



**Frisklivssentralen**

**Hornindal**



## Kva er ein frisklivssentral?

- Eit førebyggjande helsetenestetilbod I Hornindal kommune.
- Ein stad der du kan få hjelp til å gjere endringar knytt til livsstil. (kosthald, fysisk aktivitet, tobakk)
- Frisklivsresept med tverrfaglig tilbod leda av frisklivskoordinator.
- Ta vare på eiga helse, overskot i kvardagen





# Kva er ein frisklivsresept?

## FRISKLIVSRESEPT

Dato .....  
Navn .....  
Født .....  
Adresse .....  
Telefon .....

- Fysisk aktivitet  
 Kosthold  
 Røykeslutt

Henvises pga: .....  
.....  
.....

Merknader: .....  
.....  
.....

Ta kontakt med frisklivssentralen for å avtale tid for helseamtale på:

HENVISER



## Kven kan/bør få frisklivsresept?

- Alle som kan ha nytte av livsstilsendring for å behandle, førebyggje sjukdom/betre livskvalitet, og dei som treng hjelp til å kome i gang med dette
  - Fysisk aktivitet
  - Røykeslutt
  - Kosthald





# Frisklivsresept

- Kven kan tilvise
  - Lege, fysioterapeut, kiropraktor, NAV, helsesøster
  - Frisklivssentralen kan og skrive ut resept
- Reseptperiode
  - 3 mnd med mogleg forlenging til 6 mnd.
- Helsesamtale I og II
  - Helsesamtale med kommunefysioterapeut/frisklivsskoordinator-  
Motiverande samtale
- Frisklivsplan m/oppfølging
  - Plan vert laga saman med kommunefysioterapeut/frisklivsskoordinator
- Testing
  - Ukk 2 km gåtest, 4 styrketestar. Ved oppstart og etter 3 mnd.
  - Individuelt treningsprogram med treningsdagbok.
  - Info om Strava.com
- Vidare plan etter reseptperioden



## Helsesamtale - Motiverande intervju



- Helsesamtalen har endring i fokus
  - Målet med samtalen er at deltakaren skal styrke eiga tru på meistring og motivasjon for endring
  - Deltakaren er i sentrum og skal være aktiv
- Hjelp til å gjere endringar!



# Aktivitetstilbod

- Eigne tilbod, sjå timeplan.
  - Treningsgrupper
  - Kosthaldsveiledning
  - Røykeslutt
- Organiserte og uorganiserte aktivitetar. Sjå eiga oversikt.

# TIMEPLAN FOR FRISKLIVSSENTRALEN I HORNINDAL

MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Styrketrening kl. 14.30 – 15.30 Honndalshallen v/fysioterapeut</p>	<p>Eigenaktivitet</p>	<p>Ungdomsgruppe Aktivitet for ungdom (7-10 klasse) i Honndalshallen 1430-1530 v/fysioterapeut</p>	<p>Gruppe i sal Gruppeaktivitet i Honndalshallen. Kl 14- 15. V/fysioterapeut</p> <p>Frisklivssentralen er open hele dagen frå 0900 -1500.</p>	<p>Eigenaktivitet</p>





# Aktivitetar i Hornindal

- Nytt alpinanlegg
- Ny idrettshall
- Nylagt kunstgrass
- Flotte turmoglegheiter
- Se eiga liste over dei fleste organiserte aktivitetane i kommuna



# Veileder for kommunale frisklivssentrales





**Frisklivssentralen:  
Frisklivskoordinator er  
Kommunefysioterapeut  
Cecilie Michaelsen  
Tlf 57879872**

**mail: [cecilie.michaelsen@hornindal.kommune.no](mailto:cecilie.michaelsen@hornindal.kommune.no)**

