



”Notodden – en folkehelsekommune”

3-årig Frisklivsprosjekt
jan. 2013- jan.2016

Brobyggerne
Dialogkonferanse 23.08.13

v/ Reidun Kasin Skoje

A vertical decorative bar on the left side of the slide, featuring a teal background with a green base. It contains several white and light blue geometric shapes: a large circle, a smaller circle, and a curved line that resembles a stylized human figure or a path.

Bakgrunn for prosjektet:

Enstemmig kommunestyrevedtak 15.03.12:
”Styrket innsats innen folkehelse”

Målet: Notodden fremstår som en
folkehelsekommune.

I kommunens helse- og omsorgsplan;
planlagt oppstart av frisklivssentral i 2013

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing several white circles of varying sizes and two white curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the top right.

Prosjektets effektmål

- Fremme folkehelse
- Styrking av det forebyggende arbeidet systematisk gjennom universelle, selektive og indikative tiltak
- Bedring av kommunens helseprofil

Forprosjekt (15.01.13- 01.07.13)

- Kartlegge og analysere utfordringer, behov, kompetanse og eksisterende ressurser i kommunen
- Styrke kompetansen for å kunne gjennomføre hovedprosjekt
- Planlegge hovedprosjekt med vekt på struktur, organisering og innhold i et framtidig frisklivstilbud

Hovedprosjekt (01.09.13-15.01.16)

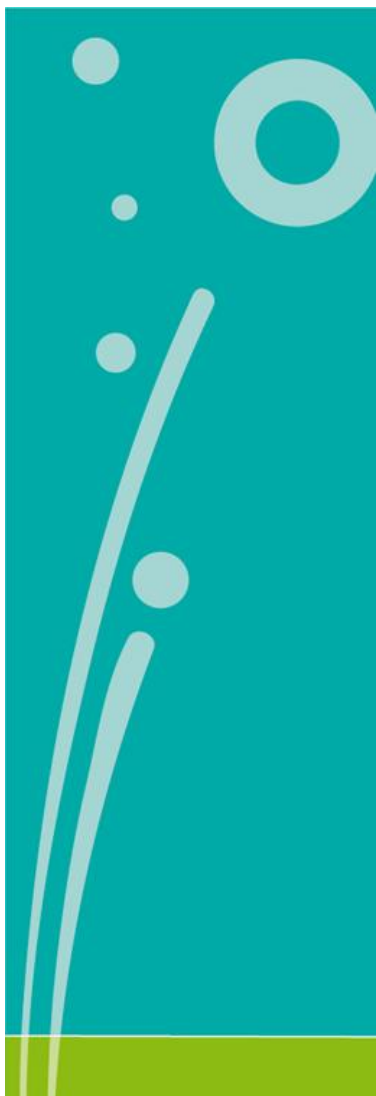
- Etablere Frisklivssentral
- Drifte gjennomføring som planlagt i forprosjektet
- Bidra til å utvikle frisklivskonseptet innenfor nye områder spesielt med tanke på psykisk helse – fokus på helhetlig helse



FRISKLVS SENTRALEN

En kommunal forebyggende
helsetjeneste

Skal gi tilbud om hjelp til
endring av levevaner og
bidra til mestring og
fremming av fysisk og
psykisk helse.



Målgruppe

- Personer som har økt risiko for, eller allerede har sykdommer eller utfordringer knyttet til fysisk og psykisk helse
- Trenger ikke være syk eller ha diagnose for å delta
- 18-65 år og bor i Notodden
- Henvisning på Frisklivsresept fra lege, annet helsepersonell, NAV, NOPRO eller komme på eget initiativ

Frisklivsresept

Strukturert, tidsavgrenset oppfølging
 Fremme helse og mestring
 Bygge på individets ressurser



Helsepersonell, NAV,
 NOPRO, komme
 selv

- Frisklivssamtale 1
- Reseptperiode
- Aktiviteter/ kurs
- Egenaktivitet
- Frisklivssamtale 2

Lokale tilbud
 Idrettslag
 Frivillige organisasjoner
 Pasient- og
 brukerorganisasjoner
 Private aktører, for
 eksempel
 treningsentre,
 kostholdskurs
 Selvhjelpsgrupper



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted
Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted
Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted
Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted
Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted
Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted
Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted
Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted
Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted	Trening navn kl. 09:00 - 09:00 Sted

For personer som ut fra en helsemessig vurdering har behov for hjelp til å endre helseadferd





Frisklivsresepten:

Strukturert, tidsavgrenset oppfølging

Frisklivssamtale;

individuell, styrkebasert og
endringsfokusert veiledning

Frisklivsresept:

Varighet 3 mnd. Kan fornyes

Pris: kr. 300,- pr. resept

Gruppebaserte tilbud og kurs

- **Frisklivstrening i gruppe** vil i hovedsak foregå utendørs i naturen. Nivået er tilpasset deltakerne.
- **Temaundervisning** skal gi motivasjon, inspirasjon og erfaringsutveksling for å endre helseatferd.
Ulike temaer som bidrar til helse i balanse vil bli berørt, eks.: kosthold, aktivitet, stressmestring, avspenning, kommunikasjon m.m.

Gruppebaserte tilbud og kurs

- **BRA MAT for bedre helse.** Et inspirasjonskurs med fokus på å øke motivasjon til å oppnå et varig sunnere kosthold. Fem ganger, temaet er bra mat i teori og praksis.
- **KID: Kurs i depresjonsmestring.** En lærer metoder for å endre tanke- og handlingsmønster og trener på lystbetonte aktiviteter og å utvikle sosiale relasjoner.
- **Tobakksavvenning / røykeslutt.** Frisklivssentralen kan gi individuell veiledning om tobakksavvenning og har oversikt over tilbud innen tobakksavvenning / røykeslutt og røykesluttkurs.

Frisklivssentralen styrker broen
mellom helsetjenesten og folkehelsearbeidet



Foto: www.colobour.no

Helsehjelp



Egenmestring

VELKOMMEN til Frisklivssentralen



Kontaktinformasjon:

Prosjektleder/ frisklivskoordinator

Reidun Kasin Skoje

Tlf. 97053458

reidun.kasin-skoje@notodden.kommune.no

Besøksadresse: Storgata 39, 3674 Notodden

Postadr.: Postboks 193, 3672 Notodden

frisklivssentralen@notodden.kommune.no

Tlf. 35015100 (Telefontid: tirsdag 8-9, torsdag 14-15.)



VISJON:
“HELSE I BALANSE”