

Kontakt frisklivssentraler i Vestfold



**Stokke kommune**

Frisklivssentralen  
Postboks 124, 3161 Stokke  
33 29 55 13 / 907 09 375  
[www.stokke.kommune.no](http://www.stokke.kommune.no)



**Sandefjord kommune**

Frisklivssentralen  
Postboks 2025, 3247 Sandefjord  
33 01 42 54 / 906 66 767  
Besøksadr: Idrettens hus, Stadionveien 5  
[www.sandefjord.kommune.no](http://www.sandefjord.kommune.no)



**Re kommune – ny og varm**

Frisklivssentralen  
Postboks 123, 3164 Revetal  
Besøksadr: Regata 2  
33 06 10 00 / 33 06 16 27  
[www.re.kommune.no](http://www.re.kommune.no)



**Tønsberg kommune**

Impuls  
Frisklivssentralen  
Postboks 2410, 3104 Tønsberg  
33 29 24 41 / 970 73 849  
Besøksadr: Flinthallen, Narverøvdvn. 40, Råel  
[www.tonsberg.kommune.no](http://www.tonsberg.kommune.no)



**Nøtterøy kommune**

Frisklivssentralen  
Postboks 250 Borgheim  
3163 NØTTERØY  
953 33 132 / 951 93 520  
Besøksadr: Ekebergveien 10, Teie.  
[www.notteroy.kommune.no](http://www.notteroy.kommune.no)



**Andebu kommune**

Andebu kommune  
Frisklivssentralen  
Andebu sentrum 1, 3158 Andebu  
33 43 81 27 / 991 52 452  
Besøksadr: Andebu sentrum 14  
[www.andebu.kommune.no](http://www.andebu.kommune.no)

Samarbeidspartnere



# Frisklivsresepten

Frisklivssentralene  
Vestfold



## Frisklivsresept – noe for deg?

Frisklivsresepten passer for alle som ønsker å gjøre endringer innenfor områdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk, og som ønsker støtte til praktisk tilrettelegging og/eller motivasjon.

Ønsker du å være fysisk aktiv, men synes det er vanskelig å komme i gang? Da kan frisklivsresepten være noe for deg. Fysisk aktivitet og et sunt kosthold er viktig for god helse og trivsel. Å være fysisk aktiv kan gi deg overskudd, energi, redusere stress og fremme sosialt samvær, og det er aldri for sent å begynne. Sunt kosthold og fysisk aktivitet beskytter mot, og er ofte en effektiv behandling for, en rekke sykdommer. Eksempler på dette er høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt, psykiske lidelser og muskel og skjelettlidelser.

Frisklivsresepten skrives ut av lege eller annet helsepersonell, og kan løses inn på den kommunale Frisklivssentralen. Her tilbys fysisk aktivitet i gruppe en til to ganger i uken i 10-16 uker, avhengig av tilbudet i din kommune. Aktivitetene har en varighet på mellom 1 og 1 ½ time. Frisklivssentralen tilbyr også kostholdsveiledning og hjelp til røykeslutt. Tilbudet ledes av fysioterapeuter eller annet helsepersonell med kompetanse innen motiverings- og endringsarbeid. Reseptperioden har en egenandel på kr 300. Kostnaden kan variere fra kommune til kommune.

Se baksiden for kontaktinformasjon til din nærmeste Frisklivssentral.



## Hva får du gjennom Frisklivsresepten ?

**Frisklivssamtaler:** Ved oppstart får du tilbud om en individuell samtale, hvor det utarbeides en plan for reseptperioden. Etter endt reseptperiode oppsummerer vi dine erfaringer og drøfter veien videre. Tre til seks måneder etter avslutning, tar vi en oppfølgingssamtale over telefon.

**Utholdenhetstest:** Du vil få anledning til å ta en utholdenhetstest ved oppstart og etter endt reseptperiode. Testen vil fortelle deg om du har oppnådd bedre fysisk form i reseptperioden.

**Fysisk aktivitet:** Frisklivsaktiviteter foregår i gruppe, noe som viser seg å bidra til økt trivsel og mestring. Nivået er tilpasset deltakerne. I flere av kommunene foregår aktivitetene utendørs hele året. Ved behov lages en individuelt tilpasset plan for fysisk aktivitet.

**Kosthold og tobakk:** Frisklivssentralen tilbyr kostholdsveiledning og hjelp til røykeslutt. Enkelte Frisklivssentraler tilbyr Bra mat-kurs og har knyttet til seg en klinisk ernæringsfysiolog. Ved behov for hjelp til snus- eller røykeslutt kan vi henvise til røykesluttaktører.

**Tilbakemelding.** Etter endt reseptperiode gis det en tilbakemelding til den som har skrevet ut resepten.