

ØVRE EIKER KOMMUNE **FRISKLIVSSENTRALEN Aktiv Eiker**

Frisklivssentralen Aktiv Eiker

**Forebyggende helsetjeneste
Lærings- og mestringstilbud
Helsefremmende
Folkehelse
Frisklivsresept
Alle aldre 0 – 100**



Anne Merete Bjørnerud, daglig leder

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker

ØVRE EIKER KOMMUNE **FRISKLIVSSENTRALEN Aktiv Eiker**

Målgruppe

- Personer med behov for endring innen levevaneområdene fysisk aktivitet, kosthold og/eller tobakk
- Personer som har økt risiko for, eller begynnende utvikling av sykdom eller lidelser som skyldes livsstil

(Helsedirektoratet, 2013. IS-1896: Veileder for kommunale frisklivssentraler-etablering og organisering)

Hjelp til å endre livstil?
Be om en FRISKLIVSRESEPT hos din lege eller fysioterapeut!

Oppfølging på frisklivsresept er et tilbud til påfølgere som har et behov for, eller som lider av, sykdom eller lidelse som skyldes livsstil. Dette tilbudet er et tilbud til påfølgere som har et behov for, eller som lider av, sykdom eller lidelse som skyldes livsstil. Dette tilbudet er et tilbud til påfølgere som har et behov for, eller som lider av, sykdom eller lidelse som skyldes livsstil. Dette tilbudet er et tilbud til påfølgere som har et behov for, eller som lider av, sykdom eller lidelse som skyldes livsstil.



Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker

ØVRE EIKER KOMMUNE **FRISKLIVSSENTRALEN Aktiv Eiker**

Hvem kan henvise?

- TRENGER IKKE HENVISNING!
- Fastlege
- Annet helsepersonell
- NAV
- Habiliterings- og rehabiliteringsvirksomheter
- Lokalmedisinske sentre
- Bedriftshelsetjeneste
- Psykiatrisk poliklinikk
- Spesialisthelsetjenesten

FRISKLIVSRESEPT

Dato: _____
 Navn: _____
 Født: _____
 Adresse: _____
 Telefon: _____

Fysisk aktivitet
 Kosthold
 Røykeslutt

Henvises pga: _____
 Merknader: _____

To brukstid med frisklivsresept for å sende til for helsepersonell på: TEL: 00 00 00 00 mandag - fredag kl. 1000 - 1300

_____ HENVISER

(Helsedirektoratet, 2013. IS-1896: Veileder for kommunale frisklivssentraler-etablering og organisering)

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker

ØVRE EIKER KOMMUNE **FRISKLIVSSENTRALEN Aktiv Eiker**

Våre tilbud

	Barn/unge	Voksne
Åpne for alle	Aktiv på skoleveien Trivselsledere Barnas turlag 	Mosjonskatalogen Likemannsgrupper Selvkost grupper Bra Mat kurs Folkehelsedagen Kom-deg-ut (DNT)
Spesielle målgrupper	Åpen bhg/flykning bhg Helse og livsstil 9-12 år m/Bra Mat familie Aktiv 13-16 år Feretilbud	Frisklivsresept Kostkurs kronikere KID/KIB kurs 

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker

ØVRE EIKER KOMMUNE **FRISKLIVSSENTRALEN Aktiv Eiker**

Mosjonskatalog

Oversikt over alle aktivitetstilbud for voksne og seniorer.



Mål: Gjøre det enklere for innbyggerne å få vite om tilbud som finnes og hvordan de kan komme i kontakt med dem. Inspirere og gjøre det lettere for flere å komme i gang med fysisk aktivitet.

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker

ØVRE EIKER KOMMUNE **FRISKLIVSSENTRALEN Aktiv Eiker**

Reseptperioden

Hjelp til å endre livstil?
Be om en FRISKLIVSRESEPT hos lege eller annet helsepersonell eller ta direkte kontakt med oss.

Vi tilbyr deg i gang med fysisk aktivitet, sunnere kosthold og røykeslutt. Ta kontakt på 021 30 12 12 eller på www.aktivitet.no

Frisklivsperiode 12 uker

- Helsesamtaler
- Frisklivstrening
- Aktivitetsdager
- Temabaserte samlinger

- Kartlegging selvrappotering
- Fysisk testing
- LMS dager/kurs



BRA MAT for bedre livstil

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker

Oppfølging og tiltak avhenger av behov

DELTAKERHEFTE
Klar til innsats :-)

FRISKLIVSSENTRALEN Aktiv Eiker

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker

Veien videre...

FRISKLIVSRESEPT

- Likemenn-/Gjengrupper
- Lag/foreninger
- Treningscenter Private aktører
- Egne tiltak

Hokksund Vestfossen Hoensmarka Skotesev Njerdalen Solbergelva Krøkketelva

Eksempler på lag og foreninger:

- Turistforeningen
- Pensjonistforeningen
- Motivasjonsgruppe

MOSJONS-KATALOGEN
Kommunen deler ut gratis mosjonskataloger til alle som bor i Øvre Eiker og Nedre Eiker.

