

FRISKLIV TILTAK

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:

Ja

Nei

Har brukeren fullført oppfølgingsperioden?

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

1

FRISKLIV TILTAK

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)

2

FRISKLIV TILTAK