

Unicare Friskvern – Livsstilsendring ved sykkelig overvekt



Forskning viser at best mulig resultat for varig ikke-kirurgisk vektreduksjon oppnås gjennom tverrfaglig behandling som innebærer både kostholdsveiledning, fysisk aktivitet og mental trening for adferdsendring. Det råder liten tvil om at det er en nær og gjensidig sammenheng mellom disse tre komponentene, og vår rehabilitering ivaretar alle tre.

Innhold

Første rehabiliteringsår

- Grupperehabilitering på tilsammen 12 uker, fordelt over 4 rehabiliteringsopphold i løpet av 1 år
- Første rehabiliteringsopphold er på 6 uker, etterfulgt av 3 rehabiliteringsopphold på 2 uker
- Under rehabiliteringsoppholdet er det 3 oppmøtedager per uke som består av gruppesamtaler med ernæringsfysiolog og psykolog, samt trening
- Gruppen består av 10 pasienter
- Individuelle samtaler og oppfølging av målarbeid
- Oppfølging av behandlingsteambestående av lege, psykolog, ernæringsfysiolog, treningspedagog og fysioterapeut

Hjemmeperiodene

- I periodene mellom rehabiliteringsoppholdene det første året, er det obligatorisk oppmøte med veiing og egentrening på kveldstid, én gang pr. uke.
- Oppfølging via e-post

4 års oppfølging

- Rehabiliteringsopphold på 1 uke, 2 ganger i året
- Individuelle samtaler
- Oppfølging via e-post

Målsetting

- Mestring og motivasjon for varig livsstilsendring
- Redusere risikofaktorer for livsstilssykdommer
- Bedret funksjonsevne fysisk, psykisk, sosialt og i arbeid
- Vektreduksjon

Oppstart

- Det startes én ny gruppe med 10 pasienter ca en gang pr. mnd.

Søknadsprosedyre

- Fastlege må henvise via poliklinikk for overvektsbehandling ved lokalt sykehus. Etter utredning ved sykehuset, kan det henvises videre til oss ved Unicare Friskvern.

[Les mer om henvisning og inntak på hjemmesidene våre her.](#)