

# SALTDAL HELSESENTER

Legekontorets informasjonssider



# ÅPNINGSTIDER LEGEKONTOR

- Legekontorets åpningstid:  
Mandag - fredag **08:00 - 15:30**
- Telefonhenvendelser:  
Besvares 09:00 - 10:30 og  
13:00 - 14:00
- Henvendelser på  
[helsenorge.no](http://helsenorge.no) – hele  
døgnet

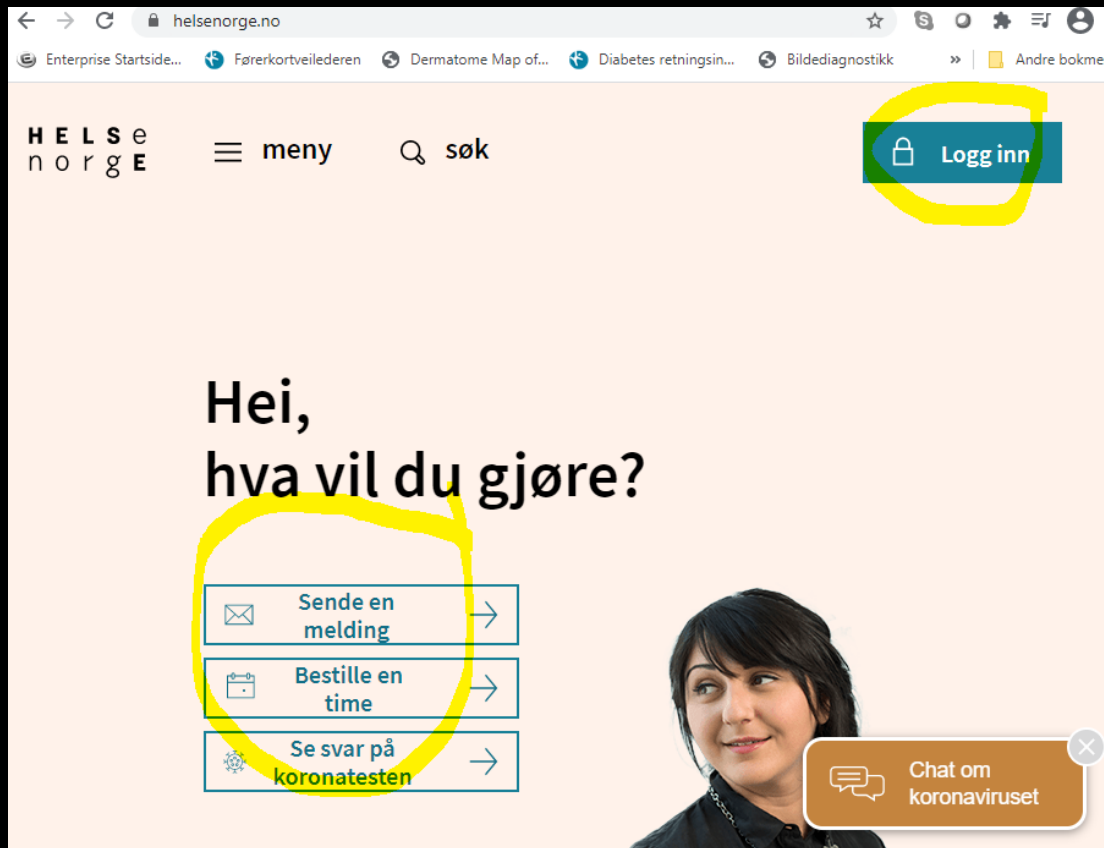


# ÅPNINGSTIDER LABORATORIUM

- For prøvetaking på laboratorium eller undersøkelse/behandling på skifestue må du ha timeavtale.
- Vent på venterommet til du blir ropt opp
- Laboratoriet åpent 08:15 - 11:30 (tirsdager fra 09:00) og 12:00 - 15:00.  
Prøver til forsendelse må tas før 14:00 (fredager seines 11:15)



