

SYKELIG OVERVEKT | REHABILITERING

Dagbasert rehabiliteringstjeneste for Helse Sør-Øst



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

Henvisningsinformasjon

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

Du finner oss

Oppfølgingsenheten Frisk tilbyr tjenesten på følgende avdelinger:

OSLO v/Nationaltheatret

MOELV

Henvisning sendes til Oppfølgingsenheten Frisk - hovedkontor i Moelv:
Postboks 14 | 2391 Moelv | 62 33 01 33 | post@oppfrisk.no | oppfrisk.no

OPPFØLGINGSENHETEN
frisk

LAGSPILLER INNEN ARBEID OG HELSE