

SLUTTRAPPORT

for prosjektet

”Frisk som en fisk – hva nå? – Tilbud og trening lokalt”



Virksomhetsområde: Rehabilitering

Prosjektnr.: 2007/3/0374

Søkerorganisasjon:
Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke

Forord

Denne prosjektrapporten er en oppsummering av prosjektet ”Frisk som en fisk – hva nå? – Tilbud og trening lokalt” som har vært gjennomført av Ressurscenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst ved Feiringklinikken (LHL Helse AS). Det har vært et treårig kartleggingsprosjekt der målet har vært å synliggjøre trenings/ aktivitetstilbudene som finnes i kommunene i Helse Sør-Øst.

Bakgrunnen for prosjektet var et ønske fra LHLs (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke) rehabiliteringsinstitusjoner om en kartlegging av hvilke treningstilbud som finnes lokalt, slik at de ansatte til enhver tid kan anbefale ulike tilbud om vedlikeholdstrening til sine pasienter.

Alle kommunene i Helse Sør-Øst har blitt kontaktet, og det har blitt forsøkt initiert et arbeid i kommunene i forhold til å synliggjøre informasjon om lokale treningstilbud på de kommunale hjemmesidene. Prosjektet har laget en samling av linker til denne informasjonen på de kommunale hjemmesidene gjennom ”Nettportal for lokale aktivitetstilbud”.

Prosjektleder har vært den som har jobbet med prosjektet under prosjektperioden, og som har opprettet og holdt kontakten med kommunene. Prosjektet har i tillegg hatt en prosjektgruppe som har bidratt med nyttige innspill både før og underveis i prosjektperioden. Prosjektleder vil rette en takk til medlemmene i prosjektgruppen.

En takk rettes også til alle kommunene som har vært positive til prosjektet, og som har bidratt til at det i dag er enklere å finne informasjon om lokale treningstilbud i mange av kommunene i Helse Sør-Øst.

Feiring 13.01.11
Grethe Bjerke Frank
Prosjektleder

Sammendrag

Ressursenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst (RS) har gjennomført prosjektet ”Frisk som en fisk – hva nå? – Tilbud og trening lokalt”. Det har vært et kartleggingsprosjekt, med mål om å synliggjøre hvilke trenings-/ aktivitetstilbud som finnes i kommunene i Helse Sør-Øst (HSØ).

Bakgrunnen for prosjektet var å møte en av utfordringene mange pasienter som har vært inne til et rehabiliteringsopphold møter, nemlig det å opprettholde gode vaner i forhold til fysisk aktivitet etter hjemkomsten. Det har også vært et ønske fra mange rehabiliteringsinstitusjoner og sykehus å få en oversikt over hvilke treningstilbud som finnes i pasientenes hjemkommuner, slik at helsepersonell på en bedre måte kan hjelpe pasienter å finne tilbud for trening/ fysisk aktivitet på hjemstedet. Dette prosjektet har vært med på å bidra til å få en slik oversikt. Oversikten skal være med på å effektivisere og lette overgangen for pasienter fra spesialisthelsetjenesten til videre trening/rehabilitering i hjemkommunen, og er på den måten et viktig bidrag i forhold til Samhandlingsreformen.

Arbeidsmetoden i prosjektet har vært å igangsette en prosess i alle kommunene i HSØ der kommunene kartlegger hvilke treningstilbud som finnes i egen kommune, og på bakgrunn av kartleggingen lager en aktivitetsoversikt som legges ut på kommunens hjemmeside. En aktivitetsoversikt som ligger på kommunens hjemmeside gjør det enklere å finne informasjon om lokale tilbud for trening/ fysisk aktivitet, både for pasienter og ansatte ved rehabiliteringsinstitusjoner og sykehus. I tillegg kan det være et nyttig verktøy for fastleger og annet helsepersonell i kommunene, og ikke minst for kommunenes egne innbyggere. Mange kommuner har gjennom prosjektet utviklet en aktivitetsoversikt på sin hjemmeside. Linkene til disse aktivitetsoversiktene, samt linker til annen informasjon om aktiviteter/treningstilbud i kommunene, er samlet i ”Nettportal for lokale aktivitetstilbud” på www.hjerterehab.no.

For at nettportalen skal fortsette å være et oppdatert verktøy som kan benyttes også etter avsluttet prosjektperiode, vil RS forsette å holde kontakt med kommunene og holde nettportalen oppdatert.

Innhold

1. Innledning.....	6
2. Bakgrunn og målsetting.....	6
2.1 Bakgrunn.....	6
2.2 Målsetting og målgruppe.....	7
3. Prosjektgjennomføring.....	7
3.1 Prosjektgruppen.....	7
3.2 Prosjektgjennomføring.....	8
3.2.1 Oppstartsfasen.....	8
3.2.2 Finansiering.....	9
3.2.3 Videre fremdrift	10
3.2.4 Sluttproduktet: Nettportal for lokale aktivitetstilbud.....	10
3.2.5 Markedsføring.....	11
4. Resultater og resultatvurdering.....	12
4.1 Aktivitetsoversikter.....	12
4.2 Nettportal for lokale aktivitetstilbud.....	13
5. Oppsummering og videre planer.....	14
5.1 Oppsummering.....	14
5.2 Videre planer.....	14
6. Vedlegg.....	15
Vedlegg 1.....	16
Vedlegg 2.....	18
Vedlegg 3.....	19
Vedlegg 4.....	20

1. Innledning

Landsforeningen for Hjerter og Lungesyke (LHL) fikk i 2007 midler fra Helse og Rehabilitering (nå: ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering) til prosjektet ”Frisk som en fisk – hva nå? – Tilbud og trening lokalt”. I 2008 ble prosjektet overtatt av Ressurssenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst (RS).

LHL er en interesseorganisasjon for mennesker med hjerte- og lungesykdom og deres pårørende. Det lokale arbeidet er grunnstammen i LHLs virksomhet. LHL er også en stor leverandør av helsetjenester gjennom sine sykehus og rehabiliteringssentre.