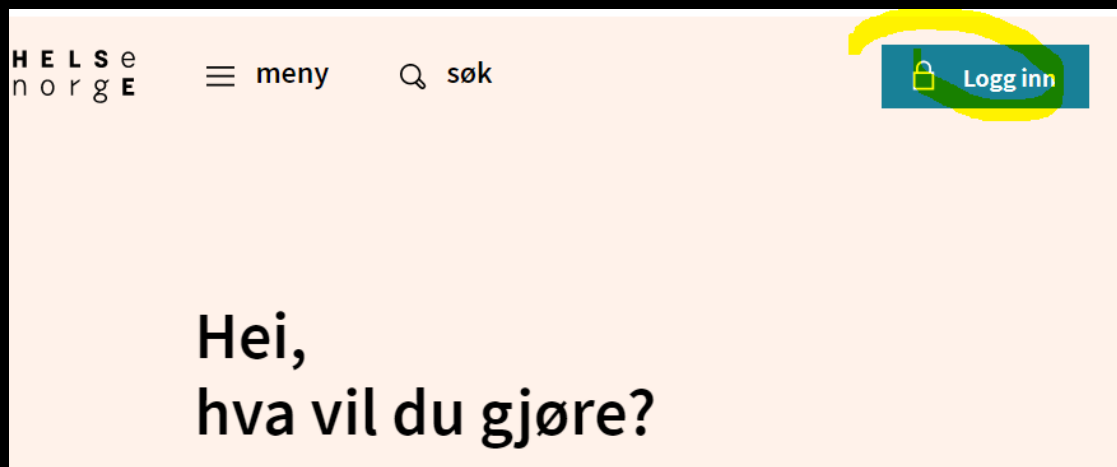
# LOGG DEG INN PÅ HELSE NORGE.NO



- Alle innbyggere kan logge seg inn på *helsenorge.no* og kontakte oss.
- Via *helsenorge.no* kan du
  - Starte e-konsultasjon med fastlegen
  - Bestille legetime
  - Fornye resepter på faste medisiner
  - Kontakte legekantoret med spørsmål

# BREV FRA OSS TIL DEG VIA HELSENORGE

- Logg deg inn og aktiver «Din side» på helsenorge.no
- Da får du melding når vi har beskjeder eller elektroniske brev til deg!



# EN LEGEKONSULTASJON VARER VANLIGVIS MAKSIMALT 15 MINUTTER

- Etter at din legekonsultasjon er ferdig, har legen en til pasient
- Og en til
- Og en til...
  
- Tenk godt gjennom hva som er viktigst for deg å ta opp hos legen!
- Om det er helt nødvendig, kan legen gjøre unntak og forlenge konsultasjonsvarigheten



# E-KONSULTASJON MED FASTLEGEN

- Logg inn på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) fra mobil eller PC
- E-konsultasjon kan *startes innenfor legekontorets åpningstid*
- Egenandel som ved vanlig legekonsultasjon
  - betaling i kortautomat innen tre døgn, eller
  - faktura tilsendt + fakturagebyr



# E-KONSULTASJON – HVA KAN TAS OPP MED FASTLEGEN?

Eksempler på tilstander som kan egne seg for E-konsultasjon

- Sykmeldingsforløp som varer lenger enn forventet, *dersom du har avtalt med legen at forlengelse kan gjøres etter e-konsultasjon*
- Nytilkomne symptomer som er lite plagsomme, men skaper engstelse
- Oppfølging av lette psykiske lidelser





# E-KONSULTASJON – HVA EGNER SEG IKKE?

- E-konsultasjon er ikke egnet for kompliserte og sammensatte problemstillinger
- E-konsultasjon er heller ikke en «helse-chat» om spørsmål som du bør leite andre steder etter svar på
- Det kan gå fem dager før du får svar på e-konsultasjon. Akutt sykdom kan du ikke få hjelp til ved e-konsultasjon

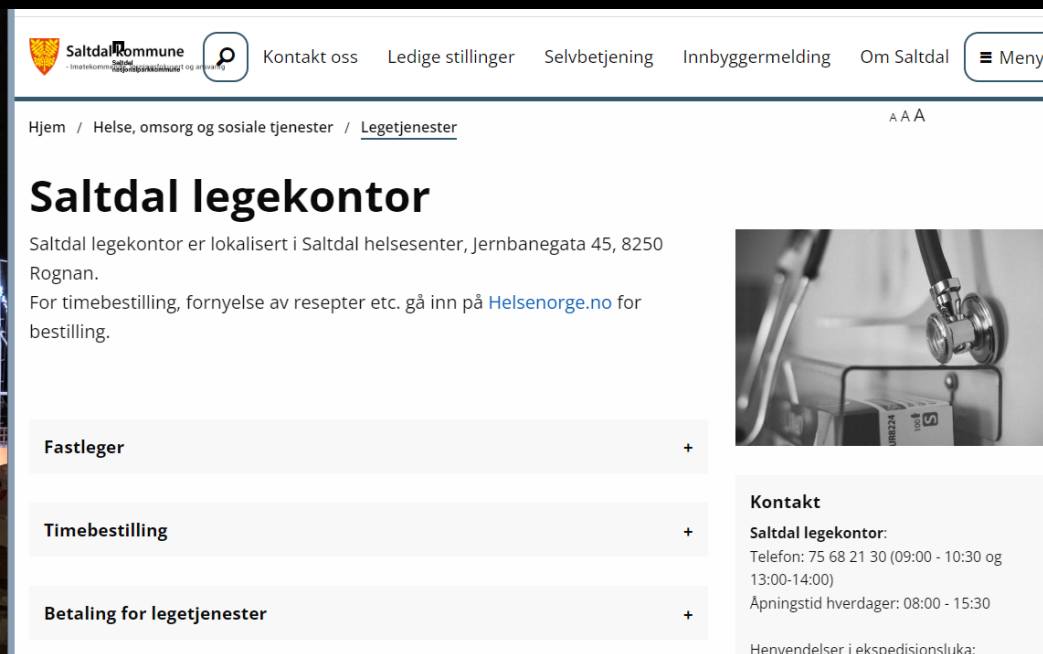


# HELSEATTESTER – NÅR KAN DU FÅ DET?

Utstedelse av attester og erklæringer må du planlegge i god tid.  
Nedenstående uker vil det vanligvis *ikke* være mulig å få utstedt attester:

