

Fri! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser



Pages:	90
Genre:	Uncategorized
Goodreads Rating:	3.00
Author:	Solfrid Bratland-Sanda
Published:	by ROS
Language	Norwegian

[Fri! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser.pdf](#)

[Fri! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser.epub](#)

Boken "FRI - Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser" er en fagbok som retter seg mot helsefaglig og treningsfaglig personell. Boken tar for seg hele spekteret av fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser, fra håndtering av overdreven og tvangspreget fysisk aktivitet, til bruk av fysisk aktivitet som en del av behandlingstilbudet for denne pasientgruppen. Boken er delt i tre. I første del gis en teoretisk innføring i spiseforstyrrelser, fysisk aktivitet, atferdsendring, instruktørrollen og treningslære.

I del to presenteres en kunnskapsoppsummering av fysisk aktivitet hos pasienter med spiseforstyrrelser. Del tre gir praktiske eksempler på screening av fysisk aktivitetsatferd, klarering av pasienter for deltagelse i fysisk aktivitet, og konkrete eksempler på øvelser og aktiviteter som kan være gunstige for denne pasientgruppen.

I tillegg gis det konkrete forslag til hvordan behandler kan jobbe sammen med pasienten for å redusere tvangspreget fysisk aktivitet og fremme bevegelsesglede. Boken inneholder egne kapitler om yoga og friluftsliv. Boken er utarbeidet som en del av ROS-prosjektet "Aktiv for livet", finansiert med midler fra Extrastiftelsen.