

*Frisklivssentralen i Båtsfjord tilbyr hjelp til personer som ønsker å endre livsstilen sin og mestre helseutfordringer. Fastlege, annet helsepersonell eller NAV kan henvise deg – du kan også ta direkte kontakt selv. Du vil få tilgang til helsesamtaler, oppfølging og aktiviteter i regi av frisklivssentralen. Målet er at du skal komme i gang med aktivitet og gode vaner!*

### **Henvising**

Du kan få en «frisklivsresept» av fastlegen din, NAV eller annet helsepersonell. Du kan også ta direkte kontakt med frisklivssentralen selv.

### **Egenandel**

Helsesamtalen er gratis. En frisklivsresept koster 300 kr, har en varighet på 3 måneder og kan fornyes inntil ett år.

### **Helsesamtale**

Tilbudet ved frisklivssentralen startes og avsluttes med en helsesamtale hvor det gjennomføres en kartlegging av dine vaner. I helsesamtalen ved oppstart samarbeides det om å utforme mål og plan for oppfølgingen. Det kan også gjennomføres helsesamtale underveis ved behov.

### **De ulike tilbudene ved frisklivssentralen i Båtsfjord:**

#### **Kosthold**

Frisklivssentralen kan hjelpe deg til å få et bedre kosthold gjennom individuelle samtaler og kostholdkurs. Oppsatte kurs annonseres på kommunens hjemmeside.

#### **Tobakkslutt**

Frisklivssentralen gir deg hjelp til å slutte med tobakk gjennom individuell veiledning og snus- og røykesluttkurs.

#### **Fysisk aktivitet**

Frisklivssentralen gir deg hjelp til å komme i gang med fysisk aktivitet, primært i grupper. Aktivitetene foregår både ute og inne og legges opp slik at alle kan delta uansett fysisk form og funksjon. Aktivitetsglede og sosialt felleskap vektlegges. Du får tilbud om å teste fysisk form ved oppstart og etter gjennomført oppfølgingsperiode. Etter endt oppfølging vil du også få hjelpe til å finne aktiviteter som du kan fortsette med.

**Ved spørsmål eller ønske om deltakelse på Frisklivssentralen, vennligst ta kontakt med frisklivskordinator på telefonnummer 41490038.**