

HELSE OG SOSIAL

12.12.17

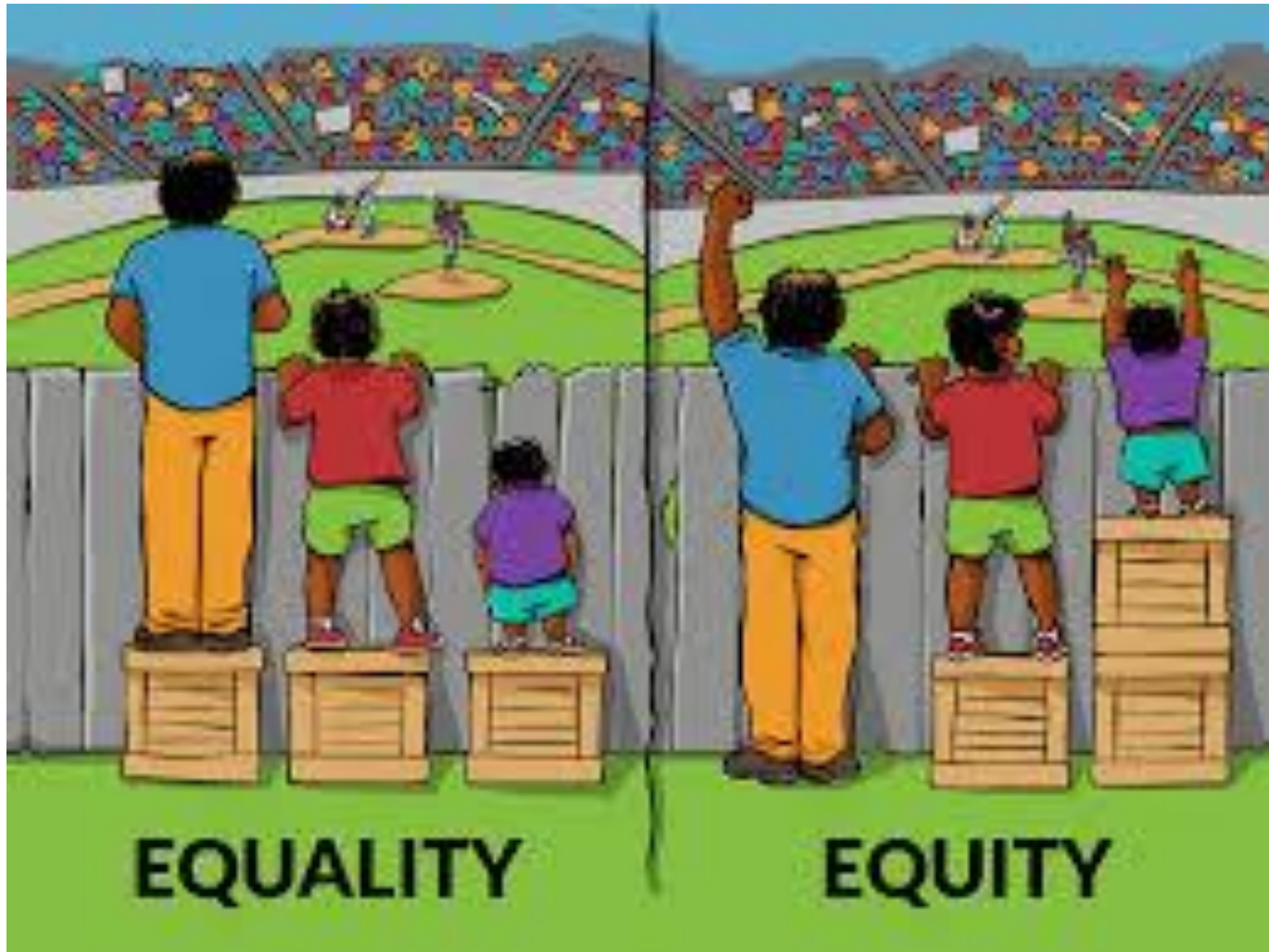
# Internasjonal Frisklivsresept



KRISTIANSAND  
KOMMUNE

## Agenda

- Hvorfor Internasjonal Frisklivsresept?
- Hvem er målgruppen for Internasjonal frisklivsresept?
- Hvordan ser forløpet i en Internasjonal Frisklivsresept ut?
- Bruk av tolk
- Helsesamtaler
- Undervisning
- Trening



# Målgruppe

- 18- 67 år
- Kvinner med behov for livsstilsendring, som pga. språk eller andre årsaker ikke kan benytte seg av ordinær Frisklvsresept



