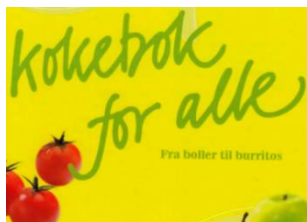


AKTUELT november 2016



Digital «Kokebok for alle»

Helsedirektoratet har lansert Kokebok for alle i digital versjon. Kokeboka er tilgjengelig på helsedirektoratet.no. Boka finnes også på unibok.no. Den inneholder de samme matrettene og kapittelinnholdet som trykket versjon. Kokeboken har klikkbar innholdsfortegnelse og søkefunksjon og tilpasser seg skjermen man jobber på. Den kan leses på smarttelefon, nettbrett, Mac eller PC. Skriftstørrelsen kan endres og bilder kan forstørres. En innebygget talesyntese vil være tilgjengelig for opplesing av tekst. Kokeboken kan lastes ned for bruk uten nettilgang. Nynorsk versjon vil bli tilgjengelig i løpet av høsten 2016. Ved spørsmål om Kokebok for alle, ta kontakt med ida.sophie.kaasa@helsedir.no.



Film om frisklivssentralen nyttig i markedsføring

Film om frisklivssentralen kan være til hjelp i markedsføring og informasjonsformidling. Dere finner den på youtube, helsedirektoratet.no og helsenorge.no.

Reviderte Friskliv oppstart og Friskliv fullført

Reviderte skjemaer som kan brukes til kartlegging på frisklivssentralen finner dere på helsedirektoratet.no under fanen Helsesamtale. Les også [Veiledning for utfylling av skjemaene](#). Et nytt utviklet skjema, [Friskliv tiltak](#), kan brukes for å dokumentere hva hver enkelt har vært med på i oppfølgingsperioden og gi grunnlag for epikrise.

Minikampanje om mat og helse i arbeidslivet

Siste halvdel av november kjører Helsedirektoratet en minikampanje om helsefremmende mat- og drikketilbud i arbeidslivet. Kartlegginger viser at arbeidstakere ønsker at arbeidsgivere legger til rette for en sunn livsstil og sunne mat- og drikkevalg. Helsedirektoratets kompetansepakke om mat og måltider i arbeidslivet er beregnet for de som jobber med mat, helse, personalpolitikk og ledelse i arbeidslivet og aktuelle utdanningsinstitusjoner. Den kan lastes ned eller bestilles på helsedirektoratet.no. Bli gjerne med og spre budskapene som blir å finne på helsedirektoratet.no og i sosiale medier: facebook.com/smaagrep.

Kontakt: Hanne Kristin Larsen (hkl@helsedir.no)

Markering av Den store sluttetdagen

Takk til alle frisklivssentralene som la inn en ekstra innsats for å markere Den store sluttetdagen! Flere brukte Facebook eller lokalavisen som kanal for å sette fokus på røykeslutt og tilby lokal sluttehjelp:

- Frisklivssentralen i Gausdal i artikkel i [Gudbrandsdølen Dagning \(gd.no\)](#)
- Friskliv og mestring i bydel Alna på [facebook.com](#)
- Frisklivssentralen Trysil på [facebook.com](#)

Tilbake til jobb med trening på frisklivssentralen

Frisklivssentralens tilbud kan bidra til å komme tilbake i jobb. Les om Anne Kristi som deltar på Frisklivssentralen for Gausdal, Øyer og Lillehammer frisklivssentral. Hun er nå tilbake i 40 % arbeid ([gd.no](#)).

Markering av verdensdagen for psykisk helse

På markering av Verdensdagen for psykisk helse delte en bruker fra frisklivssentralen i Enebakk sin historie. Les det fine oppslaget i Østlandet blad gratis på [frisklivssentralen sin facebookside](#).

Nye brukerhistorier fra Aktiv Eiker

Dere kan lese og dele brukerhistorien om Nils-Fredrik på [Facebook](#) og på [ovre-eiker.kommune.no](#). Brukeren Sven-Runar beskriver møtet med frisklivssentralen som et vendepunkt som bidro til et nytt syn på livet ([ovre-eiker.kommune.no](#)).

Brukerhistorier fra Drammen frisklivssentral

Tre brukere ved Drammen frisklivssentral har delt sine historier i lokalavisen. Les om Lise, som gikk ned 25 kilo, Nils, som sluttet å røyke og kom tilbake i jobb, og Belkys, som la om kostholdet og sluttet med insulin ([dagsavisenfremtiden.no](#)).

Positiv effekt og personlig utbytte av lærings- og mestringstilbud

Det viser en nylig publisert litteraturstudie om nytteverdi og effekt av gruppebaserte lærings- og mestringstilbud. Tilbudene gir kunnskap, bevisstgjøring om ivaretagelse av egen helse og positiv opplevelse av gjensidig støtte og håp. Dere kan lese forskningsartikkelen på [mestring.no](#).

Film om veiledet selvhjelp

Norsk forening for kognitiv terapi har laget en [film](#) om veiledet selvhjelp. Den gir informasjon om hva selvhjelp er og hvordan jobbe med selvhjelp på en god og effektiv måte. Nettbaserte verktøy gir brukere økte muligheter til å hjelpe seg selv. Men selvhjelp fungerer aller best når du har støtte fra andre ([napha.no](#)).

Effekt av kognitiv terapi på fysisk aktivitet

Folkehelseinstituttet har oppsummert effekten av kognitive terapier på fysisk aktivitet i studier som involverer pasientgrupper og personer med risiko for hjerte- og karsykdom. De fant at kognitive terapier trolig gir en liten til moderat økning av fysisk aktivitet. Dette gjelder når tiltaket er sammenlignet med ingen eller vanlig behandling eller som tillegg til trenings- og rehabiliteringsprogrammer. Hele publikasjonen kan lastes ned på [kunnskapssenteret.no](#).

Ringsaker frisklivssentral etablert

Gratulerer til Ringsaker kommune med nyåpnet frisklivssentral! ([ringsaker.kommune.no](#))

Forslag til facebookstatuser:

- Skal du handle brød? Nøkkelhullsmerket brød = mer fiber, fullkorn og mindre salt. <https://www.youtube.com/watch?v=xTNStK2v-kg>
 - Har du lite overskudd i mørketiden? Mosjon gir energi, og kan også bedre søvnen din! <https://helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet>
-