



Overvekt hos voksne i Enebakk kommune

Dette er en brosjyre til deg som er overvektig, eller står i fare for å utvikle overvekt.



Informasjon



Behandlingstilbud



Henvisningsrutiner

Informasjon og veiledning

Hva er overvekt?

Overvekt beskrives gjerne som en tilstand hvor det er et overskudd av fett på kroppen i forhold til det som er helsemessig gunstig.

Hvorfor er det så vanskelig å endre livsstil?

Mange har forventninger om at når man får behandling, og kanskje særlig en operasjon, så vil man bli «frisk». Innstill deg på at overvekt kan kreve livslang jobbing med livsstilsendring.

Det er viktig å være klar over at dette er en prosess som tar lang tid. Det er en sammenheng mellom fysisk og psykisk helse, og dette er viktig å erkjenne. Det krever en kontinuerlig bevisstgjøring å skulle endre vaner og rutiner.

Er du klar for å gjøre en endring?

Frisklivssentralen

Tilbyr strukturert oppfølging for endring av levevaner som fysisk aktivitet, kosthold og tobakk. Tilbudet kan benyttes uavhengig av grad av overvekt, og kan gjennomføres både før, underveis og etter en eventuell behandling ved lokalsykehus eller et rehabiliteringsopphold. Du kan starte allerede i dag ved å kontakte Frisklivssentralen, du behøver ikke henvisning.

Fysisk aktivitet/trening

Frisklivssentralen i Enebakk har egne grupper for fysisk aktivitet, og har oversikt over det meste av treningstilbud i kommunen.

Kostholdskurs

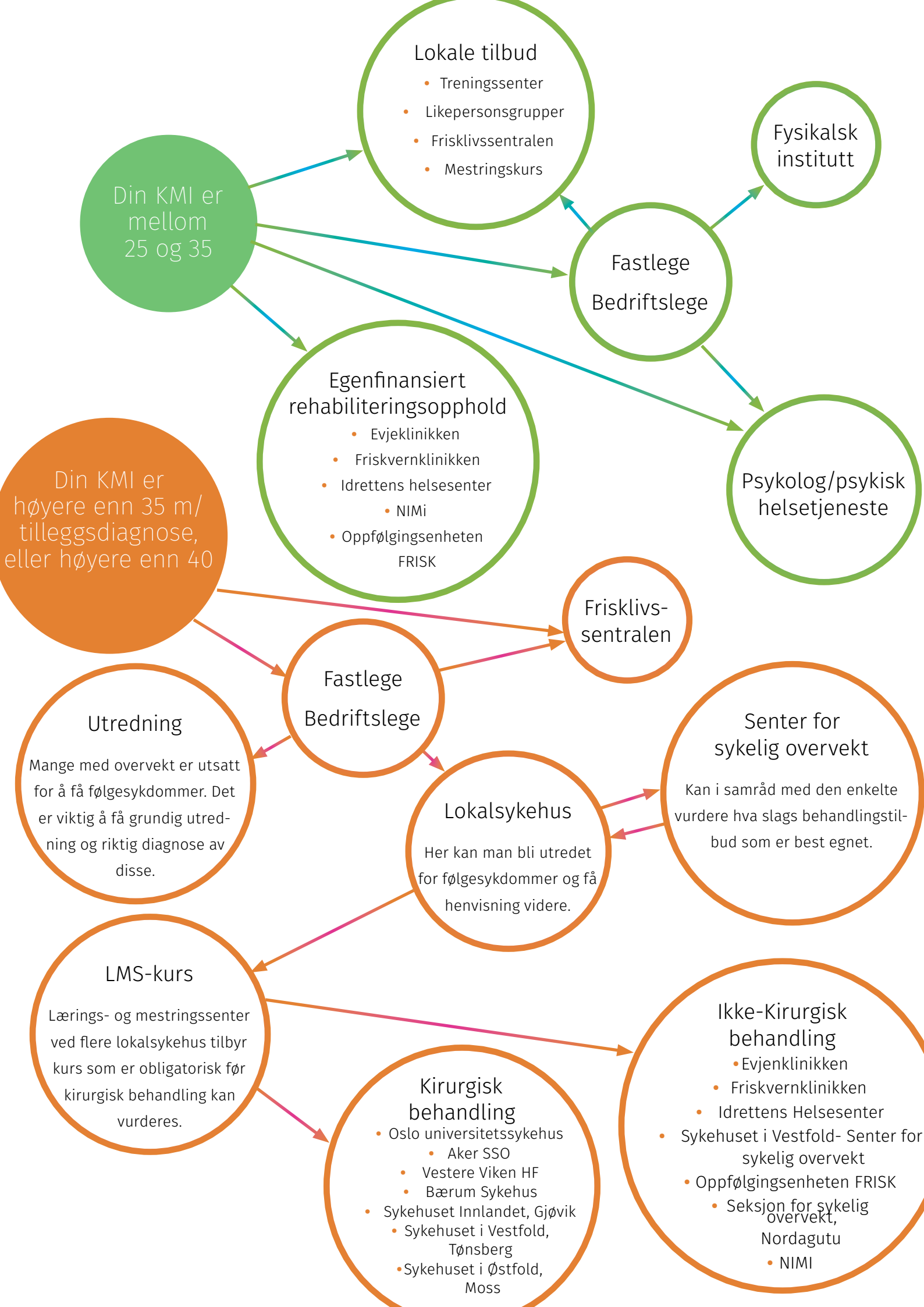
Kurs som omhandler kosthold og endring av kostholdsvaner tilbys ved Frisklivssentralen. Kurset er basert på Helsedirektoratets kostholdsanbefalinger. Private aktører i nabokommunene tilbyr også egne kurs med fokus på vektreduksjon.

