



Aktivitetstilbodet Innehalde variert fysisk aktivitet inne/ute:

- Variert fysisk aktivitet individuelt og i grupper med vekt på lek og moro
- Bassengtrening
- Styrketrening i trimrom og gymsal
- Turar i friluft
- Eigentrening

Undervising og samtalegrupper:

- Fakta om sjukleg overvekt
- Livsstilsending
- Verdibasert endringsarbeid med fokus på små steg og meistring
- Ernæringslære
- Praktisk matlaging
- Bevegelsesglede, teori
- Føresette som rollemodellar
- Familie

Livsstilskurset går over 5 veker fordelt på 12 mnd. Dette inneber eit hovudopphald og to oppfølgingsopphald (2 veker + 2 veker + 1 veke).

Målgruppe SO Barn-/ungdom

Alder 13-18 år og overvekt som disponerer for fysiske og psykiske helseplager. Ein føresett skal delta under heile opphaldet.

Organisering

Gruppebasert døgntilbod med individuell tilrettelegging der ungdom og føresett vert følgt opp av eit tverrfagleg team. Teamet består av lege, psykolog, fysioterapeut, sjukepleiar, idrettspedagog, ernæringsrådgivar. Ungdom og føresett vil bli følgt opp av fagpersonar ved Muritunet i mellom opphalda, kontaktperson lokalt, samt evt. av lokalt behandlarapparat og BU-poliklinikk på sjukehus.

Hovudmål

Målet er at ungdommen skal oppnå ei varig livsstilsending ved å betre fysisk, psykisk og sosial helse, redusere følgjetilstandar grunna overvekt, samt auke/oppretthalde skule og evt. arbeidsdeltaking.



Søknad

Fastlege henviser til BU-poliklinikk på sjukehus som så henviser vidare direkte til Muritunet. Evt. spørsmål kan rettast til Inntakskontoret (70258400), eller Teamleiar Karianne Dahl (70258390), karianne.dahl@muritunet.no