



## Frisklivsresept

### Prosedyre for henvisning:

Ved introduksjon til frisklivsresepten må følgende inklusjonskriterier oppfylles:

- Bruker er bosatt i Bærum kommune
- Bruker kan gå sammenhengende i 20 minutter i eget tempo uten hjelpemidler
- Bruker har ut fra et helsemessig perspektiv behov for og ønske om å få støtte til å endre livsstil og mestre helseutfordringer, innenfor områdene fysisk aktivitet, kosthold, tobakk og søvn.
- Bruker har ikke alvorlige psykiske symptomer og har kognitiv fungering til å kunne delta i gruppetilbud

Dersom **alle** boksene kan krysses av, fylles resepten ut ( gjerne sammen med kandidaten) og sendes til Frisklivssenteret i posten, eller du kan henvise elektronisk. Deltakere kan også ta direkte kontakt med oss selv, men for noen kan det være en terskel å ringe selv. Da er det fint at vi har fått frisklivsresepten og kan ta kontakt med vedkommende.

Når frisklivsresepten er registrert hos Frisklivssenteret inviterer vi deltakere til et informasjonsmøte hvor alle tilbudene blir presentert og man får mulighet til å melde seg på kurs/trening evt. individuelle helsesamtaler etter behov. Tilbudene er hovedsakelig gruppebasert med fysisk aktivitet og ulike kurs. Vi avtaler motivasjonssamtaler underveis i perioden etter behov. Etter 12 uker oppsummeres erfaringene og vi ser på veien videre. Etter avsluttet reseptperiode(er) utarbeides en rapport fra frisklivsperioden som sendes fastlege. Deltakere kan få forlenget frisklivsresepten inntil tre perioder à 12 uker ved behov. Dette må ikke være sammenhengende.

Dersom vedkommende ikke snakker norsk, har vi frisklivstilbud tilpasset språk. Merk kontaktperson og hvilket språk vedkommende snakker på frisklivsresepten og send til oss, eller ta kontakt på e-post eller telefon.

**Frisklivssenteret**  
**Kommunegården**  
**Postboks 700**  
**1301 Sandvika**

**Telefon: 97 40 27 98**

[frisklivssenteret@baerum.kommune.no](mailto:frisklivssenteret@baerum.kommune.no)

Bærum  
**helse og  
friskliv**



**BÆRUM  
KOMMUNE**