RS ble etablert sommeren 2007, og er lokalisert til Rehabiliteringsavdelingen ved Feiringklinikken (LHL Helse AS). RS skal bidra med kvalitetsutvikling innenfor faget hjerterehabilitering og skal være et kunnskapssenter hvor fagfolk kan søke bistand. RS jobber ut i fra en ytelsesavtale med Helse Sør-Øst (HSØ) som legger rammene for arbeidet. Prosjektarbeid er et av satsningsområdene, og RS ønsker med sine prosjekter å fremme og samle hjerterehabiliteringsfeltet, samt å heve kompetansen og kvaliteten i fagfeltet.

2. Bakgrunn og målsetting

2.1 Bakgrunn

Rehabilitering av mennesker etter sykdom er et viktig helseområde i Norge. LHL har lang erfaring med å drive rehabiliteringstilbud, og mange pasienter får innvilget 4-ukers rehabiliteringsopphold på en institusjon etter sykdom eller skade. Rehabiliteringsoppleggene legger vekt på både kunnskapsformidling og fysisk aktivitet. Et 4-ukers rehabiliteringsopphold inneholder vanligvis trening/fysisk aktivitet, kostholdsveiledning, ulike typer undervisning, samtaler med lege, sykepleier, fysioterapeut/idrettspedagog, sosionom, psykolog m.fl. og mulighet for erfaringsutveksling med andre i samme situasjon.

Etter endt opphold opplever mange pasienter at de er i bedre fysisk form enn de var da de ankom rehabiliteringsinstitusjonen. De har gjennomført tilrettelagt trening i kontrollerte og trygge omgivelser, og de har vært i gruppe med andre i samme situasjon. Mange opplever dette veldig inspirerende, og er motivert for å fortsette med trening etter oppholdet. Det er likevel en stor utfordring for mange å klare å fortsette med trening/ fysisk aktivitet når de kommer hjem.

De ansatte ved rehabiliteringsinstitusjonene forsøker å hjelpe deltakerne med å sette ned en plan for videre trening og aktivitet før de reiser hjem. Personalet ønsker å kunne være behjelpelig med å ”sluse” rehabiliteringsdeltakerne inn i gode og tilrettelagte treningsopplegg lokalt, når oppholdet ved institusjonen er avsluttet. En del av deltakerne er godt orientert om hvilke tilbud som finnes lokalt, og har allerede en plan for den videre treningen. Men mange vet ikke hva som finnes, og har heller ingen plan for egentrening etter endt opphold, og mange av disse deltakerne har behov for hjelp til å finne frem til aktuelle lokale tilbud.

Bakgrunnen for søknaden om prosjektmidler var et ønske fra LHLs rehabiliteringsinstitusjoner om en kartlegging av hvilke trenings-/ aktivitetstilbud som finnes lokalt. Dette

slik at helsepersonellet til enhver tid kan anbefale og veilede pasientene i forhold til ulike lokale aktivitetstilbud.

I 2008 var et av satsningsområdene til RS å kartlegge alle hjerterehabiliteringstilbudene i HSØ (24 sykehus og 7 institusjoner). Under denne kartleggingen kom det frem et ønske om en oversikt over hvilke treningstilbud som finnes i pasientenes hjemkommuner. Dette ønsket ble ytterligere presisert da dette prosjektet ble presentert på en samling i Nettverk for hjerterehabilitering i HSØ ved Feiringklinikken i november 2008. Tilbakemeldinger fra deltagerne på seminaret, samt fra flere andre institusjoner og sykehus i HSØ, var at et en slik oversikt ville kunne effektivisere og lette overgangen *fra* sykehus og rehabilitering i spesialisthelsetjenesten og *til* videre trening/rehabilitering i kommunene. På denne måten vil prosjektet også kunne være et viktig bidrag i utviklingen av Samhandlingsreformen.

LHL institusjonenes ønske om en oversikt over lokale aktivitetstilbud var dermed samsvarende med ønsket fra flere øvrige rehabiliteringsinstitusjoner og sykehus. Ønsket samsvarte også med RS målsetting om kvalitetsforbedring innen hjerterehabiliteringsfeltet. LHLs institusjoner ønsket en landsdekkende oversikt over lokale aktivitetstilbud, men prosjektgruppen måtte undervegs i prosjektperioden avgrense arbeidet til å gjelde HSØ. Dette på grunn av økonomi, tidsramme og metoden som ble benyttet for gjennomføringen av prosjektet. Dette utdypes i Kapittel 3.2.2: Finansiering.

2.2 Målsetting og målgruppe

Målet med prosjektet var opprinnelig å synliggjøre lokale treningstilbud alle landets kommuner. Underveis i prosjektperioden har prosjektplanen som nevnt blitt noe revidert, og målet har da blitt å synliggjøre de treningstilbud som finnes i kommunene i Helse Sør-Øst. Hensikten har vært at det skal bli enklere for rehabiliteringsdeltagere og rehabiliteringsansatte og finne frem til informasjon om lokale treningstilbud, og dermed også gjøre det enklere for rehabiliteringsdeltakere å opprettholde gode trenings-/ aktivitetsvaner etter endt rehabiliteringsopphold.

Målgruppen for prosjektet har vært rehabiliteringsdeltakere som har behov for hjelp til å planlegge og komme i gang med vedlikeholdstrening etter endt rehabiliteringsopphold. I tillegg vil prosjektet kunne være nyttig for andre målgrupper, som for eksempel personer med diabetes, overvekt, muskel- og skjelett lidelser og psykiske lidelser. Fastleger og kommunenes øvrige innbyggere vil også kunne nyte godt av prosjektet.

