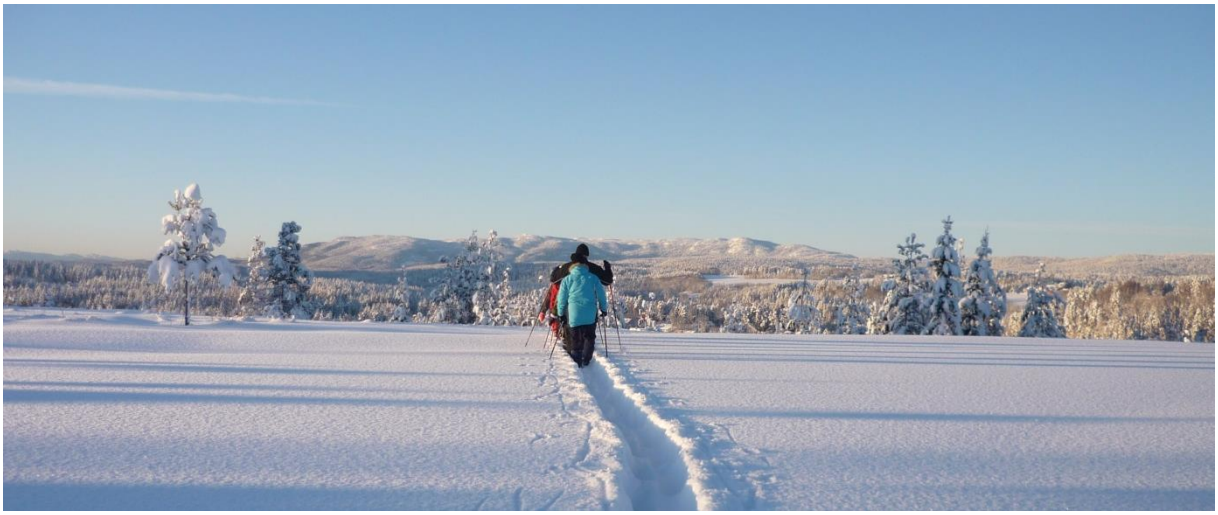
FRISKLIVSSENTRALEN

# Nyhetsbrev januar 2017



## Kurs i kommunikasjon og sosiale medier

Har du meldt deg på? Kurset arrangeres i Helsedirektoratet 2. februar 2017. Se helsedirektoratet.no for mer informasjon.

## Evaluering av folkehelsetiltak i kommunene – nye artikler fra Folkehelseinstituttet

Artiklene om evaluering av folkehelsetiltak (fhi.no) gir veiledning til kommuner som skal planlegge og gjennomføre evalueringer, herunder om grunnlaget for god evaluering, ulike former for evaluering, hvem som skal gjennomføre evalueringer og kostnader og budsjettering.

## Nøkkelhullskampanje fra 4. februar 2017

Kampanjen har, som høst 2016, mål om å styrke forbrukernes tillit til Nøkkelhullet. Det gjøres gjennom å fokusere på at kriteriene for nøkkelhullsmerkede matvarer har blitt strengere. Kampanjen varer i to uker og går bl.a. på TV og i sosiale medier. Tips til brosjyrer er Helsedirektoratets kostråd og Nøkkelhullet kort fortalt (helsedirektoratet.no). Fra midten av februar kan nøkkelring med handlevognpolett bestilles på helsedirektoratet.no.

## To-timers økt om viljestyrke og atferdsendring 30. januar 2017

Nyttårsforsetter? Psykologforeningen inviterer til gratis foredrag på Litteraturhuset i Oslo: Hva er viljestyrke, hvordan holde den i form? Hva fins av effektive redskaper i psykologiens verktøykasse? Se psykologiforeningen.no.

## Brukerhistorier har gitt flere treff på nettsider og økt antall henvisninger

Publisering av gode brukerhistorier fra Aktiv Eiker har økt pågang til Frisklivssentralen. Inspirert?

Nye brukerhistorier kan deles og likes:

- Sven Runar (62) fikk slag i 2009 og strevde med både kropp og psyke. Vendepunktet kom gjennom møte med Frisklivssentralen, trening og sosialt samvær (facebook.com).
- Christer (33) var glad i å være fysisk aktiv, men sosial angst og mangel på energi satte en stopper for aktiviteter. I dag er han selv aktivitetsleder i Frisklivssentralen (facebook.com).

