

# Idrettens Helsesenter

## Beskrivelse av delytelse K

*Delytelse K1.3: Sykelig overvekt, unge voksne 18-30 år, voksne over 30 år, gruppebasert tilbud med individuell oppfølging - dagtilbud*

<b>Målgruppe/ pasientgruppe</b>	<p><i>a) Diagnosegruppe/tilstand</i> Voksne pasienter med KMI 40 eller høyere, eller KMI 35 eller høyere i kombinasjon med vektrelaterede sykdommer.</p> <p><i>b) Livsfase/aldersgruppe</i> Unge voksne 18-30 år, voksne over 30 år.</p> <p><i>c) Når i sykdoms-/rehabiliteringsforløpet</i> Så tidlig som mulig.</p> <p><i>d) Hjelpetbehov/funksjonsnivå</i> Pasientene må være stelt, påkledd og kunne forflytte seg til senteret. Dagrehabiliteringen er uten måltider. Lokalene har universell utforming og er tilrettelagt for bevegelseshemmede.</p>
<b>Ytelsen leveres som</b>	<p><i>a) Døgn/dag</i> Tilbudet er et dagtilbud</p> <p><i>b) Individuelt/gruppebasert</i> Tilbudet er gruppebasert</p>
<b>Kortfattet beskrivelse av ytelsen/tilbudet til målgruppen</b>	<p><b>Mål:</b> Målet er at rehabiliteringen skal bidra til varig livsstilsendring med bedret helse og livskvalitet, samt økt arbeidsdeltakelse og utdanning.</p> <p>Etter kartlegging i forbindelse med inntak, vil pasient utfordres til å lage et hovedmål, samt delmål for rehabiliteringen. Det lages en mål- og rehabiliteringsplan som skrives inn i journal og som ukentlig evalueres og oppdateres.</p> <p>Ved avsluttet opphold, vil pasient få med seg en epikrise med en tverrfaglig vurdering av pasientens tilstand og hva som anbefales for å øke funksjon og delta i arbeid eller utdanning. Det skal etterstrebes at pasient har utarbeidet videre mål og har eierskap til plan for videre aktivitet.</p> <p><b>Tilbud:</b> <i>a) Delytelsens metode og struktur</i> Vi har to alternative rehabiliteringsperioder:</p> <p><b>Alt 1:</b> Rehabiliteringen varer i 12 uker med inntil 5 timer 3 ganger/uke + 6 uker</p>

	<p>med inntil 5 timer 2 ganger/uke + 12 uker med inntil 5 timer 1 gang/uke. Deretter vil det følge en oppfølgingsperiode på inntil 4 år.</p> <p><b>Alt 2:</b> Rehabilitering fordelt på flere opphold (inntil 10-12 uker totalt) i løpet av det første året (3x4 uker fordelt over det første året), og mindre intensiv oppfølging over 4 år med mulighet for repetisjonsopphold inntil 2 uker.</p> <p><i>b) Ernæring og kosthold</i>  Ernærings situasjonen vil bli kartlagt i løpet av de to første ukene. Det vil deretter være regelmessig gruppebasert undervisning.</p> <p><i>c) Resultat og brukererfaringer</i>  Vi måler resultater og brukererfaring ved bruk av kartleggingsskjema:</p> <p><u>Antropometri:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vekt (i kg)</li> <li>- Midejmål, hoftemål og halsmål (i cm) måles med målebånd</li> <li>- Kroppssammensetning: måles med bioelektrisk impedanse (InBody 720)</li> <li>- <u>Fysisk form:</u> 20m shuttlerun også kalt Beep-test benyttes</li> </ul> <p><u>Helserelatert livskvalitet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coop-Wonca</li> </ul> <p>PasOpp for brukererfaringer.</p> <p>Link til resultater, <a href="http://www.idrettshelse.no/offentlig-tilbud">http://www.idrettshelse.no/offentlig-tilbud</a></p> <p><i>d) Samarbeid/samhandling med andre aktører forut for inntak, under og etter forløpet samt ambulant virksomhet</i>  Vi vil ved behov kontakte aktuelle samarbeidsinstanser første uke. Det kan være henviser, fastlege, spesialisthelsetjenesten, NAV eller andre. Før rehabiliteringen avsluttes, vil vi jobbe for at pasient får videre oppfølging dersom det vurderes som nødvendig. Det kan være av fastlege, IP-koordinator, NAV, arbeidsgiver, BHT, lokal fysioterapeut, psykolog eller andre. Vi er i dialog med brukerorganisasjoner som et ledd i at kontinuerlig forbedre vår rehabilitering.</p>
<p><b>Faglig fundament</b></p>	<p><i>Institusjonens samlede kompetanse i forhold til målgruppen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teamleder</li> <li>- Legespesialister</li> <li>- Lege</li> <li>- Psykolog</li> <li>- Klinisk ernæringsfysiolog</li> <li>- Fysioterapeut/manuellterapeut</li> <li>- Sykepleier</li> <li>- Legesekretær</li> <li>- Coach</li> <li>- Idrettspedagog</li> <li>- Fysioterapeut/sykepleier/resepsjon</li> <li>-</li> </ul> <p>Tilleggskompetanse for å ivareta pasienter med lettere psykiske lidelser og rus-</p>

	/medikamentavhengighet: - Psykologene, sykepleier og sosionom - AKAN-arbeid
<b>Lokasjon</b>	Idrettens Helsesenter er lokalisert i Kongsveien 104, 1177 Oslo (på Holtet) og er i umiddelbar nærhet til offentlig kommunikasjon.
<b>Varighet</b>	<i>Anslagsvis forventet oppholdslengde for målgruppen</i> Alternativ 1: Rehabiliteringsoppholdet varer i inntil 30 uker + oppfølging i inntil 4 år. Alternativ 2: Rehabiliteringsoppholdet varer i inntil 12 uker + oppfølging over 4 år med mulighet for repetisjonsopphold inntil 2 uker.
<b>Eventuelle tilleggsmærknader</b>	

Februar 2015