Tekst om FLS for oversettelse til Nord-, Sør- og Lulesamisk på helsedir.no/folkehelse/frisklivssentraler

|  |
| --- |
| **Frisklivssentraler** |
| Kommunene er gjennom [helse- og omsorgstjenesteloven](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30) pålagt å tilby helsefremmende og forebyggende helsetjenester til befolkningen. Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste og en anbefalt måte å organisere slike tjenester på og en del av kommunens samlede helsetilbud. Veilederen beskriver kvalitetskrav og anbefalinger for etablering, organisering og tilbud ved kommunale frisklivssentraler. Tilbudet har en helsefremmende, tverrfaglig og brukersentrert tilnærming. Målet er å fremme helse og forebygge sykdom ved å gi tidlig hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer og livet med kronisk sykdom.  |
| Målgruppen er personer som har økt risiko for, er i ferd med å utvikle, eller allerede har utviklet sykdom. Det er for eksempel egnet ved sammensatte og langvarige helseutfordringer eller ved risiko for frafall fra skole eller arbeidsliv og som tiltak før eller etter annen behandling.. Personer kan selv ta kontakt eller bli henvist av fastlegen, nav eller annet helsepersonell.  |
| Frisklivssentralens brukere får strukturert, helhetlig oppfølging med individuell og grupperettet veiledning, informasjon og aktiviteter tilpasset den enkeltes behov. Tilbudet gis for 12 uker av gangen og kan omfatte støtte til fysisk aktivitet, sunt kosthold og snus- og røykeslutt, og å mestre psykiske belastninger, søvnvansker og risikofylt alkoholbruk. |
|  |
| Det strukturerte oppfølgingstilbudet starter og avsluttes med en helsesamtale. Ved behov kan det gjennomføres flere helsesamtaler i oppfølgingsperioden. Plan for oppfølging tar utgangspunkt i brukerens mål og funksjonsnivå og lages av bruker og veileder i fellesskap. Veileder ved frisklivssentralen er en samarbeidspartner og støttespiller underveis. Videre mål og plan vurderes etter 12 uker, og ved behov gis det tilbud om ytterligere oppfølging. Underveis skal brukeren få informasjon om, og gjerne mulighet til å prøve ut, aktuelle lokale tilbud. Frisklivssentralen skal ha oversikt over, kjennskap til og samarbeide med og lede videre til slike tilbud. Målet er at brukeren blir i stand til å mestre helseutfordringer, opprettholde endringer og fortsette med egen aktivitet etter at oppfølgingen ved frisklivssentralen er avsluttet. |
| Frisklivssentralens tilbud kan både benyttes som tidlig innsats for å forebygge eller begrense utvikling av sykdom, og være tilbud til personer i et behandlings, rehabiliterings eller habiliteringsforløp. Samarbeid på tvers av tjenester og nivå er nødvendig for at brukerne skal oppleve helhetlige og koordinerte tjenester.  |
| Frisklivssentralen bidrar til å løse kommunale oppgaver. Den skal være en samarbeidspartner i det lokale folkehelsearbeidet, blant annet gjennom veiledning og informasjon til befolkningen, og ved å bidra i oversiktsarbeidet som en del av grunnlaget for kommunale planprosesser.  |
| **[Film:](https://www.youtube.com/watch?v=g-Dee5SmIa4)** [Norske versjoner av frisklivsfilmen med undertekst på nord-, sør og lulesamisk (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=g-Dee5SmIa4) (er oversatt)  |
| **[Figur:](https://www.helsedirektoratet.no/english/healthy-life-centres/Structured%20follow-up%20at%20Healthy%20Life%20Centres%20in%20Norway.pdf?download=false" \t "_blank)** [Det strukturerte oppfølgingstilbudet i frisklivssentraler (PDF)](https://www.helsedirektoratet.no/english/healthy-life-centres/Structured%20follow-up%20at%20Healthy%20Life%20Centres%20in%20Norway.pdf?download=false" \t "_blank) – 3 lenker oversatt til nord, sør og lulesamisk (ikke oversatt ennå) |
| **Brosjyre:** Frisklivskortet over satt til nord, sør og lulesamisk (er oversatt) |
| Finn din frisklivssentral (oversette overskrifter/lenketekst på samisk) |
|  |
| Oversikt over kommuner med frisklivssentral |
|  |