



Frisklivssentralen

- ❖ Hva
- ❖ Hvorfor
- ❖ Hvordan

Læring og mestring, diabetes 2, 09.04.2025

Hva er frisklivssentralen ?

- Kommunal helsetjeneste som skal
 - Fremme god helse
 - Forebygge sykdom
 - Styrke kunnskap om levevaner og helse
 - Hjelp, støtte og motivasjon
 - Bidra til helhetlige og koordinerte helsetjenester

Hvorfor Frisklivssentralen ?

- Kunnskap og veiledning
- Tilrettelegge for å mestre helseutfordringer
- Fremme fysisk og psykisk helse
- Økt selvpoplevd helse
- Redusert risiko for livsstilssykdommer
- Bedre humør, søvn, stressmestring
- Økt **livskvalitet**

Hvordan ?

- Strukturert, tilpasset og tidsavgrenset oppfølging
- Fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, søvnvansker
- Individuell veiledning
- Gruppetilbud
- Alle aldre

Trenger du hjelp til
å komme i gang?



FRISKLIVSSENTRALEN
hjelper deg å lage en plan

Hvordan bli med?

- Kontakt frisklivssentralen selv
- Spesialisthelsetjenesten
- Fastlege
- NAV
- Fretex / VINN
- Diabetessykepleier
- Annet helsepers.



Frisklivsresept

- Strukturert henvisnings- og oppfølgingssystem
- 3mndr
- Helsesamtale ved oppstart og avslutning
- Oppfølging og veiledning



Frisklivsresept



Individuell veiledning

- Egen trening
- Røykeslutt
- Søvnvansker
- Kostveiledning

Gruppetrening (egenandel)

Kursgrupper (egenandel)

- Bra mat
- Tobakksfri
- Sov godt

Andre tilbud

- Kurs i livsstyrketrening
- Kurs i mindfulness



Helserelaterte kurstilbud i Hallingdal

www.kursihallingdal.no

- Ønsker du mer kunnskap, bedre mestring og/eller endring i livet ditt?
- Gjeldende livsstil, diagnose, pårørenderollen, foreldrerollen, rehabilitering eller generelt en krevende livssituasjon
- Nettside der offentlige kurstilbud i Hallingdal legges ut

Det nytter!

Støtte til å endre levevaner = større sjanse til å lykkes

- Forskning sier:
 - Økt aktivitetsnivå
 - Bedre fysisk form
 - Redusert KMI
 - Bedre selvopplevd helse
 - Økt kunnskap og bevissthet
 - Sosial støtte og fellesskap
 - Økt trygghet
 - Positiv forpliktelse





Det nytter!

Bilde: Privat



Tlf: 94 18 23 50

Epost: friskliv@aal.kommune.no