

Arkivsak-dok. 26/00079-1
Saksbehandler Marianne Syverstad

Saksgang	Møtedato	Sak nr.
Råd for personer med funksjonsnedsettelse 2023 - 2027	12.03.2026	5/26
Eldrerådet 2023 - 2027	12.03.2026	
Hovedutvalg for velferd og folkehelse 2023 – 2027	19.03.2026	
Partssammensatt utvalg 2023 - 2027	26.03.2026	
Formannskapet 2023 - 2027	26.03.2026	

Frisklivssentral

Innstillingssak.

Medsaksbehandlere: Marianne Syverstad, Grete Lind, Almira Hodzic

Kommunedirektørens innstilling:

1. Saksfremlegget legges til grunn for videre vurdering av om Sarpsborg kommune skal etablere en frisklivssentral.
2. Etablering av frisklivssentral og driftsnivå avklares i arbeid med handlingsplan 2027-2030.

Vedlegg:

Sammendrag:

Bystyret ba i 2025 om en utredning av muligheten for å etablere en frisklivssentral for å styrke kommunens forebyggende helsetjenester.

En frisklivssentral har tilbud som støtter innbyggere i å endre levevaner gjennom veiledning, kurs og treningsgrupper. Tilbudet retter seg særlig mot personer som står i fare for å utvikle livsstilssykdommer eller som allerede har begynnende helseutfordringer.

Sarpsborg har flere levekårsutfordringer som underbygger behovet for en frisklivssentral: lavere utdanning og inntekt, lavere levealder, mer overvekt, mer røyking og høyere forekomst av både psykiske plager og muskel- og skjelettlidelser enn landsgjennomsnittet. Evalueringer av frisklivssentraler i Oslo og forskning fra 2022–2025 viser at deltakerne oppnår helsegevinster, spesielt innen forebygging av diabetes type 2 og forbedret livskvalitet. Tjenesten er relativt rimelig i drift sammenlignet med mange andre helsetjenester.

Det anbefales at en eventuell frisklivssentral organiseres i kommunens helse- og omsorgstjenester.

Ved oppstart bør tilbud som møter Sarpsborgs største folkehelseutfordringer som overvekt, røyking, psykisk helse og mestring av belastninger prioriteres. For å sikre varige livsstilsendringer bør det etableres samarbeid med idrettslag og treningssentre slik at brukerne lettere kan fortsette i ordinære aktiviteter etter endt oppfølging.

Frisklivssentralen må finansieres over kommunens budsjett. Kostnaden for drift av en frisklivssentral med 1 årsverk ansatt vil være rundt 1,2 millioner kroner. Erfaringer fra andre kommuner viser at det minimum må være 1 dedikert årsverk for å drifte sentralen. Videre må det vurderes om enkelte eksisterende lavterskeltilbud kan integreres i frisklivssentralen for å sikre bedre samordning og ressursutnyttelse.

Kommunedirektøren ser positivt på å etablere en frisklivssentral. Siden tiltaket medfører en varig økt utgift anbefaler kommunedirektøren at avgjørelse om etablering og driftsnivå tas ved behandling av handlingsplan 2027-2030.

Utredning:

Bystyret i Sarpsborg vedtok våren 2025, BY 72/24, under behandling av handlingsplan 2025-2028 at det skulle utredes mulighet for å opprette Frisklivssentral og koordinere tjenester for å få best mulig effekt av sentralen.

Frisklivssentral er en forebyggende kommunal helsetjeneste. Deltagerne kan få støtte til økt fysisk aktivitet, kostholdsendring, snus- og røykeslutt samt mestring av søvnproblemer og livsbelastninger, gjennom et strukturert, kunnskapsbasert oppfølgingstilbud. Frisklivssentralens ansatte følger opp deltagerne enkeltvis og i gruppe ved å:

- gi støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer
- gi veiledning som retter oppmerksomheten mot friskressurser for helse og livskvalitet
- understøtte brukerens egen læringsprosess
- gi tilbud så tidlig som mulig ved økt risiko for sykdom
- gi hjelp til å finne frem til lokale tilbud og aktiviteter som passer for den enkelte bruker
- styrke innbyggernes kunnskap om levevaner og helse
- være en samarbeidspartner i kommunens folkehelsearbeid.

