



Forny et energi

Etter de første 8 ukene med innsats hos Oppfølgingsenheten Frisk har jeg fått betydelig bedre helse. Jeg orker mer i hverdagen - det være seg hjemme eller på jobb. Alle fagpersonene har vært støttende og motiverende - også på dager som har vært tunge.

Anne-Lise Kaspersen, hjelpepleier

Hvordan få rehabiliteringsplass

Har du BMI over 40 eller BMI over 35 og en livsstilsrelatert sykdom, har du rett til rehabilitering gjennom helsevesenet. Din fastlege henviser til overvektsklinikk som videresender henvisning til Oppfølgingsenheten Frisk. Du betaler kun egenandel opp til egenandelstak 2.

Du finner oss

Oppfølgingsenheten Frisk ligger sentralt i Oslo sentrum ved Nationaltheatret -Kronprinsengst. 5, 4.etg. Og i Innlandet holder vi til i Moelv - Storgata 133.

Vi holder til i til i nyoppussede lokaler med kort avstand til offentlig kommunikasjon

Hovedkontor Moelv:
Postboks 14 | 2391 Moelv | Tlf: 62 33 01 33 | post@oppfrisk.no | oppfrisk.no

Oslo avdelingen:
Kronprinsengst. 5, 4.etg. | 0251 Oslo

OPPFØLGINGSENHETEN
frisk



Ønsker du varig livsstilsendring?

Et tilbud for deg med overvekt
Sentralt plassert i Oslo ved Nationaltheatret
Sentralt i Innlandet | Moelv

Gode vaner som varer

Vårt felles mål er å bidra til varig livsstilsendring med bedret helse og livskvalitet, og økt deltagelse i arbeidsliv og utdanning. Vi tilbyr et individuelt tilpasset opplegg som kombinerer kosthold/ernæring, fysisk og psykisk helse.

Oppfølgingsenheten Frisk bistår deg på veien til et bedre liv.



Innhold i rehabiliteringen

Rehabiliteringen foregår på dagtid tre dager i uken i 8 uker. Du følges opp i 5 år. All undervisning og trening foregår i grupper. Timeplanen rommer: fysisk aktivitet, ernæring, arbeidsliv, motivasjon og mestring. Rehabiliteringsplanen tilpasses den enkelte, og hvis du ønsker gis det rom for ukentlige individualsamtaler med psykolog.

Fagteamet består av fysioterapeut, idrettspedagog, ernæringsfysiolog, psykolog, lege og arbeidskonsulent. Teamet følger deg gjennom hele rehabiliteringsperioden.

Fysisk aktivitet

Helsegevinsten ved regelmessig fysisk aktivitet og trening er stor. Vi er opptatt av at du finner treningsformer du liker, og skreddersyr et variert treningsopplegg du mestrer.

Atferdsendring

Hvordan du skal få til varige endringer står sentralt i de ukentlige undervisningstimene med psykolog.

Arbeidskonsulenten bistår med tilrettelegging og oppfølging rundt din arbeidssituasjon.

Ernæring/kosthold

Gjennom undervisning og praktisk trening lærer du å sette sammen et sunt kosthold. Riktig kosthold er en av forutsetningene for varige endringer.

LAGSPILLER INNEN ARBEID OG HELSE