



### Kurs i overvekt og fedme hos barn og unge

Kurset arrangeres 6.–7. februar i Bergen og 24.–25. april i Tromsø og er for alle som jobber innen fagfeltet.

[Påmelding og mer informasjon – Helse Nord.](#)

[Påmelding og mer informasjon – Helse Vest](#)

### Bli kursleder i Hverdagsglede

Rådet for psykisk helse arrangerer Hverdagsglede et lavterskeltilbud for økt livsmestring. Jobber du ved en frisklivssentral eller en annen kommunale helsetjeneste, kan du bli kursleder i Hverdagsglede. Første lederkurs foregår i Drammen fra 19. – 20. mars, det er 20 plasser. Kurset er for deg med helsefaglig bakgrunn og som har fått opplæring i motiverende intervju.

[Påmelding og mer informasjon.](#)

### Gode aktivitetsvaner

Gode aktivitetsvaner er et nytt samtaleverktøy om fysisk aktivitet og stillesitting som består av en presentasjon med lysbilder fordelt på 12 tema og tilhørende veiledning. Det er sendt ut invitasjon til alle frisklivssentraler om å delta i utprøving og evaluering. Ønsker dere å delta, men ikke har mottatt e-post med invitasjon, kontakt: [sigvor.melve@helsedir.no](mailto:sigvor.melve@helsedir.no)

Alle enkeltillustrasjoner finnes under bilder i [Idebanken](#)

### Kurs i aktivitetsmedisin

Excercise is Medisin-Norge har laget et kurs i Aktivitetsmedisin. Målgruppen er leger og annet helsepersonell. Kurset er godkjent med 6 kurstimer hos Den norske Legeforening innen flere spesialiteter. [Mer informasjon om kurset.](#)

For de som ønsker å arrangere kurs lokalt, ta kontakt med koordinator Fredrik Kristiansen:

[fredrik.kristiansen@exerciseismedicine.no](mailto:fredrik.kristiansen@exerciseismedicine.no)

### Tilskudd 2019

Det er bevilget kr. 18 mill i tilskudd til etablering og utvikling av kommunale frisklivs-, lærings- og mestringstilbud over statsbudsjettet for 2019.

Tilskuddet forvaltes av [fylkesmannen](#). Se nettsidene til det enkelte embete for regleverk og mer informasjon om frister og krav til søknad. For andre relevante tilskudd, følg med på [Helsedirektoratets nettsider](#).

### Inspirasjonsdag om MI 3.juni

Korus Sør arrangerer den årlige MI inspirasjonsdag. [Program og påmelding.](#) Ønsker dere repetisjon eller faglig påfyll, se også filmer og introduksjonsforedrag om MI med øvelser på [helsedir.no](http://helsedir.no)



## Bare Du

8. januar ble Helsedirektoratets nye felleskampanje *Bare Du*, lansert. Digitale verktøy for endring av helsevaner og livsstil er samlet og kan lastes ned fra [helsenorge.no/baredu](https://helsenorge.no/baredu)



### Verktøy

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Harum error ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.

 <b>Slutta</b>	<b>Slutta</b> Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Les mer	 <b>Gå10</b>	<b>Gå10</b> Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Les mer
 <b>små GREP</b>	<b>Små grep</b> Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Les mer	 <b>Psykisk helse</b>	<b>Psykisk helse</b> Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Les mer
 <b>KROPPENS ALDER</b>	<b>Kroppens alder</b> Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Les mer	 <b>Lorem ipsum</b>	<b>Lorem ipsum</b> Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Les mer
 <b>dine 30</b>	<b>Dine 30</b> Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Les mer	 <b>Søvn</b>	<b>Søvn</b> Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Les mer
 <b>Lorem ipsum</b>	<b>Lorem ipsum</b> Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Les mer	 <b>Kosthold</b>	<b>Kosthold</b> Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto aeternae dicitur sunt explicabo. Les mer

## Forslag til Facebookposter:

Alltid en grunn til å ta seg et glass?

Har du pasienter eller kjenner noen som vil endre livsstil? Vi har flere nye digitale verktøy som hjelper og motiverer, som Gå10. Prøv dem og gi oss gjerne tilbakemelding 😊

Hver gang du kommer deg opp og ut må du krysse av som en seier!

## Digitale kartleggingsverktøy

Helsedirektoratet får en del spørsmål fra kommuner vedrørende digitale verktøy for kartlegging av levevaner, markedsført av private aktører. Slike verktøy er ikke, og kan ikke erstatte et journalsystem. Informasjonen i helsesamtalene og oppfølging skal journalføres i det systemet som kommunen/frisklivssentralen har for sin elektroniske journalføring. Helsedirektoratet anbefaler at frisklivssentralene bruker skjemaene [Friskliv Oppstart](#), [Tiltak og Fullført](#) for å innhente og registrere opplysninger fra brukerne ved frisklivssentralen. Skjemaene, med veiledning, er testet ut og inneholder kvalitetssikrede og validerte spørsmål. De gir godt grunnlag for oppfølging, dokumentasjon av anbefalte kvalitetsindikatorer og evaluering. Det kreves heller ingen lisens, og skjemaene er kostnadsfrie å benytte. Mer informasjon om journalføring, se [Veileder for kommunale frisklivssentraler kap. 5](#)