



Fagseminar om å motivere til å endre levevaner

Velkommen til fagseminar om motiverende intervju og kommunikasjon om levevaner. «Veileder for frisklivssentraler» presenteres i oppdatert versjon. Barbro Holm Ivarsson kommer for å snakke om motiverende intervju. Seminaret arrangeres i Helsedirektoratet den 22. september 2016. For program og påmelding se helsedirektoratet.no.

Minner om forskerkonferanse november 2016

NK-LMH sin forskerkonferanse om læring og mestring er aktuell for både ansatte i praksisfeltet og de som jobber med forskning/fagutvikling. Det blir antakeligvis en egen parallellsesjon for frisklivsforskning. [Meld deg på](#) før påmeldingsfristen går ut 1. september 2016.

Seminar om tiltak for økt fysisk aktivitet

Nasjonalt råd for fysisk aktivitet inviterer til seminaret «Hvilken vei skal vi gå»? Rådet vil presentere sentrale tiltak for økt fysisk aktivitet i Norge. Seminaret arrangeres den 28. september 2016 i Helsedirektoratet. For program og påmelding se helsedirektoratet.no.

Fra tjukkas til kjekkas

Roy gikk fra «ubevisst tjukkas til bevisst kjekkas» da han fikk hjelp fra frisklivs- og mestringssenteret på Straume. Les historien til Roy i vestnytt.no.

Årets fagkonferanse Kropp og sinn

18. september 2016 arrangerer Oslo universitetssykehus konferanse med tema fysisk aktivitet, psykisk helse, sansetap og livsstil. Målgruppen er helsepersonell, brukere og andre med interesse for fysisk aktivitet og psykisk helse. Les programmet og meld deg på via oslo-universitetssykehus.no.

Konferanse Modum Bad: I møte med flyktninger

Hvordan styrke psykisk helse hos dem som har opplevd krig, terror og tortur? Modum Bad inviterer ansatte i kommune- og spesialisthelsetjeneste, aktuelle faggrupper og etater, og alle som yter frivillig innsats, til økt kunnskap og bevissthet om flyktingers psykiske helse. Konferansen avholdes 28. oktober 2016 i Gamle Logen, Oslo. Se kildehuset.no for informasjon og påmelding.

Fysisk aktivitet positivt for personer som har gjennomgått kreftbehandling

Flere frisklivssentraler har deltakere som har gjennomgått kreftbehandling. En [ny systematisk oversikt fra Kunnskapssenteret](#) viser at trening antakeligvis har positiv effekt på livskvalitet, fysisk funksjon, angst og utmattelse for personer som har gjennomgått kreftbehandling (kunnskapssenteret.no).

Gode støttespillere på frisklivssentralen

Les artikkelen i [Bygdebladet](#) om Bjørg som fant god støtte på frisklivssentralen etter å ha blitt enke.

Frisklivsfilm i markedsføring

Frisklivsfilmen kan spare tid brukt på informasjonsarbeid og markedsføring. Oppfordre fastlegekontorer og apotek i kommunen til å vise filmen på sine skjermer. Filmen kan også brukes i presentasjoner. Den ligger tilgjengelig på YouTube og helsedirektoratet.no.

Grubling er som kvikksand

Opplever du å ha deltakere ved frisklivssentralen som plages av energytyvene bekymring og grubling? Bekymring og grubling er to varianter av «kvernetanker». Under en depresjon blir negative kvernetanker som kvikksand som kan trekke deg ned og ta fra deg selvfølelse og håp. På kognitiv.no finner dere råd om hvordan man kan gå frem for å få kontroll over slike kvernetanker (pdf).

Røykeslutt før operasjon

Visste du at røyking gir økt risiko for komplikasjoner ved operasjon? Røykeslutt reduserer risikoen for komplikasjoner som kan oppstå under og etter inngrepet. Frisklivssentralen kan tilby hjelp til røykeslutt i forkant av planlagte operasjoner og støtte til å opprettholde røykfriheten i etterkant. På helsedirektoratet.no kan du lese mer om røykeslutt for operasjon.

Forstå smerte på 5 minutter

Smerte kan være vanskelig å forstå. Universitetssykehuset i Nord-Norge har laget en norsk oversettelse av en fem minutters videosnutt som forklarer smerter på en lettfattelig måte. Filmen kan sees på [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=3Q8Q8Q8Q8).



Nye tekster om oversiktsarbeidet

Det er lagt ut nye, korte tekster om arbeidet med oversikt over folkehelsen på helsedirektoratet.no. Her kan dere bl.a. lese om fremgangsmåte i oversiktsarbeidet, dvs. teori og modeller for det som kan utgjøre et faglig grunnlag i arbeidet med oversikt over helsetilstanden og påvirkningsfaktorer på helse.

På frisklivssentralen kommer mange seg på bena igjen

Les [artikkelen i Eidsvoll Ullensaker Blad](#) om deltakere ved Nannestad frisklivssentral som opplever å rase ned i vekt eller kvitte seg med angst eller depresjon.

Med naturen som treningsstudio

Et frisklivs-treningsstudio i Trollskogen i Burfjord skal få løpere, turgåere og deltakere ved frisklivssentralen i bedre fysisk form. Her kan man trekke dekk, kaste vedkubber og gjøre andre tradisjonelle styrkeøvelser. Inspirert? Les artikkelen om tilbudet i [lokalavisen Framtid i Nord](#).

Friluftsskole i Sør-Varanger kommune

Etablering av Finnmark friluftsråd og samarbeid mellom frisklivssentralen og frivillige lag og foreninger ga Sør-Varanger mulighet til å arrangere en ukes friluftsskole for barn i 5.- 8. klasse. Barna til foreldre i introduksjonsprogrammet i kommunen deltok også. Les mer i [artikkelen i Sør-Varanger avis](#).

Ny frisklivssentral i Vestfold

Sande frisklivssentral åpner i august 2016. Gratulerer til Vestfoldkommunen!

Forslag til facebookstatuser:

- Havregrøt og frokostblandinger er en fin måte å øke det daglige inntaket av fiber og fullkorn. Lager du den selv har du kontroll på innholdet - og det trenger ikke være tidkrevende. Har du en favorittblanding?
<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/oppskrifter/grot-og-frokostblandinger>
 - Det er ikke uvanlig med en røykesprekk i ferien, dessverre. Gjør et nytt slutteforsøk enklere - Last ned appen Slutta, ring Slutta 800 400 85 og/eller meld deg på frisklivssentralens røykesluttkurs. You can do it!
-