

Fazla kilo polikliniği (Overvektpoliklinikken) tarafından verilen tedavi sizin büyük katkıda bulunmanızı gerektirir. Gelişim tümüyle sizin yaşam biçiminizi değiştirmede üzerinize düşeni yapmanıza bağlıdır. Bu süreçte size yol gösterip destek vereceğiz.

Kiloyu azaltmada başarılı olmak için, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ile yaşam boyu katkıda bulunmak gerekir. Kilo azaltımı için yapılan cerrahi müdahale sonrası için de bu geçerlidir.

**Aile doktoru havalesi:** Çok aşırı kilonuz varsa ve fazla kilo polikliniğinde (overvektpoliklinikken) tedavi görmek isterseniz, aile doktorunuzun sizi havale etmesi gerekir.

**Overvektpolikliniği tarafından çağrıldığınızda, MOSS'da Östfold Hastanesi (Sykehuset i Östfold) içinde yer alan Fazla Kilo Polikliniği'ne (Overvektpolikliniği'ne) gideceksiniz.**

**Adres: Peer Gynts vei 78, 1535 Moss**

Ana giriş kapısı (inngang A). Resepsiyona veya giriş kayıt otomatına başvurunuz. Poliklinikk 2. Katta, 20 numaralı bekleme alanında (ventesone no:20) yer alır.

**Internet:**

www.sykehuset-ostfold.no. Burada çok sayıda lisanda (Arapça, Badinice, İngilizce, Norveççe, Polanyaca, Somalice; Soranice ve Türkçe) yazılmış olan bu broşür dahil daha fazla bilgi bulacaksınız.

**Resepsiyon:**  
08600

**Overvektspoliklinikken doğrudan hat:**  
69 86 68 90

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



# Fazla kilo polikliniği

Fazla kilolarını azaltmak ve yaşam biçimini değiştirmek isteyenler için



# Östfold Hastanesi'nde yer alan Overvekt-poliklinikten hastalık derecesinde aşırı kilosunu olan yetişkinleri tedavi eder.

Hastalık derecesinde aşırı kilo kilo ve boy (kg/m<sup>2</sup>) arasındaki ilişkiyi gösteren BMI (body mass index)e göre hesaplanır.

Fazla kilo BMI'nin 40 olması halinde veya yüksek kan basıncı, 2.tip şeker hastalığı, kalp damar hastalığı, kısa süreli solunum tıkanıklığı (geceleyin kısa süreli solunum durması), polisistik ovarie (PCOS) veya eklem kireçlenmesi gibi ek hastalıklarda BMI'nin 35 olması durumunda hastalık derecesindedir. İhtiyaç duyulması halinde tercüman kullanıyoruz. Tercüman yardımı almak için hangi lisansı konuştuğunuzu ve olası şivenizi bize bildiriniz.

## Size yardımcı olabilecek çok yönlü bir ekibimiz var:

**Doktor** Hastalık geçmişinizi, ilaçlarınızı ve kan tahlillerinizi inceler. İhtiyaç halinde, hastalığa açıklık kazandırmak veya tedavinin devamı için sevk eder.

## Klinik beslenme fizyoloğu

Ne, ne kadar ve ne zaman yediğinizi inceler. Ne kadar hareketli olduğunuz konusunda sizinle görüşür.

## Fysioterapeut

Fizik tedavi uzmanı sizin koşullarınıza göre fiziksel aktivite ve idman konusunda size öneride bulunur ve fonksiyon düzeyinizi ölçer.

## Hemşire

Kilonuzu, boyunuzu, boyun çapınızı, belinizi, kalça ve baldırınızı ölçer. Süreç boyunca sizi takip eder.

## Psikolog

Kilo vermenizi etkileyebilecek olan düşünce ve duygularınız konusunda size yardımcı olur.

## Sosyonom

Haklarınız ve NAV kurumundan destek konusunda duygularınız konusunda size yardımcı olur.

## Overvekt-polikliniğinde yapılan fazla kilo ve fazla kilo tedavisi konusunda size bilgi vereceğiz:

- Vücut hakkında, vücudun nasıl çalıştığı, yiyecek ve hareket gereksinimi konusunda bilgi
- Doğru beslenme bilgisi
- Fiziki aktiviteye heceslendirme

## Kilo verebilmeniz için önemli değişiklikler:

- Az ve sık yemek yiyin
- Yemek sırasında ve susadığınızda su içiniz
- Yemek ve içeceklerde daha az şeker kullanınız
- Yemekte ve yemek yaparken daha az yağ kullanınız
- Günde en az 30 dakika çok hareket etmelisiniz
- Girişimlerinizin sonucunu görmek için kilonuzu haftada bir kez kaydediniz
- Kilonuzu azaltmak, daha iyi işlev ve sağlık için kendinize hedef koyunuz
- Overvekt-poliklinikten tarafından verilen tedavi önerilerini uygulayınız
- Tereddüte düştüğünüz konularda bizimle konuşup bize sorunuz

## Overvekt-poliklinikten aşağıda belirtilenleri sunar:

- Sizin için doğru olan tedaviyi bulmak (gerektiğinde tercüman kullanılır)
- Uzmanlarımız tarafından kişisel yönlendirme (gerektiğinde tercüman kullanılır)
- Grup tedavi/kurs (Burada Norveççe'yi anlamanız ve konuşmanız gerekir)
- Yeniden etkinlik kazandırma ikameti (Burada Norveççe'yi anlamanız ve konuşmanız gerekir)
- Bariatrik/şişmanlık cerrahisi denilen, cerrahi tedavi (Bu yağ emilmesi değildir)
- Tedaviniz ve kontrolünüz 2 yıla kadar sürebilir

**Hastalık derecesindeki şişmanlığın cerrahi tedavisi, beslenmenizi değiştirip fiziken aktif olarak yaşam biçiminizi değiştirip, yaşam boyu çaba göstermenizi gerektirir.**

