**Helse Nord-Trøndelag**

**Sykehuset Namsos**

**Fedmepoliklinikken**

**74 21 53 93**

**PROGRAM LIVSSTILSKURS DAG 1:**

**Kl. 09.00-09.15** Oppmøte/registrering Børstad hotell

**Kl. 09.15-09.55** Presentasjon av disse 4 dagene ved sykepleier

**Kl. 10.00-10.45** Livsstilsendringer ved klinisk ernæringsfysiolog

**Kl. 11.00-12.00** Lunsj med erfaringsutveksling

**Kl. 12.00-13.00** Presentasjon av konservativ behandling for overvekt ved

Namdal Rehabilitering

**Kl. 13.00-15.00**  Kirurgisk behandling av overvekt ved seksjonsoverlege

**PROGRAM LIVSSTILSKURS DAG 2:**

**Kl. 09.15** Oppmøte/registrering Børstad hotell

**Kl. 09.15-11.45** Livsstilsendringer ved klinisk ernæringsfysiolog

**Kl.11.45-12.45** Lunsj med erfaringsutvekslinger

**Kl. 12.45-13.45** Informasjon ved fysioterapeut

**Kl. 14.00-15.00** Psykiske utfordringer

**PROGRAM LIVSSTILSKURS DAG 3:**

**Kl. 09.15** Oppmøte/registrering Børstad hotell

**Kl. 09.15-11.00** Livsstilsendringer del 2 ved klinisk ernæringsfysiolog

**Kl. 11.15-11.45** Tannhelse ved tannlege

 Endre Romstad

**Kl. 11.45-12.30** Lunsj med erfaringsutveksling

**Kl. 12.30-13.00** Informasjon ved sykepleiere

**Kl. 13.15-15.00** Informasjon ved jordmor og sexolog

Randi Furseth Hågensen, HNT

**PROGRAM LIVSSTILSKURS DAG 4:**

**Kl. 08.15** Oppmøte/registrering Børstad hotell

 Gruppen deles i to, med polikliniske timer individuelt

 Halve gruppen møter kl. 08.15 og den andre kl. 11.00.

**Kl. 11.15-12.00** Forskningstime

 Ved Magnus Strømmen, forskningssykepleier

 Senter for overvekt, St.Olav

Lunsj

**Kl. 13.00-13.15** Avslutning v/spl.

**Kl 13.15 og ut dagen** Individuelle timer til sykepleier og KEF

Veiing, måling og blodtrykk/pulsmålinger for alle i løpet av uken.