasjon og rekruttering

### 5.3.1 Informasjonsmateriell

Det er en målsetting å få markedsførings- og informasjonsmateriell ferdig en tid før oppstart primo 2013. Web ansvarlig og hustrykkeri i Ås kommune er aktuelle medspillere for å utforme og trykke opp markedsførings- og informasjonsmateriell.

### **5.3.2 Rekruttering**

Informasjon til aktuelle samarbeidspartnere og henvisere om tilbudet er nødvendig både i oppstartsfasen og underveis i driften for å få tilgang til potensielle deltakere. Fastlegene, fysioterapeutene Nav, helsestasjon og andre aktuelle henvisere til frisklivssentralen vil ha en nøkkelrolle innen rekruttering av deltakere til FLS. De innehar en direkte kontakt med deltakerne og er en i en særskilt stilling når det gjelder formidling av informasjon om tilbudet. Det blir dermed viktig å oppdatere aktuelle henvisere jevnlig og sørge for at de har tilgang til brosjyrer, resepter og timeplaner og annet materiell. Andre samarbeidspartnere i Ås representerer også nyttige kanaler for å spre informasjon om tilbudet og deretter rekruttere brukere. Det planlegges jevnlig utsendelse av informasjon om tilbudet, aktuelle kurs og andre nyheter til henvisere og andre samarbeidspartnere for å sikre rekruttering av flest mulig deltakere til FLS.

### **5.3.3 Oppstartsmøte for frisklivssentralen**

Oppstartsmøte er en milepæl i etableringen av en frisklivssentral i Ås. Begivenheten kan være en viktig arena for markedsføring og informasjon omkring det nye tilbudet, i tillegg til at dette kan være en måte å få viktige innspill som kan være førende for utviklingen av tilbudet videre. Det inviteres derfor bredt til aktuelle og interesserte samarbeidspartnere i og utenfor kommunen. I forbindelse oppstartsmøte for frisklivssentralen er aktuelle ressurspersoner invitert for å holde taler.

Følgende personer er invitert og har samtykket i å bidra på møtet:

Ordfører i Ås kommune, Johan Alnes

Helse og sosialsjef i Ås kommune, Marit Roxrud Leinhardt

Folkehelsekoordinator /leder for Folkehelse og Frivillighet i Ås kommune, Bente Sperlin  
Professor i Folkehelsevitenskap ved UMB, Camilla Ihlebæk, vil holde et foredrag med tittelen «Frisklivssentralen – en arena for forebyggende og helsefremmende folkehelsearbeid».

Frisklivsutvikler Follo, Trude Mortensen, vil komme for å snakke om erfaringene fra  
Oppegård Aktivitetssenter og informere om frisklivssentralenes funksjon og rolle i den forebyggende helsetjenesten.

Frisklivsskoordinator /daglig leder frisklivssentralen i Ås kommune, Charlotte Bless  
Rådgiver personalavdelingen Ås Kommune, Geir Løchsen vil være ordstyrer og ønske velkommen.

Det oppfordres til dialog ved at deltakerne på møtet inviteres til å komme med innspill og spørsmål i siste del av møtet. Dette for å skape en anledning til at aktuelle samarbeidspartnere og/eller brukerrepresentanter kan formidle synspunkt og ideer som kan benyttes videre i etableringen og driften av frisklivssentralen i Ås Kommune.

### **5.3.4 Publisitet**

For å nå ut til alle innbyggerne i størst mulig grad med informasjon om FLS er pressen et viktig virkemiddel. Det er aktuelt å invitere presse i forbindelse med begivenheter ved FLS, oppstart, aktivitetshåndboken, nye tilbud etc. Totaldistribusjon av aktivitetshåndboken som gis ut via FLS kan også bidra til oppmerksomhet og interesse rundt tilbudet.

## **5.5 Tilbud og aktiviteter ved Frisklivssentralen**

### **5.5.1 Frisklivsresepten**

Frisklivsresepten gir deltaker tilgang til 3 måneder med aktiviteter og oppfølging fra FLS. Tilbudene ved FLS er gratis for deltakere på frisklivsresept. Målgruppen for resepten er



voksne mennesker bosatt i Ås som har, eller står i risiko for å få, livsstilssykdommer og som har ønske om bistand for å endre livsstil. Aktuelle henvisere er fastleger, fysioterapeuter, helsestasjonen (helsesøster for familier, ungdom, studenter og jordmor), samtalerapeuter ved psykisk helse, Nav og annet helsepersonell.