Målgruppen er personer som har økt risiko for, er i ferd med å utvikle, eller allerede har utviklet sykdom. Kandidater kan henvises av fastlege, Nav, annet helsepersonell eller selv ta direkte kontakt med frisklivssentralen. Flere benytter Frisklivsresept, som kan fylles ut av fastlege, Nav eller personen selv. Resepten fungerer som henvisning til ulike kurs og treningstilbud¹.

Frisklivssentralens tilbud kan både benyttes for å forebygge og begrense utvikling av sykdom, og være en del av behandling og rehabilitering i helhetlige forløp. Frisklivssentraler kan tilby kurs som for eksempel mestring av depresjon (KiD) og belastning (KiB), veiledning ved søvnvansker og samtaler om alkoholvaner, røykeslutt, samt ulike tilrettelagte treningstilbud. Tilbudene skal være tidsavgrenset og bør gis for 12 uker av gangen.

En oversikt fra Helsedirektoratet viser at totalt 231 kommuner hadde egen frisklivssentral i 2023. Innbyggerne i 14 kommuner kunne bruke frisklivstilbud i en annen kommune².

¹ [Formålet med frisklivssentralen - Helsedirektoratet](#)

² [Oversikt over kommuner med frisklivssentral - Helsedirektoratet](#)

Resultater og erfaringer

En stor del av sykdomsbyrden i Norge skyldes hjerte- og karsykdom, diabetes, kols, kreft, muskel- og skjelettplager, angst og depresjon. Dette er sykdommer som i stor grad har sammenheng med levevanene våre, og som både direkte og indirekte medfører et betydelig helse- og velferdstap gjennom tap av leveår og livskvalitet, tap av arbeidskraft og store kostnader til behandling i helsevesenet. Det finnes foreløpig få studier som har vurdert samfunnsøkonomiske effekter av å delta i frisklivssentralens tilbud. En evaluering av frisklivssentralene i Oslo viste at helsegevinstene for deltakerne, målt i kvalitetsjusterte leveår, oversteg kostnadene ved driften. Andre studier har funnet en vesentlig reduksjon i risiko for og forekomst av diabetes type 2 etter oppfølging fra frisklivssentral (Følling et al., 2022; Ingul et al., 2025). Frisklivssentralene koster lite sammenlignet med mange andre helsetjenester (Ekornrud et al., 2016; Helsedirektoratet, 2022a)³.

Etablering

Gjennom helse- og omsorgstjenesteloven og folkehelseloven har kommunen en plikt til å fremme folkehelse, forebygge sykdom og utjevne sosiale helseforskjeller^{4,5}. Frisklivssentraler møter kommunens lovpålagte ansvar om å tilby helsefremmende og forebyggende tjenester og når erfaringsmessig grupper som ofte faller utenfor eller ikke finner seg til rette i andre tilbud. Folkehelsebarometeret 2024 viser at innbyggerne i Sarpsborg har lavere utdanning, lavere inntekt, lavere levealder, sliter mer med overvekt, psykiske lidelser, muskel- og skjelettplager og hjerte- og karsykdommer enn innbyggere i landet som helhet. I tillegg viser det at Sarpsborg har en høyere andel kvinner som røyker⁶. For å lykkes med arbeidet i frisklivssentralen, oppnå bedring av folkehelsen og utsette/unngå behov for andre kommunale tjenester er samarbeid med fastleger, Nav og etablerte kommunale tjenester avgjørende. Flere av Sarpsborgs fastleger har etterspurt tilbud som naturlig hører hjemme i en frisklivssentral.