- Uke 41
- Uke 52
- Uke 9 (vinterferie)
- Uke 14 – 15 (påske)
- Uke 26 - uke 33

# SJEKK VÅR HJEMMESIDE



The screenshot shows the website for Saltdal legekontor. At the top, there is a navigation bar with the Saltdal Kommune logo and links for 'Kontakt oss', 'Ledige stillinger', 'Selvbetjening', 'Innbyggjermelding', 'Om Saltdal', and a 'Meny' button. Below the navigation bar, the breadcrumb trail reads 'Hjem / Helse, omsorg og sosiale tjenester / Legetjenester'. The main heading is 'Saltdal legekontor'. The text below the heading states: 'Saltdal legekontor er lokalisert i Saltdal helsesenter, Jernbanegata 45, 8250 Rognan. For timebestilling, fornyelse av resepter etc. gå inn på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) for bestilling.' To the right of this text is a photograph of a stethoscope. Below the text, there are three expandable sections: 'Fastleger', 'Timebestilling', and 'Betaling for legetjenester', each with a plus sign. To the right of these sections is a 'Kontakt' section with the following information: 'Saltdal legekontor: Telefon: 75 68 21 30 (09:00 - 10:30 og 13:00-14:00) Åpningstid hverdager: 08:00 - 15:30'. At the bottom of the contact section, it says 'Henvendelser i ekspedisjonsluka:'.

- [www.saltdal.kommune.no](http://www.saltdal.kommune.no) > [Helse, omsorg og sosiale tjenester](#) > [Legetjenester](#)
- <https://www.saltdal.kommune.no/legetjenester.425959.no.html>

# ATTESTER - EGENERKLÆRINGER

Ta alltid med ferdig utfylt egenerklæring når du skal ha:

- Førerkort
- Helseerklæring for personer i petroleumssektoren til havs
- Parkeringstillatelse for forflytningshemmede
- TT-kort (tilrettelagt transport) for funksjonshemmede
- Søknad om dispensasjon for bruk av motorkjøretøy i utmark av helsemessige årsaker

Fullstendig informasjon og lenker til egenerklæringer her:

<https://www.saltdal.kommune.no/legetjenester.425959.no.html>

## Legeattest ved skolefravær

Informasjon til skole og elever



Legeattest for skolefravær ved sykdom er *ikke* nødvendig før fraværet i ett eller flere fag nærmer seg 10%. Legeattest kan du få hos din fastlege. Slik gjør vi det når eleven har fastlege ved Salt-dal helsesenter:

### Dette gjør eleven

1. Send melding til fastlegen allerede *første fraværsdag*. Du gjør det på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) > [Lese melding eller brev](#) > [Logg inn](#) >> [Start e-konsultasjon](#)
2. Skriv at du trenger attest for skolefravær.
3. Beskriv sykdomsstart, feber, symptomer, hvordan dette virker på skoledeltakelse osv.
4. Vær klar ved telefonen. Legen må kanskje snakke med deg, eller innkalle deg til legetime
5. Send ny melding når sykdomsfraværet avsluttes om hvilke datoer du har vært borte.



### Dette gjør legekantoret

1. Eleven får tilsendt melding på Helsenorge.no med bekreftelse for skolefravær *f. o.m. første kontaktdato* (tilbakedateres ikke).
2. Legeattesten sendes som eBrev på Helsenorge til eleven innen fem virkedager.

Egenandel kr. 160 – 212. Girogebyr kr. 71 legges til dersom betaling senere enn 24 timer.



Hvis du trenger legetime for undersøkelse eller behandling, ringer du telefon 75 68 21 30 (09:00 - 10:30 og 13:00-14:00).



# LEGEATTEST VED SKOLEFRÆVÆR

Legeattest for skolefravær ved sykdom er *ikke* nødvendig før eleven har fått varsel om at fraværet i ett eller flere fag nærmer seg 10%.

Se også vår hjemmeside -

<https://www.salt-dal.kommune.no/legetjenester.425959.no.html>

# Prisliste

## Priser hos fastlegen

gjeldende fra 1. juli 2022 – 30. juni 2023

### Egenandeler som inngår i frikortgrunnlaget

	kroner
Konsultasjon hos allmennpraktiserende lege på dagtid/kveld, legevakt .....	160/280
Tillegg ved konsultasjonsvarighet utover 20 min., repeteres per påbegynt 15 min .....	10
Sykebesøk på dagtid/kveld .....	223/357
Tillegg hos spesialist i allmennmedisin ved konsultasjon/sykebesøk .....	52/38
Enkel pasientkontakt, forespørsel, rådgivning, sykmelding, rekvisisjon til røntgen/fysioterapi og henvisning til spesialist v/fremmøte, bud .....	59
Tillegg for taking av blodprøver og andre prøver .....	59
Taking og undersøkelse av hemoglobin, blodsenkning og telling av hvite blodlegemer og mikroskopering av urinsediment .....	57

