lag

> Eg klarte ikkje å kome i gang med trening sjølv
>
> ELIN BJERKESETH

arbeidsledige med det første. Målingar viser at det blir stadig fleire overvektige. Kvar fjerde av oss her i Vesten er det allereie.

Samtalar. Kristian Stornes er teamleiar for det nye tilbodet. Han fortel at dei har samtalar med brukarane, lærer dei opp til å ete sunn, norsk kost – og sender dei ut i mykje fysisk aktivitet.

Muritunet har kapasitet til å ta inn 15 i kvar pulje, som blir der i fire veker. Den første pulja vart ikkje full, men dei reknar med at pågangen aukar etter kvart som tilbodet blir betre kjend.

– Skjer satsinga på overvekt på kostnad av andre grupper?

– Nevrologi og hjartepasientar går no ut, og ortopedi vert noko redusert. Dei må no andre stader. Det skuldast at dei som sit på pengesekken, helseføretaka, vil at det skal vere slik, svarer Arne Sandnes.

TERJE ENGÅS
terje.engas@smp.no

STAALE WATTØ (FOTO)
sw@smp.no

ARRO

- Står for arbeidsretta rehabilitering – for overvektige.
- Målgruppe: Personar som på grunn av overvekt er sjukmelde og/eller har fått si arbeidsevne nedsett. Overvekt skal vere direkte eller indirekte årsak til at personen har problem med å skaffe seg eller halde fram i eit inntektsgivande arbeid.
- Inklusjonskriteriar: Personar med BMI 30–35 med/utan klassiske tilleggssjukdomar som diabetes, hypertensjon og søvnapne samt personar med BMI 35–40 utan overvektsrelaterte tilleggssjukdomar.
- Eksklusjonskriteriar: Personar med rusmiddelbruk og/eller alvorleg psykiatrisk sjukdom.

KJELDE: MURITUNET.NO

BMI

- Body Mass Index (BMI) (eller kroppsmasseindeks) er ein formel som indikerer om ein person er over- eller undervektig eller har normal vekt.
- Formel: Kroppsvekt delt på kroppshøyde i andre. Ein person på 75 kilo og kroppshøgde 1,80 meter får då BMI som vert rekna ut slik: 75 / 1,80 x 1,80 = 23,1.
- BMI-verdiar: BMI på under 18,5 = undervektig. BMI på mellom 18,5 og 24,9 = normal kroppsvekt. BMI på mellom 25 og 29,9 = overvektig. BMI på 30 og over = fedme. BMI på 35 – 39,9 = fedme, klasse II. BMI på 40 og over = fedme, klasse III (ekstrem fedme).
- Formelen er ikkje heilt eksakt. BMI-verdien for kroppsbyggjarar og personar med tung beinbygning kan ha ein BMI på over 25 utan å vere overvektige. BMI ser heller ikkje skilnad mellom kroppsfett og musklar. For å få ein heilt korrekt indikasjon må fettinnhaldet i blodet målast.

KJELDE: WIKIPEDIA

clas fikser ferieminnene

299,- (699,-)

DVD/MPEG4-spiller
Uttak for USB- og SD-minne. HDMI, SCART, S-video, komponentvideoutgang, koaxial digital lydutgang samt analog lydutgang.
38-3303

599,- (998,-)

Videokamera, Aiptek PocketDV AHD H125.
Lagrer på SD-minnekort (medfølger ikke). Oppløsning 1280x720 (720p, 30 fps, 16:9 bildeformat). 2,4" display. USB, HDMI samt AV-komposittvideoutgang. Leveres med ladbart batteri.
38-3197

249,- (499,-)

7" Digital fotoramme widescreen
Vis frem dine digitale bilder uten datamaskin, tilkoble bare USB eller SD-minne.
38-3426

prisene gjelder kun til 29. mai. begrenset antall.

clas fikser våren

clas ohlson
løser alle problemer

www.clasohlson.no
tilbudene gjelder kun i butikkene.
Prisene gjelder så langt beholdningen rekker, dog senest 29. mai 2010.