



Aktivitetstilbudet vil inneholde introduksjon til variert fysisk aktivitet:

- Bevegelsesglede
- Styrketrening
- Kondisjonstrening
- Bassengtrening
- Eigentrening
- Fysiske testar

Undervising og samtalegrupper:

- Fakta om sjukleg overvekt
- Motivasjon
- Endringsarbeid
- Meistringsstrategiar
- Livsstilsending
- Ernæringslære
- Bevegelse og helse

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 kartlegging. Vurderingsopphaldet varer i 7 dagar. Pasienten vert kartlagt av eit tverrfagleg team. Teamet består av ernæringsrådgivar, fysioterapeut, idrettspedagog, sjukepleiar, lege, psykolog og arbeidskonsulent.

Hovudmål

Starte med livsstilsending og kartlegge kva som kan vere eit godt tilbod for pasienten vidare. På sikt er det ønskeleg at pasienten oppnår varig livsstilsending. Dette ved å betre fysisk, psykisk og sosial helse, redusere følgjetilstandar grunna overvekt samt auke/oppretthalde arbeidsdeltaking.

Etter endt vurderingsopphald kan det vere aktuelt med vidare livsstilsendingsgruppe ved Muritunet på døgndag, kommunalt tilbod eller andre tiltak.



Søknad

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