

**SMØLA KOMMUNE**



**Frisklivssentralen** er et helsetilbud for deg som trenger hjelp og motivasjon til å endre levevaner knyttet til aktivitet, kosthold, psykisk helse og tobakk. Tilbudet gjelder innbyggere i Smøla kommune.

**Målet** er bedre helse og økt livskvalitet.

**Målgruppe**

Tilbudet gjelder for aldersgruppa 18- 70 år, og som har, eller står i fare for å utvikle livsstilsykdommer som bl.a. overvekt, høyt blodtrykk og diabetes type2. Vi ønsker også å nå deg som sliter med den psykiske helsen og den som har muske-/skjelettplager.

**Hvordan går du frem?**

Du kan kontakte legen din, frisklivsveiledere, fysioterapeut, klinisk sosionom eller helsesøster for å få frisklivsresept.

**Hva skjer videre?**

Du vil få brev om inntak og informasjon om det videre forløpet i løpet av kort tid. Resepten gjelder 16 ukers oppfølging.

**Innhold**

To individuelle helsesamtaler

16 uker oppfølging

Fysisk aktivitet både ute og inne i grupper

Mulighet for kurs:

* Bra Mat for bedre helse
* Mestring i egen hverdag
* Røykesluttkurs
* Søvnkurs

**Lokalisasjon**

Kurs og aktivitet vil foregå på ulike steder, og vil bli angitt på ukeplan.

**Pris**

Egenandel kr 600,- for frisklivsresept

Egenandel kr 400,- v/kurs

**Deltagelse**

Oppfordrer til deltakelse på alle aktivitetene.



**Rapport**

Etter at perioden er avsluttet kan rapport sendes til lege og eventuelt andre som skal følge deg opp videre.

**Kontaktinformasjon**

Frisklivssentralen i Smøla

Smøla Helsesenter

Østsideveien 126

6570 SMØLA

**Frisklivsveiledere:**

Lillian Langset, tlf: 900 96 483

Epost: [lillian.langset@smola.kommune.no](mailto:lillian.langset@smola.kommune.no)

Ina Therese Næss, tlf: 901 78 972

Epost: [ina.therese.naess@smola.kommune.no](mailto:ina.therese.naess@smola.kommune.no)

Guri Bae Solvang, tlf 916 80 033

Epost: [guri.bae.solvang@smola.kommune.no](mailto:ina.therese.naess@smola.kommune.no)

Kan også kontakte oss via siden vår på Facebook:

«Frisklivssentralen Smøla kommune»

Mob: 476 44 091