



## Aktivitetstilbod

- Variert fysisk aktivitet individuelt og i gruppe med Fokus på glede i aktivitet
- Styrketrening i trenings-senter og gymsal
- Bassengtrening
- Turar i friluft
- Eigentrening

## Undervising og samtalegrupper der tema er:

- Fakta om overvekt
- Livsstilsendring
- Ernæringslære
- Praktisk matlaging
- Fysisk aktivitet og helse
- Arbeidslivdimensjoner
- Erfaringsutveksling

Muritunet, avdeling Ålesund/Moa, tilbyr dagrehabilitering med fokus på livsstilsendring. Kurset går over 10 veker fordelt på 3år. Hovudkurset er 6 veker med oppmøte to og tre dager i veka.

## Målgruppe

Body Mass Index BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup> eller BMI  $\geq 35$  kg/m<sup>2</sup> og fedmerelaterte tilleggsplager som til dømes hjerte og karsjukdom, muskel og skjelettplager, diabetes mellitus type 2, pustevanskar, hypertensjon. Pasienten må vere motivert og i stand til å samarbeide om eit langvarig behandlingsforløp. Alder 18 - 60 år.

## Hovudmål

Pasientane skal oppnå ei varig livsstilsendring gjennom å lære mestringsstrategiar knytt opp mot endring av vaner, fysisk aktivitet og kosthold. Delmål er auka sosial og arbeidsmessig deltaking, reduksjon av føljetilstandar grunna fedme, samt betre fysisk og psykisk helse.

## Organisering

Gruppebasert inntak der pasientane får eit tilbod gitt av tverrfagleg team beståande av spesialist i indremedisin og lungesjukdommar, fysioterapeut, ergoterapeut, sjukepleiar, bachelor i ernæring, psykolog og idrettspedagog. Oppfølging frå arbeidskonsulent ved behov.



## Søknad

Fastlege henviser til overvektspoliklinikk på Ålesund sjukehus som så henviser vidare direkte til Muritunet.

## Kontaktpersonar

Ved ønske om ytterligare informasjon om tilbodet ta kontakt med Inntakskontoret (70258400), eller Teamleiar Ester Vinje Nilsen (70258373) - ester@muritunet.no