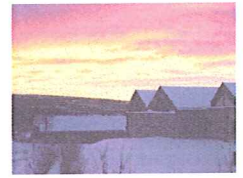


# Sjå fram



Ønsker alle en riktig god sommer:-)

## Teamleders ord for dagen:

Våren har kommet til Røros og vi på team 5 er godt i gang med nok et spennende år med overvektbehandling på Røros. Vi har så langt i år to nye grupper i tillegg til oppfølgingsgruppene og familiegruppene. Det nye i år er at vi inkluderer familie og venner i større grad i deltakerens behandling hos oss. Dette gjøres ved at enkelte grupper forplikter seg til å ha med en nær familiemedlem eller venn i tre dager per opphold. Så lang har vi positive erfaringer med denne type intervensjon.

Vi er svært stolte og fornøyde over alt dere får til, mestrer og behersker etter å vært på Røros noen uker. Livsstilsendring er en krevende og møysommelig prosess som krever livslang innsats. Det er viktig å holde fokus på det dere får til, for det vil alltid være aspekter i livet som ikke alltid er like enkelt å forholde seg til og som på en eller annen måte påvirker livsstilen vår.

Noen av dere har vært tilknyttet Røros lenge, mens andre har nettopp startet behandlingen hos oss. Vår erfaring er at selv innefor hver enkelt gruppe er alle på ulike stadier i sin livsstilsendingsprosess, og sånn vil det alltid være. Noen kommer godt i gang, men møter utfordringer underveis. Andre har mange utfordringer i starten og føler kanskje etter 2 år på Røros at de da først er i stand til å ta fatt på å endre kost og treningsrutiner.

Vår erfaring etter 6 år med overvektbehandling er at de psykologiske aspektene ved overvekt må integreres mer og mer som en naturlig del av behandlingen av overvekt. Dette betyr ikke at alle overvektige har en psykisk lidelse, men at de psykologiske aspektene, enten det er som en årsak til eller en følge av overvekten, vil være avgjørende for å mestre en livsstilsendring over tid. Så vet vi alle at både trening og et bra kosthold innvirker positivt på vår psykiske helse. Det er derfor viktig at vi jobber med psykisk helse, fysisk aktivitet og kosthold som integrerte deler av vår behandling, og ikke som tre forskjellige områder. Alt henger sammen!

Med dette ønsker jeg dere alle en god sommer. Vi ser frem til et fortsatt godt samarbeid med dere alle sammen.

Sommerklem fra alle på Team 5

Hilsen  
Vegar Dahl  
Teamleder Team 5

## Middagstips: Fiskeburger

**Hamburgerbrød: 10 stk**  
300 gr hvetemel  
200 gr grov sammalt hvete  
50 gr margarin  
3 dl vann  
25 gr fersk gjør

Smelt margarin og slå i vannet. Varmes i 37 grader, lunkent. Rør ut gjæren i væskeblandingen og slå den over melet. Arbeid sammen til en smidig deig. Heves i 30 min. Del opp i 10 emner som formes som boller. Legges på plate med bakepapir. La de heve i 10 min. Trykk dem så flate og hev videre i 15 min. Pensle med surmelk og strø med valmue eller blanding av linfrø, sesamfrø og solsikkekjerner.

### Fiskefarse:

500 gr sei eller hyse, eller en blanding av sei og hyse  
3 ss potetmel  
1 ts salt  
1/2 ts pepper  
1/4 ts muskat  
1,5 dl lettmeik

Bland alt i en foodprosessor. Kjør til deigen er blandet. Farsen kan brukes til fiskekaker, fiskeboller eller fiskepudding. Stekes i stekepanne på høy varme for å få ei kjapp stekeskorpe. Gjennomstekes videre i stekeovn(175 grader i ca 20 min) eller på grill. Dette for å unngå mye stekefett.



Årgang 4 nummer 1

Mai 2011

## Dette skjer på Røros:

- 25/5-15/6-11:  
0111,  
2. opphold
- 26/6-10/7-11:  
FamilY 2011,  
1. opphold
- 13/7-3/8-11:  
0110,  
4. opphold
- 3/8-24/8-11:  
0210,  
3. opphold

## I dette nummeret:

Teamleders ord for dagen	1
Middagstips	1
OVIP	2
Obesi 22.-23.sept 2011	2



Øverhagaen 15  
7374 Røros

Telefon: 72 40 95 00  
Telefaks: 72 40 95 01  
www.rorosrehab.no  
E-post: resepsjon@rorosrehab.no

## Mestring og livskvalitet

### Vi minner om

#### "Deltakerens hjørne!"

Vi ønsker oss stoff til "Deltakerens hjørne". Her inviterer vi dere som deltakere og oppfølgingskontakter til å dele tanker og erfaringer med andre i samme situasjon.

