

Skjemaet fylles ut av veileder ved frisklivssentralen. Hensikten er å dokumentere hvilke tilbud hver enkelt har vært med på i oppfølgingsperioden. Skjemaet er også grunnlag for epikrise til fastlegen og andre henvisere.

Dato: _____ Navn: _____ Fødselsår: _____

Har brukeren fullført oppfølgingsperioden? Ja Nei

Oppstart dato: _____ Fullført dato: _____ Fastlege: _____ Henviser: _____

HELSESAMTALE VED OPPSTART (FRISKLIV OPPSTART)

Ja Nei

Hvis ja: Hva var tema for samtalen? (Sett ett eller flere kryss)

Kosthold Fysisk aktivitet Snus- og røykeslutt Psykisk helse Søvn Alkohol

Annet Hva? _____

HELSESAMTALE VED AVSLUTNING (FRISKLIV FULLFØRT)

Ja Nei

Hvis ja: Hva var tema for samtalen? (Sett ett eller flere kryss)

Kosthold Fysisk aktivitet Snus- og røykeslutt Psykisk helse Søvn Alkoholvaner

Annet Hva? _____

INDIVIDUELL VEILEDNING I OPPFØLGINGSPERIODEN

Ja Nei

Hvis ja: Noter antall samtaler om hvert tema:

Kosthold _____ Fysisk aktivitet _____ Snus- og røykeslutt _____ Psykisk helse _____ Søvn _____ Alkoholvaner _____

Annet Hva? _____

FYSISK AKTIVITET I OPPFØLGINGSPERIODEN

Ta med både trening og hverdagsaktivitet.

Ja Nei

Hvis ja: Noter gjennomsnittlig antall ganger pr. uke:

Treningsgruppe i frisklivssentralen _____ Organisert trening i regi av andre _____ Egentrening (f.eks gå tur, sykle m.m.) _____

Annet Hva? _____

Har økt hverdagsaktivitet: Ja Nei

Har brukt Aktivitetsdagbok – for deg som vil komme i bedre form: Ja Nei

KURSDELTAKELSE I OPPFØLGINGSPERIODEN

Ja Nei

Hvis ja: Hva slags kurs? (Sett ett eller flere kryss)

Kosthold _____ Fysisk aktivitet _____ Snus- og røykeslutt _____ Psykisk helse _____ Søvn _____ Alkoholvaner _____

Annet Hva? _____

ANDRE TILTAK I REGI AV FRISKLIVSSENTRALEN

Ja Nei

Hvis ja: Hva? (Noter type og omfang)

TEMABASERTE SAMLINGER I OPPFØLGINGSPERIODEN

Ja Nei

Hvis ja: Noter antall: _____

Hvis ja: Noter tema for samlingene:

TILTAK I REGI AV ANDRE I OPPFØLGINGSPERIODEN

Ja Nei

Hvis ja: Hva? (Noter type og omfang)

INFORMASJON OM ANDRE TILBUD ETTER OPPFØLGINGSPERIODEN

Ja Nei

Hvis ja: Hva? (Noter type og omfang)
