**ARTIKKEL OM FRISKLIVSSENTRALER PÅ HELSENORGE.NO –**

|  |
| --- |
| [Hjelpetilbud i kommunene](https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/) |
| Sørsamisk |
| **Frisklivssentral** |
| Vil du ha hjelp til bedre kosthold, bedre form eller snus- og røykeslutt, kan frisklivssentralen være noe for deg. Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste. |
| Mange frisklivssentraler har tilbud til barn og unge, voksne, familier og pensjonister |
| Illustrasjon: |
|  |
| **Innhold** |
| Hva er frisklivssentralen? |
| Hvordan komme i kontakt? |
| Fysisk aktivitet på frisklivssentralen |
| Kosthold på frisklivssentralen |
| Snus- og røykeslutt på frisklivssentralen |
| «Bare Du»- kan si ja til endringer |
|  |
| **Hva er frisklivssentralen?** |
| Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Frisklivssentralen kan hjelpe deg til å sette konkrete mål, finne fram til aktiviteter og tilbud som passer for deg, og gi deg støtte til å gjennomføre det du har planlagt. |
| Veiledning og oppfølging foregår både individuelt og i grupper og tar utgangspunkt i dine behov og det du ønsker å oppnå. Frisklivssentralen er en helsetjeneste, og de som jobber der er helsepersonell. |
| Alle frisklivssentraler skal gi hjelp til å: |
| bli mer fysisk aktiv |
| få et sunnere kosthold |
| slutte å snuse eller røyke |
|  |
| Mange frisklivssentraler har tilbud til barn og unge med familier. Noen har også tilbud om hjelp til mestring av depresjon og belastninger, søvnvansker og risikofylt alkoholbruk. |
| Helsedirektoratet har også informasjon om frisklivssentraler |
|  |
| **Hvordan komme i kontakt** |
| Målgruppen er dem med sykdom eller økt risiko for sykdom, og som trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. |
| Fastlegen, annet helsepersonell eller Nav kan gi deg en henvisning, eller du kan selv ta kontakt. |
| Over halvparten av kommuner og bydeler i Norge har en frisklivssentral. Dersom du lurer på om det er en frisklivssentral der du bor, kan du ta kontakt med din kommune eller sjekke [oversikt over frisklivssent​raler​](https://www.helsedirektoratet.no/tema/frisklivssentraler/oversikt-over-kommuner-med-frisklivssentral). |
| Det finnes også [lærings- og mestringstilbud](https://www.helsenorge.no/helsehjelp/laring-og-mestring/), hvor det legges til rette for at du skal få bedre innsikt i egen situasjon og bli styrket i å mestre livet. |
|  |
| **Fysisk aktivitet på frisklivssentralen** |
| Frisklivssentralen gir deg hjelp til å komme i gang med fysisk aktivitet gjennom individuell veiledning og tilbud om å delta i ulike grupper og aktiviteter. Aktivitetene foregår både ute og inne og legges opp slik at alle kan delta uansett fysisk form og funksjon. Aktivitetsglede og sosialt felleskap vektlegges. |
| De hjelper deg også til å finne aktiviteter som passer for deg og som du kan fortsette med når oppfølgingen på frisklivssentralen er ferdig. |
| Se også [Aktivitetsdagboken – for deg som vil bli i bedre form](https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/aktivitetsdagbok-for-deg-som-vil-komme-i-bedre-form) som kan være nyttig å bruke. |
|  |
| **Trening og fysisk aktivitet** |
| Det er ikke nødvendig å trene hardt for å få bedre helse. Små grep i hverdagen kan ha stor betydning. |
|  |
| **Kosthold på frisklivssentralen** |
| Frisklivssentralen hjelper deg til å få et bedre kosthold gjennom individuelle samtaler og Bra Mat-kurs. På kurset får du praktiske råd om valg av matvarer og matlaging, lærer å forstå varedeklarasjoner og får utvekslet erfaringer med andre. |
| Se hvordan du kan sette sammen et sunt måltid |
|  |
| **Snus- og røykeslutt på frisklivssentralen** |
| Frisklivssentralen gir deg hjelp til snus- og røykeslutt gjennom individuell veiledning og snus- og røykesluttkurs. Det kan være lettere å slutte sammen med andre. |
| Det finnes ingen fasit for hvordan du lettest slutter å røyke eller snuse. De som får [hjelp til å slutte, lykkes oftere enn de som prøver på egen hånd](https://www.helsenorge.no/rus-og-avhengighet/royk-og-snus/snus-og-roykeslutt/fa-hjelp-til-a-slutte-med-app-chat-og-pa-nett). |
| Få hjelp til din snus- og røykeslutt |
| Det er enklere med litt hjelp. Bruk Slutta-appen, snakk med helsepersonell eller apotek, bruk legemidler, sjekk tilbudet på nærmeste frisklivssentral. |
|  |
| Illustrasjon: |
|  |
| **«Bare Du» – kan si ja til endringer** |
| «Bare Du» er en kampanje og kommunikasjonssatsing fra Helsedirektoratet som omhandler fysisk aktivitet, psykisk helse, kosthold, tobakk, alkohol og søvn. |
| I den forbindelse er det både utviklet og samlet flere [digitale verktøy for å støtte deg som vil endre levevaner](https://www.helsenorge.no/baredu) og mestre helseutfordringer. |
| Ett av verktøyene er en app som gir støtte i flere ulike situasjoner, Heia meg. |
| **Heia meg- app** |
| Heia meg er en app for deg som vil starte endringer i livet. Den gir deg daglige heiarop og nyttige triks som gjør endring lettere. |
| **Helse- og omsorgsdepartementet - lov om kommunale helse- og omsorgstjenester** |
| **Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester** |
| **Justis- og beredskapsdepartementet - behandlingsmåten i forvaltningssaker** |
| Justis- og beredskapsdepartementet |
| **Helse- og omsorgsdepartementet - kvalitet i pleie- og omsorgstjenestene** |
| **kvalitet i pleie- og omsorgstjenestene** |
| Referanser |
| Innholdet er levert av Helsedirektoratet |
| Sist oppdatert mandag 7. januar 2019 |
| **Fant du det du lette etter?** |