

Hjelp 24 

NIMI

Hjelp24 NIMI

NIMI EKEBERG 2010

Rehabilitering ved **overvekt**



Hjelp24 NIMI Ekeberg

Hjelp24 NIMI er et privat sykehus, spesialistsenter og opptreningscenter for pasienter med skader og lidelser i muskel- og skjelettsystemet, og for pasienter med overvekt. Virksomheten kjennetegnes av tverrfaglig samarbeid mellom legespesialister, fysioterapeuter, ernæringsfysiolog og psykolog, sykepleiere og idrettspedagoger. NIMI har i tillegg en egen forskningsavdeling som er et samarbeid mellom NIMI og Ullevål Universitetssykehus.

NIMI Ekeberg ble etablert i 1984, og har siden 2007 vært en del av Hjelp24. Hjelp24 NIMI er et heleid datterselskap av Gjensidige Forsikring og landets ledende og største aktør innen helse og trygghet.

Ansvarlig lege NIMI Ekeberg: Morten Berner, spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering.

Sjefslege Hjelp24: Dr. med. Sverre Mæhlum



HØY KOMPETANSE

ENTUSIASME

KLOKSKAP

TETT PÅ



I løpet av oppholdet vil du lære mye om fysisk aktivitet, kosthold og mestring av endring

Rehabilitering ved overvekt

Hjelp24 NIMI Ekeberg presenterer nå et nytt dagtilbud for pasienter med sykelig overvekt. Behandlingen har tre hovedelementer:

- Fysisk aktivitet/trening
- Ernæring/kosthold
- Mental trening og mestring

Ankomst: Du blir tatt imot og ønsket velkommen av våre ansatte og får god informasjon om behandlingspakken.

Den første uken vil bli brukt til legeundersøkelse, kartlegging av funksjonsnivå og oppstart av ulike aktiviteter.

Behandlingsopplegg i 14 uker: Under behandlingen følger du en timeplan som vanligvis vil bestå av to økter fysisk aktivitet og en time undervisning daglig. Et team bestående av fysioterapeut, ernæringsfysiolog, psykolog og lege følger deg gjennom hele behandlingsperioden. Samtlige aktiviteter har obligatorisk oppmøte.

Alle har en inntakst- og utskrivningssamtale med legen. Ut over dette er det kun mulighet for legetime ved eventuelt akutt behov.

I løpet av oppholdet vil du lære mye om fysisk aktivitet og kosthold, og antakelig utfordres på dine egne grenser i ulike sammenhenger. Det er derfor viktig at du er motivert for endring og er villig til å prøve nye og ukjente aktiviteter og smaker. Behandlingen vil i hovedsak foregå i grupper med mulighet for individuell tilpassing. Det er ingen individuell oppfølging av fysioterapeut eller psykolog annet enn eventuelt ved mer akutte problemstillinger.

Generell informasjon til alle om oppholdet

Behandlingen foregår på dagtid mandag til fredag på Hjelp24 NIMI Ekeberg. Vi har lokaler i Idrettens Hus og i Ekeberghallen. I tillegg bruker vi de store, flotte uteområdene på Ekeberg og Brannfjell.

En vanlig dag vil se slik ut:

Kl 10:00 – 10:10 Dagen starter med Kick off!

Kl 10:10 – 11:00 Gruppetrening/teori

Kl 11:00 – 11:30 Mellommåltid

Kl 11:30 – 12:30 Gruppetrening/teori

Kl 12:30 – 14:00 Lunsj og pause

Kl 14:00 – 15:00 Gruppetrening/teori

Kl 15:00 – 15:30 Mellommåltid og avslutning av dagen

Timeplanen og innholdet vil variere noe, men fremmøtetiden er kl 10.00 – 15.30 mandag til fredag.

Under behandlingsoppholdet vil du trenge:

- De medisiner du (eventuelt) bruker daglig
- Klær til fysisk aktivitet, både inne og ute. Superundertøy/ teknisk pustende tøy er å foretrekke fremfor bomullsplagg. Husk flere skift.
- Innesko (treningssko med god demping i sålen, og spesielt i hælen - helst flere par!) Eventuelt sykkelsko – om du har.
- Utesko tilpasset årstiden, evt. også gamasjer, brodder
- Regntøy/vannavvisende plagg
- Yttertøy tilpasset årstid, inkludert eventuelt også lue, votter/hansker og ullundertøy.
- Håndklær til bruk under trening
- Håndkle, toalettsaker og klær til å dusje og skifte etter endt treningsøkt
- Drikkeflaske
- Termokopp til varm drikke (for å spare miljøet tilbyr vi ikke pappkrus!)

Det er flotte omgivelser for fysisk aktivitet både ute og inne hele året.

Hvordan søke seg til Hjelp24 NIMI Ekeberg?

Dersom du ønsker behandling for overvekt må din fastlege sende søknad via den ansvarlige institusjon i sin region: Aker sykehus, overvektspoliklinikken/ Sykehuset i Vestfold.

Økonomi

Kostnadene for behandlingen dekkes av det offentlige helsevesenet, bortsett fra en egenandel på kr 123,- per dag, med et egenandelstak på kr 2.560,- som er taket på frikort 2. Egenandelen betales i løpet av de første 14 dagene og det påløper da ingen ytterligere kostnader inneværende år. Ved krigs- og yrkesskade dekkes egenandelen av det regionale helseforetak. (Satsene gjelder for 2010)

- Hjertelig velkommen til behandling ved Hjelp24 NIMI Ekeberg!
- Les mer om oss på www.hjelp24.no

Allsidig og morsom fysisk aktivitet og drahjelp fra gruppen gir gode resultater.



Tilgjengelighet



Hvordan komme seg til Hjelp24 NIMI Ekeberg?

Privatbil: Gratis parkering. Store parkeringsplasser på begge sider av Ekeberghallen.

Offentlig transport: Fra Oslo sentrum kan du ta buss nr. 74 fra hotell Opera til Ekeberghallen, eller trikk nr 18 og 19 fra Oslo sentralbanestasjon til Jomfrubråten eller Sportsplassen.

Ønsker du mer informasjon kan du kontakte oss per mail: ringerike@hjelp24.no eller telefon 23 26 53 20/30.

Merk at Hjelp24 NIMI Ringerike administrerer inntaket for begge institusjoner.

Hjertelig velkommen til oppholdet ved Hjelp24 NIMI Ekeberg!

Informasjon og spørsmål:

Hjelp24 NIMI RINGERIKE

Helgelandsmoen
3512 Hønefoss

Telefon 23 26 53 20
Telefaks 23 26 53 21

E-post: ringerike@hjelp24.no

Behandlingsopphold:

Hjelp24 NIMI EKEBERG

Ekebergveien 101, 1178 Oslo



NIMI