### Annet som ikke inngår i frikortgrunnlaget

	kroner
Tillegg for konsultasjon /sykebesøk for pasient utenfor fastlegeordningen .....	116
Tillegg for materiell ved bestemte prosedyrer:	
– Gynekologisk undersøkelse, enkle elastiske bind m.m. ....	67
– Spirometri, EKG, rektoskopi, enkelt sårskift m.m. ....	102
– Kateterisering, mindre kirurgiske inngrep, lim m.m. ....	145
– Større kirurgiske inngrep, større sårskift m.m. ....	198
Tillegg for spesielt materiell, medisiner, spiral, kateter, gips, vaksiner, ortoser m.v. ....	Etter kostnad
Ekspedisjonsgebyr ved forsendelse av resepter, rekvisisjoner, henvisninger osv. per brev, faks, telefon, e-post etter ønske fra pasienten .....	59
For bestilt enkelttime som avbestilles senere enn 24 timer før avtalt time eller ikke benyttes hos allmennlege/spesialist .....	175/283
Når legen må kreve inn ubetalt honorar kan legen i tillegg til honoraret belaste pasienten for legekontorets kostnader vedrørende dette .....	Etter kostnad

# PRISER HOS FASTLEGEN

- Prisliste for konsultasjoner og behandlinger er slått opp på veggen

**Saltdal Helsecenter**8250 ROGNAN  
TLF. 75 68 21 30  
FAX. 75 68 21 50**Egenerklæringer, legeattester og prisliste**

For de legeattestene som er listet opp nedenfor, må du først framskaffe en *egenerklæring*. Klikk på linken under «Egenerklæring», eller be Legekontoret om en utskrift. *Ta med ferdig utfylt egenerklæring til legetimen.*

Egenerklæring	Legeerklæring	Pris 2022
<b>Førerkort</b>		
<a href="#">Søknad om førerkort/ kompetansebevis</a>	Helseattest førerrett (førerkort)	950
<b>«Offshoreattest» - Helseerklæring kontinentalsokkeen</b>		
<a href="#">Egenerklæring for personer i petroleumsvirksomheten til havs</a>	Helseerklæring for personer i kontinentalsokkelvirksomheten til havs	2.800
<b>TT-kort, transporttjeneste for funksjonshemmede</b>		
<a href="#">Søknadsskjema og legeerklæring for TT-kort</a>	<a href="#">Legeerklæring til transporttjeneste for funksjonshemmede</a>	340
<a href="#">Parkeringstillatelse for forflytningshemmede</a>	<a href="#">Søknad om parkeringstillatelse for forflytningshemmede - Legeerklæring</a>	340
<b>Vergemål</b>		
<a href="#">Melding om behov for vergemål</a>	<a href="#">Legeerklæring i vergemålsaker</a>	540

Til disse attestene er kreves ingen egenerklæring		
<b>Legeforeningen</b>		
	Helbredserklæring (formular 1) middelsstort skjema	490
<b>Enklere attester – veiledende takster ut fra tidsbruk (timesats kr. 1.120)</b>		
	Liten attest/bekreftelse (5 - 10 min)	190
	Attest 11 – 30 min.	350
	Attest ½ - 1 time	1.060

<b>Koronatest</b>		
Koronatest ("Fit to fly") Koronatest, PCR-prøve, som ikke er ledd i undersøkelse av smittemistanke/smittesporing eller for «koronasertifikat» (barn < 12 år ½ pris)		800

# PRISER FOR ATTESTER

# M.V.

NBI Honorar for legeerklæringer og attester må også betales av pasienter som ellers har full refusjonsrett (frikort, barn m.m).

Takster for legeerklæringer og attester er fastsatt av Saltdal kommune, Levekårsutvalgets sak 28/12 den 18.09.12, ePhorte saksnr. 2012/648. Takstene justeres i 2021 med 5,5%, som er det samme som [Normaltariff for leger](#). Takst for enklere attester og arbeid for medgått tidsbruk, justeres etter [Salærforskriftens timesats](#), som fra 01.01.22 er kr. 1.121 pr. time.

Attesttype – mindre hyppig brukt	Beløp 2022
<b>Idrettsfolk</b>	
1. gangs undersøkelse (helbredserklæring)	300
Senere undersøkelser	200
Sportsdykkere: legeundersøkelse på fastsatt skjema fra Norges Dykkerforbund	1.300
Norges Motorsportsforbund	530
Skjema, Antidoping Norge	530
<b>Loser og loslæringer (blankett 350)</b>	
(Røntgenundersøkelser og utgifter til serologiske prøver er ikke inkludert i honoraret)	950
<b>Militære helbredattester</b>	
Akutt sykdom ved fremmøte til rep.øvelser og HV-øvelser	450
Helseattest for utskrivningspliktige	650
Tjeneste i Norges internasjonale styrker	950
<b>Misjonsselskapene</b>	
Legeattest ved utreise/hjemkomst	950
<b>Norges Røde Kors</b>	
Helbredsattest	950
<b>Norsk utviklingshjelp</b>	
Helbredserklæring	950
<b>Norsk-amerikansk studentutveksling</b>	
Attest	750
<b>Politietaten</b>	
Aspiranter til politi- og lensmannsetaten	950
Elever til Politiskolen	950
<b>Reiselivsbransjen</b>	
Helseattest	430
<b>Sivilforsvaret</b>	
SF-skjema 17	530
<b>Skoler og kurs i helsevesenet</b>	
Helbredsattest for søkere	630
<b>Spesialskoler</b>	

