

## **Primærhelsetjenestens arbeid med livsstilsendring hos voksne - Hvor står vi – hvor går vi?**

### **- Eksempler fra frisklivssentraler -**

---

Arrangør: Helsedirektoratet, Frisklivsforskningsnettverket, Høgskulen på Vestlandet og NTNU

Målgruppe: Ansatte i primærhelsetjenester og andre med interesse for helsefremmende og forebyggende arbeid.

Tidspunkt: Onsdag 28.oktober 2020 kl. 10:00-17:00

Hensikt med konferansen er å formidle kunnskap som kan bidra til å fremme kvalitet og utvikling av tilbud om støtte til livsstilsendring i primærhelsetjenesten, herunder frisklivssentraler.

Konferansen består av foredrag og dialog i grupper om forskningsresultatenes betydning for praksis.

---

#### **Kl.10:00 Bolk 1: Overordnede føringer – forankring og planarbeid**

---

Om anbefalinger og status for helsefremmende og forebyggende helsetjenester for voksne, herunder helsekompetanse, systematisk arbeid med forankring og planarbeid, samt digitale muligheter.

##### **Anbefalinger og status for helsefremmende og forebyggende helsetjenester for voksne**

*Helsedirektoratet*

##### **Arbeid med forankring av frisklivssentralens arbeid i kommunale planer**

*Anders P. Aasheim, folkehelserådgiver, Fylkesmannen i Troms og Finnmark*

##### **Helsekompetanse**

*Kjell Sverre Pettersen, professor, Oslo MET*

##### **Digital framtid for helsefremmende og forebyggende arbeid**

*Magnus Andre Alsaker, seksjonssjef, E-helsedirektoratet*

#### **PAUSE**

---

#### **Kl. 11:20 Bolk 2: Livsstilsendring i primærhelsetjenesten – virkning og utvikling**

---

Formidle og drøfte resultater fra studier på frisklivssentralens tilbud og metoder egnet for arbeid med livsstilsendring i helsetjenesten.

##### **Hvordan utføre kunnskapsbasert arbeid med livsstilsendring i kommunen?**

*Eva Denison, Seniorforsker, Folkehelseinstituttet*

##### **Korte innlegg med resultater fra forskning på frisklivssentralenes tilbud**

- Resultater fra Frisklivsstudien: Hvem når frisklivssentralene, hvem faller fra og skjer det endringer hos deltakerne?  
*Eivind Meland, prof. emeritus, UIB*
- Endringer ved 12 måneder etter oppfølging i en Frisklivssentral.  
*Cille Sevid, ph.d. stipendiat Stavanger kommune/ Universitetet i Stavanger*
- Forventninger til og effekt av smertemestringskurs ved frisklivssentral.  
*Torunn Hatlen Nøst, ph.d., NTNU*
- Oppfølging ved frisklivssentral av personer med høy risiko for diabetes, resultater etter 24 måneder

*Ingrid Følling, ph.d., St. Olavs hospital HF*

- Forskning på effekter av frisklivskurset «Fem grep for økt Hverdagsglede»  
*Maja Eilertsen, ph.d. stipendiat,*
- Resultater fra flerregionalt forskningsprosjekt ved 32 frisklivssentraler – endringer i fysisk aktivitet og livskvalitet ett år etter oppfølging  
*Ellen Eimhjellen Blom, ph.d. stipendiat, Høgskulen på Vestlandet/NTNU*
- Effektive teknikker i veiledning på økt fysisk aktivitet og sunnere kost  
*Gro Beate Samdal, førsteamanuensis, VID Vitenskapelige høgskole*

**LUNSJ 12:30-13:20**

### **Effektive veiledningsmetoder for livsstilsendring**

*Foredragsholder nn*

### **Gruppedialog – resultatenes betydning for praksis**

#### **Innlegg fra Utviklingssentralene**

*Foredragsholder nn*

#### **Kommunelegenes rolle i folkehelsearbeidet**

*Dag-Helge Rønnevik, lege, samfunnsmedisiner, ph.d. stipendiat, NTNU*

#### **Hvordan få til et godt samarbeid om livsstilsendring mellom fastleger og frisklivssentraler?**

*Ståle Onsgård Sagabråten, allmennlege ved Nesbyen legekontor*

**PAUSE**

---

### **15:10-17:00 Bolk 3: Brukermedvirkning og brukeres erfaringer med å delta på frisklivssentraler**

---

Formidle og drøfte erfaringer fra brukere av frisklivssentraler og resultater fra forskning på brukererfaringer og brukermedvirkning ved frisklivssentraler

#### **Hvordan bruke frisklivssentral og fysisk aktivitet for å komme seg tilbake i arbeid**

*Laila Oliverson Brandsgård, erfaren frisklivsdeltaker*

#### **Korte innlegg med resultater fra forskning på brukererfaring og brukermedvirkning**

- Deltakere og helsepersonell sine erfaringer fra frisklivssentraler - Hva er nyttig hjelp for personer med overvekt eller fedme?  
*Elin Salemonsens, ph.d. stipendiat, Høgskulen på Vestlandet/ Universitetet i Stavanger*
- Initiering og vedlikehold av livsstilsendring gjennom et år, deltagerens egne erfaringer.  
*Cille Sevid, ph.d. stipendiat, Stavanger kommune/ Universitetet i Stavanger*
- Frisklivsdeltakeres tidligere erfaringer og emosjonelle bagasje - barrierer for livsstilsendring  
*Ingrid Følling, ph.d., St. Olavs Hospital HF*
- Salutogenese i frisklivshverdagen: en feltstudie av samhandling mellom deltakere og ansatte i gruppetilbud i en norsk frisklivssentral.  
*Tonje Cecilie Indrøy, ph.d. stipendiat, NTNU*

### **Gruppedialog – resultatenes betydning for praksis**

**Ti år med livsstilsendring**

*Anne Vestvik, erfaringskonsulent, Frisklivssentralen i Stavanger*

**Oppsummering av dagen**

*Foredragsholder nn*

**Programkomite for forkonferansen**

Juli-Anne Staven, Troms og Finnmark fylkeskommune

Laila Oliversen Brandsgård, Brukerrepresentant, Frisklivssentralen i Modum

Line Merethe Oldervoll, NTNU, Leder Flerregionalt forskningsprosjekt på frisklivssentraler

Inger Merete Skarpaas, Helsedirektoratet

Grevskott, Frode, Frisklivssentralen Verdal, Utviklingssentral

Gro Beate Samdal, Frisklivsforskningsnettverket, VID Vitenskapelige høgskole

Elin Salemonsens, Frisklivsforskningsnettverket og Høgskulen på Vestlandet

Ann Marit Kristiansen, Fylkesmannen i Trøndelag

Henriette Øien, Helsedirektoratet

Bård Kulseng, St. Olavs og NTNU

Jorunn Killingstad, Frisklivssentralen i Modum og Helsedirektoratet

Cille Hagland Sevild, Frisklivsforskningsnettverket og Helsehuset i Stavanger

Torunn Hatlen Nøst, Frisklivsforskningsnettverket og NTNU

Ellen Eimhjellen Blom, Frisklivsforskningsnettverket og Høgskulen på Vestlandet