Mestringskurs

Ulike kurs knyttet til arbeid med ditt tankemønster kan oppleves som nyttige. Både kurs i mestring av belastning (KIB) og kurs i depresjonsmestring (KID) kan være aktuelle kurs. Enkelte andre frisklivssentraler i Follo tilbyr også KID/KIB, og holder kursene åpne for alle Follo's innbyggere. Kurset «Livsstyrketrening- når livet setter seg i kroppen» tilbys i Enebakk.

WHO klassifiserer KMI slik for voksne:

18-25:	normalvekt
≥ 25:	overvekt
≥ 30:	fedme
30-34:	fedme grad I
35-39:	fedme grad II
≥ 35:	med følgesykdom
≥ 40:	fedme grad III





Hvem kan henvises?

Personer med fedme grad II med minst én fedme relatert følgesykdom, eller med fedme grad III, kan bli henvist av fastlege til lokalsykehus.

Alternativ 1

Ikke-kirurgisk (konservativt) behandlingstilbud ved lokalsykehus.

Individuell vurdering av oppholdslengde i regi av lokalt helseforetak. Fokus på kosthold og ernæring, fysisk aktivitet og endringsfokusert rådgivning.

Alternativ 2

Tilbud om opphold ved en privat rehabiliteringsinstitusjon:

- Dag- og døgnopphold

Kartleggingssamtale må ha vært gjennomført først og andre behandlingstilbud er forsøkt, uten at målet er nådd.

- Bariatrisk kirurgi (fedmereduserende operasjon):


Det finnes tre ulike former for bariatrisk kirurgi som tilbys ved ulike sykehus og spesialistsentre i Norge:

- Gastric bypass (GBP)
- Vertikal gastrectomi (Sleeve)
- Duodenal switch (DS)

Poliklinisk behandling av tverrfaglig team og atferdsendringskurs i forkant av operasjon. Oppfølging jevnlig over fem år.



FRISKLIVSENTRALEN
Enebakk kommune



Kostholdsråd fra
Helsedirektoratet

(scan QR-koden med telefonen)

