FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen i Kvinnherad er eit kommunalt kompetansesenter for fysisk aktivitet, kosthold og endring av levevanar. Tilbodet ved Frisklivssentralen består av helsesamtalar, frisklivstrening, førebyggjande heimebesøk og ulike lærings- og meistringskurs. Målgruppa er vaksne kvinner og menn som treng rettleiing og oppfølging med tanke på endring av levevanar.

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

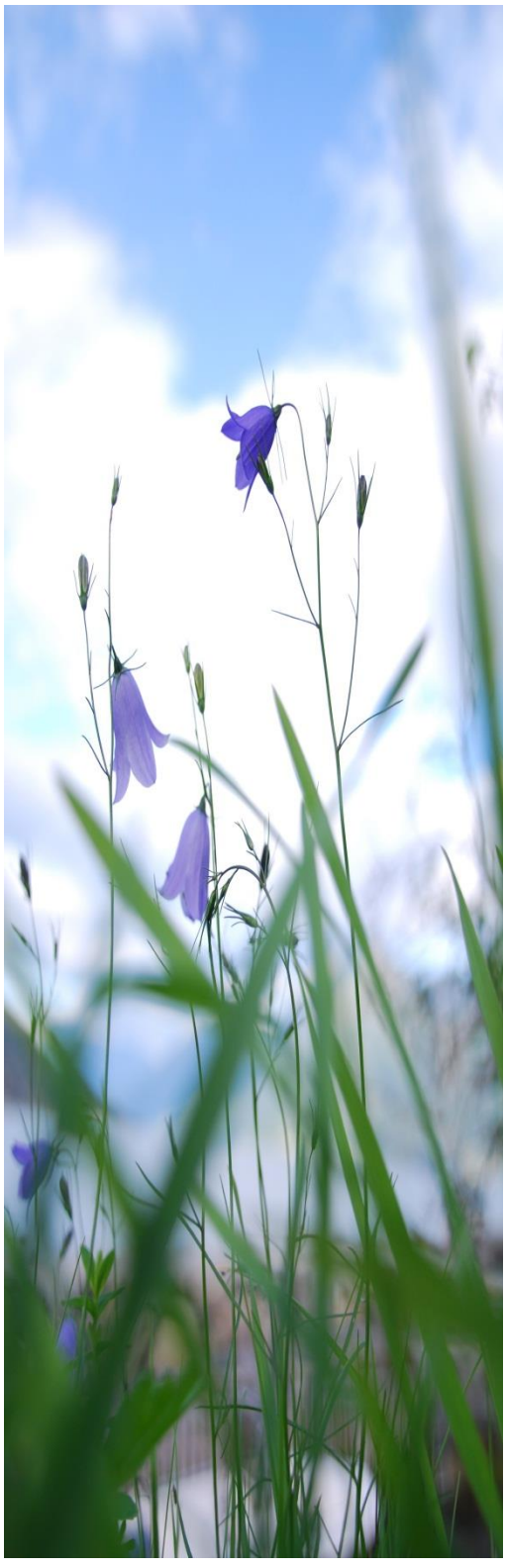
Helsesamtalen er individuell og bygger på prinsipp for motiverande samtale, ein metode som er dokumentert å vera effektiv for endring av vanar. Her brukar vi tid på å diskutere situasjonen din og søker å lage ein plan for dei endringane du ynskjer å gjera. Du kan til dømes få utarbeid trenings- og kosthaldsplanar.

Frisklivstrening i gruppe kan foregå både innandørs og ute i naturen. Fokus er å betre både uthald og styrke gjennom trening av heile kroppen. Nivået er tilpassa deltakarane. Treninga tilbys to gangar i veka ulike stadar i kommunen.

Bra mat er eit inspirasjonskurs der fokus er å auke motivasjon til 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.

Søvnkurs er for deg som slit med søvnvanskar som går ut over kvardagen.

Førebyggjande heimebesøk går til alle som vert 77 år med føremål at den enkelte skal kunne bu lengst mogleg heime med god livskvalitet.



Kven kan delta på frisklivssentralen?
Dei mest vanlege årsakene til deltaking er inaktivitet (at ein bevegar seg for lite i kvardagen), overvekt, muskel- og skjelettlidingar, psykiske lidingar (lettare depresjon og angst) eller kosthaldsendring. Med andre ord vanlege folk med vanlege utfordringar der endring av levevanar kan betre situasjonen.

Frisklivsresepten varer i tre månadar, og startar med ein strukturert samtale, der ein ser på moglegheiter og mål for perioden. Deretter er det vanleg med jamlege oppfølgingssamtalar, før ein har ein avsluttande samtale mot slutten av perioden. Resepten gjev altså høve for oppfølging gjennom individuelle samtalar og gruppebaserte tilbod. Dersom det vert vurdert som hensiktsmessig er det mogeleg å forlenge deltakinga med ytterlegare ein periode.

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 finnes av tilbod i lokalmiljøet, og kan gje deg opplysningar om kvar du kan finne aktivitetar og tilbod i din kommune.

“Eg ville fyrst ikkje vere med på dette då eg fekk resepten. No forstår eg at det er det beste som har skjedd meg”.

Deltakar på frisklivssentralen

Lærings- og meistringskurs

Frisklivssentralen gjennomfører i samarbeid med andre tenester ulike lærings og meistringskurs. Sjå Kvinnherad kommune sine nettsider for oppdatert informasjon om dette på Frisklivssentralen sitt område.

Aktuelle kurs er mellom anna

- Søvnkurs
- Diabeteskurs
- KOLS kurs
- Kurs i meistring av belastningar
- Kurs i meistring av depresjon

Frisklivskoordinator
Martha Varanes
Tlf: 992 02 347
E-post: martha.varanes@kvinnherad.kommune.no

Førebyggjande heimebesøk
Mette Aasen
Tlf: 908 34 893
E-post: mette.aasen@kvinnherad.kommune.no

FRISKLIVSSENTRALEN