Prosjektet har fått støtte fra Helsedirektoratet og Fylkesmannen.

## Smart på mat på nett

Nasjonalforeningen for folkehelse har opprettet ny nettside til mat og helsefag. Ta en titt på nasjonalforeningen.no.

**Ny utgave av boken Motiverende samtaler**
En nyutgivelse av den praktiske håndboken som Helsedirektoratet tidligere har gitt ut er til salg fra januar 2017. Utgaven er en utvidet og oppdatert versjon fra tidligere utgave. Nytt er kapittelet «Samtaler med pasienter som har vanskeligheter med å forstå og kommunisere» og en del 2 «Å bruke MI i samtaler med personer med psykiske lidelser». Gyldendal Norsk Forlag gir dere mer informasjon (gyldendal.no).

**Prosjektrapport fra frisklivssentralen bydel Nordstrand og NMBU**
I rapporten kan dere lese om hvordan deltakere ved frisklivssentralen erfarer tilbudet og hvordan det har påvirket deres helse og livskvalitet. Opplevelse av trygghet, sosial tilhørighet, læring, trivelige omgivelser, positive opplevelser med aktivitet og mer overskudd går igjen. Studien er gjort i samarbeid med Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). Kontakt Hilde Worum for tilgang på hele rapporten: hilde.worum@bns.oslo.kommune.no.

**Suksessfaktorer for brukermedvirkning**
Folkehelseinstituttet har publisert et notat om suksessfaktorer for brukermedvirkning. Suksessfaktorene kan oppsummeres i disse punktene:

- Brukeren setter egne mål og det lages en felles plan for å jobbe for å oppnå dette.
- Brukere deltar i forbedringsarbeid. Tidlig involvering er viktig.
- Det inngås samarbeid og partnerskap med aktuelle grupper.
- Arbeid for å sikre at grunnleggende faktorer som bolig og aktiviteter er på plass for brukerne.
- Velge en faglig overbygning/et tankesett på tjenestene som vektlegger den enkelte pasient/brukers mestring og ressurser.

Les publikasjonen på kunnskapssenteret.no.

**Selvhjelpsprogram alkohol på nett**
Programmet er gratis og gir hjelp til å slutte eller kutte ned på alkoholforbruket i løpet av 4-6 uker. Det er utviklet av Stiftelsen Bergensklinikkene og dere finner det på rushjelp.no.

**Selvhjelpsbok «Bedre søvn»**
En oversiktlig bok om behandling av søvnproblemer som anbefales for de som ønsker mer lesestoff. Her forklarer Bjørn Bjorvatn blant annet metodene søvnrestriksjon og stimuluskontroll på en enkel måte. Det er en selvhjelpsbok, men er også aktuell for helsepersonell (tanum.no).

**Brukerhistorier fra frisklivssentralen i Rælingen**
Les intervju med fire av de 85 brukerne som var deltok på treningstilbud ved frisklivssentralen i 2016 på kommunens nettside (ralingen.kommune.no).

**Ringsaker kommune har fått frisklivssentral**
Nok en frisklivssentral i Hedmark! Vi gratulerer med etablering.

**Opprettes frisklivssentral i Loppa kommune**
Dette ble vedtatt i kommunestyret like før jul. Gratulerer og lykke til med etableringen!

**30 år med friskvern og friskliv i Skien**
Kommunen feiret ved å arrangere jubileumsseminar i november 2016. Ca. 150 deltakere fikk med seg et flott fagprogram og påspandert kake. Gratulerer!

**Forslag til facebookstatuser:**

- Nytt år igjen! Husk at det er de små grepene i hverdagen som utgjør forskjellen. Og ikke glem å heie! (youtube.com)
- Det er naturlig at motivasjonen svinger når du slutter å røyke, sier psykolog Jan-Ole Hesselberg. Se hans tips til hvordan du holder ut (facebook.com).
- Nytt år, nye muligheter! Lag en ukeplan for hva du skal ha til middag den kommende uka, og en handleliste over hva du trenger. Her finner du sunne og gode oppskrifter du kan planlegge den kommende uka: https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/oppskrifter