Praktiske opplysninger

Du kan henvises fra lege, NAV eller annet helsepersonell, eller du kan ta kontakt med oss på eget initiativ, uten henvisning.

Frisklivstilbudet i Asker kommune er organisert på ulike steder. Ta kontakt på det stedet som er naturlig for deg å velge:

Avdeling midt/sør, Røykenbadet, Bassengveien 1

Ellen Aure Skogedal – 482 62 497
ellen.aure.skogedal@asker.kommune.no

Nina Mikkelsen - 902 71 940
nina.mikkelsen@hurum.kommune.no

Gyri Skoglund – 911 89 048
Gyri.Skoglund@asker.kommune.no

Kristine Klægstad Moen – 900 86 360
kristine.klaegstad.moen@asker.kommune.no

Avdeling nord, Nordre Bondi gård, Fredtunveien 25:

Ingrid Berge Storruste – 481 03 764
Ingrid.Berge.Storruste@asker.kommune.no

Randi Høghaug – 474 51 007
Randi.Hoghaug@asker.kommune.no

Kaja Brun Erichsen - 902 92 457
kaja.brun.erichsen@asker.kommune.no

Frisklivstilbud i Asker kommune

Hjelp til endring av levevaner

Asker kommune

Hva går Frisklivstilbudet vårt ut på?

Vi er en kommunal forebyggende helsetjeneste for voksne som gir tilbud til personer som har behov for støtte til å endre levevaner på grunn av økt risiko for sykdom, eller allerede har utviklet sykdom.

Frisklivsresepten er en strukturert oppfølging over 12 uker, som starter og avslutter med en individuell helsesamtale. Man følges opp på levevaneområder som er aktuelle for den enkelte: Fysisk aktivitet, kosthold, tobakk- og snusslutt, søvn, alkohol. Det settes opp mål og tiltak basert på den enkeltes behov. Oppfølgingen har fokus på friskressurser og mestring.

Frisklivstreningen foregår i grupper utendørs og innendørs. Vi trener med varierende intensitet tilpasset den enkelte, og har fokus på kondisjon og funksjonell styrke. Ved deltagelse i friklivsgrupper er egenandelen for friklivsresept på kr. 300,- for 12 uker.

Temaundervisning er månedlig for deltakere på frisklivresept. Den skal gi motivasjon og inspirasjon til endring av levevaner.

Aktivitetsdager er en del av oppfølgingen på frisklivsresept, der vi ønsker å la deltakerne prøve ut nye aktiviteter og vise frem fine aktivitetsmuligheter i kommunen. Dette er et ledd i å fase deltakerne over i varige tilbud etter endt frisklivsresept.

.

Illustrasjon: Ingunn Cecilie Jensen www.jensendesign.no

Diagnosespesifikke kurs

Mestringskurs for personer med diabetes og KOLS avholdes hvert halvår i samarbeid med Bærum sykehus og Bærum kommune. Kursene går over to hele dager og er gratis. Man trenger ingen henvisning for å delta (se egne brosjyrer).

Frisklivskurs

Frisklivskurs har en egenandel på kr. 300,- for hele kurset.

«Bra mat for bedre helse» er et kurset utviklet av Helsedirektoratet med fokus på inspirasjon til sunnere kosthold. Målet er å øke deltakernes kunnskap om kosthold og bidra til økt motivasjon til å endre matvaner. Kurset går over fem ganger. Vi tilbyr også individuelle samtaler med fokus på sunt kosthold.

Tobakksfri er et kurs utarbeidet av Helsedirektoratet for deg som ønsker å slutte å røyke eller snuse. Mange opplever at det er lettere å bli nikotinfrie sammen med andre. Kurset går over seks ganger. Vi tilbyr også individuelle samtaler for snus- og røykeslutt. Gratis i 2021.

Søvnkurset «Sov godt» er utarbeidet av Helsedirektoratet, og er for deg som sliter med å sovne, sover urolig og/eller våkner for tidlig flere ganger i uken, og opplever at dette går utover hverdagen. Kurset går over fem ganger. Det tilbys også individuelle samtaler med fokus på bedring av søvn.

Hverdagsglede kurset handler om hva som skaper gode hverdagsopplevelser, og hvordan det bidrar til en god psykisk helse. Gjennom kursdagene vil du få innsikt i fem viktige grep for økt hverdagsglede: Å være oppmerksom, å være aktiv, fortsette å lære, å knytte bånd, å gi. Kurset går over seks ganger.

Livsstyrketrening retter seg mot mennesker som opplever langvarige helseutfordringer som f.eks. smerter i kroppen, stress, indre uro, dårligselvbilde eller følelser av sårbarhet. Trening i oppmerksomt nærvær/mindfulness er sentralt. Kurset går over 10 ganger.