Send stoff til [jotr@rorosrehab.no](mailto:jotr@rorosrehab.no)

#### Sammen er vi sterke

Endelig kom dagen jeg hadde gledet meg til helt siden legen søkte om opphold på Røros Rehabiliteringssenter. Jeg var så spent på hvem som skulle være med på samme gruppe.

Med en gang jeg kom inn døra på Røros Rehabiliteringssenteret var det en god og varm atmosfære som strømmet innover meg. Denne må dere ta godt vare på. Må si jeg er imponert over at team 5 klarer å sette sammen så flotte grupper. Har hatt ett uforglemmelig første opphold. Har fått venner for livet. Fikk så mye motivasjon til å fortsette med livsstilsendringen når jeg kom hjem. Både når det gjelder trening og mat. Har kommet inn i en treningsrutine med allsidig trening. Treningsgleden er på topp. At jeg var så heldig å få med pårørende er et stort pluss. Det er jo når man kommer hjem at "jobben" begynner. Da er det godt å være to.

I min hjemkommune startet vi en selvhjelpsgruppe allerede et halvår før jeg startet på Røros. Vi er seks stykker som er med i gruppen. Har møte hver annen uke og har fast styrketrening og basseng en gang i uken. Dette er veldig givende for oss alle. Vi kan ta opp et tema (eks motivasjon) eller bare snakke om hvordan vi har hatt det siden sist. Å være positiv er den største gevinsten vi kan ha til oss selv og andre. Alt går så mye bedre når man har en slik tankegang. Det jeg har lært på Røros har gitt mye inspirasjon til selvhjelpsgruppa.

Er begynt på nedtelling til neste opphold. Gleder meg til å treffe alle sammen. Både gruppen og alle på team 5.

Hilsen Annette

## Obesi2011:

Årets seminar er lagt til 22.-23. september her på senteret og vil være en del av kompetanseprogrammet 2011 for kommuneprojektet som St. Olavs/RSSO driver.

Kompetanseprogrammet skal være et arbeidsverktøy for aktører i primærhelsetjenesten og skal føre til økt kompetanse mht. forebygging og behandling av overvekt og fedme.

Mer informasjon vil komme i løpet av juni. Men følg med på våre hjemmesider, [www.rorosrehab.no](http://www.rorosrehab.no). Der vil program og invitasjon bli lagt ut.

## Ovip - Prosjekt om overvekt og individuell plan

Etter seks år med gruppe- og døgnbasert livsstilsendringstilbud for mennesker med sykkelig overvekt ved team 5 mener vi å ha sett at en betydelig andel av deltakerne våre kan ha behov for langvarige og koordinerte helsetjenester for å opprettholde varig livsstilsendring.

Vi opplever at tjenestene noen av våre deltakere mottar kunne vært bedre koordinert. Vi tror at individuell plan kan være et godt verktøy for å gjøre dette. Individuell plan: Personer som har behov for langvarige, sammensatte og koordinerte tjenester, har rett til å få utarbeidet en individuell plan. Denne planen er et redskap for å koordinere tilbudet til den enkelte. Planen skal beskrive hvilke behov en person har for ulike tjenester på et bestemt tidspunkt, og hvordan disse behovene skal møtes på en best mulig måte. Planen skal også se fremover og beskrive langsiktige mål for den det gjelder. Ansvar for planen har deltakeren selv, mens tjenester deltakeren mottar (f.eks lege, fysioterapeut, psykolog, ernæringsfysiolog osv.) skal fordele oppgaver seg i mellom å sørge for at de alle jobber for et felles mål.

Vi er nå godt i gang med prosjekt ovip. Ovip er et kartleggingsprosjekt der vi har til hensikt å øke kunnskapen vår om eksisterende tilbud for sykkelig overvekt og tilegne oss kunnskap om hvordan individuell plan organiseres i Melhus og Trondheim. Samtidig vil vi ved å snakke med utvalgte deltakere i Melhus, Trondheim og Røros danne oss et bilde av hvilke behov og ønsker denne målgruppen har. Resultatet av dette vil hjelpe oss å si noe om hvorvidt individuell plan som metode kan være hensiktsmessig for å koordinere tiltak for personer med sykkelig overvekt.

Prosjektleder Jørgen Tronsmed.

