



## Frisklivsresept

### Prosedyre for henvisning:

1. Er pasienten voksen (over 18 år) og bosatt i Bærum kommune?
2. Snakker pasienten norsk eller engelsk?
3. Kan pasienten gå sammenhengende i 20 minutter i eget tempo uten hjelpemidler?
4. Har pasienten mulighet og motivasjon for endring?
5. Har pasienten ut fra et helsemessig perspektiv behov for en livsstilsendring innenfor områdene fysisk aktivitet, kosthold og/eller tobakk?
6. Fyll ut resepten og kryss av for hvilke områder som er aktuelle.
7. Send resepten til: Bærum helse og friskliv v/Frisklivssenteret, Rudsveien 45, 1346 Gjøttum. Gi pasienten en kopi av resepten.
8. Når resepten er registrert hos oss vil vi avtale tidspunkt for en motiverende oppstartsamtale.
9. Dersom pasienten ikke ønsker å benytte seg av tilbudet sendes beskjed om dette.
10. Vurder om det skal gjøres noen tester (eks: blodtrykk, kolesterol, langtidsblodsukker eller annet) i forhold til å måle om det skjer en endring i fysiologiske parametere i løpet av frisklivsperioden.

Etter avsluttet reseptperiode (etter 12 uker) utarbeides en rapport fra frisklivsperioden som sendes fastlege. Dersom annen henvisende instans ønsker rapport tilsendt må dette samt aktuell kontaktinformasjon oppgis på resepten.

Ta kontakt om det er noen uklarheter. Takk for ditt samarbeid 😊