For å lykkes med etableringen av frisklivssentral viser erfaringer fra blant annet Fredrikstad og Halden at det er behov for å tenke robusthet i tilbudet. Halden opprettet sin frisklivssentral med 0,5 årsverk ansatt, og har økt til 1,5 årsverk for å sikre robusthet og kunne gi et bredere tilbud. Fredrikstad startet med 1 årsverk og har nå 5 årsverk ansatte i sin frisklivssentral. En rapport fra helsedirektoratet viser at frisklivssentralene med en 100 % stilling i snitt kan gi tilbud til 98 personer pr år⁷. Denne beregningen samsvarer godt med erfaringer fra nabokommunene Halden og Fredrikstad. Frisklivssentralen i Halden med sine 1,5 årsverk mottok i 2025 ca 150 henvendelser. Frisklivssentralen i Fredrikstad med 5 årsverk mottok tett oppunder 1000 henvendelser og ga tilbud til ca 750 av disse. Hovedgruppen av brukere i Frisklivssentralen i Fredrikstad er mellom 40 og 65 år.

Ved etablering av frisklivssentral i Sarpsborg bør det ansettes minimum ett årsverk med relevant kompetanse som kan ivareta det daglige arbeidet i frisklivssentralen. For å redusere sårbarheten er det hensiktsmessig å dele stillingen mellom to ansatte. Det må vurderes om enkelte eksisterende lavterskeltilbud i kommunen kan integreres i frisklivssentralen for å sikre bedre samordning og ressursutnyttelse. Videre vil friskliv, læring - og mestringskoordinator være en viktig ressurs i arbeidet med å etablere og utvikling frisklivssentralen. Utarbeidelse av rutiner, målrettet markedsføring og forankring av tilbudet

³ [Arbeidet i og effekt av tilbudet i kommunale frisklivssentraler - Helsedirektoratet](#)

⁴ [Lov om folkehelsearbeid \(folkehelseloven\) - Lovdata](#)

⁵ [Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. \(helse- og omsorgstjenesteloven\) - Lovdata](#)

⁶ [FHP Kommune](#)

⁷ [Frisklivssentraler koster lite og kan hjelpe mange - Helsedirektoratet.](#)

som en del av det forebyggende tjenestetilbudet samt brobygging inn mot ulike brukerorganisasjoner, frivillige lag og foreninger og profesjonelle aktører vil være naturlige oppgaver for koordinatorrollen.

Fra det er fattet vedtak om etablering av frisklivssentral vil det ta ca 6 måneder å rekruttere ansatte og etablere tilbudene i sentralen.

Organisering og lokasjon

Helsedirektoratet anbefaler at frisklivssentraler plasseres organisatorisk i kommunens helse- og omsorgstjenester og samlokaliseres med andre kommunale tjenester og tilbud ⁸.

Helsehuset (Lærings- og mestringssenteret) har egnede undervisnings- og møterom som allerede benyttes til kurs, informasjonsmøter og samlinger. Her er det også kontorlokaler som kan benyttes til helsesamtaler med deltagerne. Lokalene brukes også av brukerorganisasjoner som kommunen har samarbeidsavtaler med. En plassering av frisklivssentral på helsehuset vil bidra til nærhet til relevante tjenester og brukeraktører, og styrke mulighetene for samarbeid og samordning. Med lokalisering på helsehuset unngås utgifter til husleie.

Frisklivssentralen skal tilby ulike treningsaktiviteter. Tilgang på egnede lokaler vil påvirke hvilke aktiviteter som kan gjennomføres. I Fredrikstad og Halden skjer enkelte av aktivitetene utendørs, noen i kommunalt eide lokaler, og i Fredrikstad er det inngått samarbeidsavtale med Friskis og Sveltis som gjelder leie av lokaler for enkelte treningsgrupper. Sarpsborg kommune har mange gymsaler og idrettshaller. Disse benyttes av skoler på dagtid og vil derfor ikke være tilgjengelig for frisklivssentralens treningsgrupper. For å sikre tilgang til egnede treningsarealer, og for å kunne utvide aktivitetstilbudet, kan det derfor bli nødvendig å leie lokaler hos private aktører. Timespris for leie av lokaler i et etablert treningssenter i Sarpsborg vil være på ca 1000 kroner per time. For å holde driftskostnadene bør det tas sikte på å gjennomføre en stor del av treningene i kommunale lokaler.