Kommunen deler ut gratis mosjonskataloger til alle som bor i Øvre Eiker og Nedre Eiker.

FRISKLIVSSENTRALEN Aktiv Eiker

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker

Deltakererfaring - Ruth Skaarstad

FRISKLIVSSENTRALEN Aktiv Eiker

14 dager avhengig av sykdom

LUNGESYKDOM
Øvre Eiker og Nedre Eiker

14 dager med

DIABETES TYPE 2
Øvre Eiker og Nedre Eiker

14 dager med

HJERTESYKDOM
Øvre Eiker og Nedre Eiker

14 dager med

KREFTSYKDOM
Øvre Eiker og Nedre Eiker

INFORMASJON OG VEILEDNING	LÆRING OG MESTRING	EGENMESTRING
<p>Oppdagede symptomer</p> <ul style="list-style-type: none"> Fastlegen Diagnosestilling Kontroll Oppfølging av prøveresultater Individuelle behandlingsmål <p>Sykehuse / Spesialisthelsetjenesten Akutt/planlagt innleggelse, utredning, behandling</p> <ul style="list-style-type: none"> Kurs for hjertepasienter og pårørende Lærings- og møttingsrommet på Drammen, Kongberg og Ringebu sykehus Hjertetria Drammen og Kongberg sykehus <p>Informasjon, råd og veiledning</p> <ul style="list-style-type: none"> Landsforeningen for Hjerter- og Lungesyke 22 79 50 00 Hjertelinjen 23 12 00 50 NAV kiosk 55 55 33 33 Pasientombud 32 23 52 00 	<p>Kommunale tjenester og tilbud</p> <p>Frisklivssentralen Aktiv Eiker</p> <ul style="list-style-type: none"> Frisklivssekt: Aktivitetsveiledning / Kosttidsveiledning / Flyktskuttveiledning <p>Helse og omsorgstjenester i kommunen</p> <p>Henvendelsestid for informasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> Koordinerende enhet (Øvre Eiker) 40 01 11 11 Tjenestekontoret (Nedre Eiker) 32 23 25 00 Fysioterapi og ergoterapi <p>Hjerterehabiliteringsopphold</p> <p>Landsforeningen for Hjerter- og Lungesyke (LHL)</p> <ul style="list-style-type: none"> Feriegårdstun, Rarva, Krøkketelva, Skibotn <p>Helse Sør-Øst:</p> <ul style="list-style-type: none"> Grande Rehabiliteringssenter Jelsva Kurbad Landsbasert Rehabiliteringssenter Ringebu Rehabiliteringssenter Skogst Helse- og Rehabiliteringssenter Telmark Rehabiliteringssenter NHM (kåstid) 	<p>Aktivitet i lokalmiljøet</p> <p>Frisklivssentralen Aktiv Eiker</p> <ul style="list-style-type: none"> Likemenngrupper og kurs/tilbud Gjengrupper/aktivitetsgrupper Gjengrupper/aktivitetsgrupper <p>Frivillige lag og foreninger</p> <ul style="list-style-type: none"> Landsforeningen for Hjerter- og Lungesyke i Øvre og Nedre Eiker: Treningsgrupper og åpne møter Drammen og Omegn, Turistforening: Turgrupper/klubbalv Paraplyforeningene: Dama, trim og gåkupper Frivillig Sentralen i Øvre og Nedre Eiker <p>Treningscenter</p> <ul style="list-style-type: none"> Solto, Training for deg, Lille Trim, CrossFit Hokksund, Stamina, Pro Gym <p>Bassengtilbud</p> <ul style="list-style-type: none"> Blekkaputten, Hokksund Rehabiliteringssenter, kommunalt bad i Hokksund, Vestfossen og Eidevållan <p>Oppdatert oversikt over aktuelle aktiviteter i Øvre og Nedre Eiker: www.aktivveiker.no</p> <p><i>Med andre i din egen situasjon - Sosialt og nyttig!</i></p>

FRISKLIVSSENTRALEN Aktiv Eiker

01 57 62 14 / 46 81 07 80 - frisklivssentralen@aktivveiker.no - aktivveiker.no

LHL | helsenorge.no | Hjertelinjen 23 12 00 50 | VESTRE VIKEN

Landsforeningen for hjerter og lungesyke | www.nasjonalforening.no | Ring Hjerterlinjen hvis du har spørsmål | Vestre Viken lærings- og møttingsrommet

Årlige informasjonsdager

diabetesforbundet

INFORMASJONSDAG FOR PERSONER MED DIABETES I ØVERE

- Diabetes
- Hjertesyke
- Lungesyke
- Kreft
- 2016: Sykelig overvekt

➤ Samarbeid LMS, Hokksund Rehab. og frivillige org.

diabetesforbundet | VESTRE VIKEN

INFORMASJONSDAG FOR HJERTESYKE I ØVERE

INFORMASJONSDAG FOR OVERVEKT HOS VOKSNE

INFORMASJONSDAG FOR OVERVEKT HOS BARN OG UNGE

LHL | VESTRE VIKEN

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker