

## Mestring

### KOLS-kurs

KOLS-kurs er et læring- og mestringskurs for personer som har fått konstatert diagnosen KOLS. Målet er å øke livskvalitet og helsestatus, samt å øke aktivitetsnivået til deg med KOLS. Kurset blir gjennomført med en samling hver uke i åtte uker. Kvalifisert helsepersonell gjennomfører både den teoretiske og den praktiske delen av kurset.

### Balansegruppa – «Sterk og stødig»

Sterk og stødig er et gruppetreningstilbud for deg med nedsatt balanse og som føler deg ustø i hverdagen. Hvis du ønsker å bli trygg på egne bein er dette et tilbud for deg. Treningen gjennomføres to ganger i uken i 12 uker.

### Mestringstreff

Mestringstreff er et diagnoseuavhengig kurstilbud for voksne som lever med kronisk sykdom, nedsatt funksjonsevne og/eller lettere psykiske belastninger. Formålet med kurset er å bidra til at personer som lever med helseutfordringer får styrket tro på egen mestring og tro på egne ressurser til å håndtere livssituasjonen.



### Kontaktinformasjon:

#### Besøksadresse:

Vea sykehjem,  
Tøkjemyrvegen 43  
4276 Veavågen

#### Postadresse:

Bleikmyrvegen 45, 4276 Veavågen

#### Telefon:

52 81 01 01/ 900 54 217

#### Mail:

[frisklivogmestring@karmoy.kommune.no](mailto:frisklivogmestring@karmoy.kommune.no)

#### Nettside:

[www.karmoy.kommune.no/frisklivogmestring](http://www.karmoy.kommune.no/frisklivogmestring)



Friskliv og Mestring Karmøy



**FRISKLIV** mestring  
Karmøy kommune

Informasjon om tilbudene



KARMØY  
KOMMUNE

## Friskliv

**Friskliv og Mestring Karmøy kommune hjelper og støtter personer som ønsker å endre sine levevaner, og har som hensikt å fremme helse og forebygge sykdom. Dette gjøres gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud. Tilbudene er spesielt rettet mot personer som har økt risiko for sykdom eller som allerede har en diagnose.**

**Frisklivssamtalen** er individuell og blir brukt for å kartlegge deltakerens behov, samt gi et innblikk om kursene passer for deg. Samtalen gjennomføres før kursstart og i etterkant av tilbudet en er med på.

*”Å ha overskudd til å leke med ungene, er den viktigste drivkraften. Før satt jeg i sofa`n, nå har jeg overskudd til familien”*  
Deltaker på frisklivstilbud

### Gruppebaserte tilbud:

**Frisklivstrening** er et gruppebasert tilbud der deltakerne lærer om hvordan man kan bli mer aktiv i hverdagen, og hvorfor dette er så viktig. Kurset består av både teori og praksis, der aktivitetsdelen gjennomføres både inne- og utendørs. Det blir gjennomført to samlinger hver uke i 12 uker.

**Bra mat** er et inspirasjonskurs hvor det er fokus på å øke motivasjonen til å oppnå et

sunnere kosthold. Man får blant annet praktiske råd i forhold til kosthold i hverdagen, utveksler erfaringer med andre deltakere og lærer å lese varedeklarasjon. Kurset går over fem samlinger der temaet er bra mat i teori og praksis.



**Tobakksfri** er et tilbud til deg som ønsker å slutte å røyke eller snuse. Kurset går over 6 kurssamlinger. De tre første møtene brukes til å forberede seg på å slutte. I de neste møtene jobber en med å opprettholde motivasjonen og fraværet av tobakk. Mange opplever at det er lettere å bli røykfrie sammen med andre. Det tilbys også individuelle samtaler dersom en ikke ønsker å delta i grupper.

**Rask psykisk helsehjelp.** Opplever du nedstemthet, depressive tanker, angst? Eller at stress og belastninger i hverdagen er i ferd med å bli vanskelige å håndtere? Karmøy kommune har ulike lavterskeltilbud som blant annet kurs i mestring av depresjon, angst og stress/belastning. Kurset blir ledet av terapeuter i kognitiv

terapi og går over 6 samlinger med 2,5 timer pr. uke.

*”Det gjør så godt å være sammen med andre – jeg glemmer det som er slitsomt”.*  
Deltaker på frisklivstilbud

### Hvem kan delta på frisklivstilbudene?

Lege, annet helsepersonell eller NAV kan henvise deltakere til frisklivstilbudene gjennom frisklivsresepten, men man kan også kontakte oss på eget initiativ.

*”Jeg ville først ikke være med på dette da jeg fikk resepten av legen. Nå skjønner jeg at det er det beste som har skjedd meg”.*  
Deltaker på frisklivstilbud

De som ønsker hjelp til å endre levevaner kan ta kontakt med oss, uansett om man ønsker å delta på tilbudene eller ikke. Vi har god oversikt over hva som finnes av tilbud i lokalmiljøet, og hjelpe deg med å finne aktiviteter og tilbud i kommunen som passer dine ønsker.

