



HELSESAMTALE

Helsesamtale:

Helsesamtale er en endringsfokusert samtale om levevaner mellom deltaker og veileder ved frisklivssentralen. Alle som henvises til Frisklivssentralen inviteres til en helsesamtale.

I møte med personer som har behov for å endre levevaner er det viktig å kartlegge situasjon, målsetting, motivasjon og behov. En helsesamtale skal bygge på samarbeid, respekt og empati.

Samtalen bygger på prinsipper fra [motiverende intervju \(MI\)](#), en metode som har som mål å styrke den enkeltes motivasjon, tro på egen mestring og engasjement for endring. Den har fokus på deltakerens behov.

I helsesamtalen gis det informasjon om Frisklivssentralens tilbud, og veiledning i å velge hva som er aktuelt for den enkelte.

Helsesamtalen gjennomføres før, etter og eventuelt underveis i oppfølgingsperioden. Samtalen er gratis.

Hvordan kommer jeg i kontakt?

Frisklivs-resept via fastlege eller annet helsepersonell.
Du kan også ta kontakt direkte på telefon 48 16 66 44 eller e-post: friskliv@Kongsberg.kommune.no

Frisklivssentralen holder til på Skrubbmoen 4, 3619 Skollenborg.
Annet møtested kan avtales.

VELKOMMEN!