

## Årsmelding Friskliv

<p><b>Friskliv</b></p> <p>Ei befolkning med gode levevaner som tek helsemessige gode val</p>	<p>Samarbeid med legane, diabetessjukepleier, NAV, Fretex og Vinn om frisklivsresepten.</p> <p>Aktiv bedrift / helsefremmande arbeidsplass</p> <p>Informasjon og opplysning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planlegging av prosjekt mot overvekt under svangerskap hos gravide, samt oppfølging.</li> <li>▪ Tidligere oppstart av frisklivsresepten i samarbeid med Nav</li> </ul> <p>Holde «BraMat» og «røykslutt» kurs ved sentralen</p> <p>Avklare med omsorgsavdelinga bruk av støttekontaktmidlar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bruk av aktivitetskontaktar opp mot brukarane av friskliv</li> </ul>	<p>JA</p> <p>JA</p> <p>JA</p> <p>JA</p> <p>JA</p> <p>NEI</p>	<p>Fått inn 62 resepter, har hatt 62 helsesamtale 1 og nokre færre helsesamtale 2.</p> <p>To aktivitetskampanjer i aktiv bedrift. Gruppetreninger 3 ganger pr.uke. Velferdskveld for alle tilsette i kommunen.</p> <p>Har hatt barseltreningsgrupper i samarbeid med jordmor/helsestasjonen.</p> <p>Samarbeidsavtale med NAV om tidlig oppstart.</p> <p>Samarbeid med de andre frisklivssentralene i Hallingdal</p> <p>Kapasitetsmangel</p>
<p><b>Friskliv</b></p>	<p>Inaktive barn/ungdom henvist</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sikre dokumentasjon og avklare bruk av journalssystem Gerica eller ProMed</li> </ul>	<p>JA vår 2014. Ikke oppstart høst 2014.</p>	<p>FUA FriskUngAktiv: Nyoppstartet felles gruppetreninger for barn og ungdommer i 4-10 klassetrinn. 2 treninger i uka</p> <p>Har tatt i bruk ProMed som journalssystem</p>

### Mål og tiltak 2015:

- Friskliv
  - Styrke FriskUngAktiv. Få til eit fast ikkje konkurrerende fysisk aktivitetstilbod til alle barn-/ung i Gol komme som slit med overvekt-/fedme og inaktivitet.
  - Styrke Fysioterapitenesta opp mot frisklivssentralen. Styrke drifta av frisklivssentralen slik at den består og kan utvides til alle grupper/personer i kommunen.
  - Vera med å legge til rette for meir fysisk aktivitet for alle i Gol kommune. UU-løyper, aktivitetsområdet og lågterskeltilbod for alle. Betre tilgjenge og utvide opningstider til offentlige idrettsanlegg, symje hall osv.