

## Uønsket barnløs og overvægtig?

Vil du gerne vide mere om sammenhængen mellem behandling for uønsket barnløshed og svær overvægt - og hvad du selv kan gøre for at reducere overvægten?

Så har du mulighed for at deltage i et forløb bestående af 3 indlæggelser á 4 døgns varighed med ca. 3 måneders interval; dvs. 12 døgn afviklet over ca. 1/2 år.

### Formål:

Formålet med behandlingen på Livsstilscentret er at den enkelte patient øger livskvaliteten og forbedrer sundhedsadfærden.

Behandlingen sigter imod at den enkelte skaber større overensstemmelse mellem, hvad den enkelte gerne vil - og reelt gør.

### Hvordan foregår det?

Behandlingen foregår på hold, hvor alle er uønsket barnløse. Netop samværet med ligestillede er vigtigt, da det giver mulighed for at udveksle erfaringer med andre, der også har et ønske om at blive forældre. Der er ca. 18 patienter/raske ledsagere på hvert hold. Der er ikke individuel vejledning.

### Behandlingen består af undervisning og praktisk træning i flg. emner:

- At skabe og fastholde motivation, redskaber til at ændre levevis og vaner
- Livskvalitet og håndtering af stress
- Sundhedsfremme i forhold til uønsket barnløshed
- Sund mad
- Fysisk aktivitet
- Helbredsfordele ved rygestop

### Hvad forudsætter det at deltage?

- Det er vigtigt, at du selv er motiveret, parat til forandring og ønsker at bruge din indflydelse/viden til at forbedre din livskvalitet. Dit udbytte afhænger af din indsats.
- Du skal have lyst til at indgå i holdundervisning.
- Livsstilscentret er et byggeri i 3 etager uden elevator; dvs. du skal kunne gå på trapper flere gange om dagen.
- Du skal på alle måder under hele forløbet kunne klare dig uden hjælp fra andre personer.

### Din ægtefælle/samlever opfordres til at deltage

Din ægtefælle eller samlever er velkommen til at deltage under hele indlæggelsesforløbet, så I kan støtte hinanden i at gennemføre de forandringer, I ønsker i Jeres hverdag.

### Hvordan kommer man med?

For at deltage kræver det en henvisning fra praktiserende læge, sygehuslæge eller speciallæge.

**Hvis du ønsker yderligere oplysninger, eller vil aftale et uforpligtende besøg, er du velkommen til at kontakte Livsstilscentret, tlf. 79 59 13 25.**