

Velkommen til polikliniske behandlingsdager i gruppe

Motivasjon for varig endring for sykelig overvekt



Mål for behandlingsdagene

Få økt og/eller ny motivasjon

Tilegne seg ny og/eller repetert kunnskap om temaer innen kosthold, medisin, psykisk helse og fysisk aktivitet

Synliggjøre ulike verktøy og hvordan bruke dette for å kunne holde på endringer over tid

Erfaringsutveksling



Presentasjonsrunde

Presentasjonsrunde av oss

Presentasjonsrunde av dere

- Navn
- Bosted
- Hvor lenge du har vært hos oss
- Forventninger til kurset



Forventningsavklaring

- Hvilke forventinger har vi?
 - Oppmøte, viktig å møte på alle dagene som er satt opp som polikliniske behandlingsdager
 - Gi beskjed ved sykdom eller ikke mulighet for å komme
 - Holde taushetsplikten
- Hvilke forventinger har du til disse dagene ?

Gjennomgang av program av polikliniske behandlingsdager

Dag 1: Tid/sted: Mandag dd.mm.åå, Lærings- og mestringssenteret, BS.



08.30 – 09.00	Registrering / veiing på Seksjon for forebyggende medisin, 4.etg.	SFM
09.00 – 09.45	Velkomst og presentasjon av kurset, kursholdere og deltakere	Lege/KEF LMS
09.45 – 10.30	Brukererfaringer	Erfaren bruker
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 11.30	Helsegevinster	Lege
11.30 – 12.30	Lunsj: Felles lunsj med mat fra kantina	
12.30 – 13.30	Appetittregulering, trend dietter og smarte valg.	KEF
13.30 – 13.45	Pause	
13.45 – 14.45	Hvorfor og hvordan trene?	Fysioterapeut
14.45 – 15.00	Oppsummering og evaluering	LMS

Dag 2: Tid/sted: mandag dd.mm.åå, Lærings- og mestringssenteret, BS.

08.30 – 09.00	Oppmøte / veiing på seksjon for forebyggende medisin (oppmøte i 4. etg)	SFM
09.00 – 10.30	Atferdsendring og stigma	Lege
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 11.30	Måltidsrytme, sult/sug og risikosituasjoner	KEF
11.30 – 12.30	Lunsj: Felles lunsj med mat fra kantina	
12.30 – 13.30	Gruppearbeid/Dialogkafe	KEF/LMS
13.30 - 14.00	Individuell øvelse "Risikosituasjoner"	KEF
14.00 – 14.15	Pause	LMS
14.15 – 15.00	Fysisk aktivitet i gruppe	Fysioterapeut

Dag 3: Tid/sted: dd.mm.åå, Lærings- og mestringssenteret, BS.

08.30 – 09.00	Oppmøte / veiing på Seksjon for forebyggende medisin (oppmøte i 4. etg)	SFM
09.00 - 09.30	Erfaren bruker	
09.30 – 10.30	Vedlikehold og hjelpemidler på veien videre	KEF
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 11.30	Gruppeoppgave: Reflekterende team om tilbakefall og vedlikehold	LMS/KEF
11.30 – 12.30	Lunsj: Felles lunsj med mat fra kantina	
12.30 – 13.15	Individuell øvelse "Plan for veien videre"	KEF
13.15 – 13.30	Pause	
13.30 – 14.15	Hvordan holde på motivasjon for økt aktivitet	Fysioterapeut
14.15 – 15.00	Oppsummering og evaluering	LMS

Plan for veien videre

I en endringsprosess er det vanlig å oppleve tilbakefall. For at et tilbakefall ikke skal bli langvarig er det lurt å ha en plan for hvordan man skal komme raskere tilbake til gode rutiner. I løpet av disse tre behandlingsdagene håper vi at du blir mer robust for veien videre.

Vi skal igjennom flere ulike øvelser underveis, både individuelt og i gruppe. På siste behandlingsdag har vi satt av tid til en individuell øvelse hvor du skal lage deg en konkret «***plan for veien videre***». Dette bør være klart til din avsluttende kontroll.



Til slutt

Hvis du ikke har fått satt opp en kontroll time videre vil du få en innkalling. Konsultasjonen vil være omtrent tre måneder etter siste polikliniske behandlingsdag