# Flyktning vs Innvandrer

- Tvungen reise
  - Kan ikke reise tilbake
  - Plutselig avreise
  - Politiske krefter
  - Traumer
- Frivillig
  - Kan reise tilbake
  - Planlagt reise
  - Personlig mål
  - Optimisme



Resept fra fastlege

Helsesamtale

Fysisk aktivitet

Trening inne i sal

Trening utendørs

Bli kjent-  
Grupperegler

Fysisk aktivitet

Undervisning

Kosthold x4

Smerte og  
stressmestring

Psykisk helse

Søvn x 2

Veien videre-  
avslutning

Avslutningsamtale

Selvgående  
grupper

Lag/foreninger

Frivillighet

Endret vaner



# Bruk av tolk

- Forankret i det norske lovverket- rett til medvirkning og informasjon
- Avklare roller
- Vær godt forberedt på egen rolle og eget budskap
- Snakk tydelig og bruk et klart og forståelig språk. OBS! fagspråk
- Samtalepartene skal henvende seg direkte til hverandre
- Korte setninger → gi tolken tid til å oversette



# Helsesamtalen

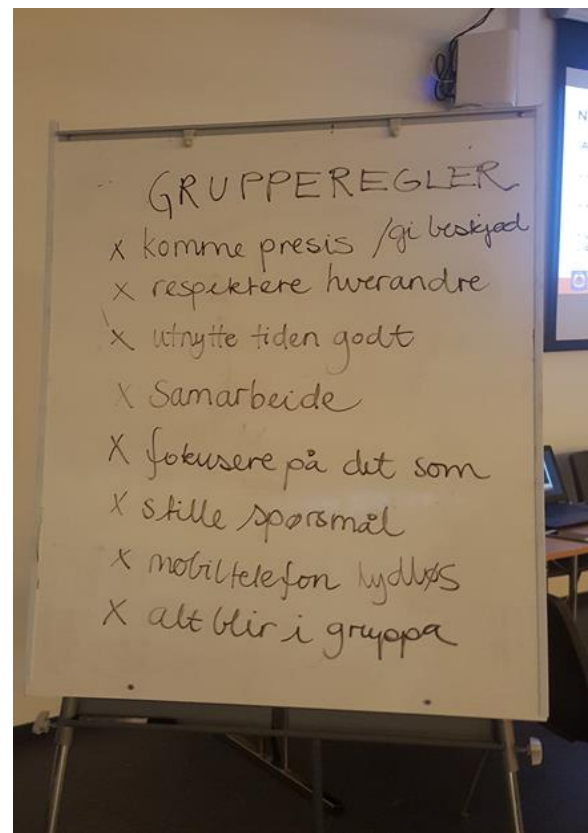
- Vår rolle
- Tolk i samtalen- oppmøte vs. telefontolk- Tid
- Plassering i rommet
- Kartleggingsverktøy → skjemaer- målsetting
- Ressurssnakk- Hva er viktig for deg- Hvem er du/ var du?





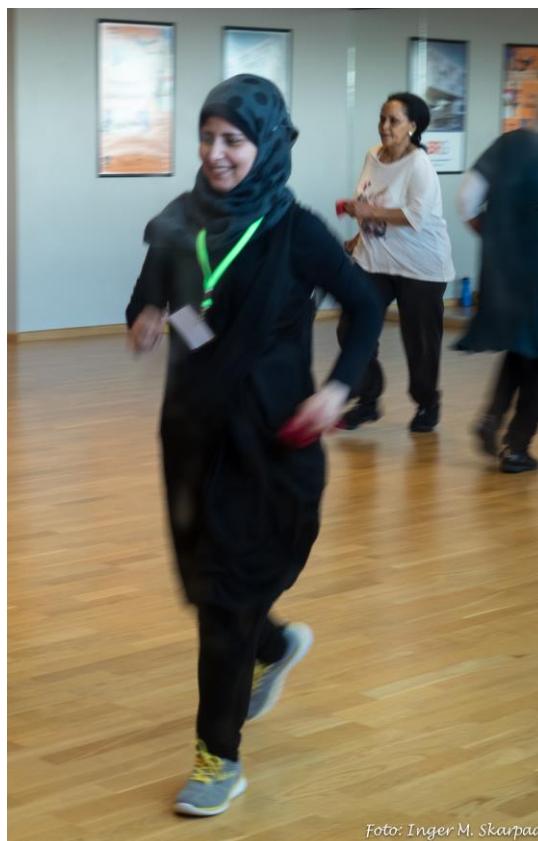
# Undervisning

- Tolkens rolle
- Grupperegler
- Hvordan legges en undervisning opp?



