

Rehabilitering for sykkelig overvekt – Helse SørØst

Helhetlig rehabiliteringsprogram for pasienter med sykkelig overvekt, over inntil 51 uker



Målgruppe

KMI 40 eller høyere, eller KMI 35 eller høyere kombinert med vektrelaterte sykdommer



Mål

- Varig, helsefremmende livsstil
- Vektreduksjon og kroppssammensetning
- Økt fysisk form og funksjon
- Redusert sykdomsrisiko
- Mestring av helsebekymring
- Bedre hverdagsfunksjon og livskvalitet



Innhold

- Kartlegging av helse og livssituasjon
- Ernæring og kosthold
- Fysisk aktivitet og trening
- Motivasjon og mestring
- Undervisning og individuell veiledning



Varighet

Totalt 51 uker (ca. 1 år). Oppmøte trappes gradvis ned – fra 2 dager/uke til månedlig oppmøte med digital oppfølging.



Struktur

Forenklet oversikt over det 51 uker lange forløpet

1

Uke 1–4

Intensiv – oppmøte 2 d/uke + digital konsultasjon

2

Uke 5–12

Delvis oppmøte – 1 dag annenhver uke + digitalt

3

Uke 13–50

1 oppmøte + 2 digitale per måned – mest aktivitet i nærmiljø

4

Uke 51

Oppfølging – 1 digital konsultasjon

Oppmøtedager: trening (1,5t) – undervisning (1t) – lunsj (30 min) – temagruppe (1t) – trening (1,5t)



Tverrfaglig team

Fagpersoner som følger opp pasienten

Lege

Fysioterapeut

Helse- og
treningsfysiolog

Klinisk ernæringsfysiolog

Psykolog