



**ANDEBU
KOMMUNE**

Frisklivsresept ved fare for sykemelding

Et tilbud til ansatte i Andebu kommune



Bakgrunn

Andebu kommune ønsker å styrke tilbudet til ansatte som står i fare for å bli sykemeldt. Frem til nå har Frisklivsresepten kun vært et tiltak etter henvisning fra lege. Kommunen gjør nå tilbudet tilgjengelig for alle ansatte, som står i fare for å bli sykemeldt, i en prosjektperiode fra 1. august 2015 til 29. februar 2016.

Formål

Gjennom prosjektet ønsker kommunen:

- Å gi et bedre tilbud til ansatte som står i fare for sykemelding.
- Å gjøre kompetanse ved Sentralen tilgjengelig for de ansatte i kommunen som har behov for det.
- Å redusere sykefraværet.

Samarbeidspartnere

Prosjektet med iverksetting av Frisklivsreseppter er et samarbeid mellom Andebu kommune, NAV arbeidslivssenter og Sentralen under *prosjekt sammen på jobb*. Erfaringer som gjøres under prøveprosjektet, vil danne grunnlag for å vurdere om dette er et tilbud som bør tilbys fast.



Frisklivsresept – noe for deg?

Ønsker du endring, men synes det er vanskelig å komme i gang? Da kan frisklivsresepten være noe for deg. Frisklivsresepten passer for alle som ønsker å gjøre livsstilsendringer og som har behov for støtte til praktisk tilrettelegging og/eller motivasjon. Dette kan være innen både fysisk aktivitet, kosthold eller mestring av arbeidssituasjon eller livet generelt.

En god livsstil kan gi deg overskudd, energi, redusere stress og fremme sosialt samvær. Det er aldri for sent å begynne. Sunt kosthold og fysisk aktivitet forebygger og er ofte en effektiv behandling for en rekke sykdommer. Eksempler på dette er høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt, psykiske lidelser og muskel og skjelettlidelser.

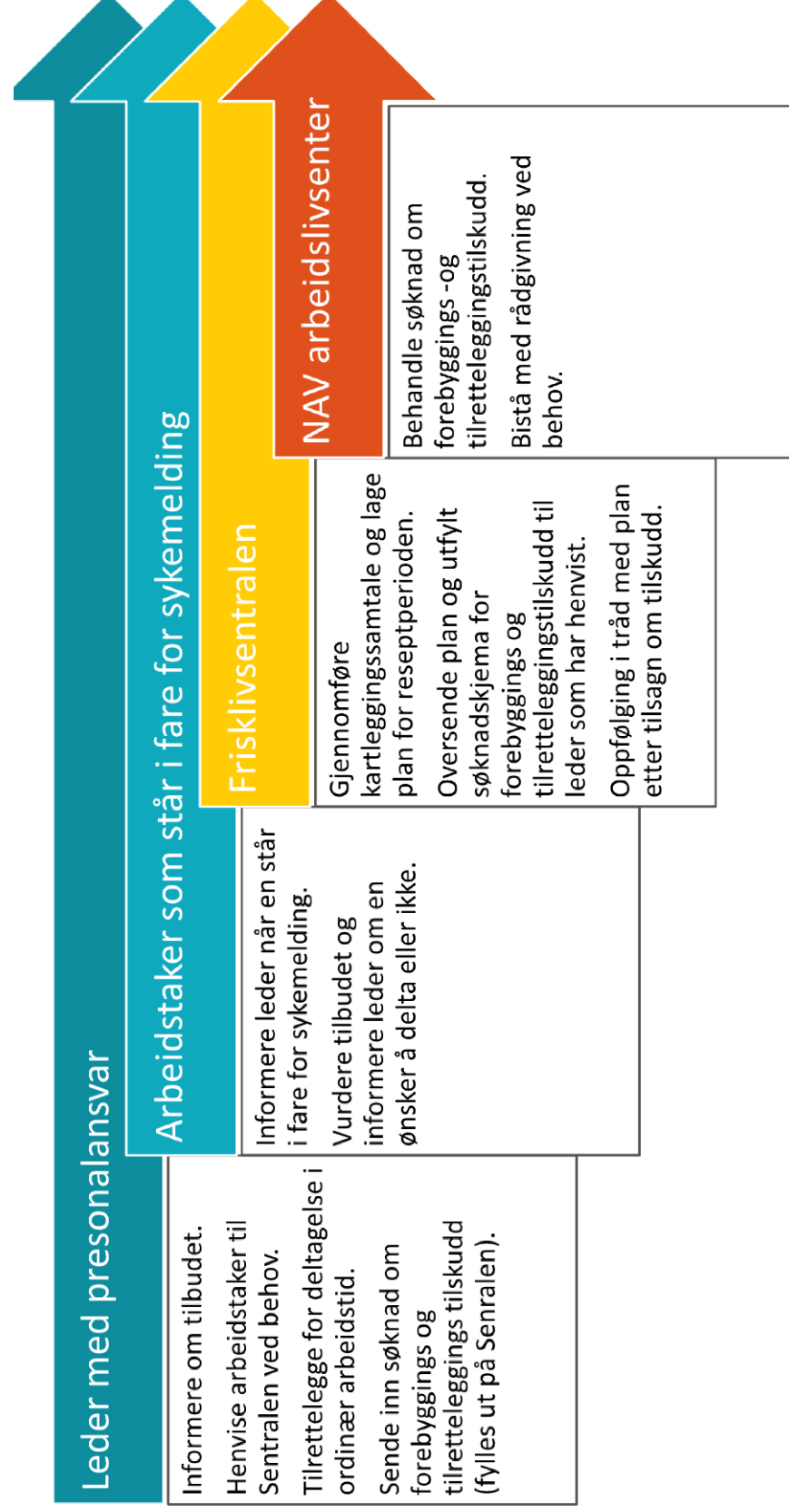


Tilbudet leveres av Sentralen i Andebu kommune. Ved oppstart får du en individuell samtale, hvor det utarbeides en plan for reseptperioden med bakgrunn i ditt behov.

Hvis du står i fare for sykemelding og du mener frisklivsresept er et aktuelt tilbud for deg – ta kontakt med din leder for henvisning til Sentralen. Ønsker du først mer informasjon om tilbudet, kan du ta kontakt med Sølvi Hansen ved Sentralen på telefon 33 43 96 78.

Organisering og ansvarsfordeling

Din deltagelse ved Sentralen er ment å skje i ordinær arbeidstid, så fremt din leder kan tilrettelegge for dette. Omfanget antas å ligge fra 1-2 ganger pr. uke, med opptil 2 timers varighet pr. gang. Antall uker resepten varer avhenger at den vurderingen som gjøres under den individuelle samtalen. En kan maksimalt søke for 12 uker, og ved spesielle behov kan det søkes om ytterligere 12 uker. Leder søker NAV om forebyggings- og tilretteleggingstilskudd for perioden.



Henvisning til Sentralen skjer ved at din leder melder ditt ønske om frisklivsresept på epost :

sentralen@andebu.kommune.no