3. Prosjektgjennomføring

3.1 Prosjektgruppen

Arbeidet med prosjektet startet etter at RS overtok prosjektet i 2008. Prosjektleder i oppstartsfasen var Nils Erling Myhr, avdelingsleder ved hjerterehabiliteringsavdelingen ved Feiringklinikken. Marte Bentzen, idrettspedagog med master i idrettspsykologi, overtok prosjektlederansvaret 01.09.08. Marte jobbet 40 % med prosjektet i perioden 01.09.08 til 25.02.09, og 100 % med prosjektet i perioden 25.02.09 til 01.08.09. Grethe Bjerke Frank, idrettspedagog med bachelor i fysisk aktivitet og helse, overtok som prosjektleder da Marte

Bentzen gikk over i ny jobb 01.08.09. Grethe har i perioden 01.08.09 til 31.12.10, jobbet 20 % med prosjektet.

Det ble nedsatt en prosjektgruppe i 2008. Den har i tillegg til prosjektleder bestått av:

- Hanne Aandstad, leder av RS
- Agnete Hagelsteen Dalelid, leder ved fysioterapiavdelingen ved Glittreklinikken
- Per Buvik, rådgiver i LHL
- Nils Erling Myhr ble også en del av prosjektgruppen etter at Marte Bentzen overtok som prosjektleder.

Prosjektgruppen har fungert som en drøftingsarena, der vi gjennom idémyldring og diskusjon har kommet frem til løsninger på ulike utfordringer. Medlemmene i prosjektgruppen har også i perioder hjulpet prosjektleder med konkrete oppgaver.

Det har vært 6 møter i prosjektgruppen; 2 møter i 2008, 3 møter i 2009 og 1 møte i sluttåret 2010.

3.2 Prosjektgjennomføring

3.2.1 Oppstartsfasen

Gjennom første halvår av 2008 ble det gjennomført flere møter og diskusjoner i det rehabiliteringsfaglige miljøet på Feiringklinikken vedrørende gjennomføringen av prosjektet. I forhold til den opprinnelige prosjektbeskrivelsen ble det besluttet å gjøre noen justeringer. Basert på erfaringer kom vi frem til at prosjektet ville bli enda bedre hvis vi i stedet for å samle inn statistisk informasjon fra hver enkelt kommune, fikk den enkelte kommune til å lage en oversikt over aktivitetstilbudet i kommunen på kommunens hjemmeside. Dette for å ansvarliggjøre kommunene i forhold til å holde informasjonen oppdatert. Ideen ble diskutert med Randi Langøigjelten, fylkessjef i Hedmark for kultur og kompetanse og med Rolf Storsveen, idrettskonsulent i Elverum kommune og FYSAK- rådgiver i Hedmark Fylke. De støttet ideen om en kommunal aktivitetsoversikt, og dette var bakgrunnen for å jobbe videre med denne modellen.

For å gjøre aktivitetsoversiktene tilgjengelige og brukervennlige, begynte vi arbeidet med å planlegge en landsoversikt på hjemmesiden til LHL (www.lhl.no). Vi så for oss at landsoversikten ville være en samling av linker til de kommunale aktivitetsoversiktene. Det ble gjennomført et møte med nettredaktør for LHLs nettsider, Kirsti Aarset for å diskutere mulige løsninger for å lage en slik landsoversikt.

Utfordringen med å få kommunene til å bli interessert i prosjektet, og bli interessert i å lage aktivitetsoversikter var noe som tidlig ble vurdert. Det ble lagt en strategi for en fremgangsmåte for å nå frem til kommunene, der vi ønsket å knytte oss til noen lokale samarbeidspartnere/ ressurspersoner. Spesielt ønsket vi å få kontakt med lokallagene til LHL, og med FYSAK- nettverk der dette fantes. I tillegg til FYSAK- nettverk og lokallagene i LHL, så vi for oss at vi måtte satse på direkte kontakt opp i mot kommunene.

Vi utformet en ”startpakke” for kommunene, slik at det skulle bli enklere for dem å komme i gang med arbeidet med en aktivitetsoversikt. Før vi utviklet denne startpakken jobbet vi med å kartlegge hva som faktisk fantes av aktivitetskalendere, fysaksider osv. i utvalgte kommuner. Vi var da på jakt etter ”de gode eksemplene” som kunne inspirere andre

kommuner. De gode eksemplene ble utgangspunkt for utvikling av startpakken. Startpakken inneholdt en kort prosjektbeskrivelse (vedlegg 1), forslag på strategi for å samle og oppdatere informasjon (vedlegg 2), forslag til aktivitetsoversikt for kommunen/ ”de gode eksemplene” (vedlegg 3) og en mal for hvordan en aktivitetsoversikt kunne se ut (vedlegg 4). Vi var opptatt av at startpakken måtte ta hensyn til at det skulle være overkommelig for kommunene å etablere og vedlikeholde aktivitetsoversikten, samtidig som aktivitetsoversikten skulle gi god nok informasjon til rehabiliteringsdeltakere, pårørende, helsepersonell og andre innbyggere i kommunen.

Prosjektgruppen definerte Hedmark som et pilotfylke, og det ble gjort en grundig kartlegging av hva som fantes av aktivitetsinformasjon i de enkelte kommunene i dette fylket. I tillegg ble det gjort en kartlegging av ressurspersoner for fysisk aktivitet både på fylkes- og kommunenivå, og det ble satt ned en prosjektgruppe for Hedmark fylke med ressurspersoner fra fylke og kommune. Det ble avholdt et møte i denne prosjektgruppen i oktober 2008, før arbeidet med å kontakte kommunene startet. Møtet ga gode avklaringer for prosessen videre.

Nettverket for FYSAK- kommunene i Hedmark ble benyttet som inngangsport til arbeidet. Prosjektleder presenterte prosjektet på et møte der FYSAK- representanter fra 12 kommuner var til stede. FYSAK- representantene fikk utdelt en startpakke hver, og det ble utvekslet tlf. nr. og e-mail adresser. I etterkant av dette møtet ble kommunene fulgt opp pr. telefon av prosjektleder.

