

Sammen for bedre livskvalitet



**Behandling av sykkelig overvekt
hos voksne**

Om Evjeklinikken

Evjeklinikken er et senter for livsstilsendring og behandling av sykkelig overvekt. Vi er en del av spesialisthelsetjenesten, og vår hovedsamarbeidspartner er Helse Sør-Øst.

For øvrig har vi også pasienter fra andre deler av landet.

I Norge har vi en lang tradisjon for rehabilitering på institusjon.

Evjeklinikken har vært etablert siden 2005. Vi har dermed en kortere historie enn mange andre institusjoner, men innen overvekts behandling er vi i en særposisjon både i forhold til antall behandlede pasienter og gjennomførte behandlingsdøgn.

Vi har derfor solid erfaring med hva som kreves for et godt samarbeid om livsstilsendring.

Her holder vi til



Evjeklinikken er lokalisert i Evje og Hornnes kommune, ca. 1 times kjøretid fra Kristiansand mot Hovden, og ca. 4,5 timers kjøretid fra Oslo.

Klinikken ligger i naturskjønne omgivelser og disponerer egnede fasiliteter både inne og ute, tilrettelagt for trening og rekreasjon.

Våre pasienter

Passer tilbudet for meg?

Behandling av pasienter med sykelig overvekt skjer i hovedsak på to måter. Det er fedmekirurgi og konservativ behandling. Evjeklinikken mottar pasienter som blir henvist for konservativ behandling. Opphold på rehabiliteringsinstitusjon for sykelig overvekt passer bare for pasienter som har et sterkt ønske om å endre sin livsstil med tanke på kosthold og/eller aktivitetsnivå.

Det er stor variasjon i hvilken bakgrunn pasientene våre har, og de har svært forskjellig funksjonsnivå. Det varierer også mye hvilke mål de har for tiden ved klinikken.

Vi følger de til enhver tid gjeldende henvisningsrutiner i Helse Sør-Øst. Se vår nettside for nærmere informasjon.

Vi kan også motta pasienter fra andre helseregioner enn Helse Sør-Øst. Pasientene må ha godkjenning fra nærmeste sykehus som kan dokumentere at pasienten tilfredsstillende gjeldende kriterier, før de sendes hit. Alle henvisninger behandles i Evjeklinikkens inntaksnemnd før en eventuell plass kan bekreftes.



Tilbudet

Vårt utgangspunkt er din situasjon

Utgangspunktet vårt er å gi hjelp til selvhjelp. Vi ønsker ikke å belære pasientene i hvordan de skal leve livet sitt. Vi skal gi pasientene kunnskap, motivasjon og mot til å sette i verk tiltak som de også ønsker. Det viktigste elementet er å være tett på pasientene og gi oppmuntring og veiledning som er riktig på det stadiet de er i.

Behandlingsmodellen tar utgangspunkt i endring av livsstil som et virkemiddel til å oppnå bedre helse og forebygge fremtidige plager. Varig helsegevinst oppnås best ved grunnleggende livsstilsendring. Behandlingens hovedfokus er på trening, hverdagsaktivitet og kosthold. Til dette trenger mange støtte og oppmuntring, samt gode mestringsopplevelser som kan åpne øynene for de mange mulighetene som finnes. Skyldfølelse er noe mange av pasientene opplever, og er en følelse som må overvinnes. Det gjelder å finne en balanse mellom det man kan gjøre og det man ønsker å gjøre.



