



Oslo

Sagene frisklivssentral



Telefon: 46907841

Adresse:
Treschowgate 2a
0477 Oslo

Vi er ofte opptatt med en trening, samtale eller gruppeundervisning, og har sjelden anledning til å møte personer som stikker innom uten avtale. Ring oss for å avtale et besøk!

frisklivssentralen@
bsa.oslo.kommune.no

<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenestene/frisklivssentraler/sagene-frisklivssentral/>

Sagene frisklivssentral - informasjon til fastleger og andre henvisere

I denne brosjyren finner du informasjon om tilbudet ved Sagene frisklivssentral, hvem målgruppen er og hvordan du henviser til oss.

Sagene frisklivssentral

Hva: Hjelp til å komme i gang med endring av levevaner knyttet til blant annet fysisk aktivitet, kosthold og tobakk.

Hvem: Voksne i bydel Sagene som ønsker å endre levevaner og som trenger støtte for å få det til.

Hvorfor: I dag preges sykdomsbildet i Norge av kronisk sykdom som hjerte-karsykdom, diabetes, fedme, muskel-skjelett-plager og psykisk lidelse. Risikoen for å utvikle disse sykdommene øker med **inaktivitet, usunt kosthold og tobakkbruk.**



Du kan både henvise til strukturert oppfølging med **frisklivsresept** og ulike **inspirasjons- og mestringskurs**.

Frisklivsresept

En frisklivsresept skal gi hjelp til å **komme i gang** med å etablere gode levevaner som kan forebygge eller stoppe utviklingen av livsstilssykdom.

En resept **varer i 12 uker** og består av:

- Individuelle motiverende samtaler
- Treningsgrupper (ute/inne) 2xuken
- Temasamlinger 1-2x måneden

Reseptoppfølgingene gruppebasert, og gir et **felleskap** med andre som jobber med endring av levevaner.

Ved oppstart, midtveis og avslutning har vi individuelle, motiverende samtaler. Her får deltaker veiledning og hjelp til å lage en plan for endring. Personer som ikke kan delta i gruppeoppfølging tilbys tre individuelle samtaler.

Andre tilbud

- **Tobakksluttkurs**
- Kurs i **hverdagsglede**
- Mestringskurs ved **senfølger etter covid 19**
- Mestringskurs **diabetes type II**
- **Bra Mat**-kurs
- Brukerdrevet **trening etter kreft**

Kursene settes opp med varierende intervall avhengig av etterspørsel. Se vår nettsidene for oppdatert informasjon om våre tilbud.

Målgruppe for frisklivsresept

Personer som henvises må være:

- Over 18 år og bo i bydel Sagene
- Motivert for å endre levevaner
- I stand til å nyttiggjøre seg veiledning og fungere i en gruppe

Vi kartlegger brukers behov og hjelper de videre om vårt tilbud ikke passer. Grunner til at vi må avslå en henvisning kan være at personen har behov for:

- Tett og langvarig oppfølging
- Behandling for alvorlig fedme, muskelskjelettsmerter eller annen diagnosespesifikk behandling
- Et varig dagtilbud å gå til over tid

Vi skal hjelpe personer i gang og er ikke et varig tilbud. Ved behov kan vi forlenge resepten i en periode. Vi tilbyr ikke individuell samtaleoppfølging over tid.

Hvordan henvise

Vi ønsker elektronisk henvisning (PLO), da får vi automatisk opp personalia og kan enkelt kommunisere med fastlegen.

Inkluder i henvisningen

- Kort om helse og utfordringer
- Hva trenger personen hjelp til?
- Behov for tolk? Hvilket språk?
- Spesielle hensyn ved trening

Innbyggere kan og ta direkte kontakt uten henvisning. Se nettside for henvisning per post. Øvrig kontaktinfo på baksiden av brosjyren.