
Livsstilsendring for sykkelig overvekt



Vår rehabilitering passer for deg som er overvektig og ønsker et tverrfaglig spesialisert behandlingstilbud med hjelp til varig livsstilsendring. For å få behandlingsrettighet stilles det krav til en BMI på 35 eller mer, med overvekts relaterte tilleggsplager. Eller en BMI på 40 eller mer uten tilleggsplager.

Innhold

Hos oss får du tverrfaglig kartlegging, og utarbeidelse av en god plan for din rehabilitering.

Tilbudet er gruppebasert, men det gjøres individuelle tilpasninger i samråd med det tverrfaglige teamet.

Rehabiliteringstilbudet på Unicare Helsefort tar utgangspunkt i der du er, med fokus på dine mål for livsstilsendring. Vi har en fastlagt timeplan som blant annet består av:

- Gruppetimer med fokus på endringsprosesser
- Individuelle samtaler med fokus på din individuelle prosess og overføring til din hjemmesituasjon
- Ernæringstimer i teori og praksis
- Undervisningstimer innen relevante tema.
- Variert fysisk aktivitet inne og ute med fokus på overførbarhet til din situasjon hjemme
- Arbeid med motivasjon og mestring på ulike arenaer
- Utarbeidelse av planer relevant for din videre prosess
- Telefonisk kontakt i hjemme periodene

Målsetting

- Økt kunnskap, mestring og motivasjon for varig livsstilsendring
- Dine egendefinerte mål
- Bedret livskvalitet, fysisk og psykisk helse
- Økt bevegelsesglede
- Hvordan du kan samarbeide med ditt lokale hjelpeapparat og arbeidsplass når dette er aktuelt
- Varig vektreduksjon

Oppstart

- Det kjøres grupper igjennom hele året

Søknadsprosedyre:

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