

# Sykelig overvekt - rehabilitering

Dagrehabilitering- Helse Sør- Øst

## For hvem:

Tilbudet er til deg som er mellom 18- 65 år med BMI høyere enn 40 eller høyere enn 35 med tilleggs sykdommer.

## Målsetting:

Målet er at rehabiliteringen skal bidra til varig livsstilsendring med bedret helse og livskvalitet, samt økt deltakelse i arbeid og utdanning.

## Innhold:

Rehabiliteringen er et gruppebasert dagtilbud med individuell tilpassing ved behov. Et team med lege, fysioterapeut/idrettspedagog, klinisk ernæringsfysiolog og psykolog gjør tilbudet tverrfaglig for deltakerne. Rehabiliteringen fokuserer på 3 hovedelementer; fysisk aktivitet og trening, kosthold og ernæring samt en kognitiv tilnærming til faktorer som vil fremme en varig livsstilsendring. Tilbudet innebærer trening og undervisning/gruppediskusjon på hver av oppmøtedagene. Det gis hjemmeoppgaver, f.eks kostholdslogg, som et ledd i livsstilsendringen

## Varighet:

Rehabiliteringen har en varighet på 30 uker. De første 12 ukene møtes vi 3 ganger per uke. Deretter 2 ganger per uke i 6 uker og en gang per uke i 12 uker. Etter dette vil det bli oppfølging 1 gang per måned i 10 av årets 12 måneder inntil 4 år.

## Hvordan få tilbudet:

Fastlege skal henvise via ditt nærmeste helseforetak hvor det blir gjort en vurdering før henvisningen videresendes. Ta evt. kontakt med Helse Sør-Øst sin Informasjonstelefon for rehabilitering 800 300 61. Helse Sør- Øst dekker tilbudet, du må kun betale gjeldende egenandel for helsetjenesten.



## Idrettens Helsecenter

Norges Fotballforbund eier Idrettens Helsecenter. Fotballen, som frivillig organisasjon, ønsker gjennom Idrettens Helsecenter å ta et utvidet samfunnsansvar.

Flest mulig, lengst mulig og best mulig!

## Kontaktinformasjon:

Postadr: Postboks 34

Bekkelagshøgda, 1109 Oslo

Besøksadresse: Ekebergveien 101,  
1178 Oslo

Tlf: **987 02033**

Mail: [kundesenter@idrettshelse.no](mailto:kundesenter@idrettshelse.no)

Hjemmeside: [www.idrettshelse.no](http://www.idrettshelse.no)

*Tett oppfølging i et  
tverrfagelig miljø*