

# Presentasjon av evjeklinikkens behandlingstilbud for voksne



Evjeklinikken ble etablert i 2004. Innen overvekts behandling er vi i en særstilling, både i forhold til antall behandlede pasienter og gjennomførte behandlingsdøgn.

Vår behandlingsmodell baserer seg på at man skal oppnå et varig vekttap og forbedret helse ved å endre levevaner.

## **Behandlingsforløpet:**

Behandlingsforløpet blir inndelt i tre hovedbolker og starter med et vurderingsopphold på tre uker, der man blir kjent med tilbudet, og gjør en vurdering av om tilbudet er egnet for den enkelte pasient.

De fleste pasientene fortsetter så med ett tre ukers klinikkopphold, samt tre toukers klinikkopphold. Disse oppholdene blir gjennomført over en to års periode med tilbud om nettbasert oppfølging i hjemme periodene.

Pasienter som har gjennomført alle fem klinikkoppholdene innen oppsatt tid kan få tilbud om å delta på såkalte Ekstraopphold. Dette er ett to ukers klinikkopphold hvert år i år 3, 4 og 5.

## **Trening og fysisk aktivitet:**

Ved Evjeklinikken foregår treninger både individuelt og på gruppenivå. Aktivitetene blir ledet av våre fysioterapeuter, idrettspedagoger samt trening- og aktivitetsveiledere.

Treningstilbudet er variert og består av alt fra styrketrening, kondisjonstrening, utholdenhetstrening, balanse og koordinasjonstreninger, avspenningsaktiviteter, stafetter og lek og ikke minst gå og sykkelturner. Vi prøver å legge opp til mest mulig uteaktiviteter der dette er mulig.

## **Kosthold:**

I løpet av behandlingsforløpet vil du få kunnskap og praktiske erfaringer når det gjelder kosthold, ernæring og matlaging. Maten som serveres og anbefales av Evjeklinikken er i sammensetning og mengde basert på gjeldende offentlige retningslinjer. Vi fokuserer på, sunne, varierte og spennende oppskrifter som er satt sammen av våre dyktige kokker og ernæringsfysiologer.

## **Sosiale og mentale aspekter ved oppholdene:**

I tillegg til fokus på kosthold, trening og aktivitet, vektlegger vårt behandlingsopplegg også mentale aspekter som kan relateres til endring av livsstil. Dette ivaretas gjennom blant annet konsultasjoner med fagteamet, undervisning, forelesninger, gruppesamtaler og individuelle samtaler, og ikke minst gjennom oppfølgingen pasienten mottar fra sin veileder.

På Evjeklinikken blir man del av et pasientsamfunn der man bor i et sosialt fellesskap sammen med andre som er i tilsvarende situasjon som en selv. Alle pasientene er i en endringsprosess. Mestring og motivasjon styrkes i fellesskap med andre.

## Henvising og kriterier for behandling:

Evjeklinikken har behandlingsavtale med Helse Sør-Øst. Pasienter fra denne regionen som ønsker seg til Evjeklinikken, må først henvises av fastlege eller annen lege med henvisningsrett til en relevant regional poliklinikk, som så kan henvide videre til Evjeklinikken.

Pasienter fra andre helseregioner enn Helse Sør-Øst kan også henvises til Evjeklinikken via fritt behandlingsvalg innen rehabilitering. Pasientene må ha godkjenning fra lokalt sykehus som kan dokumentere at pasienten tilfredsstillende gjeldende kriterier, før henvisningene sendes videre til Evjeklinikken.

For å bli henvist til Evjeklinikken må følgende kriterier tilfredssettes:

- KMI over eller lik 40 med vesentlig redusert helserelatert livskvalitet
- KMI 35-40, med alvorlige følgesykdommer relatert til overvekt som kan bedres eller helbredes ved vektreduksjon. Eksempler på slike følgesykdommer er: type 2diabetes, hjerte og karsykdom, søvnapnoe og belastningssykdommer med alvorlig funksjonsnedsettelse.

## Beliggenhet:

Evjeklinikken ligger i naturskjønne omgivelser i Evje og Hornnes kommune midt i hjertet av Setesdalen, ca. 6 mil nord for Kristiansand. Det skal være greie forbindelser til både buss, tog og fly. Det er også fine veier dersom man ønsker å benytte seg av bil som transportmiddel.

## Kontakt oss for utfyllende informasjon:

Evjeklinikken AS

Jørgen Løvlands veg 5, 4735 Evje

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

Telefon sentralbord: 37 88 60 00

Les mer om tilbudet på: [www.evjeklinikken.no/behandlingstilbud/](http://www.evjeklinikken.no/behandlingstilbud/)

Tusen takk for at du tok deg tid til å lese denne presentasjonen av behandlingstilbudet for voksne ved Evjeklinikken.

Hjertelig velkommen skal du være

The logo for Evjeklinikken features a small red dot above the word "evjeklinikken" in a bold, lowercase, orange-red sans-serif font.