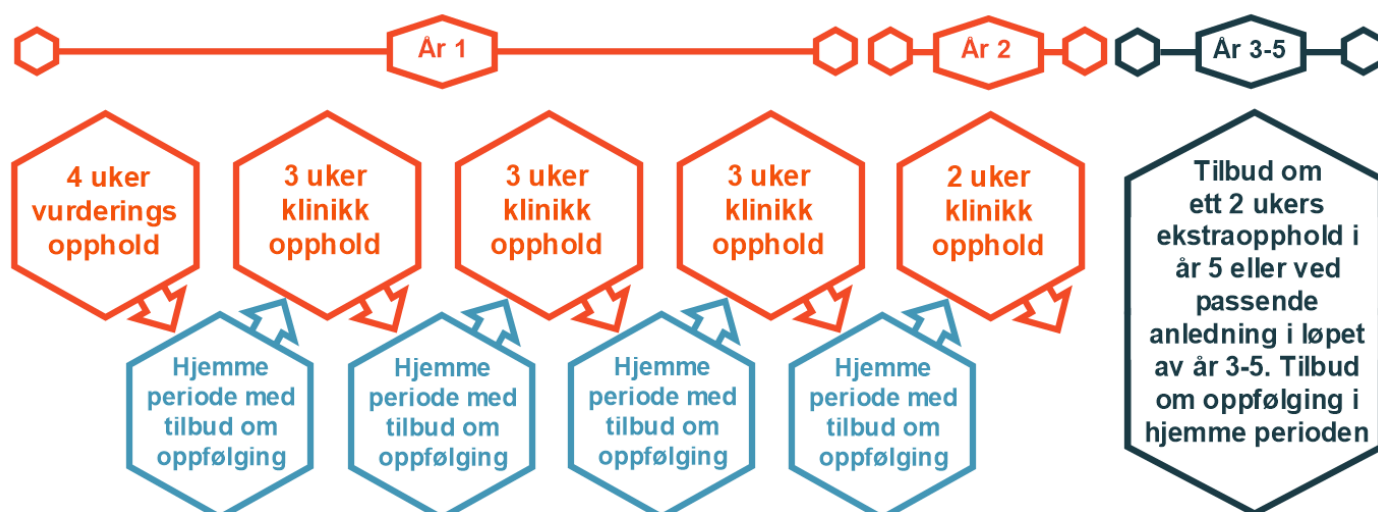
Repeterte opphold

Mulighet for mange opphold og langvarig oppfølging

Det første oppholdet er et motivasjons/avklaringsopphold som varer i 4 uker. Sammen med de ansatte og de andre pasientene ved Evjeklinikken er målet at den enkelte i løpet av dette oppholdet skal få inspirasjon, kunnskap og motivasjon til å gjennomføre gode endringer.

Pasienter som har nytte av behandlingen på klinikken og følger opp målsetningene når de kommer hjem, kan få tilbud om flere opphold ved klinikken etter det første klinikkoppholdet. Videre vil det innen det første behandlingsåret, settes opp tre opphold som strekker seg over 3 uker hver og ett opphold i det andre behandlingsåret som strekker seg over to uker. Det standardiserte programmet er 4 opphold det første året, og 1 opphold i løpet av det andre året.

Pasienter som har gjennomført alle de fem første oppholdene innen oppsatt tid kan også få tilbud om ett to-ukers opphold i det femte behandlingsåret, eller ved en passende anledning i løpet av år 3-5 av behandlingsforløpet. Pasienter som er under behandling ved klinikken kan få tilbud om oppfølging i hjemmeperiodene mellom hvert opphold på klinikken.



Figuren illustrerer behandlingsopplegget for voksne.

Om oppholdene

Mat og måltider

Mat og kosthold er svært sentralt på Evjeklinikken. Pasientene spiser i klinikkens kantine. Her er sunn og spennende mat på menyen.

I løpet av oppholdene vil pasientene få mye ny kunnskap og praktiske erfaringer når det gjelder kosthold og matlaging. Klinikken ernæringsfysiologer underviser i hva som er sunn mat, men også i hvordan man skal klare å gjennomføre det i praksis. Det blir også gjennomført gruppetimer hvor ulike ernæringsrelaterte situasjoner blir diskutert i felleskap. I tillegg får pasientene én-til-én samtaler med klinisk ernæringsfysiolog.

Det gjennomføres også matkurs hvor det blir laget alt fra hverdagsmat, til mat for å ha med på tur. Alle oppskriftene tar utgangspunkt i rene og magre produkter, og resultatet er sunne retter som er enkle å lage hjemme. Matkursene arrangeres av klinikkens kokker som gir kyndig veiledning og gode tips underveis.



Om oppholdene

Trening og aktivitet

Treningen på Evjeklinikken gjennomføres i hovedsak som gruppetrening. Som en konsekvens av ulikt fysisk funksjonsnivå tilbys nivåtilpasset gruppetrening.

For pasienter med behov for tettere oppfølging av treningen, kan dette foregå på én-til-én basis de første dagene etter et tilpasset program. Vi søker å gjøre alle pasientene selvgående i forhold til trening så raskt som mulig, men har spesielt tilsyn med at man treffer riktig intensitetsnivå.

Evjeklinikken har veldig god erfaring med kombinasjonen konkrete treningsoppgaver og tett oppfølging. Målet er størst mulig grad av inklusjon, balansert av behovet for spesielt tilpassede tiltak.

Evjeklinikken har både fysioterapeuter, treningspedagog, treningsveiledere, aktivitetsveileder og leger med erfaring fra fysikalsk medisin og rehabilitering. Treningstilbudet baseres på faglige erfaringer og løpende tilbakemeldinger fra brukere og brukerutvalg.



Om oppholdene

Mestring

I tillegg til fokus på kosthold og aktivitet, så vektlegger vårt behandlingsopplegg også mentale aspekter som kan relateres til endring av livsstil. Dette ivaretas gjennom blant annet konsultasjoner med fagteamet, undervisning og forelesninger, gruppesamtaler og individuelle samtaler, og ikke minst gjennom oppfølgingen pasienten mottar fra sin veileder. Vi har utviklet et nettbasert verktøy for å hjelpe pasientene til å legge om til et sunnere liv på en målrettet og planmessig måte. Systemet brukes samtidig som kommunikasjonskanal mellom pasient og veileder i oppfølgingsammenheng.

