

## Frisklivsresept

Navn:	
Adresse:	Postnr/sted:
Telefon:	Yrke:
Personnummer:	Epost:

1. Henvisningsårsak:

Fysisk aktivitet     Kosthold     Snus-/røykeslutt     Psykisk helse     Søvn

2. Begrunnelse for henvisningen (flere grunner kan oppgis):

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Muskel- og skjelettplager | <input type="checkbox"/> Depresjon/ angst      |
| <input type="checkbox"/> Overvekt                  | <input type="checkbox"/> Utbrenthet/ slitenhet |
| <input type="checkbox"/> Hjerte/ kar               | <input type="checkbox"/> Diabetes II           |
| <input type="checkbox"/> Inaktivitet               | <input type="checkbox"/> Kols                  |

Annet: .....

3. Andre viktige / nyttige opplysninger:.....

.....  
 .....

4. Er fysisk aktivitet (mht. styrketrening og/eller intervalltrening) kontraindisert?

5. Eventuelle begrensninger:.....

6. Er personen motivert for livsstilsendring?     Ja     Nei     Ambivalent

7. Er personen sykmeldt?     Ja     Nei    Grad: .....

Dato:.....Henvist av:.....

Henviseres arbeidssted:..... Henvisers telefonnr:.....

Fastlege/Legesenter:.....

Sendes til: Frisklivssentralen Vestre Toten kommune, Severin Olsensv.15, 2830 Raufoss

