



Aktivitetstilbudet vil innehalde variert fysisk aktivitet inne/ute:

- Styrketrening i trimrom og gymsal
- Basseng
- Spinning
- Aktivitet og turar i friluft
- Eigentrening
- Fysiske testar

Undervising og samtalegrupper:

- Endringsarbeid
- Meistringsstrategiar
- Fakta om sjukleg overvekt
- Livsstilsending
- Ernæringslære
- Praktisk matlaging
- Bevegelse og helse
- Arbeidsliv
- Familie

Livsstilskurset går over 6 veker fordelt på 12 mnd. Dette inneber **vrderingsopphald** på ei veke, **hovudopphald** på 3 veker og eit **oppfølgingsopphald** på 2 veker. Kurset avsluttast med **poliklinisk dag** 6 mnd etter oppfølgingsopphaldet.

Målgruppe

Body Mass Index BMI ≥ 40 kg/m² eller BMI ≥ 35 kg/m² og fedmerelaterede tilleggslidingar 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.

Organisering

Gruppebasert døgntilbod med individuell tilrettelegging der pasientane vert følgt opp av eit tverrfagleg team. Teamet består av lege, psykolog, fysioterapeut, sjukepleiar, arbeidskonsulent, idrettspedagog, ernæringsrådgivar og dietist. Pasientane vil mellom anna bli følgt opp av kontaktperson lokalt, fagpersonar ved Muritunet i mellom opphalda, samt av lokalt behandlarapparat samt på overvektsklinikken på sjukehuset.

Hovudmål

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



Søknad

Fastlege henviser til overvektspoliklinikk 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