



Fylkesmannen i Hordaland

Referansar:

Dykkar:

Vår: 18/673 - 19/860

Saksbehandlar:

Bente Karin Bø Taule

bente.bo.taule@radoy.kommune.no

Dato:

15.01.2019

Overføring av ubrukte tilskotsmidlar frå 2017 til 2018 - tilskot til etablering og utvikling av frisklivssentralar - kap 762 post 60

Viser til referanse 2017/171/732.0

Overføring av ubrukte tilskotsmidlar frå 2017 til 2018- tilskot til etablering og utvikling av frisklivssentralar – kap 762 post 60

Rapport frå Nordhordland på overført sum kr. 18189,-

Det interkommunale prosjektet i Nordhordland har i frå 01019 gått over i ordinær drift, og det er utarbeidd ein samarbeidsavtale der kommunane deltek og forpliktar seg økonomisk for å halde fram med friskliv – læring- og meistringstilbod, 2 kurs i året.

I 2018 gjennomførte vi eit kurs vår 2018 og eit kurs haust 2018, i tillegg til oppfølgingsdagar for deltakarar på tidlegare kurs. Kursa har 6 samlingar og går over 3 månader, og er diagnoseoverbyggjande. Ein kan bli henvist til tilbodet av fastelegar, fysioterapeutar eller ein kan melde seg på direkte.

Vi har lagt vekt på både på friskliv, læring og meistring.

Kursa har teori om korleis få til endring, indre og ytre motivasjon, kostveiledning i teori og praksis, korleis leve godt og meistre eigne helseutfordringar, brukarinnlegg, gruppearbeid og gruppediskusjonar, søvn, fysisk aktivitet, trening og avspenning. Felles lunsj kvar dag. Dersom det er fleire deltakarar med same kroniske sjukdom, har vi tilpassa dette og tatt ekstra tid på temaet. (Til dømes diabetes type 2.) Tilsette i kommunane er kursleiarar. Det er diabetessjukepleiar, fysioterapeut og helsesekretær som har delteke på kompetansepakkane (helsepedagogikk, endringsmodul og meistringsmodul) ved Lærings- og meistringsenteret i Bergen. Kursleiarane har

Post

postmottak@radoy.kommune.no
Radøyvegen 1690, 5936 Manger

Kontakt

Telefon +47 56 34 90 00
Telefaks +47 56 34 90 01

www.radoy.kommune.no
Konto 3636 07 00776
Org.nr. 954 748 634



RADØY
den grønne øya

opparbeidd seg lang erfaring. I tillegg har vi leigd inn brukarrepresentant, klinisk ernæringsfysiolog og kommunepsykolog.

I 2018 fordelte deltakarane seg slik:

Kurs 6 vår 2018	
Osterøy	2
Radøy	2
Masfjorden	2
Lindås	5
Totalt	11
Kurs 7 haust 2018	
Osterøy	2
Lindås	12
Meland	3
Radøy	1
Totalt	18

For å kunne gjennomføre tilbodet i 2018, har dei 9 kommunane i Nordhordland bidratt med eigenbetaling, som dekker drift av kurstilbodet og ekstra kostnader til kursleiarar, lokaler, reiseutgifter, administrasjon, data, annonsering, kurs og telefonkostnader.

Overført sum frå 2017 på kr 18189,- har vi nytta slik:

Honorar	Klinisk ernæringsfysiolog Masfjorden kommune	10530,00
Honorar	brukarrepresentant	4648,00
Ekstra lønskostnader kursleiarar	Oppfølgingskurs på kveldstid	4666,10
TOTALT		19844,00

Kurstilbodet held fram i 2019, sjå eksempel på brosjyre frå 2018:

Kvør kan eg melde meg på?

Du kan sende e-post til post.lms@sing.no

Eller ringe /sms på telefon 40910488 mellom kl 0930-1330. Påmelding innan : 31.08.18 Fastlegen din kan og tilvise deg.

Kontaktperson: Bente Bø Taule

Før tildeling av plass på kurset vert du kontakta for meir informasjon.

Kveldskurs
**«Livsstilsending-
meistring
av eiga helse»**

For deg som er over 18 år og har eller står i fare for å utvikle livstilssjukdom som diabetes type 2, overvekt, hjarte-/karsjukdom.

Kursstad :
**Nordhordlandshallen,
Knarvik**

Kurset vert leia av helsepersonell saman med brukarrepresentant. Innlegg på dei ulike kursdagane av mellom anna psykolog, ernæringsfysiolog, sjukepleiar, fysioterapeut



Dette er samarbeidspartnarane våre



Saman om betre helse i Nordhordland



Levstilssjukdommar aukar og kan ha si årsak i mellom anna for høgt næringsinntak, manglande fysisk aktivitet, røyking og stress.

Det kan vere vanskeleg å vite kva ein kan gjere for å få betre helse, og korleis ein kjem i gang.

Mål

Gjennom auka kunnskap og erfaring ynskjer me at du skal få:

- Auka livskvalitet
- Betre helse
- Gode varige levevanar
- Nye melstringsstrategiar

Om deg

Du har eit ønske og er motivert for å endre livsstilen din og mestre livet. Dette kan vere relatert til fysisk aktivitet, kosthald, stress og /eller røyking.



Kursstart haust 2018

Kursdatoer :

- Tysdag 11.09.18
- Tysdag 25.09.18
- Tysdag 02.10.18
- Torsdag 25.10.18
- Torsdag 15.11.18
- Tysdag 04.12.18

Tid: 13.00-15.30

Innhald

Kurset består av 6 kurskveldar med ulike tema kvar gong.

Oppfølgingsdagar

Etter kurslutt, 9 og 12 mnd

Aktuelle tema

- Gode verktøy for å få til endringar i kvardagen
- Smart mat for betre helse
- Fysisk aktivitet
- Søvn
- Gode grep for å leve godt med eigne helseutfordringar
- Brukarinnlegg
- Melstringsstrategiar
- Stressmestring
- Vegar vidare

Kurseavgift kr 500,-
Dette inkluderer mat og kursmaterieill.



Nordhordland

Med helsing

Bente Karin Bø Taule
leiar helsehuset

Dette dokumentet er elektronisk godkjent og har difor ingen signatur.

Mottakarar:
Fylkesmannen i Hordaland