

Livsstilssamtaler

På Aalborg Universitetshospitals Fertilitetsenhed skal overvægtige kvinder tabe sig mindst 10 % i vægt, før vi kan tilbyde en fertilitetsbehandling. Vi tilbyder alle kvinder, der opnår BMI under 30, at starte i fertilitetsbehandling, mens vi aldrig kan tilbyde behandling til kvinder med BMI over 35.

Vi tilbyder dig derfor at deltage i livsstilssamtaler, hvor vi sammen forsøger at finde ind til kernen i dit vægtproblem og dermed motivere dig til et vægttab. Målet er et passende vægttab, så I kan starte i fertilitetsbehandling.

SAMTALERNES INDHOLD

Igennem samtalerne håber vi:

- at hjælpe dig til at få et overblik over, hvad der er vigtigt i situationen
- at hjælpe dig til at snakke om det, der er svært
- at hjælpe dig til at tage beslutninger og ansvar for egen situation.

Samtalerne forudsætter, at du er klar til at gøre dig tanker om:

- dit liv med overvægt
- dine grunde til at tabe dig
- dine planer om at ændre levevis
- din aktuelle og ideelle vægt
- din erfaring med forskellige typer behandling
- ændring i livsstil og det arbejde, der ligger forude.

Vi starter med en samtale, der varer cirka 1 time. Herefter vil du have mulighed for at få opfølgende samtaler, hvor vi samtidig kontrollerer din vægt.

Arbejdet med vægttab er hårdt og vil strække sig over længere tid. Vi støtter og vejleder dig gerne gennem hele forløbet.

Overvægt og fertilitet

Overvægt kan være et problem i forbindelse med fertilitet og fertilitetsbehandling, idet overvægt ofte er forbundet med manglende eller uregelmæssige menstruationer. Fedtvævet omdanner en række hormoner, som har indflydelse på menstruation, dannelse af æg i æggestokke, modning af æg og ægløsning. Det har vist sig, at overvægtige kvinder, der taber 10 % eller mere af deres kropsvægt, spontant vil få menstruation og ægløsning igen. $\frac{3}{4}$ vil blive gravide, og heraf vil $\frac{1}{3}$ ikke behøve behandling for at opnå graviditet.

Overvægt beregnes ud fra Body Mass Index (BMI), som angiver vægten divideret med højden i anden:

BMI = 19-24 = Normal vægt
 BMI = 25-29 = Let overvægt
 BMI = 30-34 = Svær overvægt
 BMI = over 35 = Ekstrem overvægt

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fertilitetsenheden

Sekretær

Tlf. 97 66 32 03
 Vi træffes bedst:
 Mandag – fredag
 Kl. 08.30 – 10.00 og 13.00 – 14.00