



[Kontakta oss via 1177.se](https://1177.se)

På 1177.se mottagning Beteendemedicin Umeå, hittar du vår blankett för egen vårdbegäran.

1177.se/vasterbotten/levnadsvanor-behandling

Beteendemedicin Umeå

Twistevägen 48 A

907 36 Umeå

090-785 89 53

Beteendemedicin Sorsele

Sorselegårdsvägen 1

924 31 Sorsele

0952-550 20

Hälsosamma levnadsvanor – beteendemedicinsk behandling

Information till patienter

Hälsosamma levnadsvanor

Våra behandlingsprogram vänder sig till personer i Västerbotten med stor övervikt eller obesitas som behöver stöd för att gå ner i vikt och uppnå bättre hälsa.

Behandlingsmål

Syftet med våra behandlingar är förbättrade kostvanor, ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande och en långsiktig och hållbar viktnedgång om minst 5 % under behandlingstiden.

Förutsättningar

Din vilja till förändring är en förutsättning för att lyckas. För att behandling ska bli aktuell är det nödvändigt att du har motivation att arbeta med dina vanor och utrymme i livet att avsätta tid för programmet. Du behöver också vara rökfri och får inte dricka för mycket alkohol. Detta då den skadligaste vanan bör omhändertas först.

Remiss eller egen vårdbegäran

Du kommer till Beteendemedicin via remiss eller egen vårdbegäran som du själv skriver via 1177.se och därefter görs en individuell bedömning om och vilken behandling blir aktuell.

Vad ingår?

Vi har flera behandlingsprogram som ges i grupp och bygger på kognitiv beteendeterapi och motiverande samtal. Behandlingen leds av ett team med dietist, fysioterapeut, psykolog, sjuksköterska och läkare.

❖ Hälsosamma levnadsvanor

Behandlingen Hälsosamma levnadsvanor sträcker sig över ca 8 månader och innebär en del digitala moment och videobesök, men också ett antal behandlingsdagar på Beteendemedicin i Sorsele. Stödet är både individuellt och i grupp.

Det individuella stödet sker via videosamtal med dietist respektive fysioterapeut med vilka du lägger upp en personlig handlingsplan för kost och träning. Gruppformatet ger möjlighet till reflektion tillsammans med andra i liknande situation.

I Sorsele får du under flera dagar fördjupa dina kunskaper, äta näringsriktig mat i lagom mängd och prova olika typer av fysisk aktivitet utifrån dina förutsättningar.

❖ Känsломässigt ätande

För dig med stort inslag av känsломässigt ätande finns det möjlighet att i en senare del av behandlingen delta i en KBT-grupp ledd av psykolog i Umeå om detta bedöms lämpligt.

❖ Levnadsvanehjulet

Levnadsvanehjulet är en helt digital behandling som sträcker sig över ca 5 månader och innebär individuellt stöd av dietist och fysioterapeut, kunskapsinhämtning via ett digitalt program samt gruppträffar via video.

Vad kostar det?

Du betalar ordinarie patientavgift upp till högkostnadsskydd för de besök, träffar och träningspass som ingår i programmet. För dig som åker till Sorsele räknas varje dygn som ett mottagningsbesök. Boende erbjuds utan extra kostnad och mat ingår till självkostnadspris. Det finns möjlighet att ansöka om förebyggande sjukpenning för de dagar du inte kan arbeta.

