



RINGERIKE
KOMMUNE

Ringerike Frisklivssentral

Stine Haughovd-Martinsen – Frisklivskoordinator



Vi hjelper alle som
ønsker en friskere hverdag.


FRISKLVSSENTRALEN



HOLE
kommune



JEVNAKER
KOMMUNE



RINGERIKE
KOMMUNE

Hva er en Frisklivssentral?





MÅLGRUPPE

- Personer i alle aldre som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer





- Underlagt enhet «Forebyggende helsetjenester barn og unge/Folkehelse»
- 1,5 faste årsverk
- 150% økning i henvisninger fra 2019-2023
- Mange av tilbudene driftes på tilskuddsmidler, som utløper våren 2024





- Hovedutfordring 1: Sosiale helseforskjeller
- Hovedutfordring 2: Utforming av fysisk og sosialt miljø
- Hovedutfordring 3: Demografiskiftet



Dette gjør Frisklivssentralen:

- Økt kunnskap til innbyggerne om gode helsevalg
- Forebygge/begrenser livsstilsrelatert sykdom
- Gratis tilbud og lavterskel
- Utjevner forskjeller i levevaner
- Sosial arena

Dette kan Frisklivssentralen gjøre:

- Veilede og hjelpe flere innbyggere
- Opprettholde og utvide ettermiddagstilbudet
- Styrke tilbud og informasjon til sårbare grupper
- Utvide tilbud og sosiale møteplasser til distriktene





Dette gjør Frisklivssentralen:

- Tilbud i Hønefoss sentrum
- Tilrettelegger for sosiale møteplasser
- Effektivisering av helsetjenester ved gruppebaserte tilbud

Dette kan Frisklivssentralen gjøre:

- Utvide tilbudet og de sosiale møteplassene til distriktene
- Økt kursvirksomhet





Dette gjør Frisklivssentralen:

- Styrke deltakernes fysiske og psykiske helse slik de får bedre forutsetning til å være selvhjulpne og bo lengre i eget hjem

Dette kan Frisklivssentralen gjøre:

- Utvide kurs og gruppetilbud til distriktene
- Begrense belastningen i kommunens helsetjenester
- Tettere samarbeid med helse- og omsorgstjenesten gjennom veiledning og opplæring av ansatte



Avslutning og takk!



RINGERIKE
nærmest det meste



RINGERIKE
KOMMUNE