# BETALING

- **Av sikkerhetsmessige grunner ber vi alle om å betale med kort i vår elektroniske betalingsterminal.**
- Betalingsterminalen er plassert i et avlukke ved siden av venterommet
- Tast inn din fødselsdato på berøringsskjermen. Følg instruksjonen på skjermen.
  - Sett inn betalingskort når det kommer melding på berøringsskjermen. PIN-kode tastes inn på selve kortterminalen
- Det er sjølsagt fortsatt mulig å betale med kontanter, henvend deg «i luka»



# HVIS DU IKKE KAN BETALE MED EN GANG

- **Betaling pr. giro**

- Fakturaer som ikke betales med kort eller kontant, overføres innen ca. 2 døgn til Melin Collectors som sender ut giro
- Fakturagebyr legges til

- **Varsel om inkasso (purring)**

- Hvis du ikke betaler tilsendt giro, vil Melin Collectors sende varsel om inkasso



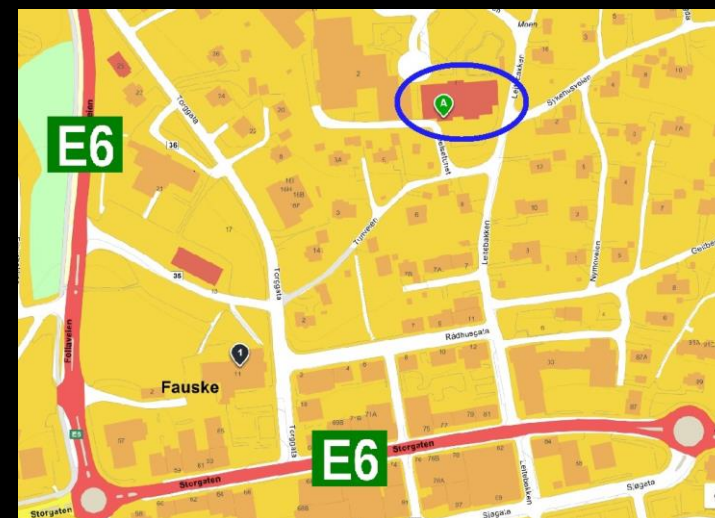
# Felles legevakt for Saltdal, Fauske og Sørfold

*Her ligger legevakta:*  
Fauske Helsetun,  
Helsetunet 2  
8220 Fauske

Ring Nasjonalt legevaktnummer 116117 ved behov for øyeblikkelig hjelp

*Åpningstider for legevakt*

- Kl. 15:00 – 08:00 alle hverdager
- Hele døgnet på lørdager, søndager og alle helligdager