Tilbud i frisklivssentralen

Med befolkningssammensetningen og levekårsutfordringene i Sarpsborg kommune anbefales det å starte med tilbud rettet mot de største utfordringsområdene: overvekt og røyking samt tiltak som har som mål å styrke den enkeltes psykiske helse og evne til å takle belastninger i hverdagen. Bra mat-kurs, ulike treningsgrupper, røykesluttkurs, kurs i hverdagsglede og kurs i belastningsmestring er gode tiltak å starte med. Hvilke treningsaktiviteter frisklivssentralen skal ha må sees i sammenheng med tilgang på treningslokaler. Frisklivssentralen gir i utgangspunktet oppfølging i 12 uker. For å legge til rette for at brukerne skal opprettholde en varig livsstilsendring bør det etableres et samarbeid med idrettslag og treningssenter i kommunen. Samarbeidet må legge til rette for at terskelen for å gå over i ordinære treningstilbud, etter avsluttet oppfølging i frisklivssentralen, skal bli lavere.

For å benytte kommunens ressurser best mulig bør det ved etablering av en frisklivssentral sees på samordning med andre kommunale lavterskeltilbud i frisklivssentralen.

⁸ [Kommunale frisklivssentraler – etablering, organisering og tilbud - Helsedirektoratet](#)

Dagens helseutfordringer, demografisk utvikling og det økende presset på helsetjenesten gjør at tjenestene må rigges og utvikles slik at de håndterer fremtidens utfordringer der flere må ivareta egen helse. Satsing på helsefremmende og forebyggende arbeid må prioriteres. Det kan vurderes om en frisklivssentral på sikt kan fungere som kraftsenter for kommunens forebyggende arbeid. Videre vil det være naturlig å se på mulighetene for samarbeid med for eksempel frisklivssentralen i Fredrikstad, som er en veletablert og godt drevet frisklivssentral.

Arbeidet med å vurdere videreføring av prosjektet Framtidsretta sarping er i en tidlig fase. En naturlig løsning kan være å se videreføring av prosjektet i sammenheng med en frisklivssentral. Det er satt av midler til videre drift av prosjektet i handlingsplan 2026-2029. Ved å tilføre deler av eller hele disse ressursene kan kommunen både videreføre elementer prosjektet anbefaler videreført og samtidig utvikle nye aktiviteter i regi av frisklivssentralen rettet mot innbyggere 55+. Dette vil kunne gi Sarpsborg kommune en frisklivssentral med et tydelig tilrettelagt tilbud for seniorer, og samtidig bygge en mer robust organisering rundt tjenesten.

Økonomi

For å lykkes med etableringen av frisklivssentral viser erfaringer fra Fredrikstad og Halden at det er behov for å tenke robusthet i tilbudet. Ved etablering av frisklivssentral i Sarpsborg bør det ansettes minimum ett årsverk med relevant kompetanse som kan ivareta det daglige arbeidet i frisklivssentralen. Ressurser fra fysioterapitjenesten og friskliv-, læring - og mestringskoordinator vil være viktige bidragsyttere i arbeidet med å etablere og utvikle frisklivssentralen. På sikt bør Sarpsborg planlegge for en gradvis opptrapping av bemanningen for å sikre et bredt og tilgjengelig tilbud til innbyggerne. Dette viser også erfaringene fra Fredrikstad og Halden, som har økt fra henholdsvis 1 til 5 årsverk og 0,5 til 1,5 årsverk. En 100 prosent stilling med kompetanse innenfor aktivitet, folkehelse og friskliv koster ca 1 million kroner. Stillingen skal ivareta oppgaver som gjennomføring av kurs, treningsgrupper og helsesamtaler, videreutvikling av tilbudet, samt tilrettelegge for samarbeid med andre tjenester og frivillige aktører. Hvis en frisklivssentral i Sarpsborg skal ha samme dekningsgrad som frisklivssentralen i Fredrikstad vil det være behov for 3,75 årsverk ansatte. Estimert kostnad er 3,75 millioner kroner.

