



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 te-
amleiar 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
reduisert. Dei må no andre sta-
der. Det skuldast at dei som sit
på pengesekken, helseføretaka,
vil at det skal vere slik, svarer
Arne Sandnes.

TERJE ENGÅS
terje.engas@smp.no

STAAL 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 inntektsnivå arbeid.
- Inklusjonskriteriar: Personar med BMI 30–35 med/utan klassiske tilleggssjukdomar som diabetes, hypertensjon og søvnapne samt personar med BMI 35–40 utan overvektrelaterede 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: $\text{Kroppsvekt delt på kroppshøyde i andre}$. Ein person på 75 kilo og kroppshøyde 1,80 meter får då BMI som vert rekna ut slik: $75 / 1,80 \times 1,80 = 23,1$.
- 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 fettinnholdet i blodet målast.

KJELDE: WIKIPEDIA

clas fikser ferieminnene



299,- (699,-)

DVD/MPEG4-spiller

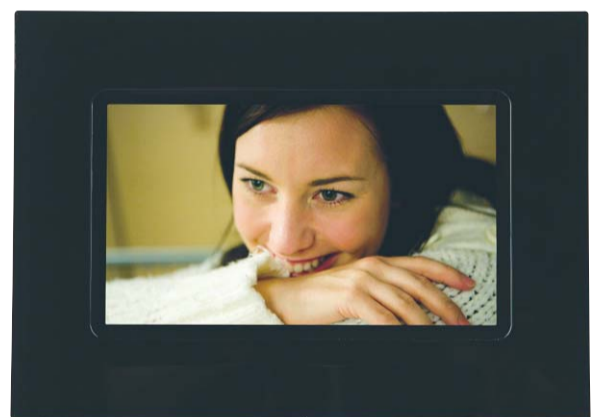
Uttak for USB- og SD-minne. HDMI, SCART, S-video, komponentvideoutgang, koaxial digital lydutgang samt analog lydutgang. 38-3303



599,- (998,-)

Videokamera, Aiptek PocketDV AHD H125.

Lagrer på SD-minnekort (medfølger ikkje). 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 ohlson

løser alle problemer

www.clasohlson.no

tilbudene gjelder kun i butikkene.
Prisene gjelder så langt beholdningen rekker, dog senest 29. mai 2010.