

Den første konsultation omfatter typisk

- En personlig samtale om det, du bøvler med
- Afklaring af dine ønsker og mål for behandlingen
- Udredning af fertilitets-, underlivs- eller inkontinensproblemer og drikke- og vandladningsmønster
- Instruktion i udfyldelse af væske- og vandladningsskema, hvis dette er relevant
- Undervisning i urinvejenes og bækkenbundsmusklernes anatomi og funktion
- Test af bækkenbundsmusklernes muskelstyrke, udholdenhed og koordination
- Igangsætning af relevant selvtræning
- Udfyldelse af kort skema vedrørende gener
- Aftaler vedrørende næste behandling og behandlingsforløb

Læs mere på
www.stopinkontinens.dk

Tilskud

Du kan få tilskud til behandlingen fra Sygeforsikringen Danmark, hvis du er aktivt medlem.

Du får tilskud både med og uden henvisning fra din læge.

Danmark giver tilskud både til *Individuel behandling* og til *Holdtræning*.



Individuel behandling i Odense og i Ringe



Fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet

STOP Inkontinens Klinikken
- vejen til større frihed og livskvalitet

Tlf / sms: 26 53 81 12
Mail: info@stopinkontinens.dk



Tænk, hvis du fik lettere ved at blive gravid.

Tænk, hvis du fik færre smerter og dit seksualliv blev bedre.

Tænk, hvis du kunne hoppe, danse og grine uden at være bange for om du kan holde tæt.

Tænk, hvis du kunne undgå at skulle på toilettet om natten, og hvis du var sikker på at kunne nå toilettet i tide.

Tænk, hvis du kunne undvære bind og trusseindlæg og ikke behøvede at have rent tøj med i tasken.

Tænk, hvis du fik tjekket, om du kniber korrekt, så du får det optimale ud af din træning.

**8 ud af 10 kan hjælpes.
Det er ret enkelt.**

**Behandlingen målrettes helt
dine behov og ønsker for dit liv.**

Jeg er klar til at hjælpe dig!



Laila Ravnkilde Marlet

Fysioterapeut med speciale i fertilitet, obstetrik, gynækologi, urologi og andrologi (mænd)

Tilbud til kvinder og mænd

Fertilitetsfremmende behandling

Arvævsbehandling og øvelser som øger chancerne 4 gange for at du bliver gravid.

Før og efter fødsel

Hvordan styrker du dig selv og din krop til fødslen, og hvordan træner du dig op igen efter fødslen.

Inkontinens

Få hjælp til, hvordan undgår du ufrivillig vandlanding, afføring og/eller ufrivillig luft (flatus).

Væske- og vandladnings-skema

Du får hjælp til at udfylde og analysere skemaet, og du får ideer til, hvordan du kan ændre på dine drikke- og vandladningsvaner.

Smerter i underlivet

Få hjælp til at mindske have tyngdefornemmelse i underlivet, smerter i forbindelse med samleje eller bækkenløsning.

Bedre nattesøvn uden toiletbesøg

Få energien og overskuddet tilbage ved at undgå at skulle på toilettet om natten.

Bedre potens og rejsning

Få viden om, hvordan potens og rejsning hænger sammen med mænds bækkenbund og få ideer til, hvad du selv kan gøre.