

Motivasjon for varig endring ved sykelig overvekt

Lege og faglig ansvarlig: Irene Boon Pedersen og Samira Lekhal

Klinisk ernæringsfysiolog (KEF): Mette Hestetun/Mathilde Skogseide

Fysioterapeut: Cecilie Anne With

Erfaren bruker: Tilla Skårbekk

Kursansvarlige / veiledere: Anne-Cathrine Berg og Kjersti Hauge Tofte Faksvåg

PROGRAM

Dag 1: Tid/sted: Mandag 7. april 2025, 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 5. mai 2025, 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	Spiseatferd, 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: 2. juni 2025, 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