

# FriskSjø

## Til sjømannslegene

### Hvordan kan du som sjømannslege bidra til å fremme sjøfolks helse og forebygge tap av helseattest.

Mange sjøfolk er i risikozonen for å miste helseattesten grunnet livsstilsrelaterte sykdommer. Vi ønsker sunne og friske sjøfolk MED helseattest.

Sjøfartsdirektoratet ønsker at sjømannslegene skal bidra til at skipsarbeidstakere som trenger motivasjon og støtte til å endre levevaner blir kjent med og bruker tilbudet som gis av kommunale frisklivssentraler.

### Målgruppen

Skipsarbeidstakere som har uhelse eller uheldig utvikling knyttet til sykdommer som har sammenheng med levevaner. Eksempelvis høy BMI, forhøyet blodtrykk, hjerte- og karsykdommer, type-2 diabetes.

### Sjømannslegens rolle

Forskrift om helseundersøkelse på skip § 11 åpner for at en helseerklæring kan begrenses til et bestemt fartsområde, et bestemt tidsrom eller en bestemt tjeneste om bord.

I denne sammenheng betyr det at sjømannslegene kan gi tidsbegrenset helseerklæring med krav om at arbeidstakeren innen en gitt tidsperiode må endre de levevaner som har ført til redusert medisinsk tilstand og fysisk funksjonsevne.

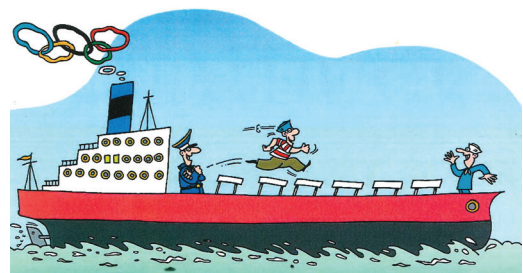
Sjømannslegene vil ha en viktig rolle for å fange opp sjøfolk i risikozonen. De kan for eksempel henvise sjøfolk med aktuelle diagnoser (ICD10) til frisklivssentraler for videre oppfølging. Fastlegen, annet helsepersonell, NAV og arbeidslivssentre kan også henvise personer til frisklivssentralen.

### Sjøfartsdirektoratets rolle

Sjømannsidretten ønsker å være en koordinator og en samarbeidspartner for aktuelle personer i målgruppen som har behov for individuell oppfølging.

Gjennom prosjektet «FriskSjø» kan vi bidra til å finne løsninger på de spesielle utfordringer som sjøens arbeidstakere har. I samarbeid med rederiet kan vi supplere frisklivssentralenes tilbud ved å gi råd om tilrettelegging av arbeidsmiljøet ombord, samt utforming og tilpasning av treningstilbud, kosthold og andre tilbud om bord.

# FIT ONBOARD



A fit seafarer



A safer ship



FRISKLIVSSENTRALEN

Et informasjonsark om Frisklivssentralen er vedlagt. Ytterligere informasjon om tjenesten og oversikt over frisklivssentraler og kontaktinformasjon finner du på <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/frisklivssentraler>

### Kontaktinformasjon Sjøfartsdirektoratet

Sverre Flatebø  
Telefon: 52 74 53 63  
E-post: frisksjo@sdir.no



## Frisklivssentraler

**Frisklivssentralen er en kommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste. De gir støtte til å endre levevaner for å mestre helseutfordringer.**

### Målgruppe

Målgruppen er personer som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom, og som har behov for hjelp til å endre levevaner. Tilbudet er for alle i målgruppen som bor og oppholder seg i kommunen, spesielt for de som ikke finner andre egnede tilbud og som trenger hjelp til å finne ut hva som passer for dem.

### Tilbudet ved frisklivssentralen

Frisklivssentralen gir et tilpasset, strukturert og tidsavgrenset tilbud med individuell og grupperettet veiledning, informasjon og aktiviteter. Tilbudet gis for 12 uker av gangen og omfatter primært støtte til økt fysisk aktivitet, endring i kostholdet og snus- og røykeslutt. Frisklivssentralen kan i tillegg gi veiledning og andre tilbud ved utfordringer knyttet til psykiske belastninger, søvn og risikofylt alkoholbruk.

### Oversikt og samarbeid

Frisklivssentralen skal ha oversikt over og kjennskap til lokale tilbud som angår levevaner og lede videre til disse når dette er aktuelt. De samarbeider med andre offentlige, private og frivillige aktører. Frisklivssentralen kan samarbeide med bedriftshelsetjenester, NAV og arbeidslivssentre om oppfølging av arbeidstakere som er sykmeldte. Samarbeidet kan omfatte utveksling av relevant kompetanse og utvikling og gjennomføring av tilbud. Målet er å bidra til at tilbudene utfyller hverandre og at den enkelte kommer raskere tilbake i arbeid.

Samarbeid mellom frisklivssentralen og bedriftshelsetjenesten kan være særlig aktuelt for personer som periodevis arbeider utenfor hjemkommunen og ikke kan følge tilbudet sammenhengende i 12 uker. Det kan for eksempel gjelde de som jobber på sjøen eller offshore. Samarbeid om oppfølging i hjemkommune og på arbeidsplassen kan være avgjørende for at personen skal få nødvendig hjelp og et sammenhengende tilbud.

### Kontakt

Fastlegen, annet helsepersonell, NAV og arbeidslivssentre kan henvise personer til frisklivssentralen. Den enkelte kan også ta direkte kontakt med sin lokale frisklivssentral. På [helseDirektoratet.no](https://helseDirektoratet.no) og [helsenorge.no](https://helsenorge.no) ligger oversikt over frisklivssentralene i Norge med kontaktinformasjon. Her ligger også [henvisningsblankett \(frisklivsresept\)](#), informasjon om tilbudet ved frisklivssentralene og Veileder for kommunale frisklivssentraler.

## FRISKLIVSRESEPT

Dato: .....

Navn: .....

Født: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Snus -/røykeslutt
- Søvn (Kan fjernes)
- Kurs i mestring av depresjon (KiD) (Kan fjernes)
- Kurs i mestring av belastning (KiB) (Kan fjernes)

Merknader: .....

.....

.....

.....

Behov for tolk:  Språk: .....

---

Ta kontakt med frisklivssentralen for å avtale tid!

Telefon: [Telefonnummer frisklivssentralen]

E-post: [Epost frisklivssentralen] (Kan fjernes)