

KONTAKTINFORMASJON:

Besøksadresse
CAMPUS HELSE,
FOSSHAUGANE CAMPUS,
1.ETASJE

Telefon: 95 89 36 41

Epost: Frisklivssentralen@Sogndal.kommune.no



INFORMASJON TIL DELTAKARAR



Behandlaren din har no tilvist deg til Frisklivssentralen i Sogndal. Frisklivssentralen (FLS) er eit kommunalt kompetansesenter for rettleiing og oppfølging primært innan helseatferdsområda fysisk aktivitet, kosthald og tobakk.

Frisklivssentralen tilbyr lågterskeltilbod

Tilboda ved FLS har som mål å bidra til å styrke din mestring av eiga helse, igjennom endringsfokusert rettleiing, tilpassa fysisk aktivitet og betre kost. Barrierane for å delta er bygd ned, slik at tilboda våre skal vere enkle å delta på.

Kven vil me nå?

Personar som har auka risiko for, eller som alt har sjukdommar eller lidingar, som kan ha helsemessig nytte av auka fysisk aktivitet, endra kosthald og/eller røykeslutt.

Frisklivsresepten kan bidra til endra livsstil

Når FLS har motteke resepten frå din tilvisar, blir du kalla inn til ein helsesamtale. Der vil me kartlegge dine behov og motivasjon for livsstilsending. Treng du individuelle helsesamtalar undervegs gjennomfører me det. Ved oppstart kartlegg me òg din fysiske form, og i saman set me ned ein plan med tiltak.

Frisklivresepten varar i 6 månadar. Den omhandlar tiltak i regi av FLS, og tiltak i regi av andre eksisterande tilbod i kommunen som FLS har utarbeida partnerskapsavtale med. Når reseptperioden opphøyrer, gjer me opp status og legg ein plan vidare. Tilvisaren din vil etter endt frisklivsperiode motta ein kort rapport frå FLS.

Nokre tilbod ved Frisklivssentralen

Treningstilbod

Kosthaldskurset, Bra Mat kurs

Temaføredrag

