

Behandling ved overvektspoliklinikken innebærer stor innsats fra deg. Fremgang er helt avhengig av at du gjør jobben med å endre livsstil. Vi vil veilede og støtte deg gjennom prosessen.

For å lykkes med vektreduksjon, er det nødvendig med livslang innsats med sunt kosthold og fysisk aktivitet. Dette gjelder også etter kirurgisk behandling for vektreduksjon.

Henvising fra fastlegen: Hvis du har sykelig overvekt og ønsker behandling ved overvektspoliklinikken, må fastlegen henvise deg.

Når du har fått innkalling fra overvektspoliklinikken, skal du møte opp ved **Overvektspoliklinikken ved Sykehuset Østfold i Moss.**

Adresse: Peer Gynts vei 78, 1535 Moss

Hovedinngang (Inngang A). Meld deg i resepsjonen eller på automat for selvsjekk. Poliklinikken ligger i 2. etasje, ved ventesone nr. 20.

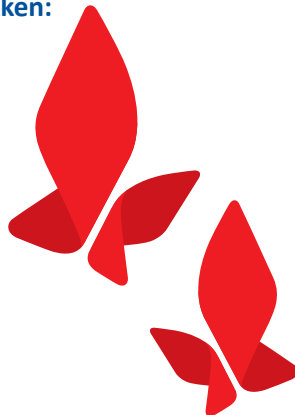
Internett:

www.sykehuset-ostfold.no. Her finner du mer informasjon og denne brosjyren på flere språk (arabisk, badini, engelsk, norsk, polsk, somali, sorani og tyrkisk).

Sentralbord:
08600

Direktelinje til overvektspoliklinikken:
69 86 68 90

Sykehuset Østfold
Kalnesveien 300, 1714 Grålum
Switchboard 08600
www.sykehuset-ostfold.no



Overvektspoliklinikken

Behandling for deg som vil redusere overvekt og endre livsstilen



Overvektspoliklinikken ved Sykehuset Østfold behandler voksne med sykelig overvekt.

Sykelig overvekt beregnes utfra BMI (body mass index) som viser forhold mellom vekt og høyde (kg/m²).

Overvekt er sykelig ved BMI på 40 eller hvis du har BMI på 35 med sykdom i tillegg: høyt blodtrykk, diabetes type 2, hjertekarsykdom, søvnapné (nattlige pustestopp), polycystisk ovariesykdom (PCOS) eller artrose.

Vi bruker tolk ved behov. Gi oss beskjed om hvilket språk og evt. dialekt du snakker for å få rett tolkehjelp.

Vi har et tverrfaglig team som kan hjelpe deg:

Lege Går igjennom din sykehistorie, medisiner og blodprøver. Ved behov, henviser legen til utredning eller behandling videre.

Klinisk ernæringsfysiolog Går gjennom hva, hvor mye og når du spiser. Gir deg forslag på endringer som gir vekttap.

Fysioterapeut Snakker med deg hvor aktiv du er. Fysioterapeuten gir deg forslag på fysisk aktivitet og trening utfra dine forutsetninger og tester ditt funksjonsnivå.

Sykepleier Måler vekten din, høyde, omkrets rundt hals, midje, hofter og lår. Sykepleier følger deg opp i prosessen.

Psykolog Hjelper deg med tanker og følelser som kan påvirke din vektnedgang.

Sosionom Veileder deg om rettigheter og støtte i NAV.



Ved overvektspoliklinikken vil vi gi deg kunnskap om overvekt og overvektsbehandling::

- Kunnskap om kroppen, hvordan den fungerer og hva kroppen trenger av mat og bevegelse
- Kunnskap om riktig kosthold
- Motivasjon til fysisk aktivitet

Viktige endringer for at du skal kunne gå ned i vekt:

- Spise små og hyppige måltider
- Drikke vann til måltider, og som tørstedrikk
- Bruke mindre sukker i mat og drikke
- Bruke mindre fett i mat og ved matlaging
- Du må være mye i bevegelse, minst 30 minutter hver dag
- Registrere vekten din én gang i uken, så du kan se effekt av tiltakene dine
- Sette deg mål for å gå ned i vekt, og bedre funksjon og helse
- Følge behandlingsrådene du får fra overvektspoliklinikken
- Snakk med oss og spør oss når du er usikker

Dette kan overvektspoliklinikken tilby:

- Utredning for å finne rett behandling for deg (tolk brukes ved behov)
- Individuell veiledning hos våre fagpersoner (tolk brukes ved behov)
- Gruppebehandling/kurs (her må du forstå og snakke norsk)
- Rehabiliteringsopphold (her må du forstå og snakke norsk)
- Kirurgisk behandling, såkalt bariatrisk kirurgi / fedmekirurgi (dette er ikke fettsuging)
- Behandling og oppfølging av deg varer i inntil 2 år

Kirurgisk behandling for sykelig overvekt krever livslang innsats av livsstilsendring ved at du endrer kosthold og er fysisk aktiv.