

# SYKELIG OVERVEKT

Dagbasert rehabiliteringstjeneste for Helse Sør-Øst og Helse Midt



versjon 2, okt 2017

## Målsetting

Vårt mål er at deltakeren skal komme i bedre form og få et bedre liv. Vi vet at livsstilsendring kan være krevende og ta tid, men belønningen er stor. Med bedret allmennhelse og redusert vekt, mestres hverdagen på en helt ny måte. Sykemeldingene blir færre, og faren for å falle ut av arbeidslivet og utdanning blir mindre.

## Kompetanseteam

Legespesialist med lang erfaring med målgruppen har overordnet fagansvar. I tillegg består spesialistteamet av psykolog, ernæringsfysiolog, fysioterapeut, idrettspedagog og jobbkonsulent.

## Innhold

All undervisning og trening foregår i grupper. Timeplanen rommer: fysisk aktivitet, ernæring, arbeidsliv, motivasjon og mestring. Rehabiliteringsplanen tilpasses den enkelte, og det gis mulighet for individuell oppfølging av fagpersonell etter behov.

## Varighet

Oppfølging i 5 år.

År 1: 8+2+2 uker, 3 dager i uka

År 2 og 3: 2 årlige motivasjonsperioder

År 4 og 5: 1 årlig motivasjonsperiode

## Henvissningsinformasjon

Med BMI over 40 eller BMI over 35 og en livsstilsrelatert sykdom regnes det for sykelig overvekt. Dette gir rett til rehabilitering gjennom helsevesenet. Fastlege henviser til overvektsklinikk/sykehus som videresender henvisning til Oppfølgingsenheten Frisk. Det betales kun egenandel opp til egenandelstak 2.

For mer informasjon om henvisninger - se hjemmesidene til Helse Sør-Øst og Helse Midt.

## Du finner oss

Oppfølgingsenheten Frisk tilbyr tjenesten ved følgende avdelinger:

MOELV

OSLO - SENTRUM

TRONDHEIM - fra jan. 2018

Vi ser fram til et positivt samarbeid. Ta gjerne kontakt dersom spørsmål!

Hovedkontor:

Postboks 14 | 2391 Moelv | Tlf: 62 33 01 33 | [post@oppfrisk.no](mailto:post@oppfrisk.no) | [oppfrisk.no](http://oppfrisk.no)

OPPFØLGINGSENHETEN  
*frisk*

LAGSPILLER INNEN ARBEID OG HELSE