### **5.5.2 Helsesamtaler**

Deltakere med frisklivsresept vil få tilbud om en helsesamtale i forbindelse med oppstart og ved avslutning av reseptperioden ved FLS. Mellomsamtaler og oppfølging underveis vil avtales individuelt styrt av deltaker sine behov for oppfølging. I helsesamtalen vil deltakers helsetilstand bli kartlagt og registrert. Det vil deretter lages planer for oppfølging og aktivitet med utgangspunkt i deltakers motivasjon for endring. Samtale-teknikken «motiverende intervju» (MI) vil bli brukt for å sikre aktiv brukervedvirkning og at bruker får eierforhold til sin plan for oppfølgingen. Det vil bli gitt mulighet for måling av vekt, BMI, fettprosent, liv- hofte vidde og andre aktuelle forhold som beskriver deltakers fysiske form under helsesamtalene dersom deltaker samtykker.

### **5.5.3 Fysisk aktivitet**

Det påregnes at det arrangeres ukentlige gruppetimer med fysisk aktivitet tilpasset brukergruppen i regi av FLS i tillegg til å dra nytte av allerede eksisterende tilbud i kommunen. Tilbud om trening ved FLS tilpasses deltakergruppen underveis, og oppstart av en time innendørs og en time utendørs trening vil være utgangspunktet. Etter hvert vil behov og etterspørsel fra deltakerne og ressurser ved FLS regulere en eventuell utvidelse av tilbudet. Det konkluderes med at flere ressurser i form av ansatte ved FLS er nødvendig før en eventuell utvidelse av antall timer per uke ved FLS er gjennomførbart.

Ås kommune har allerede noen timer med lavterskel trening i gang, som det kan være aktuelt å benytte for deltakere ved FLS i tillegg til eget tilbud. Noen av disse gruppene er ledet av kommunale fysioterapeuter, blant annet seniortreningen på Midtgård mandag formiddag, mandag og torsdag ettermiddag. FLS planlegger samarbeid med kommunale fysioterapeuter angående nåværende tilbud og opprettelsen av nye timer i regi av FLS.

Aktiv på dagtid er tilknyttet frisklivssentralen i form av en 30 % stilling. Aktivitetene ved aktiv på dagtid vil også kunne benyttes for deltakere som faller innenfor kriteriene for bruk av tilbudet i der tilbudet er hensiktsmessig for en bruker. Det kan være også være aktuelt å benytte disse aktivitetene i etterkant av en frisklivsperiode som *utslusningstiltak* for en del brukere.

Treningssenter, lag og foreninger er aktuelle samarbeidspartnere for å gi deltakere ved FLS tilbud om tilgang til trening utenfor kommunens regi både innenfor og i etterkant av perioden med frisklivsresept. Dette for å lette overgangsprosessen til egenadministrerte tiltak i etterkant og for å imøtekomme behov for aktiviteter på kveldstid. Tilgang til ordinær trening vurderes som en god metode for deltaker for å bli kjent med hva som finnes i kommunen og prøve ut lystbetonte aktiviteter. Det er derfor en målsetting å få i stand avtaler med tilbydere av trening i Ås kommune som gir deltakere ved FLS tilgang til ordinære tilbud i tillegg til tilbudet ved FLS.

### **5.5.4 Kurstilbud**

Psykisk helsetjeneste i Ås kommune er allerede i gang med å arrangere KID kurs en gang hvert halvår på kveldstid og Frisklivssentralen planlegger å søke samarbeide med enheten for å sikre at kommunen totalt sett har tilstrekkelig tilbud til sine innbyggere og at deltakere ved Frisklivssentralen får tilbud om KID kurs ved behov. Etter gjennomført kurslederkurs innen KID vil frisklivskoordinator, eventuelt i samarbeid med psykisk helsetjeneste og/eller

frisklivscoordinatorer fra nærliggende kommuner selv kunne holde kurs innen dette og eventuelt andre mestringskurs innen psykisk helse.

