

## Overvekt:

### Hva må jeg ta med?

- Eventuelt om du har faste medisiner som må være i originalforpakning, husk å fornye resepten(e) dine
- Toalettsaker, myggspray, solkrem, liten ryggsekk kan være lurt
- Håndklær til bruk under trening, samt drikkeflasker og matboks for mellommåltider
- Vaskepulver til klesvask
- Innesko (gode joggesko med heldemping), samt utesko tilpasset årstider. NB brodder vinterstid
- Klær til fysisk aktivitet, både inne og ute. NB anbefaler sykkelbukser!
- Yttertøy (tilpasset årstid), inkl. event. lue og votter/hansker, ull-undertøy
- Regntøy/vannavvisende plagg
- Skift av ulike klær for oppholdet (vaskerom tilgjengelig, vaskepulver)
- Eventuelt (bare om du har) sykkel eller ski, **avhengig av årstid**
- Eventuelt egen madrass/pute ved spesielle behov
- Eventuelt egen yoga matte
- Eventuelt sykkelsko

## Sikkerhet

Vi gjør oppmerksom på at det er påbudt med sykkelhjelme ved bruk av sykkel. Du har også et ansvar for å påse at sykkel og sykkelhjelme er i teknisk forsvarlig stand, samt avpasse hastigheten etter forholdene. Som pasient på Avonova Ringerike Rehabilitering må man ha med seg mobiltelefon til bruk på turer og egenstyrte aktiviteter. Vi benytter også timeinnkalling pr sms under oppholdet.

## Blodprøver

Siden det er livsstilsendring som er behandlingen her, anbefaler vi at du **før hovedoppholdet** på Avonova Ringerike Rehabilitering tar blodprøver hos fastlegen din. Prøvene bør tas rundt 14 dager før oppmøte slik at svarene kan bringes med til Avonova Ringerike Rehabilitering ved oppstart.

Blodprøver som pasienten bør ta hos sin fastlege før oppholdet ved Avonova hvor resultatene tas med til oppholdets start:

Hemoglobin

Vitamin D

ALAT

Kreatinin /eGFR

Kolesterol

HDL- Kolesterol

LDL- Kolesterol

Triglycerider

Jern

Transferrin

Ferritin

Folat

Urinsyre (urat)

Glukose

HbA1c

TSH

T4

**Kartleggingsskjemaer**

Hvis du skal til rehabilitering for sykkelig overvekt vil du ca tre uker før oppholdet motta en sms fra oss med link til flere kartleggingsskjemaer. Det er viktig at du fyller ut disse kartleggingsskjemaene så fort som mulig, slik at vi er best mulig forberedt før du kommer til oppholdet. Hvis du har spørsmål til skjemaene kan du ta kontakt med oss på telefon.

**Allergier**

Behov for spesialkost pga allergier/intoleranse kartlegges ved oppstart av rehabiliteringen.

**Rom**

Du må selv stå for renhold av rommet, både under oppholdet og ved avreise. Dette rommet har du i 4 ukers periodene. Sengetøy deles ut en gang i uken, mens håndklær kan byttes to ganger i uken.

**Sykemelding**

Vi gjør oppmerksom på at det er fastlegen din som må skrive ut sykemelding til deg for alle oppholdene i behandlingspakken.

**Graviditet**

Dersom du skulle bli gravid før oppstart av rehabiliteringen, ber vi deg ta kontakt. Du vil da få tilbud om å utsette rehabiliteringen. Ved graviditet senere i behandlingsforløpet, vil det gjort nødvendige tilpasninger slik at du kan gjennomføre rehabiliteringen hvis det er medisinsk forsvarlig. Om første års oppfølgingsuker faller i barseltiden, vil du få mulighet til å gjennomføre ukene senere. I år 2-5 følger rehabiliteringen normal progresjon. Det er ikke tilpasset for å ha med spedbarn/barn under rehabiliteringen.