

Frisklivssentralen

er en kommunal lavterskel helsetjeneste, hvor målet er å fremme helse og forebygge sykdom. 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.

Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for kreftrammende og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre >80 år
- Utendørstreningen Finn Formen med Friskliv
- Seniortrening Sterk og Stødig
- Rådgivning for hørselshemmede og døvblinde



KONTAKT OSS

Vi har kontortid fra kl. 09:00-15:30



Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen



408 19 922



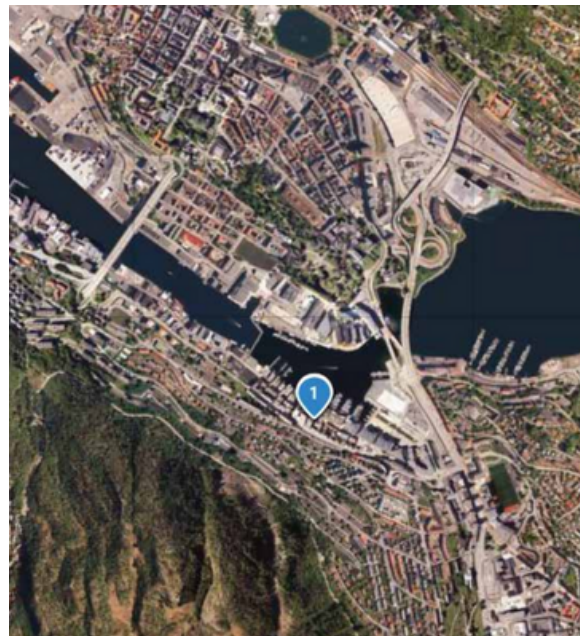
Frisklivssentralen@bergen.kommune.no



Frisklivssentralenibergen



Frisklivssentralen i Bergen



BERGEN
KOMMUNE

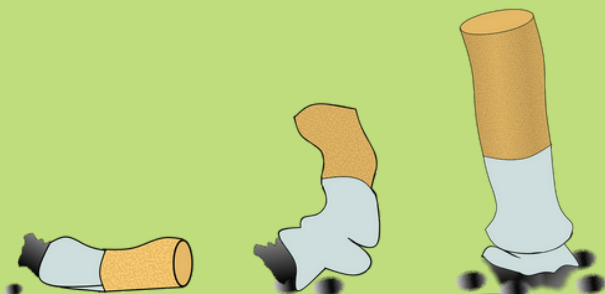
Praktisk Informasjon

Sted: Kurset gjennomføres digitalt på Teams.

SLUTTE kurs ledes av trente og godkjente kursledere, går over 6 samlinger à 2 timer. Kurset er gratis. Kursene settes opp når det er nok deltagere.

Påmelding: Du er hjertelig velkommen til å kontakte oss på telefon eller e-post for mer informasjon og påmelding.

Du kan lære mer om å slutte på Helsedirektoratets nettside: **Slutta.no**



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

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

Mange opplever at det var lettere enn de trodde - det viktigste var å **bestemme seg, og å sette en dato.**

Om oppfølgingstilbudet

Vi tilbyr både individuell veiledning og kurs

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 sprekk
- 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.