

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en kommunal lavterskel helsetjeneste. Her kan du få hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer i egen hverdag. Ingen henvisning nødvendig, du kan selv ta kontakt med oss.

Målet er å:

- Fremme helse og mestring
- Forebygge sykdom/sykdomsutvikling

Tjenesten tilbyr:

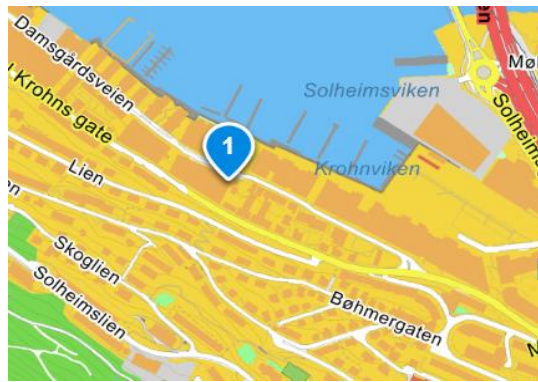
- Individuell veiledning
- Ulike kurs
- Hjemmebesøk
- Informasjonsformidling

Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for krefttrammede og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre > 80 år
- Utendørstreningen Finn formen med Friskliv
- Seniortrening Sterk og stødig
- Rådgivning for hørselshemmede og døvblinde
- Kommunale frivillighetssentraler

Som helsetjeneste har Frisklivssentralen journalplikt.

Ta gjerne kontakt med oss!



Kontakt oss

Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen

Telefon: 53 03 53 80

frisklivssentralen@bergen.kommune.no

Kontortid: 0800 - 1500

Undervisning og kurs gjennomføres på dag- og kveldstid.

«Frisklivssentralen i Bergen»



FRISKLIV:mestring

RØYKE- OG SNUSESLUTT



BERGEN
KOMMUNE

Å SLUTTE MED RØYK OG SNUS

Det er omtrent like mange røykere som snusere i Norge i dag.



Vanligste årsaker til å ville slutte, er knyttet til helse, penger, og å slippe å være avhengig.

Mange klarer å slutte på egen hånd, men det er dokumentert at støtte og veiledning øker sjansen for å klare det. Også bruk av hjelpemidler, som legemidler og apper, øker sjansen.

De fleste som har sluttet på etter oppfølging, opplever raske gevinster, som: bedre pust, bedre form, bedre søvn, bedre lukt- og smaksans, varmere hender og føtter, bedre selvfølelse, - og mer penger til andre ting.

Mange opplever at det var lettere enn man trodde -

at det viktigste var å **bestemme seg** og å **sette en dato**.

OM OPPFØLGINGSTILBUDET

Frisklivs- og mestringscenteret tilbyr både individuell veiledning og kurs for personer som ønsker å slutte med røyk og snus.

Noen temaer som blir presentert:

- Hvorfor bruker du tobakk? Hvorfor vil du slutte? Hva hindrer deg?
- Bruk av tobakk - vane og avhengighet
- Legemidler og elektroniske hjelpemidler
- Å øve på å utsette, avlyse og erstatte tobakken
- Glipp og sprekke
- Vekt og mat
- Gevinster
- Kanskje sette en dato?
- Planlegge ditt SLUTTEPROSJEKT

Individuelle samtaler

Samtalene gjennomføres ukentlig de 3-4 første ukene.

Deretter avtales oppfølging etter behov i inntil 3 måneder.

Videre oppfølging avtales med veileder.

SLUTTE kurs

Ledes av trente og godkjente kursledere, og går over 6 samlinger à 2 timer.

Kursavgift: 500,-

Kursene settes opp når det er nok deltagere

PRAKTISK INFORMASJON

Sted:

Veiledningssamtaler og kurs gjennomføres i Frisklivs- og mestringscenterets lokaler

Påmelding:

Du kan kontakte oss på e-post eller telefon hvis du ønsker veiledningssamtaler eller å delta på kurs.

Pris:

Veiledningssamtaler er gratis
Kurset koster Kr. 500,-

Du kan lære med om å slutte på HelseDirektoratets nettside:

Slutta.no

Tilrettelagte kurs og undervisning

Frisklivs- og mestringscenteret kan tilpasse kursopplegg og annen undervisning til større eller mindre grupper på forespørsel.
Kontakt oss for mer informasjon!

