



FRISKLIVSSENTRALEN



FRISKLIVSSENTRALEN

Midt-Telemark
Livsstil - Helse - Trening





Kven er tilbodet for?

Frisklivssentralen er ein kommunal helsetjeneste som er tufta på eit samarbeid mellom Bø, Nome og Sauherad kommunar, Gullbring Kulturanlegg A/S og Høgskulen i Sørøst-Norge.

Frisklivssentralen har som overordna mål å fremje folkehelse og drive med forebyggjande arbeid.

Frisklivssentralen gjev eit tilbod til deg som treng hjelp og støtte til å endre levevanar på grunn av helseutfordringar, eller for deg som står i fare for å utvikle livsstilsrelaterte sjukdomar.

Tilbodet legg til rette for fysisk aktivitet, stress-meistring, vektregulering, smertemeistring og er eit tilbod til deg med fysiske og/eller psykiske helseutfordringar.

Dårleg form, inaktivitet, vond rygg, kroniske lidingar (f.eks. KOLS, diabetes, hjertesvikt), vanskar med å trene aleine kan vera grunnar for å ta kontakt! Ein treng ikkje ha ein diagnose eller vera sjuk for å kunne delta!

”En norsk studie viser at frisklivsresepten kan gi bedre fysisk form, redusert vekt og VYXfYselvopplevd helse”.

Helsedirektoratet

Kor lenge varar det og kva er innhaldet i tilbodet?

Frisklivsresepten varar i tre månadar og gjev tilgang til eit strukturert rettleiings- og treningstilbod som startar med ei samtale der ein kartlegg helseutfordringar og vurderar moglegheiter og mål for perioden. Det er dei ressursane som du allereie har som vil bli styrka og tekne i bruk for å nå målet om betre helse og økt livskvalitet. Det vil blant anna vera tilbod om tre treningar i veka med fysioterapeut. Rapporten etter frisklivsreseptperioden vil bli sendt til henvisande instans.

Helsesamtalen er individuell og byggjer på prinsippar frå motiverande intervju, der ditt syn på situasjonen og din livsstil er i fokus. Kunnskap om kva som gjev god helse, meistring og eigne ressursar vil vera i fokus, for å nå dei måla som me set for frisklivsperioden.

Testing av fysisk form blir gjennomført slik at ein kan sjå framgang i løpet av frisklivsperioden. Dette er ein enkel gangtest på 6 minutt.

Trening i grupper med vekt på å auke uthaldenheiten. For å kunne meistre krava i kvardagen betre, og for å byggje fysisk og psykisk overskot. Treninga førebyggjer inaktivitet og livsstilsjukdommar. Individuelt tilpassa til DITT nivå, der du er akkurat no!

Trening i grupper med vekt på styrke, balanse, stabilitet, avspenning og stressmeistring. Fokuset ligg på det å bli betre kjent med kroppslege reaksjonmønstre, pust, spenningsnivå og smertehandtering.

Rettleiing i livsstilsending, helseutfordringar, målsettingsarbeid, motivasjon, treningslære og andre aktuelle temaer. Brukaranes tema og erfaringar er i fokus. Frisklivssentralen har oversikt over lokale tilbod for fremjing av fysisk og psykisk helse. Det går difor an å ta kontakt med Frisklivssentralen for å finne aktivitetar og tilbod i kommunane som passar deg.

Frisklivssentralen har i samarbeid med Høgskulen i Sørøst-Norge ulike grupper, med vekt på fysisk aktivitet, i dei respektive kommunane. Me forsøker å nå born, ungdom og eldre, både på gruppenivå og individuelt.

Korleis kjem eg i gang?

Fastlegar, sjukepleiarar, fysioterapeutar, anna helsepersonell og NAV kan henvise deg til Frisklivssentralen gjennom frisklivsresepten. Du kan også ta direkte kontakt med Frisklivssentralen på eige hand.



Kva kostar det?

Helsesamtala og treninga som er knytt til Frisklivsresepten er førebels GRATIS! Eigenandelar på kurs kan forekomme.

FRISKLIVSRESEPT



Dato
Navn
Født
Adresse
Telefon

Henvises pga:

.....
.....
.....

Merknader:

.....
.....
.....

Henviser:

.....
.....

Kontaktinformasjon

Frisklivssentralen A]XHHY Ya Uf_

Gullbring Kulturanlegg AS

Gullbringvegen 34, 3800 Bø

Telefon: 40913937/35059000

E-post: svein.ivar.forberg@bo.kommune.no

www.bo.kommune.no www.nome.kommune.no

www.sauherad.kommune.no www.hsn.no

www.gullbring.no