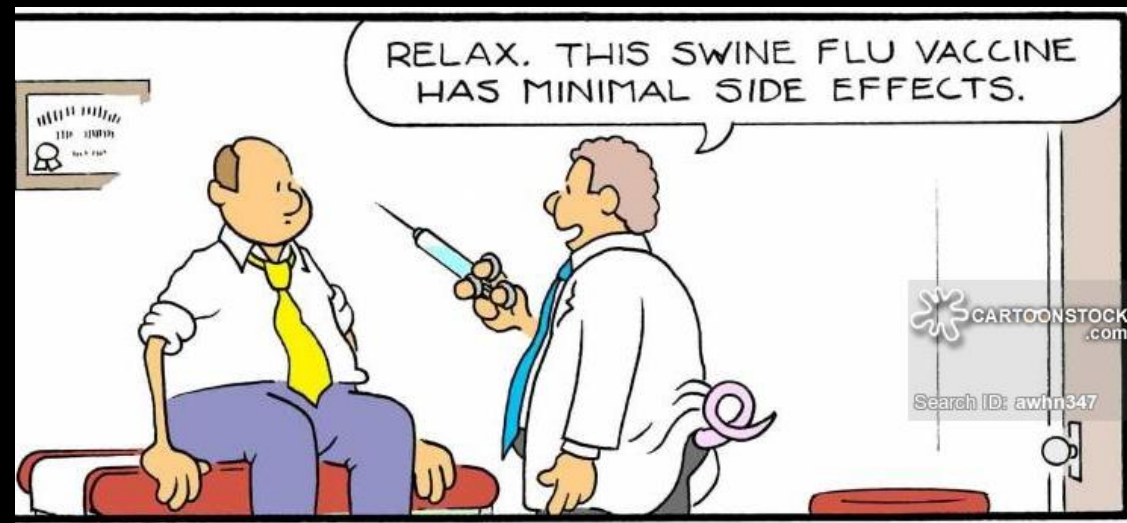


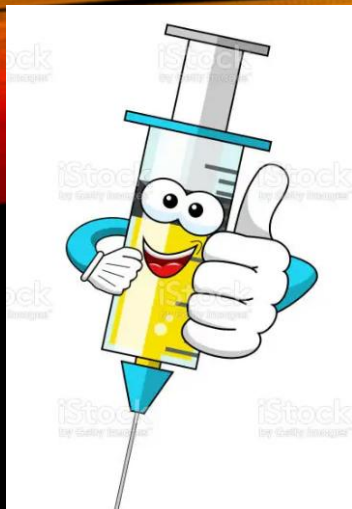
# WHAT TO DO WHEN YOU NEED MEDICAL ASSISTANCE

- Doctor's emergency ward: Opening hours workdays 8:00 a.m. – 3:30 p.m.
- If you need emergency medical assistance between 3:00 p.m. and 8:00 a.m. or in the weekends – call emergency ward central tel. **116117**. Health-care personnel puts you in touch with a doctor, if necessary
- **Medical emergencies: If it is a matter of life or death, call 113**

# VAKSINERING

- Rognan helsestasjon, tlf. 75 68 21 39, har hovedansvar for vaksiner etter barnevaksinasjonsprogrammet og reisevaksiner





# ANBEFALTE VAKSINER

Gruppe	Influenza	Korona	Pneumokokker hvert 6. år
> 65 år	X		X
Sykehjemsbeboere	X (egen vaksine)	X	X
18 - 64 år med høyere risiko for alvorlig sykdom	X	X	X
2-18 år med høyere risiko for alvorlig sykdom	X		
Helsepersonell med pasientkontakt	X	(X)	
Gravide	X		

Timebestilling:

- På [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) > Bestille time, eller
- Telefon 75 68 21 39 mandag – torsdag

# UNDERVISNING OG VEILEDNING

- Saltdal helsesenter har mange oppgaver innenfor veiledning av helsepersonell under utdanning. Vi har f. eks.
- To LIS1-leger (turnusleger)
- Legestudenter fra Universitetet i Tromsø
- Andre helsefagstudenter



# SELMORD OG SELMORDSTANKER

- **Ved akutte situasjoner - ring legevakten på 116 117 eller nødnummer 113.**
- **I Saltdal kommune kan disse hjelpe deg:**
  - fastlege (dagtid) og legevakt (ettermiddag/kveld/natt)
  - psykisk helse- og rustjeneste, inkl. psykolog
  - helsestasjons- og skolehelsetjeneste
  - hjemmebaserte tjenester / omsorgstjenestene



# KLAGE PÅ HELSETJENESTE?

- Hvis du ønsker å klage på helsetjenester eller helsepersonell, skal du først ta kontakt med den ansvarlige for tjenesten du ønsker å klage på.
- Du kan få hjelp hos [Pasient- og brukerombudet i Nordland](#), Bodø.
- Du kan også klage direkte til [Fylkesmannen i Nordland](#), Bodø.
- Mer om klageadgang finner du på [www.NHI.no](http://www.NHI.no) > Rettigheter og helsetjeneste > Pasientrettigheter > Klagemuligheter/
- Det går også an å legge saken fram for Rådet for legeetikk, Den norske legeforening, Oslo.





