



# LHL-klinikkene

Økt livskvalitet og bevegelsesglede  
for overvektige



# Opplevelse, bevegelsesglede og livskvalitet

Kortsiktig endring og resultater er noe de fleste kan oppnå, mens varig endring krever standhaftighet, arbeid og støtte over tid. Det er lett å tenke at vektreduksjon er hovedmålet, men det viktigste bør være opplevelse, bevegelsesglede og livskvalitet. Som å gå opp trappa uten å bli andpusten, leke med barna, eller gå tur i skogen.

Behandlingstilbudet leveres av LHL-klinikkene Trondheim i samarbeid med Helse Midt-Norge og St. Olavs hospital.

## Målgruppe

Behandlingstilbudet er tilpasset deg i alderen 16-30 år som har rett til spesialisert behandlingstilbud.

## Tverrfaglig kompetanseteam

En fast koordinator følger deg som deltaker hele veien. Vårt team består av fysiskskmedisiner, psykolog, psykiatrisk sykepleier, klinisk ernæringsfysiolog, fysioterapeut, og idrettsfysiolog.



## Varighet

Oppfølging i 2 år

- Fase1: Kartlegging og vurdering
- Fase 2: Poliklinisk dagtilbud over 8 uker, inntil 3 dager per uke
- Fase 3: Oppfølging fordelt over 2 år

## Behandlingsløpet

### Fysisk aktivitet og trening

Vi tilbyr en individuelt tilpasset aktivitetsplan som sikrer gode og varige rutiner som du også mestrer i dagliglivet.

### Ernæring

Undervisning, individuelle samtaler og praktisk kjøkken om enkle og smarte matvaner i hverdagen. Det er mye helse i gode matvaner.

### Psykisk helse

Undervisning, mestringsaktiviteter i gruppe og individuelle samtaler, for å fremme god psykisk helse og sikre hensiktsmessige valg og varig atferdsendringer.

### Medisinsk yoga og mindfulness

Læring om økt kroppsbevissthet, større tilstedeværelse, avspenning og stressreduksjon.

### Arbeidsliv

Individuelt tilpasset bistand for å bevare og styrke mulighetene for å komme i arbeid eller studier.

## Henvisningsinformasjon

Behandlingstilbudet leveres i samarbeid med Helse Midt-Norge RHF. Sykelig overvekt innebærer en BMI over 40, eller BMI over 35 med tilleggslidelser. Din fastlege henviser elektronisk til fedmepoliklinikken ved St Olavs hospital, Kirurgisk klinikk, Fedmepoliklinikken. Fedmepoliklinikken videresender henvisningen til LHL-klinikkene Trondheim. Det betales egenandel opp til egenandelstak 2.

**Sammen kan vi få til et bedre liv.**

## LHL-klinikkene Trondheim

Jarleveien 12, 7041 Trondheim.

Telefon: 400 00 445

E-post: [trondheim.post@lhl.no](mailto:trondheim.post@lhl.no)

Web: [lhl.no/trondheim](http://lhl.no/trondheim)

## LHL – et bedre liv

LHL er en medlemsbasert, ideell og helhetlig helseorganisasjon med over 52 000 medlemmer. Vi utvikler fremtidens helsetjenester med utgangspunkt i pasientens medisinske og menneskelige behov.

Kombinasjonen av 250 lokallag, klinikker, rehabilitering og sykehusdrift gir LHL en unik mulighet til å følge opp pasienter og pårørende før, under og etter behandling. Vi har helsefaglige eksperter og likemenn som svarer på spørsmål på nett, telefon og på behandlingsinstitusjoner i hele Norge.

Gjennom folkeopplysning, opplæring, behandling, oppfølging, forskning og politisk påvirkning har LHL siden 1943 bidratt til å gi folk et bedre liv. Det skal vi fortsette med.

Les mer om oss, våre tilbud og dine medlemsfordeler på [lhl.no](http://lhl.no)