3.2.2 Finansiering

Etter første prosjektår så vi at prosjektet kom til å bli mer krevende enn den opprinnelige prosjektbeskrivelsen tilsa, ettersom vi valgte å legge ansvaret for utvikling av aktivitetsoversiktene over på kommunene. Det var en tidkrevende prosess å opprette kontakt med alle kommunene, og initiere det arbeidet vi ønsket at de skulle gjøre. Vi erfarte at arbeidet med å få i gang de første fylkene var tidkrevende, men regnet med at rutine og erfaringene som ble skapt underveis ville lette det videre arbeidet. Likevel så vi at det ville bli vanskelig å fullføre arbeidet med en oversikt over aktivitetstilbudet i alle landets kommuner innenfor prosjektets daværende ramme. Vi startet derfor i 2009 arbeidet med å skaffe ytterligere finansiering, både internt på Feiringklinikken og eksternt.

I januar 2009 ble det gjennomført et møte med statssekretær Dagfinn Sundsbø og Vigdis Rønning fra Helse- og omsorgsdepartementet for å presentere prosjektet. Det var et positivt møte, hvor vi ble anbefalt å sende søknad om midler til prosjektet gjennom Samhandlingsreformen, både til Helsedepartementet og Helsedirektoratet. Søknadene ble sendt 21.01.09. Svar ankom Feiringklinikken 02.04.09 med avslag.

Prosessen med søknadene til Helsedepartementet og Helsedirektoratet førte imidlertid til at prosjektet fikk kr 75 000 omdisponert fra LHLs forskningsfond (midler tidligere tildelt Feiringklinikken) og kr 75 000 fra Feiringklinikkenes eget forskningsfond.

I tillegg ble det sendt søknad om finansiering fra fire ulike legater; O. Kavli og Knut Kavlis allmenntilleggsfond, Sparebankstiftelsen, Tryg Vesta allmenntilleggsfond og Grieg foundation. Alle svarere kom tilbake med avslag.

På bakgrunn av den økonomiske situasjonen, metoden for prosjektgjennomføringen og tidsrammen for prosjektet, avgjorde prosjektgruppen i desember 2009 at målet for prosjektet

måtte begrenses til å initiere arbeid med utvikling av aktivitetsoversikter i kommunene i området Helse Sør-Øst (dvs. 171 kommuner, samt 15 bydeler i Oslo).

3.2.3 Videre fremdrift

Når alle kommunene i Hedmark var kontaktet, og mange av kommunene der hadde utviklet eller var i gang med å utvikle en aktivitetsoversikt, satte vi i gang med kartlegging av to nye fylker; Akershus og Oppland. Erfaringene fra Hedmark ble brukt til å utvikle en prosedyre for å nå frem til de neste fylkene.

Arbeidsmåten for kartlegging og kontakt med kommunene fungerte på følgende måte:

1. Kartlegge kommunenes hjemmeside på nett
2. Kontakte fylkets representant for fysisk aktivitet/folkehelse med mål om å innlede samarbeid om prosjektet
3. Direkte kontakt med kommunens ansvarlig for fysisk aktivitet / folkehelse
4. Sende informasjonsmateriell om prosjektet via e-mail
5. Oppfølging via telefon og e- mail

Vi erfarte at kommuner som hadde en ”FYSAK-” eller ”Folkehelsekoordinator” ofte hadde god oversikt over aktivitetstilbudene i kommunen, og at veien til å få denne oversikten internettbasert var kort. I Akershus var det også et FYSAK-nettverk, og prosjektleder presenterte prosjektet på et møte i nettverket i april 2009.

Kartleggingen av Akershus og Oppland, samt Buskerud, var ferdig i løpet av første halvår av 2009. Deretter ble kommunene i de resterende fylkene i HSØ kontaktet fortløpende, og i løpet av 2009 var samtlige fylker og kommuner i HSØ kontaktet. Samtlige kommuner hadde da fått tilsendt informasjon om prosjektet, men det hadde ikke lyktes å opprette direkte kontakt med kommunenes ansvarlige for fysisk aktivitet/folkehelse i alle kommunene.

I 2010 har prosjektleder arbeidet med oppfølging av de kommunene som sa at de ønsket å lage en aktivitetsoversikt, samt de kommunene der det ikke lyktes å få en kontaktperson i første runde. Dette arbeidet har vært tidkrevende, da det ofte har vært vanskelig å nå frem til de rette personene i kommunene. Det har også vært utfordrende å holde kommunene interessert i prosjektet, da prosessen i mange kommuner har gått svært langsomt pga. ressursmangel. I noen kommuner har det vært utskifting av ansatte, slik at prosessen har måttet starte på nytt i noen kommuner. De fleste kommuner har vært positive til prosjektet, men likevel har arbeidet med å utvikle aktivitetsoversikten gått langsomt. Noen kommuner har sagt at de ikke ønsker å jobbe med noen aktivitetsoversikt. Disse kommunene har ikke blitt kontaktet igjen.

3.2.4 Sluttproduktet: Nettportal for lokale aktivitetstilbud

Det var i utgangspunktet plan om å lage en landsoversikt med linker til kommunale aktivitetsoversikter på www.lhl.no. Denne planen ble endret i 2009 da prosjektet ble begrenset til å bare omfatte HSØ. Det ble da bestemt at oversikten skulle tilknyttes hjemmesiden til RS www.hjerterehab.no. Dette var en praktisk enklere løsning, da personene som drifter denne hjemmesiden er ansatte ved RS. I tillegg var det et naturlig valg ettersom RS har lagt inn i sine planer at oversikten skal holdes oppdatert også etter avsluttet prosjektperiode. Oversikten

har vi valgt å kalle ”Nettportal for lokale aktivitetstilbud”. Det er link til nettportalen fra LHLs hjemmeside: <http://www.lhl.no/no/ta-vare-pa-helsa/fysisk-aktivitet/>

I påvente av at nettportalen ble opprettet, startet vi våren 2009 en presentasjonsrunde av kommunale aktivitetsoversikter på www.hjerterehab.no. Hver uke ble en ny kommune presentert med link til sin aktivitetsoversikt. Hensikten med denne presentasjonsrunden var å gjøre helsearbeidere som jobber med hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst oppmerksom på mulighetene som ligger i disse aktivitetsoversiktene. I tillegg fungerte det som et mål å jobbe mot, for kommunene som var i ferd med å ferdigstille sine aktivitetsoversikter.

