

FRISKLIVSSENTRALEN

– en kommunal helsetjeneste



Informasjon til politikere og kommunale ledere



- De nye folkesykdommene knyttet til levevaner, medfører betydelige helse- og omsorgsutgifter.
- Det er et stort potensiale i å forebygge disse sykdommene.
- Frisklivssentraler møter dagens helseutfordringer knyttet til levevaner.

Frisklivssentralen er del av det samlede kommunale helsetilbudet og skal bidra til mer helhetlige tjenester. Tilbudet skal bidra til å utjevne sosiale ulikheter i levevaner og helse.

Frisklivssentralens tilbud

Det kan være vanskelig å endre levevaner på egenhånd. Frisklivssentralen gir kunnskapsbasert hjelp og har kompetanse i å snakke om endring og vedlikehold av vaner. Tilbudet tilpasses den enkelte, og består av individuelle helsesamtaler, kurs og gruppeaktiviteter.

Frisklivssentralen har oversikt over lokale tilbud, og gir hjelp til å finne frem til det som er aktuelt for den enkelte.

Alle frisklivssentraler gir hjelp til fysisk aktivitet, kosthold, snus- og røykeslutt. Noen har også tilbud innen psykisk helse, søvn og alkohol.

Målet er å fremme helse og forebygge sykdom ved å gi tidlig hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.





Målgruppe

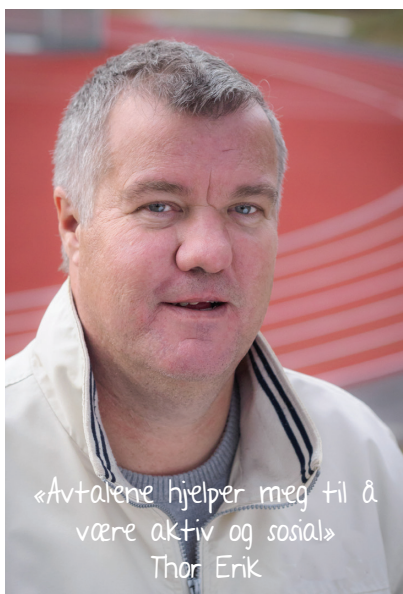
Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Tilbudet egner seg også for dem som har utfordringer knyttet til psykisk helse.

Frisklivssentralens tilbud kan inngå i et behandlings- og rehabiliteringsforløp og være del av lokal oppfølging i forbindelse med pakkeforløp.

Frisklivssentralen passer for dem som ikke finner andre egnede tilbud eller trenger hjelp til å finne ut hva som passer for dem.

Sosial arena

Frisklivssentraler er en inkluderende sosial arena. Å delta i kurs og gruppetilbud gir sosial støtte og styrker det sosiale nettverket. Tilbudene kan tilpasses ulike grupper, for eksempel eldre og innvandrere, eller barn og unge og deres familier.



Samfunnsøkonomiske gevinster

Hvert år hjelper hver frisklivssentral i gjennomsnitt over 100 personer til varig endring av levevaner og bedre helse.

- Personer som blir fysisk aktive, slutter å røyke og går ned i vekt, kan vinne 15–25 leveår med god livskvalitet.
- Kost- og mosjonsendringer kan forebygge diabetes type 2, og være like effektivt som medisiner.
- Hvis alle 10 000 innbyggere i en kommune går raskt i 10–15 minutter mer hver dag, vil gevinsten være 500 kvalitetsjusterte leveår, som tilsvarer en potensiell velferdsgevinst på 560 millioner kroner per år.
- De samfunnsøkonomiske kostnadene ved røyking i Norge er opp mot 80 milliarder kr per år.



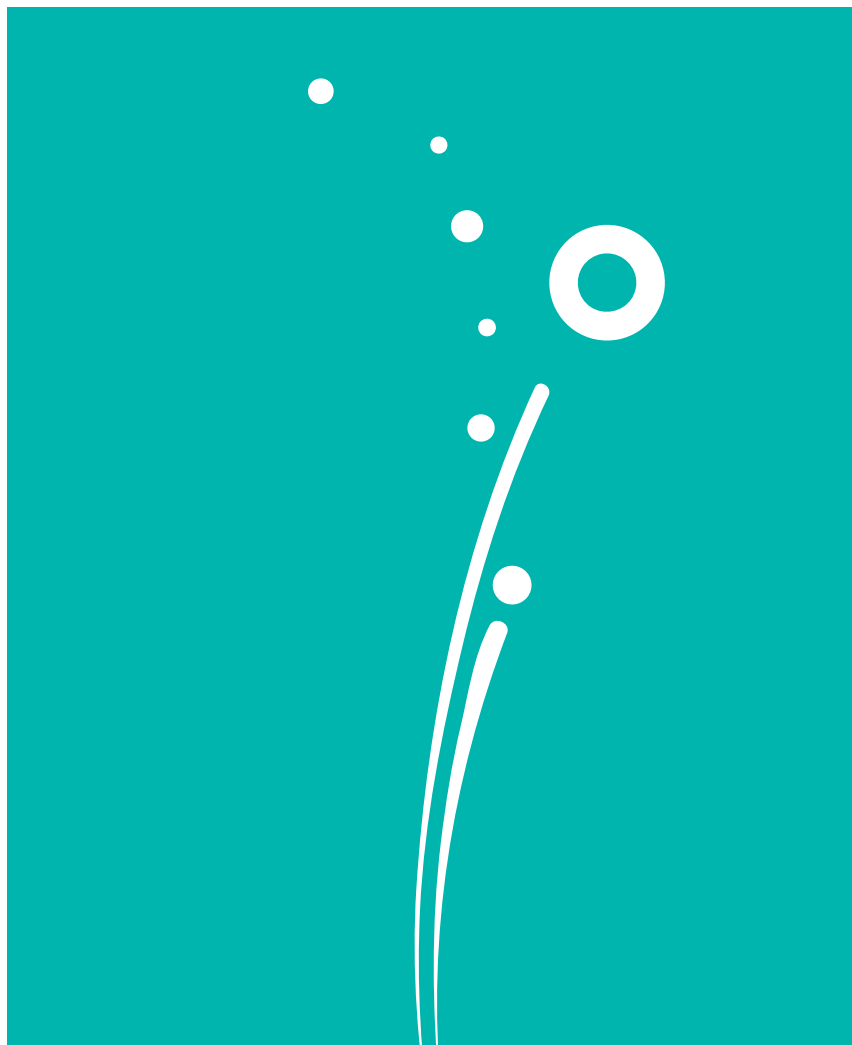
Alle kommuner skal ha tilbud om forebyggende helsetjenester til innbyggerne. Helsedirektoratet anbefaler frisklivssentraler som en måte å organisere slike tjenester på.

Formålet med frisklivssentraler er å fremme fysisk og psykisk helse, og forebygge eller begrense sykdomsutvikling.

Forebygging lønner seg både for samfunnet og den enkelte. Med en frisklivssentral i kommunen eller bydelen, blir det enklere å få til.

Frisklivscentralen koster lite og hjelper mange.

60 prosent av landets kommuner og bydeler har etablert frisklivssentraler.



Se Veileder for kommunale frisklivssentrales på helsedirektoratet.no

Du finner også oversikt over frisklivssentrales i Norge og Veisere i lokale folkehelseiltak på helsedirektoratet.no