Frisklivscoordinator har kompetanse innen kosthold og ernæring og vil dermed kunne holde "Bra Mat" kurs etter gjennomgått kurslederkurs. I om med at nytt kurslederkurs ikke er planlagt fra Helsedirektoratet i nær fremtid vil FLS samarbeide med andre FLS for å få kjennskap til hvordan kursene gjennomføres og hva som kreves av kursholder, slik at kurs kan komme i gang i Ås tidligst mulig. Follokoordinator har spesialkompetanse i form av utdanning som klinisk ernæringsfysiolog og erfaring i å holde disse kursene og vil bli forespørres om å bistå ved igangsettingen av kurs ved FLS i Ås.

Etter fullført kurslederkurs innen tobakkslutt påregnes det at frisklivscoordinator kan starte opp med kurset «Røykfrie sammen» i Ås kommune. Det vurderes her et samarbeid med nærliggende kommuner innen koordinering av kursene for å sikre hyppig kursavvikling og at innbyggerne kan ha størst mulig tilgjengelighet til aktuelle kurs.

## 6 Organisering, lovverk og ansvarsforhold

---

### 6.1 Organisering

Frisklivssentralen er lokalisert på Moer Sykehjem, ved siden av frivilligsentralen i Ås. Tjenesten er organisert under Helse og Sosial, enhet for folkehelse og frivillighet i Ås kommune som en forebyggende helsetjeneste.

Driften av FLS er regulert etter lovverk og forskrifter for kommunale helse- og omsorgstjenester. Dette innebærer et kommunalt ansvar for at tjenestene ved FLS er faglig forsvarlige ifølge helse- og omsorgstjenesteloven § 4-1 og helsepersonelloven § 16.

### 6.2 Ansvarsforhold

I ansettelseskontrakt til daglig leder av frisklivssentralen og frisklivscoordinator er følgende formål for stillingen beskrevet:

Daglig leder for kommunens frisklivssentral.

Bygge opp og drifte kommunens frisklivssentral.

Rapporterer til enhetsleder for folkehelse og frivillighet.

Ansettelseskontraktens ansvarsområde for daglig leder /frisklivscoordinator omfatter:

-Daglig ansvar for Frisklivssentralen

-Personal- og driftsansvar

-Faglig ansvar

-Begrenset økonomisk ansvar

### 6.3 Rapportering

Daglig leder av frisklivssentralen rapporterer til enhetsleder for folkehelse og frivillighet i Ås kommune, Bente Sperlin.

## 7 Budsjett

---

Budsjett 2012	Inntekter	Utgifter	Resultat
Lønnsmidler oppstart	300 000		
Samhandlingsmidler (Helsedir)	250 000		
Midler Fylkesmannen (etabl.videreutv. FLS)	75 000		
Sum midler	625 000		
Lønn frisklivskordinator		235 000	
Lønn koordinator APD (30%)		47 000	
Innkjøp vekt, sykkel		62 000	
Innkjøp tren.utstyr		13 500	
Innkjøp PC, utstyr		20 000	
Konferanse, Asker		4 000	
Kid-kurslederkurs		8 000	
Skriftlig materiell			
Resepter		10 000	
Brosjyrer		5 000	
Aktivitetshåndbok		20 000	
Roll-up		10 000	
Oppstartsmøte		5 000	
Sum utgifter		439 500	

## 8 Tidsplan

---

Aktivitet	Aug	Sept	Okt	Nov	Des
<b>Informasjon/samarbeid</b>					
<b>Kompetanseheving</b>					
<b>Innkjøp</b>					
<b>Aktivitetshåndbok</b>					
<b>Oppstartsmøte</b>					
<b>Planlegging oppstart</b>					

## Kilder:

---

- Akershus fylkeskommune. (u.d.). Hentet fra Akershus fylkeskommune:  
<http://www.akershus.no/tema/Statistikk/Folkehelse/>
- Folkehelseinstituttet. (2011). *Folkehelsebarometer 2012 Ås Kommune*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Helsedirektoratet. (2011). *Veileder for kommunale frisklivssentraler -Etablering og organisering*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2012). *Veileder for kommunale frisklivssentraler-på høring*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Hjort, P. (. (1984). *Helse for alle. Utredningsrapport no U1*. Oslo: Statens institutt for folkehelse. Avdeling for samfunnsmedisin, seksjon for helsetjenesteforskning.
- Ivarsson, B. H. (2010). *MI motiverende intervju - Praktisk håndbok for helse- og omsorgssektoren*. Stockholm: Gothia Förlag AB.
- Myklestad, I. R. (2012). Risk and protective factors for psychological distress among adolescents: a family study in the Nord-Trøndelag Health Study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* , ss. 771-782.