Samtidig med at presentasjonsrunden pågikk, var en prøveversjon av nettportalen til intern utprøving på Feiringklinikken. Idrettspedagogene og fysioterapeutene som jobber med å veilede rehabiliteringsdeltakere i forhold til trening/ aktivitet etter rehabiliteringsoppholdet, benyttet seg av nettportalen i dette arbeidet. Tilbakemeldingene etter utprøvingen var positive.

Nettportalen ble åpnet på www.hjerterehab.no i juni 2009, og omfattet da fire fylker; Hedmark, Oppland, Akershus og Buskerud. Den foregående presentasjonsrunden av enkeltkommuner ble da avsluttet. Nettportalen er organisert slik at man først får opp en liste over fylkene. Man klikker på det aktuelle fylket, og får da opp en liste over kommunene i fylket. Kommunene er listet opp alfabetisk. Under hver kommune er det linker til aktivitetsoversikten til kommunen og/eller til annen aktuell informasjon om aktivitetstilbudet i kommunen. Fra januar 2010 har nettportalen omfattet alle fylkene i Helse Sør-Øst.

3.2.5 Markedsføring

Prosjektet har blitt markedsført ved en rekke anledninger gjennom prosjektperioden. Første gang prosjektet ble presentert, var under samling i Nettverk for hjerterehabilitering i HSØ ved Feiringklinikken i november 2008. Prosjektet ble godt mottatt allerede på dette tidspunktet. Videre ble prosjektet presentert under et hjerterehabiliteringsseminar ved Feiringklinikken i april 2009 som en innledning til en presentasjon av Samhandlingsreformen. Deltakerne på dette seminaret var tverrfaglig helsepersonell fra kommuner, sykehus, institusjoner og helseforetak i HSØ. Nettportalen ble presentert på en samling i Nettverk for hjerterehabilitering i HSØ på Feiringklinikken i juni 2009. RS har også arrangert tre seminarer i 2010 der det har blitt informert om prosjektet og om nettportalen. Det ble i tillegg informert om prosjektet i forbindelse med en serie av kurs for fastleger ved Feiringklinikken høsten 2010.

Våren 2009 hadde prosjektet omtale i bladet OMEGA. Dette er et infoblad fra Fylkesmannen i Oslo og Akershus om Folkehelsearbeidet i Akershus.

I november 2009, var prosjektleder invitert for å presenterte prosjektet under en dagkonferanse for kommunefysioterapeuter i Bø i Telemark. Dagkonferansen omhandlet temaet ”Kommunefysioterapeutenes ansvar og oppgaver for friskvern og rehabilitering av eldre”. Dette var også en fin arena for å skaffe kontaktpersoner i kommunene.

I oktober 2010 ble prosjektet ble presentert ved en stand som RS hadde ved Samhandlingstorget under Regional Rehabiliteringskonferanse på Lillestrøm. Her ble det delt ut flyers om prosjektet, og i tillegg ble prosjektet presentert med en Roll-Up og nettportalen demonstrert på en PC.

Feiringklinikken har høsten 2010 fått innvilget et forebyggings- og samhandlingsprosjekt der det skal tilbys livsstilskurs til personer med høy risiko for utvikling av hjerte- og karsykdom. I forbindelse med dette prosjektet vil nettportalen bli aktivt brukt og markedsført, både overfor kursdeltakerne og deres fastleger.

4. Resultater og resultatvurdering

4.1 Aktivitetsoversikter

En viktig del av resultatet av dette prosjektet er de aktivitetsoversiktene som kommunene i HSØ har utviklet og publisert på sine hjemmesider. Pr. 31.12.10 hadde 41 kommuner og 2 bydeler (i Oslo) i HSØ fungerende aktivitetsoversikter. Dette tilsvarer dette ca. 25 % av hele området. Ytterligere 25 % har informasjon om kommunale tilbud, noe informasjon om aktiviteter eller kontaktinformasjon til en person som har oversikt over fysisk aktivitet i kommunen. I denne kategorien kommer bl.a. de kommunene som har en Frisklivssentral e.l., men som ikke har noen aktivitetsoversikt. Til sammen vil det si at ca. 50 % av kommunene/bydelene i HSØ har noe informasjon om det lokale aktivitetstilbudet på kommunens hjemmeside.

I tabellen under finnes en fylkesvis oversikt over hvor mange kommuner som har informasjon om aktivitetstilbud på kommunens hjemmeside, samt hvor mange kommuner som har informasjon om andre typer tilbud:

	Aktivitets oversikt	Oversikt komm. tilbud	Noe info/info om kontakt pers.	Ingen info. om akt. tilbud	Frisklivs-sentral e.l. *	Aktiv på dagtid
Akershus: (22 kommuner)	2	3	10	6	1	10
Aust-Agder: (15 kommuner)	3		5	5	7	
Buskerud: (21 kommuner)	5	5	3	3	13	
Hedmark: (22 kommuner)	13		7	1		
Oppland: (26 kommuner)	12	3	10	1	13	
Oslo: (15 bydeler)	2		1	12		**
Telemark: (18 kommuner)	1	2	3	11		
Vest-Agder: (15 kommuner)	4	1	3	5	2	
Vestfold: (14 kommuner)		2	2	10	1	
Østfold: (18 kommuner)	1		3	12	1	9
Sum:	43	16	47	57	38	

* Herunder: Aktivitet på resept, Fysiotek, Helsekilden.

** Oslo kommune har tilbud om Aktiv på Dagtid som dekker alle bydelene.

Tabellen gir et bilde av at det er store geografiske forskjeller mellom fylkene. Vi har gjennom prosjektet sett at det er tydelige forskjeller mellom fylkene i forhold til hvor stort fokus det er på fysisk aktivitet. Det var store geografiske forskjeller på hvor mye informasjon som fantes om fysisk aktivitet på kommunenes hjemmesider når vi gjorde en kartlegging av dette i prosjektet, og det har vist seg at det også er store geografiske forskjeller i forhold til hvor mange som har utviklet aktivitetsoversikter i løpet av prosjektperioden. De fylkene der det er, eller har vært, et FYSAK- nettverk e.l. er det større fokus på fysisk aktivitet og folkehelsearbeid, og det finnes mer informasjon om dette på kommunenes hjemmesider i disse fylkene.

