

## Overordna målsetting

Målet er at pasientane skal oppnå ei varig livsstilsending ved å betre fysisk, psykisk og sosial helse, redusere følgetilstander grunna overvekt samt auke eller oppretthalde arbeidsdeltaking.

## Organisering

Gruppebasert inntak der pasientane vert følgt opp av eit tverrfagleg team samansett av fysioterapeut, ergoterapeut, sjukepleiar, klinisk ernæringsfysiolog, idrettspedagog, legespesialist, psykologspesialist og arbeidskonsulent.

## Målgruppe

BodyMassIndex(BMI)  $\geq 40$ , eller BMI  $>35$  og fedme-relaterte følgetilstandar.

## Aktivitetstilbodet

- Bevegelseglede!
- Styrke- og kondisjonstrening
- Basseng
- Spinning
- Aktivitet og turar i friluft
- Eigentrening
- Fysiske tester

## Undervisning og samtalegrupper

- Endringsarbeid og motivasjon
- Mestringsstrategier
- Fakta om overvekt
- Livsstilsending
- Ernæringslære
- Praktisk matlaging
- Bevegelse og helse
- Arbeidsliv
- Erfaringsutveksling

## DAGTILBOD MOA

Ved Muritunet si dagavdeling på Moa, Daaeskogen Næringsbygg i Langelandsveien 17. Tilbodet går over 12 veker fordelt på 3 år:

<b>Hovudopphald:</b>	<b>6 veker</b>
<b>Etter 6 mnd:</b>	<b>2 veker</b>
<b>Etter 1 år:</b>	<b>2 veker</b>
<b>Etter 2 år:</b>	<b>1 veke</b>
<b>Etter 3 år:</b>	<b>1 veke</b>

Det er frammøte mellom kl. 09:30 - 14:30 tirsdag og torsdag i partallsveker, og tirsdag, torsdag og fredag i oddetallsveker. For spørsmål, ta kontakt med teamleiar Ester Vinje Nilsen, **tlf. 48035502**

## Søknad.

Fastlege henviser til Overvektspoliklinikken på sjukehuset, som henviser vidare direkte til Muritunet.

## DØGNTILBOD VALLDAL

Ved rehabiliteringssenteret Muritunet i Valldal. Livsstilskurset går over 6 veker fordelt på om lag 1,5 år:

<b>Vurderingsopphald:</b>	<b>1 veke</b>
<b>Hovudopphald:</b>	<b>3 veker</b>
<b>Etter 6 mnd:</b>	<b>2 veker</b>
<b>Etter 1 år:</b>	<b>1 poliklinisk dag</b>

Opphalda går frå onsdag til onsdag.

For spørsmål, ta kontakt med teamleiar Karianne Dahl, **tlf. 70258390**

## Søknad.

Fastlege henviser til Overvektspoliklinikken på sjukehuset, som henviser vidare direkte til Muritunet.