# Fadderordningen

- Enkle praktiske oppgaver
- Inkludering
- Kommunikasjon på tvers av språk/ kultur



# Treningsgrupper inne og ute

- Trening u/ tolk
- Bevegelsesglede
- Lek - Dans
- Overføringsverdi

## Spesielle utfordringer:

- Bruk av treningssenter
- Egen sal- bevissthet ute
- Tilbud etter endt kurs





Foto: Inger M. Skarpaas



Foto: Inger M. Skarpaas



Foto: Inger M. Skarpaas



Foto: Inger M. Skarpaas

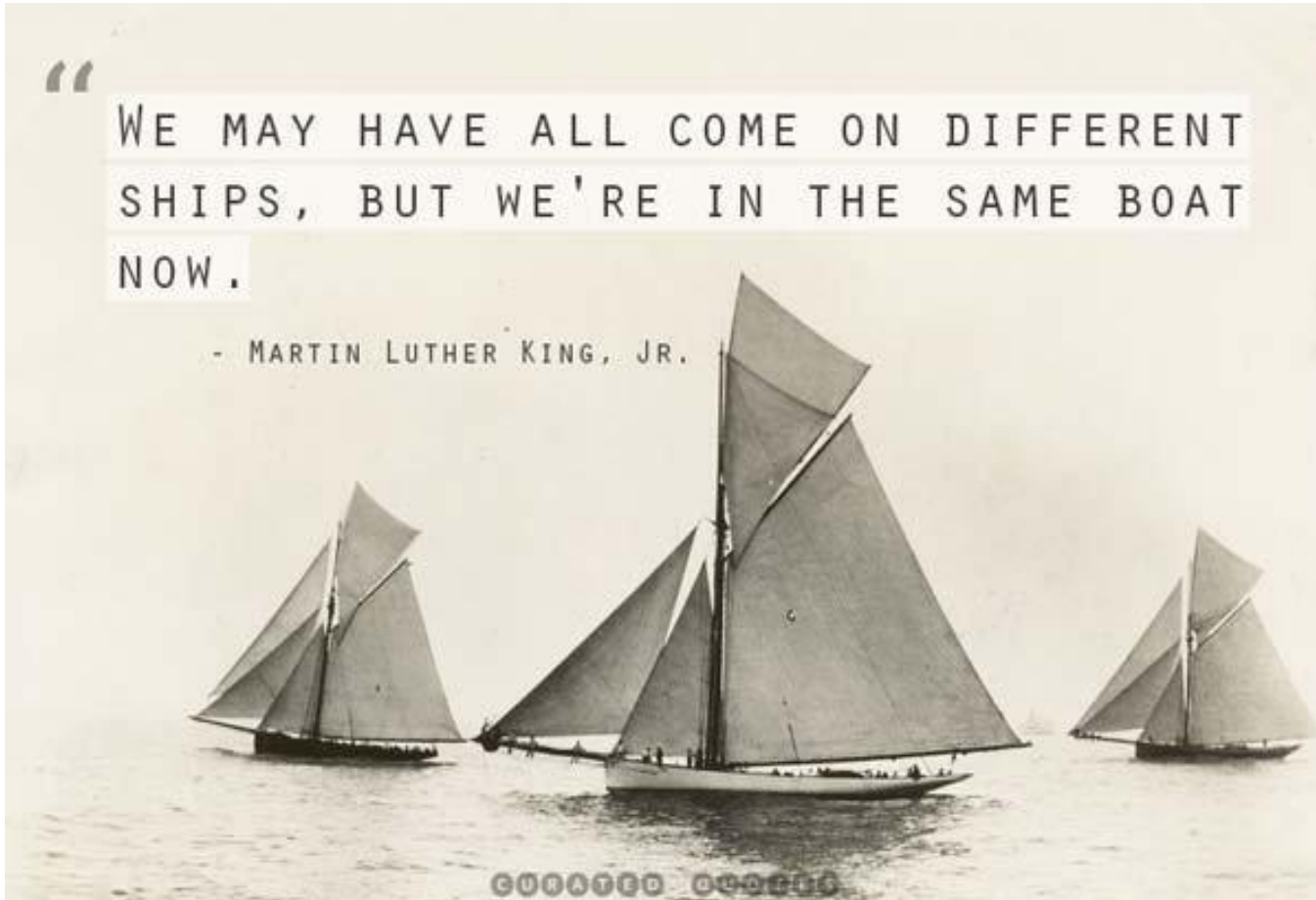




“

WE MAY HAVE ALL COME ON DIFFERENT  
SHIPS, BUT WE'RE IN THE SAME BOAT  
NOW.

- MARTIN LUTHER KING, JR.



CURATED BY