I en del kommuner har det vært vanskelig å initiere arbeidet med å lage en aktivitetsoversikt. I noen kommuner er ressursmangel et problem, og disse kommunene har valgt å ikke prioritere et slikt arbeid. Andre kommuner har ikke fokus på denne typen oppgaver, og har ikke ønsket å bruke ressurser på et slikt arbeid. Noen kommuner har vært positive til prosjektet, og har ønsket å få til en aktivitetsoversikt, men har slitt med å finne en ansvarlig i kommunene til å gjøre det. Og noen kommuner har det vært vanskelig å komme i kontakt med den personen som har ansvar for folkehelse/fysisk aktivitet. I Oslo har det vært spesielt vanskelig å nå frem til de rette personene, da man må gjennom mange ledd før man kommer frem. Dette har gjort at det er få bydeler i Oslo der vi har oversikt over hva som finnes av informasjon om aktivitetstilbud.

Vi føler at vi har fått til det som er mulig i prosjektet i forhold til utvikling av kommunale aktivitetsoversikter. Dette med tanke på det ulike fokuset som de enkelte kommunene har hatt på fysisk aktivitet/ folkehelsearbeid, og med tanke på de ressursene som har vært tilgjengelig i prosjektet. Det har vært et tidkrevende arbeid å holde kontakten med kommunene, og det har derfor vært krevende å klare å holde oppe interessen og motivasjonen for prosjektet i alle kommunene.

4.2 Nettportal for lokale aktivitetstilbud

Et annet viktig resultat av prosjektet er ”Nettportal for lokale aktivitetstilbud” på www.hjerterehab.no. Denne oversikten over linker til aktuell informasjon om lokale trenings-/ aktivitetstilbud har vist seg å være et etterlengtet verktøy for helsepersonellet som skal hjelpe pasienter med å finne lokale trenings-/ aktivitetstilbud, samt for pasientene selv.

Gjennom nettportalen finnes det linker til alle fungerende aktivitetsoversikter, samt til annen aktuell informasjon om fysisk aktivitet i kommunene. Det er satt opp en kontaktperson under en del av de kommunene som ikke har annen informasjon om aktiviteter på kommunens hjemmeside. Dessverre er det fortsatt noen kommuner der det kun er link til kommunens forside, da det ikke finnes noen informasjon om aktiviteter eller noen oppnevnt kontaktperson.

Pr. 31.12.10 har forsiden til nettportalen hatt 4809 treff. Det er det totale antallet treff siden nettportalen ble opprettet i mai 2009. Legger vi sammen alle treffene for alle fylkene, får vi til sammen 10700 treff. Dette viser at nettportalen er mye i bruk. Tabellen til høyre viser hvordan treffene fordeler seg pr. fylke.

Fylke	Treff
Akershus	1842
Aust-Agder	734
Buskerud	1643
Hedmark	1611
Oppland	1694
Oslo	563
Telemark	716
Vest-Agder	752
Vestfold	515
Østfold	630

5. Oppsummering og videre planer

5.1 Oppsummering

Dette har vært et tidkrevende prosjekt, der tempoet på fremdriften har vært relativt lav. Dette skyldes først og fremst at det har vært et ressurskrevende arbeid å jobbe ut mot kommunene. Vi tror vi kunne ha kommet noe lengre i arbeidet og at arbeidet kunne gått noe fortere fremover, dersom vi hadde hatt mer ressurser tilgjengelig underveis.

Det er fortsatt mange kommuner som ikke har noen aktivitetsoversikt eller annen informasjon om aktiviteter. Likevel føler vi at vi gjennom kartleggingsarbeidet har fått god oversikt over det som finnes av informasjon om lokale aktiviteter, og gjennom nettportalen har vi gjort denne informasjonen tilgjengelig for alle. For selv om ikke alle kommuner har en aktivitetsoversikt, så finnes det mange bra tiltak lokalt; for eksempel Fysioteker (Oppland), Frisklivssentraler (Buskerud m.fl.), Helsekilden (Aust-Agder), aktivitet på resept av ulike slag og Aktiv på Dagtid. Det at vi har kartlagt og samlet linker til informasjon om disse tiltakene er et positivt resultat av prosjektet.

En annen viktig effekt av prosjektet er at RS har sett nytten av og behovet for en oversikt over informasjon om lokale aktivitetstilbud, og har derfor blitt motivert til å videreføre og videreutvikle prosjektet og nettportalen også etter endt prosjektperiode.

5.2 Videre planer

RS ser verdien av å videreføre dette prosjektet også etter prosjektperioden. RS mener nettportalen er et viktig verktøy for de som jobber med hjerterehabilitering, og andre aktuelle brukergrupper, og ønsker derfor å bruke ressurser på å videreføre prosjektet som en del av sin handlingsplan. RS vil fortsette å holde kontakt med kommunene, og sende ut e-mail til kommunene 2 ganger pr. år for påminnelse om å legge ut aktuell informasjon om aktivitetstilbud, samt oppdatere den informasjonen som finnes. I tillegg vil nettportalen holdes oppdatert ved at linkene vil sjekkes jevnlig, og oppdateres ved behov.

Det er fortsatt kommuner som arbeider med å få til en aktivitetsoversikt på kommunens hjemmeside, og nettportalen vil derfor gradvis vil få flere og flere linker. Etter at prosjektperioden ble avsluttet 31.12.10, har det allerede kommet meldinger om ferdigstilte aktivitetsoversikter.

RS vil også fortsette å markedsføre nettportalen ved nettverkssamlinger og kurs/ seminarer som arrangeres ved Feiringklinkken. I tillegg vil vi benytte eksterne arrangementer der RS er representert til å markedsføre nettportalen.

