

Samtaler om en sundere livsstil

Vi tilbyder dig et forløb med livsstilssamtaler, som hjælper dig med at ændre vaner, når det kommer til kost og motion.

Vi taler om, hvad der skal til, for at du får en sundere livsstil. Målet for samtalerne er væggtab.

Målgruppe

Tilbuddet er til dig, der har smerter i knæene og vejer for meget. Overvægt kan være med til at forværre smerter i knæene, og det kan derfor hjælpe på dine smerter, hvis du taber dig.

Det er afgørende, at du ændrer nogle af dine vaner, så du generelt opnår den sunde livsstil, der skal til, for at du taber dig og ikke tager på igen på et senere tidspunkt.

Det kan være svært at ændre vaner, så din motivation for at ændre livsstil er afgørende for samtalerne.

Om tilbuddet

Samtalerne vil have fokus på at ændre dine vaner inden for kost og motion og vil i nogle tilfælde også berøre, hvorfor du agerer, som du gør.

Livstilsamtalerne er individuelle og tager udgangspunkt i din hverdag, dine personlige forudsætninger og dine mål.

Undervejs i forløbet fokuserer vi på de små succeser, du oplever.

Praktiske oplysninger

Et forløb varer 12 måneder og består af 6-8 samtaler. En samtale varer cirka 30 minutter. Du skal møde fysisk op til den første samtale. Resten af samtalerne kan vi tage over video, hvis du ønsker det.

Forberedelse

Inden den første samtale skal du:

- udfylde et skema om dine kost- og motionsvaner, som vi bruger til at forberede os til første samtale
- udfylde en kostdagbog i 2-3 dage
- læse det materiale, som du har fået til forundersøgelsen.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Ambulatorium
79 40 57 27 (hverdage kl. 8-15)
Ortopædkirurgisk Dagafsnit
79 40 55 73 (hverdage kl. 8-15)