Kjernejournal

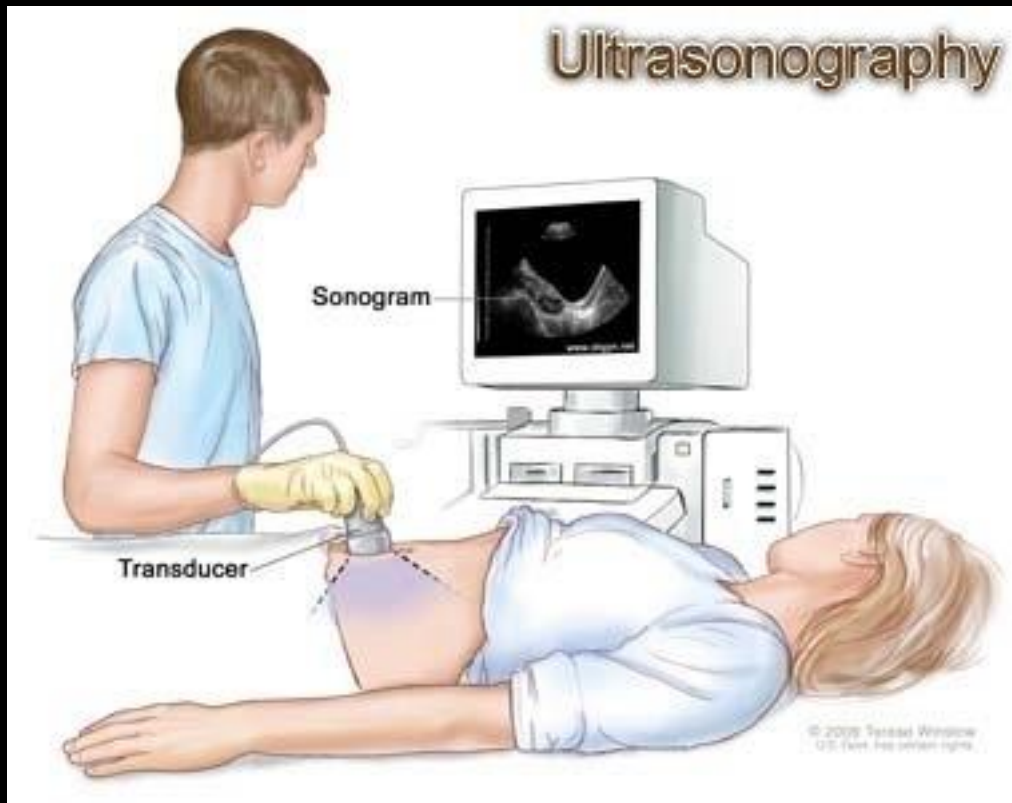
# SAMTYKKE - KJERNEJOURNAL

- Alle innbyggere har Kjernejournal, med de aller viktigste helseopplysningene dine
- Noen pasienter har "kritisk alvorlige lidelser" som er viktig å kjenne til når pasienten får behandling. Slike opplysninger må registreres manuelt. Fastlegen din kan registrere slike opplysninger i kjernejournalen
- Ved Saltdal helsesenter forutsetter vi at du gir ditt samtykke til at slik kritisk informasjon kan registreres i din kjernejournal
- Du kan reservere deg mot at det opprettes kjernejournal for deg, eller på andre måter kontrollere opplysningene i din kjernejournal

# ELEKTRONISK MELDINGSOVERFØRING TIL PLEIE- OG OMSORGSTJENESTEN

- Legetjenesten ved Saltdal helsesenter kan utveksle elektroniske meldinger med med pleie- og omsorgstjenesten i Saltdal
- Det innebærer at f. eks. melding fra lege til hjemmesykepleien om endringer i medisiner kan sendes elektronisk istedenfor telefonisk eller på papir. Den elektroniske meldingsoverføringen gjennomføres på en sikker og godkjent måte.
- Elektronisk meldingsoverføring kan gjennomføres for alle pasienter som ikke motsetter seg det. Hvis man motsetter seg det, vil tjenestene bruke tradisjonelle måter for å overføre informasjonen.

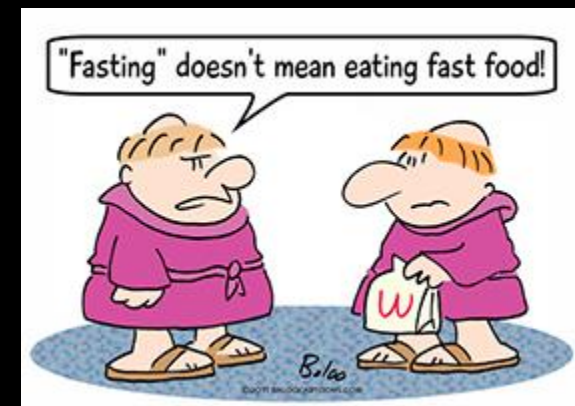
# ULTRALYDUNDERSØKELSE



- Saltdal sanitetsforening har gitt tilskudd på kr. 300.000 til innkjøp av ultralydapparat
- Legene ved Saltdal helsesenter har så vidt startet opplæring og kursing for å kunne utføre ultralydundersøkelser

# «FASTENDE PRØVE»

- «Faste» betyr vanligvis at du ikke skal ha **spist, drukket eller røykt de siste 12 timene**. Du kan drikke vann.
- Noen ganger må du la være å ta bestemte legemidler før blodprøve tas



# Urinprøven

**NOKLUS**

Norsk kvalitetsforbedring av  
laboratorieundersøkelser

Korrekt prøvetaking, merking og oppbevaring er viktig for et riktig resultat på urinproven. Følg disse generelle rådene.



Ta prøve fra:

## FØRSTE VANNLATING OM MORGENEN

Hvis dette ikke er mulig, bør det være minst to timer siden forrige vannlating.



## BRUK MIDTRE DEL AV URINSTRÅLEN

**Unntak:** Ved prøve til klamydia samles urin fra første urinstråle.



## MERK PRØVEN

- Navn og fødselsnr.
- Dato og klokkeslett

Bruk egnet og rent prøveglass.



## OPPBEVAR PRØVEN KJOLIG

Unngå oppbevaring lenger enn to timer i romtemperatur.

# OPPFØLGING AV PRØVESVAR



- Alle prøvesvar, røntgenbeskrivelser m.m. blir kontrollert og fulgt opp av legen som har rekvirert undersøkelsen
- Legen informerer deg om prøvesvarene hvis det er nødvendig med oppfølging, eller det er avtalt
- Hvis langvarig fravær, sørger vi for at en annen lege følger opp prøvesvarene
- Vi har ikke kapasitet til å informere alle om normale prøvesvar som ikke trenger oppfølging

# KOLS – KONTROLL

Ta alltid dine lungemedisiner før du kommer til Kols-kontroll, hvis du ikke har fått beskjed om annet.