Felleskap

På Evjeklinikken blir du en del av et fellesskap. Man bor sammen og har det sosialt, og vi jobber i grupper (undervisning, trening, gruppesamtaler og gruppearbeid).

Behandling i grupper er positivt blant annet fordi man treffer andre med noen av de samme utfordringene som en selv sliter med og blir en del av et fellesskap. Alle er i en endringsprosess, og mestring og motivasjon styrkes i fellesskap med andre, der vi har felles mål.



Brukermedvirkning

Evjeklinikken sitt brukerutvalg:

Vårt brukerutvalg består av representanter for våre pasienter og for Evjeklinikken. Utvalget mottar tilbakemeldinger fra pasienter og ansatte og bruker dette til å videreutvikle klinikken til det beste for pasientene.

I tillegg er utvalget en høringsinstans i viktige saker som omhandler klinikken. Brukerutvalget har møter ca. hver 3. måned.

Pasientene oppfordres til å sende en e-post til brukerutvalgets leder dersom de ønsker å ta opp en sak, komme med synspunkter og meninger, ris eller ros.

Leder i brukerutvalget kan kontaktes pr. e-post: brukerutvalg@evjeklinikken.no

Les mer om Evjeklinikken sitt brukerutvalg på vår hjemmeside:

<https://evjeklinikken.no/om-evjeklinikken/brukerutvalg/>



Pasienthistorier

Noen av våre pasienter forteller:

Du har nå fullført 12 uker på Evjeklinikken. Hvordan har det vært?

- *«Det har definitivt ikke vært enkelt. Jeg har lært veldig mye om mitt eget forhold til mat. Jeg ble litt overrasket over hva jeg har brukt mat til, og hvor stor del maten hadde fått i min hverdag.»*
- *«Det har vært et eventyr. Det har vært en utrolig reise som jeg er så glad for at jeg har fått være en del av, og det har gitt meg masse tilbake – i form av glede, treningsiver og en helt annen matkultur enn det jeg har vært vant til.»*
- *«Det har vært tøft, og det var kanskje ikke helt hva jeg hadde trodd i første omgang. Men for en oppfølging. Det har vært fantastisk. Jeg har lært utrolig mye.»*

Hva føler du at du har lært her som du kan bruke hjemme i fremtiden?

- *«Måten å spise på, og det å legge inn tid til trening. Til slutt blir man veldig bevisst på egen hverdag og hva man bruker tiden sin på.»*
- *«Jeg har lært hvordan jeg kan trene på en måte som gjør at jeg ikke får så mye vondt. Det har gitt meg livsglede. Men først og fremst det at vi har lært oss å spise på en riktig måte – små måltider.»*
- *«Jeg har lært at det er ikke farlig å svette, og det er ikke farlig å bli sliten.»*



Du finner flere pasienthistorier (både intervjuer og videoer) på vår nettside under menypunktet «Pasienthistorier» øverst på siden.

Henvisning og ventetid

Henvisning:

Du finner de til enhver tid oppdaterte henvisningsrutiner på vår nettside under:
<https://evjeklinikken.no/behandlingstilbud/behandlingstilbud-for-voksne/>

Alle henvisninger behandles i Evjeklinikkens inntaksnemnd før en eventuell plass kan bekreftes.

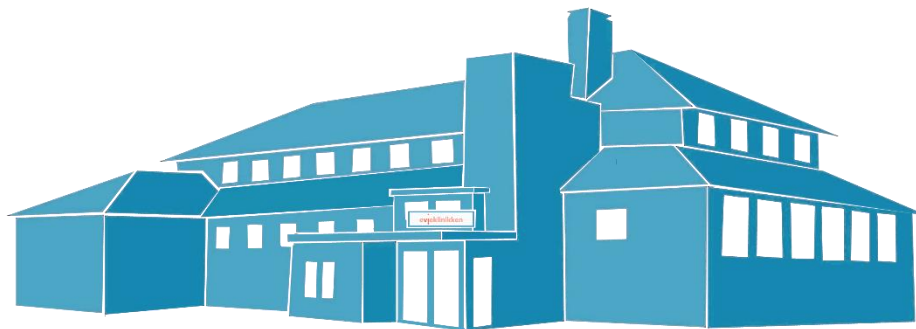
Ventetid:

Ved spørsmål om ventetider eller andre henvendelser, ta kontakt.

- Kontortid: mandag - fredag kl. 08.00 – 16.00.
- Telefontid: mandag - torsdag kl. 09.00 – 11.00.

Evjeklinikken AS - Jørgen Løvlands veg 5 - 4735 Evje
Telefon: 37 88 60 00 E-post: post@evjeklinikken.no





evjeklinikken



Evjeklinikken AS Jørgen Løvlands veg 5, 4735 Evje
Tlf: 37 88 60 00 E-post: post@evjeklinikken.no