

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen i Kvinnherad er eit kommunalt kompetansesenter for fysisk aktivitet, kosthold og røykeslutt. Tilbodet ved Frisklivssentralen består at helsesamtale, fellesaktivitetar (trening i gruppe), røykeslutt kurs og Bra Mat kurs. Aktivitetar og kurs ved Frisklivssentralen er tilgjengelig for alle over 18 år med tilvising av fastlegen. Du tek sjølv kontakt med din fastlege dersom du er interessert i å delta. Du kan og ringe Frisklivssentralen direkte om du har spørsmål.





Frisklivssentralen hjelper og støttar personar som ynskjer å endra levevanar knytt til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk, gjennom individuelle samtalar og gruppebaserte tilbod. Ein treng ikkje vera sjuk eller ha ein diagnose for å delta på ein frisklivssentral.

Frisklivssamtalen (helsesamtalen) er individuell og bygger på prinsipp for motiverande samtale, ein metode som er dokumentert å vera effektiv for endring av vanar. Her brukar vi tid på å diskutere situasjonen din og søker å lage ein plan for dei endringane du ynskjer å gjera.

Gruppebaserte tilbod

Frisklivstrening i gruppe kan foregå både innandørs og ute i naturen. Nivået er tilpassa deltakarane og frisklivssentralen i Kvinnherad har avtale om bruk av gymsalar, symjebasseng og treningssenter for å tilby eit variert og heilskapeleg tilbod. Fellesaktivitetar tilbys to gangar i veka ulike stadar i kommunen.

Bra mat er eit inspirasjonskurs der fokus er å auke motivasjon til å oppnå eit varig sunnare kosthold. Ein får mellom anna praktiske råd i forhold til kosthold i kvardagen, utvekslar erfaringar med andre deltakarar og lærer å lesa varedeklarasjon. Kurset går over fem kurskveldar der temaet er bra mat i teori og praksis.

Røykfrie saman er eit tilbod til deg som ynskjer å slutta å røyke. Kurset går over 6-8 kurskveldar. Dei tre første møta vert nytta til å førebu seg på å slutta. I dei neste møta jobbar ein med å oppretthalda røykfrihet og motivasjon. Mange opplever at det er lettare å verta røykfri saman med andre.

**“Det gjør så godt å være sammen med andre
– jeg glemmer det som er slitsomt”**

Deltakar på Frisklivssentralen



Kven kan delta på frisklivssentralen?

Fastlegen kan tilvisa deltakarar til frisklivssentralen gjennom ein frisklivsresept. Dei mest vanlege årsakene til tilvising er inaktivitet (at ein bevegar seg for lite i kvardagen), overvekt, muskel- og skjelettlidingar, psykiske lidingar (lettare depresjon og angst), samt andre utfordringar som er knytt opp mot levevanane våre. Det er i dag deltakarar frå byrjinga av 20-åra til byrjinga av 70 åra.

Frisklivsresepten varer i tre månadar, og startar med ein strukturert samtale, der ein ser på moglegheiter og mål for perioden. Etter tre månader vert det gjennomført ein ny samtale. Resepten gjev høve for oppfølging gjennom individuelle samtalar og gruppebaserte tilbod.

Ein norsk studie visar at frisklivsresepten kan gje betra fysisk form, redusert vekt og auka sjølvopplevd helse.

Dei som ynskjer hjelp til å endra levevanar kan ta kontakt uansett om ein ynskjer å delta på gruppetilboda eller ikkje. Frisklivssentralen har og oversikt over kva som finnst av tilbod i lokalmiljøet, og kan gje deg opplysningar om kvar du kan finne aktivitetar og tilbod i din kommune.

“Jeg ville først ikke være med på dette da jeg fikk resepten. Nå skjønner jeg at det er det beste som har skjedd meg”.

Deltakar på frisklivssentralen



Kontakt frisklivssentralen i din kommune ved:

Geir Ove Fosse

Frisklivskoordinator

Kvinnherad kommune

Mob: 99 16 99 50

E-post: geir.ove.fosse@kvinnherad.kommune.no

Adresse: Rosendalsvegen 10, 5470 Rosendal