6. Vedlegg

1. Prosjektbeskrivelse
2. Forslag til strategi for å samle og oppdatere informasjon
3. Forslag til aktivitetsoversikt for kommunen
4. Mal for aktivitetsoversikt

Vedlegg 1

Prosjektbeskrivelse for ”Frisk som en fisk – hva nå? - tilbud og trening lokalt”

”Frisk som en fisk – hva nå? – tilbud og trening lokalt” er et kartleggingsprosjekt, med mål om å få en oversikt over hvilke treningstilbud som finnes i kommunene i Helse Sør-Øst, for på den måten å kunne veilede rehabiliteringsdeltakere til å komme i gang med/fortsette med fysisk aktivitet i sin hjemkommune.

Bakgrunn for prosjektet

Landsforeningen for Hjerte og Lungesyke (LHL) fikk i 2007 midler fra Helse og Rehabilitering til prosjektet. I 2008 ble prosjektet overtatt av Ressurssenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst ved Feiringklinikken. Rehabilitering av mennesker etter sykdom er et viktig helseområde, og i Norge får mange pasienter innvilget 4 ukers rehabiliteringsopphold på en institusjon. Deretter overlates mye til den enkelte, og motivasjonen for å opprettholde gode vaner etter hjemkomst er utfordrende for mange. Et ønske fra mange rehabiliteringsinstitusjoner og sykehus er en oversikt over hvilke treningstilbud som finnes i pasientenes hjemkommuner, slik at de på en bedre måte kan koble pasienter opp mot tilbud for fysisk aktivitet på hjemstedet. Dette prosjektet er med på å bidra til å få en slik oversikt, og dette kan være med på å effektivisere og lette overgangen for pasienter fra spesialisthelsetjenesten til videre trening/rehabilitering i hjemkommunen. På denne måten kan dette prosjektet også være et viktig bidrag i utviklingen av Samhandlingsreformen.

Prosjektets målsetting og verdi

Målet med prosjektet er å synliggjøre de treningstilbud som finnes i alle kommuner i Helse Sør-Øst. Hensikten er at det skal bli enklere for rehabiliteringsdeltagere og rehabiliteringsansatte og finne frem til lokale treningstilbud, og dermed også gjøre det enklere for rehabiliteringsdeltakere å opprettholde gode trenings-/ aktivitetsvaner etter endt rehabiliteringsopphold.

For å oppnå målet med prosjektet, ønsker prosjektgruppen å igangsette en prosess i alle kommunene i Helse Sør-Øst som resulterer i at kommunen kartlegger hvilke treningstilbud som finnes i sin kommune, og på bakgrunn av kartleggingen lager en aktivitetsoversikt som legges ut på kommunens hjemmeside. Prosjektgruppen vil utvikle en nettbasert oversikt (nettportal) hvor man enkelt kan gå direkte inn på aktivitetsoversiktene til alle kommuner i Helse Sør-Øst.

Web-baserte aktivitetsoversikter i kommunene vil gjøre det enklere å finne lokale tilbud for fysisk aktivitet, både for pasienter og ansatte ved rehabiliteringsinstitusjoner og sykehus. Dette gjelder ikke bare innen hjerte- og lunge rehabilitering, men også for andre pasientgrupper slik som for eksempel ved diabetes, overvekt, muskel- og skjelett lidelser og psykiske lidelser. I tillegg vil det være et nyttig verktøy for fastleger og for kommunene selv

og dens innbyggere, både med hensyn til forebyggende helsearbeid og rehabilitering/habilitering

Prosjektgjennomføring

Prosjektets ønsker som nevnt å initiere et arbeid for å kartlegge treningstilbudene i kommunene. Prosjektgruppen er i dialog med ressurspersoner i forhold til fysisk aktivitet i fylkene og kommunene i Helse Sør-Øst. Dette er sentrale personer for å få gjennomført prosjektet. De allerede etablerte fysak- nettverkene fylkesvis, samt kommuner som er folkehelsepartnere, er også sentrale. I tillegg er LHLs lokallag viktige samarbeidspartnere i prosjektet. Til sammen er disse ressursene med på å fremskaffe informasjon om tilbud som blir gitt av idrettslag, foreninger, fysioterapeuter og andre aktører i kommunene. Prosjektgruppen har utarbeidet materiell som skal gjøre det enklere for kommunene å komme i gang med arbeidet, og kan blant annet tilby ferdige maler for aktivitetsoversikter, samt strategier for innhenting og oppdatering av aktivitetinformasjon. På den måten får kommunene hjelp til å komme i gang med arbeidet. Informasjonen som blir samlet skal publiseres i en aktivitetsoversikt via kommunens hjemmeside. Det er kommunen selv som har ansvaret for drifting av denne hjemmesiden og for å oppdatere aktivitetsoversikten.

Sluttproduktet for prosjektet er den nettbasert oversikten, nettportalen, der man enkelt kan klikke seg direkte inn på aktivitetsoversikten til denne aktuelle kommunen. Man slipper altså å gå via kommunens startside. Dette er brukervennlig for aktuelle rehabiliteringsinstitusjoner, sykehus, pasienter og fastleger. Nettportalen vil ligge på nettsiden til Ressurscenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst (www.hjerterehab.no), med link fra hjemmesiden til LHL (www.LHL.no). Vi håper at den også at det kan legges link fra hjemmesidene til andre pasient- organisasjoner, for eks Kreftforeningen og Revmatikerforeningen, samt alle helseforetakene og NAV.

Etter endt prosjekt vil Ressurscenter for hjerterehabilitering Helse Sør-Øst ta på seg ansvaret å følge opp alle involverte kommuner årlig angående påminnelse om oppdatering av aktivitetsoversikt, oppdaterings av nettstedadresse, samt være behjelpelig ved spørsmål.

Med dette håper vi du/dere har fått innblikk i prosjektet.

Vi ser fram til et godt samarbeid og ta gjerne kontakt med u.t for videre dialog.

Mvh.

