

Vægttab gennem fysisk træning skal mindske inkontinens – sidste chance for at deltage i forskningsprojektet!

Aalborg Universitetshospital tilbyder overvægtige kvinder med urininkontinens et 12 ugers program med fysisk træning og diætvejledning. Målet er at styrke bækkenbunden og mindske vægten og hermed stoppe eller mindske inkontinensen. Sidste hold har start i begyndelsen af september 2016.

Vægttab på blot 5 procent giver resultater

Det er Gynækologisk Afdeling, Ergo- og Fysioterapien samt Sund Info, enheden for Sundhedsfremme og forebyggelse på hospitalet, der har taget initiativ til projektet.

Overvægt i sig selv er problematisk i forhold til helbredet. I forhold til inkontinens skal der faktisk ikke så meget til, før der er gevinst. Forskning viser, at vægttab på blot 5 procent giver resultater. Og erfaringerne fra et tidligere projekt, vi lavede for inkontinente kvinder for nogle år siden, viser, at kvindernes livskvalitet blev bedre pga. vægttabet, siger Lise Søndergaard, leder af Sund Info.

12 ugers forløb med fysisk træning og diætvejledning

Det nye projekt er et forløb, der strækker sig over 12 uger, hvor kvinderne to gange om ugen er til træning og samtale på hospitalet. Der bliver tilknyttet en fysioterapeut, som skal stå for muskel- og konditionstræning, foruden at vejlede i træning af bækkenbunden. Kvinderne vil også blive fulgt og coachet af en klinisk diætist i forhold til deres kost. Træning og diætvejledning vil foregå både individuelt og i grupper.

Det er meget ubehageligt og socialt indskrænkende at være urininkontinent og mange afstår fra at deltage i fysiske aktiviteter, fordi de er utætte. Vi håber, at vi kan få kvinderne motiverede til fysisk aktivitet og samvær med andre ved at give dem mulighed for at træne sammen med andre i samme situation, siger Lise Søndergaard.

Skal henvises af egen læge

For at kunne deltage i projektet, skal kvinderne henvises af egen læge til Inkontinensklinikken. Kravet er, at man er overvægtig, dvs. har et BMI på mellem 25-40. I øvrigt sker henvisningen ud fra forløbsbeskrivelsen om [Inkontinens](#).

Projektperioden forløber frem til efteråret 2016, og sidste hold begynder træningen i september.

Efter de 12 ugers træning og diætvejledning vil kvinderne efter 6 måneder blive indkaldt til opfølgende samtale og målinger.

Deltagelse i projektet gælder alle overvægtige kvinder i Region Nordjylland, der opfylder kriterierne.

Man skal blot være indstillet på at kunne komme ind på Aalborg Universitetshospital Syd, to eftermiddage om ugen i 12 uger, så det vil selvfølgelig være vanskeligere for patienter i regionens yderområder, siger Lise Søndergaard.

Kontaktperson

Leder af Sund Info, Lise Søndergaard, tlf. 29 63 16 07, mail: lise.soendergaard@rn.dk