Kols-kontroll gjennomføres todelt:

- Spirometri (lungefunksjonsundersøkelse) hos Kols-sykepleier. Måling av høyde, vekt og blodtrykk
- Legetime



# DIABETESKONTROLL – DITT ANSVAR

Ta alltid med til diabeteskontroller:

- **Diabetesdagbok** med resultater fra dine egne blodsuktermålinger. Du skaffer den fra Saltdal legekantor eller fra nettbutikk - <https://nettbutikk.diabetes.no/products/diabetesdagbok>
- **Diabetes blå bok**. Du skaffer den fra Saltdal legekantor eller fra nettbutikk - <https://nettbutikk.diabetes.no/products/diabetes-bla-bok>



# TODELT DIABETESKONTROLL

1. Konsultasjon hos diabetessykepleier. Prøvetaking, målinger, veiledning
2. Legekonsultasjon, min. 2 dager seinere

# SYKMELDING

- Rett til egenmelding? **Dersom du har rett til egenmelding, skal du alltid benytte det først.** Sjekk evt. med din arbeidsgiver om du har rett til egenmelding.
- Hva er navnet på din arbeidsgiver, nærmeste leder? Hva er ditt yrke, dine arbeidsoppgaver?
- Hva er dine helseplager? På hvilken måte begrenser dette din arbeidsevne?
- **Hvordan kan arbeidet tilrettelegges for deg på din arbeidsplass,** slik at du kan gå på arbeid tross dine helseplager? Ta dette opp med din nærmeste leder
- Hvor stor friskmeldingsprosent kan du ha?

# LEGER VED SALTDAL HELSESENTER

## **Marianne Barlindhaug Franing**

- F. 1972
- Fastlege
- Listelengde: 850 pasienter
- Spesialist i allmenntmedisin
- Veileder i allmenntmedisin

## **Linn Therese Kristoffersen Jensen**

- F. 1984
- Fastlege
- *Permisjon 2023*

# LEGER VED SALTDAL HELSESENTER 2

## **Bernard Osei-Fofie**

- F. 1958
- Fastlege
- Listelengde: 900 pasienter
- Spesialist i allmenmedisin
- Tilsynsoppgave: Sykehjem

# LEGER VED SALTDAL HELSESENTER 3

## **Kjell Gunnar Skodvin**

- F. 1960
- Fastlege, kommuneoverlege
- Listelengde: 500 pasienter
- Spesialist i allmenntmedisin og samfunnsmedisin
- Petroleumslege

## **Kristin Øygaard Skodvin**

- F. 1959
- Fastlege
- Listelengde: 700 pasienter
- Spesialist i allmenntmedisin
- Tilsynsoppgave: Helsestasjon, Vensmoen

# LEGER VED SALTDAL HELSESENTER 4

## **Elisabeth Øines Jenssen**

- F. 1983
- Fastlege
- Listelengde: 800 pasienter
- Spesialist i allmenmedisin

## **• Sherehan Atya**

- F. 1981
- Fastlege
- Listelengde:
- Spesialist i allmenmedisin

# LEGER VED SALTDAL HELSESENTER 5

## **LIS1-lege stilling nr. 1**

Mikael Wlosinski, f. 1993

## **LIS1-lege stilling nr. 2**

Patrycja Jedrzejowska, f. 1991



# Frisklivssentralen

- Hjelp til endring av levevaner, forbyggende og helsefremmende – utviklet av Helsedirektoratet
  - Helsesamtale med fokus på endringer som du ønsker å gjøre
  - Tilbudet kan være individuelt eller gruppebasert
  - Åpent mandag og onsdag + tirsdag i partallsuker.
- Tlf 950 18 880- Birgit (kontor ved kiropraktor/jordmor)



## Tilbud Frisklivssentralen:

- Du kan henvises av helsepersonell, NAV, bedriftshelsetjenesten eller ved å ta direkte kontakt: [birgit.amundsen@saltdal.kommune.no](mailto:birgit.amundsen@saltdal.kommune.no) eller tlf. 950 18880
- **Treningsgruppen** er ute hele året mandag og onsdag kl.13:30-15:00. Kr. 300 for 12 uker
- **Søvnkurs** kommer okt/nov 2019, 4 x 2 timer tirsdag dagtid. Kl 13-15. Kr: 500. Påmelding fortløpende
- **Kid kurs/kurs i mestring av depresjon** oppstart høst 2020. Kr 900. 10 ganger á 2,5 timer dagtid tirsdag) Påmelding fortløpende - forbehold om nok deltagere
- Vi som jobber i Frisklivssentralene har kompetanse på kosthold, fysisk aktivitet, søvn, tobakk, alkohol, og samtaleteknikken MI(motiverende intervju).