

## Individuel konsultation

Vil du have mest muligt ud af træningen, kan du få en individuel konsultation hos fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet, inden du starter på holdet eller i løbet af træningsforløbet..

25 % kniber nemlig ikke helt korrekt og får derfor ikke det optimale ud af træningen.

Konsultationen omfatter typisk en indledende samtale med efterfølgende test af kropsstamme og bækkenbundsmuskulernes funktion og instruktion i, hvordan netop du bedst træner.

Kontakt fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet for at aftale en tid eller for yderligere information.

## STOP Inkontinens Klinikken

Telefon / sms: 26 53 81 12

Mail: [info@stopinkontinens.dk](mailto:info@stopinkontinens.dk)

Læs mere på [www.stopinkontinens.dk](http://www.stopinkontinens.dk).

Laila Ravnkilde Marlet  
Fysioterapeut med speciale i  
underlive hos mænd og kvinder



Du kan få tilskud fra Patientforeningen Danmark både til holdtræningen og til individuel konsultation, hvis du er medlem i gruppe 1, 2 og 5.  
Søg info på: [www.sygeforsikring.dk](http://www.sygeforsikring.dk)

## Gas- & vandmester træning for mænd

Tænk, hvis du kunne bevæge dig frit med kontrol over en overaktiv blære.

Og tænk, hvis du kunne undgå nattetisseri og fik bedre seksualliv.



Billede udlånt af Dry & Cool

## Laila Ravnkilde Marlet

fysioterapeut med speciale i underlivsgener hos mænd og kvinder



De færreste ved, at 8 ud af 10 kan hjælpes med information og bækkenbundstræning.

Holdtræningen giver dig grundlæggende viden til at kunne fortsætte træningen selv efter kurset.

Vil du have mest mulig ud af holdtræningen, anbefaler vi dig daglig hjemmetræning ved siden af.



### **Tilmelding**

Telefon / sms: 26 53 81 12

Mail: [info@stopinkontinens.dk](mailto:info@stopinkontinens.dk)

Oplys dit navn, adresse, mail og telefonnummer.

**Pris:** 995,- kr. (betales forud)

Du kan få tilskud fra Patientforeningen Danmark både til holdtræningen og til individuel konsultation både med og uden henvisning fra din læge (*se sidste side*)

### **Hvem henvender træningsforløbet sig til?**

Kurset er for mænd, som vil forebygge vandladnings- og potensproblemer, som kan være forårsaget af godartet forstørret prostata, prostatacancer eller underlivsoperationer.

Symptomerne hos mænd er typisk:

- Natlige toiletbesøg
- Hyppige vandladninger
- Bydende vandladningstrang, som kan være svær at tilbageholde
- Ufrivillig vandladning (inkontinens)
- Efterdryp
- Rejsnings- og potensproblemer

### **Tidspunkt**

Det er et samlet forløb over 6 uger, én time om ugen..

### **Startdato**

Der starter løbende nye træningshold, hold øje på hjemmesiden: [www.stopinkontinens.dk](http://www.stopinkontinens.dk)

### **Instruktør**

Træningsforløbet ledes af fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet, som har specialviden om underlivsproblemer og inkontinens hos mænd. Laila Ravnkilde Marlet har arbejdet med dette fagområde siden 1999.

### **Indhold af træningen**

Træning er af høj kvalitet og tager afsæt i den nyeste forskning på området. Træningen intensiveres for hver træningsgang.

Hver af de 6 seancer omfatter ca. 45 minutters træning af kropsstammen og bækkenbundsmusklerne og ca. 15 min. oplæg, fx:

- Urinvejenes, kropsstammens og bækkenbundsmusklernes anatomi og funktion
- Sådan skal et korrekt knib føles
- Gode drikke- og vandladningsvaner
- Bækkenbundsmusklernes betydning mænds potens
- Undgå natlige toiletbesøg

### **Sted**

I Odense og i Ringe.

Find information på hjemmesiden [www.stopinkontinens.dk](http://www.stopinkontinens.dk).