

FriskSjø

Til arbeidstakere på skip og flyttbar innretning.

Hvordan kan du få veiledning og støtte til en mer aktiv og sunnere livsstil?

Sjøfartsdirektoratet ønsker å bidra til at det blir enklere å bevare god helse ved arbeid til sjøs.

I den forbindelse har vi etablert et samarbeid med Helsedirektoratet, og med kommunale frisklivssentraler. Se vedlagt informasjon.

Frisklivssentralen kan gi hjelp dersom du står i fare for å utvikle helseproblemer, eller miste helseattesten, og har behov for støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Frisklivssentralens tilbud

Frisklivssentralen gir et tilpasset og strukturert tilbud med individuell og grupperett veiledning, informasjon og aktiviteter, primært på områdene fysisk aktivitet, kosthold, snus- og røykeslutt.

Frisklivssentralen kan også gi veiledning og tilbud knyttet til psykiske belastninger, søvnvaner og risikofylt alkoholbruk. For å benytte seg av tilbudet får man enten en henvisning fra lege, eller en kan ta direkte kontakt med frisklivssentralen.

Sjømannslegens rolle

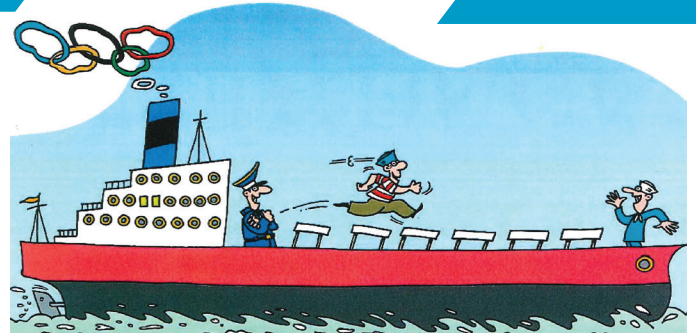
Hvis du er bekymret for å være på vei mot uhelse, eller i grenseland for å beholde helseattesten, kan sjømannslegen gi gode råd om oppfølging og behandling, og eventuelt henvise deg til frisklivssentralen

Om du opplever å ha helseutfordringer, så anbefaler vi også at du tar en prat med fastlegen for oppfølging.

Sjøfartsdirektoratets rolle

Sjømannsidretten ønsker å være en koordinator og en samarbeidspartner for deg som har behov for individuell oppfølging.

Gjennom prosjektet «FriskSjø» kan vi bidra til å finne løsninger på de spesielle utfordringer som sjøens arbeids-



takere 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.

Dersom du har helseutfordringer er du velkommen til å ta kontakt slik at vi kan samarbeide for å finne gode løsninger. Eventuelt kan du be frisklivssentralen eller rederiet om å ta kontakt med oss.



FRISKLIVSSENTRALEN

Et informasjonsark om Frisklivssentralen er vedlagt. Ytterligere informasjon om tjenesten og oversikt over frisklivssentraler og kontaktinformasjon finner du på www.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 og 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.