Grethe Bjerke Frank

Ressurscenter for hjerterehabilitering Helse Sør-Øst

Feiringklinikken AS

2093 Feiring

Tlf: 63 92 42 47 / 63 92 41 88 / 415 00 170

grethe.bjerke.frank@feiringklinikken.no

Vedlegg 2

Forslag til strategier for å samle og oppdatere informasjon

Strategi for å samle inn informasjon

- Kontakt alle haller som leies ut: Skoler, idrettshaller, etc.
- Kontakt basseng som leies ut.
- Kontakt idrettslag.
- Kontakt lokale treningssenter.
- Kontakt foreninger, slik som: LHL, revmatikergruppe, seniorgruppe (se liste under)
- Ha annonse i lokalavisa for å fortelle om prosjektet og oppfordre alle som har aktiviteter i kommunen til å ta kontakt og informere om denne.

Eksempler på hvem som kan ha aktiviteter + vanlige aktiviteter i en kommune:

- | | |
|---|---|
| - LHL | - Boccia |
| - Revmatikerlag | - Skytterlag |
| - Idrettslag | - Danseklubb |
| - Bedriftsidrettslag | - Swingklubb |
| - Friskis og Svettis | - Folkering |
| - Aktiviteter i regi av privatpraktiserende fysioterapeuter | - Alpinbakker |
| - Aktiviteter i regi av kommunale fysioterapeuter | - Skiløyper |
| - Seniordans | - Lysløyer |
| - Vetarantrimmen | - Turløyper |
| - Tur-orientering | - Stavgang |
| - Turistforeningen | - Ryggtrim |
| - Barnas Turlag | - Mor og barn trim |
| - Frivillighetssentralen | - Spinning |
| - Eldresenter | - Aerobic |
| - Helsesportlag | - Ridning |
| - Sykkelklubb | - Åpen hall |
| | - Postkassetrim |
| | - Til topps turer |
| | - Kommersielle aktører / Private treningssenter |

Strategi på bearbeiding av informasjon

- Velg den web-løsning som vil passe for din kommune.
- Bruk eksempelvis malen "Aktivitetsoversikt", og fyll inn aktiviteter du vet om i dag.
- Fyll på med nye aktiviteter ved behov.
- Samarbeid med web-ansvarlig i kommunen hvis nødvendig.

Strategi for å oppdatere informasjon på hjemmeside

- Lage mailingliste /tlf-liste for alle som har aktiviteter på hjemmesiden.
- Sende en fellesmail / ringe for påminnelse om oppdatering hvert semester (f.eks januar og august) eller årlig.
- Ansvarliggjør informantene selv om at oppdateringer må gjøres utover dette hvis endringer oppstår.

Vedlegg 3

Forslag til ”aktivitetsoversikt” for kommunen

Under følger noen forslag på hvordan man kan forme en aktivitetsoversikt. Det er hentet eksempler fra kommuner som har løst det på forskjellige måter. Det viktigste er at kommunen finner en løsning som passer for seg, og som det er mulig å oppdatere på en enkel måte.

Timeplan / Aktivitetskalender i word / pdf-format

Fordelen med en slik løsning, er at den er lett å lage i et word-dokument og konvertere over til en pdf-fil som linkes ut fra en hjemmeside. Det samme dokumentet kan også benyttes som en brosjyre for aktivitetstilbudet i kommunene. Ulempen med denne løsningen kan være at selve aktivitetstilbudet blir lite synlig på hjemmesiden. Ved oppdatering av planen må den først gjøres i word-dokumentet, så linkes ut igjen. Kan føre til opplevd ”dobbeltarbeid” og /eller at en føler seg avhengig av web-ansvarlig for siden.

- Se eksempel fra Stange kommune i Hedmark:
<http://www.stange.kommune.no/getfile.php/Filer/Stange/PDF/Gruppetrening%20-%20fra%20h%F8sten%2008.pdf>
- Se eksempel fra Løten kommune i Hedmark:
<http://www.loten.kommune.no/getfile.php/Bilder/L%F8ten/KIS/Dokumenter/aktiviteter%20i%20L%F8ten%202006.doc>
- Se eksempel fra Rendalen kommune i Hedmark:
<http://www.rendalen.kommune.no/default.asp?WCI=ViewNews&WCE=13244&DGI=413&Head=1>
- Se eksempel fra Lesja kommune i Oppland:
<http://www.lesja.kommune.no/FLIB/2869-Aktivitetsmenyhøst08.pdf>
- Se eksempel fra Østre Toten kommune i Oppland:
<http://www.ostre-toten.kommune.no/dav/bc5c273cd1.doc>
- Se eksempel fra Saltdal kommune i Nordland:
http://www.saltdal.kommune.no/images/files/Program_hoest08.pdf

Timeplan / Aktivitetskalender direkte på hjemmesiden

Fordelen med denne løsningen er at aktivitetstilbudet blir godt synlig på en hjemmeside. Ulempen med en slik løsning kan være at det er en mer ressurskrevende løsning datateknisk og mer tidkrevende (særlig alternativ B). Dette vil avhenge bl.a. av egen kompetanse på nettsider og hvordan dere samarbeider med webansvarlig i kommunen.

Under vises ulike varianter av denne:

A) Enkel variant hvor aktivitetskalenderen er direkte på hjemmesiden.

- Se eksempel Ringebu kommune, Oppland:
<http://www.ringebu.kommune.no/artikkel.aspx?AId=395&back=1&MIId1=171&MIId2=649>

B) Mer avansert variant med videre linker. Utdypende informasjon om aktiviteten linkes videre til en egen side. Gir god mulighet for utdypende informasjon om aktiviteten, samt artikler om aktiviteten og bilder av den.

- Se eksempel fra Alstadhaug kommune i Nordland:
<http://www.fysak.alstadhaug.no/ipub/pages/aktivitetskalender.php>

Vedlegg 4

Aktivitetsoversikt XXX kommune, høst 2010

HVA SLAGS TRENING OG HVOR	DAG OG TID	MÅLGRUPPE / INNHOLD/ KOMMENTARER	KONTAKTPERSON / HENVENDELSE/ HJEMMESIDE
Trim inne			
Trim ute			
Svømming/Bading			