Ved mangel på egnede kommunale lokaler eller for å kunne utvide innhold i aktivitetstilbudet i frisklivssentralen kan det være nødvendig å leie treningsfasiliteter hos private aktører. Timespris for leie av lokaler i et etablert treningssenter i Sarpsborg vil være på ca 1000 kroner per time. Det vil også være behov for å sette av noe midler til kurs, opplæringsmateriell og lignende. Totalt vil det være behov for ca 1,2 millioner kroner for å drifte en frisklivssentral med 1 årsverk ansatt i oppstartsåret.

Fram til 2026 var det mulig å søke midler til frisklivs-, lærings- og mestringsstilbud. Denne ordningen ble avvirket fra 2026, og midlene har blitt lagt inn i rammetilskuddet til kommunene etter en delkostnadsnøkkel for folkehelse. For Sarpsborg utgjør dette 358 000 kroner. En frisklivssentral må fra 2026 fullfinansieres over kommunens budsjett. Det er ikke bevilget midler til oppstart av frisklivssentral i budsjett 2026. Helsedirektoratet utlyser årlig tilskuddsordninger rettet mot helsefremmende tiltak. Frister for ulike tilskuddsordninger i 2026 for tiltak som kan driftes i regi av frisklivssentralen har gått ut, men forutsatt videreføring av dagens tilskuddsordninger kan det være mulig å søke midler til blant annet tiltak for å hindre utvikling av diabetes samt ernæringsarbeid.

Frisklivssentraler har ikke mulighet til å kreve egenbetaling for individuell helsesamtaler, men det er mulig å ta en lav egenandel for temabaserte kurs og gruppeaktiviteter som ikke har til

hensikt å behandle spesifikke diagnoser. I Fredrikstad, Halden, Moss og Indre Østfold er egenandelen for kurs mellom 200 og 700 kroner.

Vurdering

Kommunedirektøren ser positivt på å etablere en frisklivssentral. Samtidig vil det medføre en varig driftsutgift. Kommunedirektøren anbefaler derfor at avgjørelse om etablering og driftsnivå tas ved behandling av kommunens handlingsplan for perioden 2027-2030.

Konsekvenser økonomi, miljø og folkehelse:

Økonomi: Etter avvikling av tilskudd til friskliv-, lærings- og mestringstilbud fikk kommunen overført 358 000 kroner i rammetilskuddet til formålet. En frisklivssentral må finansieres over kommunens budsjett. Oppstart og drift krever lønnsmidler til minimum 1 årsverk relevant høgskoleutdannet personell, samt noe midler til drift. En 100 prosent stilling med kompetanse innenfor aktivitet, folkehelse og friskliv koster ca 1 million kroner. Videre vil det være behov for midler til å drifte aktivitetene i sentralen. Leie av treningssal 2 timer pr uke i et skoleår koster ca 80 000 kroner. Videre må det settes av noe midler til kursmateriell, opplæring etc. Totalt ressursbehov for drift av frisklivssentral vurderes derfor å være minimum 1,2 millioner kroner per år. Et høyere aktivitetsnivå vil kreve mer ressurser.

Miljø: Ved bedret helse vil kanskje flere velge å gå eller sykle istedenfor å bruke bil som transportmiddel.

Folkehelse: Sarpsborgs folkehelseprofil tilsier at Sarpsborg kommune på sikt kan ha god effekt av et frisklivstilbud. Dagens helseutfordringer kan i stor grad forebygges og mestres ved hjelp av støtte til livsstilsendring, sosiale nettverk og satsing på tiltak som fremmer sunne levevaner i befolkningen. En helhetlig og helsefremmende tilnærming, slik frisklivssentralene tilbyr, er viktig for folkehelsen.

Å etablere en frisklivssentral understøtter kommunens institusjonelle forpliktelser under CRPD. Den sikrer likeverdig helsetilgang (art. 25), bidrar til deltakelse i fysisk aktivitet (art. 30), og kan fungere som en positiv arena for holdningsendring (art. 8). Dette bidrar til å realisere konvensjonens mål om inkludering, likeverd og universell utforming i kommunalt helse- og forebyggingsarbeid.