



TRONDHEIM KOMMUNE

Enhet for fysioterapitjeneste

Friskliv og Læring og mestring i Trondheim kommune



Foto: Carl-Erik Rønnesson

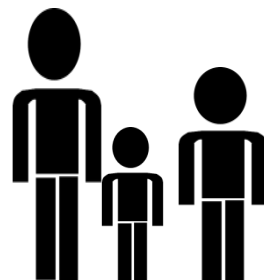
Fokus

- Friskliv og mestring
- Tilbud i kommunen
- Videre utvikling



Friskliv og læring og mestring - utfyllende tjenestetilbud

Behov for å endre
levevaner – forebygge
livsstilssykdom



Behov for å lære å leve
med langvarige/livsvarige
helseutfordringer

	Friskliv	Læring og mestring
Forebyggingsnivå	Primær, sekundær , tertiær	Sekundær, tertiær
Målgruppe	Personer med behov for støtte til endring av levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, søvn, rus ++++ Alle aldersgrupper	Personer med behov for å lære å leve med langvarige/livsvarige helseutfordringer. Bidra til økt innsikt i egen situasjon og bli styrket til å mestre hverdagen Alle aldersgrupper + pårørende
Metode	Motiverende intervju.	Helsepedagogikk. Standard metode
Tilbud	Individuell helsesamtale og tidsavgrenset gruppetilbud	Tidsavgrenset gruppetilbud
Felles er:	Helsefremmende, ressursorientert, fokus på motivasjon, myndiggjøring og mestring	

FLM - et oversiktsbilde

2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	8,3	10,5	13,5

Tverrfaglig sammensatt:

1 Avdelingsleder (fysio)

4,5 Frisklivsveiledere (3 fysioterapeuter, 1 ergoterapeut, 1 helsesøster)

3 Kliniske ernæringsfysiologer + 1 master i ernæring

1 Kreftkoordinator (sykepleier)

1 Lærings- og mestrings-koordinator (ergoterapeut)

1 FYSAK-koordinator (folkehelse)

1 Aktivitetskoordinator (kommunikasjon)

Kurs-/ gruppetilbud:

Førskole: individuell oppfølging tilknyttet overvekt. Starthjelp.

Barneskole: Endrings- og mestringskurs for familier hvor overvekt er en utfordring.

Ungdom og unge voksne: under utvikling

Voksne og seniorer:

Helsesamtale + samtale m/kreftkoord.
 5 treningsgrupper + turkarusell
 Bra mat ordinær, kreft og diabetes 2
 Tobakkavvenning
 EMK voksne m/overvekt
 Kurs i belastningsmestring
 Lære å leve med langvarige smerter
 Lære å leve med utmattelse

Eldre (institusjon/hjemmeboende):
 ernæring

Andre mestringstilbud i kommunen

Enhet	Tilbud
Ergoterapitjenesten	Ja takk, bare bra Maculadegenerasjon/Synscafé Pårørendeskole demens
Enhet psykisk helse og rus	KID, Alle har en psykisk helse, TOR, lavterskel samtalebehandling
BFT ++	Starthjelp, SMIL
Dagrehabiliteringa	Pårørende til slagrammede

Framover

Lærings- og mestringsnettverk på tvers av enheter

Mestringshus og FLM

- Diagnoseuavhengig tilbud for pårørende
- Mestringstreff
- FLM-tilbud for mennesker med KOLS, hjerte-kar, diabetes 2 og kreft

Enheter mot sine målgrupper

