

SPØRSMÅL  
OM KURSET?



**OPPFØLGINGSENHETEN**  
*frisk*

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

OPPFØLGINGSENHETEN FRISK AVDELING OSLO:  
Wergelandsveien 1 | 0167 Oslo

OPPFØLGINGSENHETEN FRISK AVDELING INNLANDET:  
Storgata 133 | 2390 Moelv

OPPFØLGINGSENHETEN FRISK AVDELING TRONDHEIM:  
Vestre Rosten 79 | 7075 Tiller



**SLITER DU MED OVERVEKT?**  
Ønsker du varig endring?

**OPPFØLGINGSENHETEN**  
*frisk*

[oppfrisk.no](http://oppfrisk.no)

## Samhold

Det er mulig å oppnå gode resultater ved å gjøre små endringer over tid. Med god kunnskap og informasjon om kosthold og trening, med faglig dyktige personer og et sammensatt støtteam fikk jeg den hjelpen jeg trengte. Jeg har lært at kosthold ikke trenger å være så komplisert. Det er utfordrende å endre dårlige vaner, og det er du som må gjøre jobben. Med god hjelp og veiledning fra støtteamet over flere år har jeg fått fornyet- og bedre livskvalitet. Hverdagen er lettere, både fysisk og mentalt.

Charlotte



## Fornyet energi

Har fått et nytt og bedre liv med "Frisk-trening". Før kunne jeg ikke tro at trening er gøy!

Helena



# ØKT HELSEGEVINST



## Hvorfor velge dagrehabilitering?

Kunnskap og verktøy du får med fra rehabilitering blir lettere å implementere i hverdagen:

- Nærmere hverdagen.
- Prøve ut ny kunnskap i praksis.
- Ta med erfaringer tilbake til behandlingsteamet.
- Tilpasser endringsprosessen til hverdagens utfordringer.
- Involvere mennesker rundt deg i prosessen.
- Ende opp med en realistisk plan for hva du kan gjøre.

Dagrehabilitering er godt egnet for de som av ulike grunner ikke kan «sette livet på pause» og reise bort i en lengre periode:

- Kan kombineres med delvis arbeid.
- For de med forpliktelser som gjør det vanskelig å reise bort, som for eksempel barn.



# MANGE GODE OPPLEVELSER



## 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.

Ved oppstart møter du fysioterapeut, psykolog og ernæringsfysiolog som gjør en individuell kartlegging. Du og behandlingsteamet utarbeider en individuelt tilpasset rehabiliteringsplan. Det vil settes opp individuell oppfølging med aktuelle fagpersoner etter behov. Fagteamet består av fysioterapeut, idrettspedagog, ernæringsfysiolog, psykolog, lege og arbeidskonsulent.

### 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 undervisningstimerne.

**Arbeidskonsulenten** kan bistå med tilrettelegging og oppfølging rundt din arbeidssituasjon.

### Ernæring/kosthold

Gjennom undervisning og praktisk trening lærer du å sette sammen et sunt og variert kosthold.





### Psykolog Pål Helland, Oslo

Psykologen i teamet har spesiell kompetanse på hva som skal til for å endre vaner. Mange valg som omhandler livsstil gjør vi på «autopilot» og psykologen kan lære deg verktøy som gjør at du kan stoppe opp, legge merke til kreftene som påvirker deg, og ta mer bevisste og gode valg.

For mange overvektige er også overspising knyttet til stress og vanskelige følelser. Det å endre livsstil kan handle om å finne nye måter å håndtere dette på. Psykologen gjør en kartlegging av din psykiske helse, og kan tilby individuelle samtaler ved behov, eller henvise til andre tilbud om du trenger mer omfattende hjelp for psykiske lidelser.



### Ernæringsfysiolog Ane Korsvold, Trondheim

I behandling av sykelig overvekt bidrar en klinisk ernæringsfysiolog (KEF) med både gruppeundervisning og individuelle samtaler. Målet med undervisningen er å formidle kunnskap om sunne kostvaner som fasiliterer vektreduksjon.

I møte med den enkelte pasient kan en KEF kartlegge kostholdet, vurdere eventuelle kostdagbøker, og skreddersy kostplaner og tiltak etter den enkeltes situasjon, motivasjon og mål. KEF'en sørger også for oppfølging, evaluering og justering av tiltakene sammen med pasienten.



### Fysioterapeut Oddveig Irene Almås, Moelv

Fysioterapeuten er den du har tetteast kontakt med gjennom rehabiliteringen. Vi bidrar både i den teoretiske og praktiske delen av rehabiliteringen. Du lærer om hvordan kroppen fungerer, hvordan aktivitet påvirker deg, og hvordan du forholder deg til smerter og plager. Vi jobber også med å sette mål og gjennomføre dem.

I treningen følger vi deg tett, og er opptatte av at alle skal finne en aktivitet de liker. Der det passer er vi også gode på å hjelpe folk å flytte grenser. Vi har fokus på fysisk aktivitet i et helseperspektiv, og at aktiviteten du gjør hos oss er overførbart til hverdagslivet hjemme.



NYE SMAKS-  
OPPLEVELSER

# 5 trinn til en varig livsstilsendring:

1

## TA KONTAKT MED FASTLEGEN DIN

Har du en BMI over 35 og en livsstilsrelatert sykdom, har du det som betegnes som sykkelig overvekt. Dette gir rett til behandling gjennom helsevesenet

2

## FASTLEGE HENVISER TIL OVERVEKTSKLINIKK

Overvektsklinikken gjør en vurdering, og sender henvisning direkte til Oppfølgings-enheten Frisk

3

## INNTAK HOS OPPFØLGINGSENHETEN FRISK

Innen 10 dager etter mottatt henvisning, kontakter vi deg og informerer om tilbudet og forventet oppstart

4

## INNHOLD I BEHANDLINGEN

Vår avtale med Helse Sør-Øst og Helse Midt Norge gjelder dagbehandling av sykkelig overvekt. Målet er en varig livsstilsendring som gir deg økt mestringsevne i hverdagen. Behandlingen er individuelt tilpasset på disse områdene:

- Endre adferdsmønster, motivasjons- og mestringsarbeid, samtale med psykolog
- Riktig ernæring og gode kostholdsvaner
- Trening og fysisk aktivitet - ute og inne

5

## OPPFØLGING - VARIGHET

År 1: 8+2+2 uker, 3 dager i uka

År 2 og 3: 2 årlige motivasjonsperioder

År 4 og 5: 1 årlig motivasjonsperiode

Vi følger deg opp inntil 5 år for å sikre langsiktig effekt.



Alle foto: Ricardofoto

## Tilbudet finner du ved følgende lokasjoner

### OSLO



OPPFØLGINGSENHETEN FRISK  
Wergelandsveien 1 | 0167 Oslo

Kontaktperson:  
Michell Hansson  
479 26 724  
michell.hansson@oppfrisk.no

### TRONDHEIM



OPPFØLGINGSENHETEN FRISK  
Vestre Rosten 79 | 7075 Tiller

Kontaktperson:  
Anne Berit Stubbe  
986 08 090  
anneberit.stubbe@oppfrisk.no

### INNLANDET - MOELV



OPPFØLGINGSENHETEN FRISK  
Storgt. 133 | 2390 Moelv

Kontaktperson:  
Ingeborg Nordlund  
995 22 273  
ingeborg.nordlund@oppfrisk.no