

Folketinget, Christiansborg  
1240 København K.

Att: Preben Rudiengaard



Ebeltoft d. 6. oktober 2008

### Invitation til sundhedsudvalget

Jeg skriver til dem, da de er formand for sundhedsudvalget, for at invitere dem, og hele udvalget til at besøge LivsstilsCenter Djursland. Vi er et nyt tilbud til svært overvægtige, der ønsker at ændre livsstil for derigennem at opnå fysiske og psykiske forbedringer, og komme tilbage på arbejdsmarkedet.

Svær overvægt påvirker det enkelte individ både fysisk, psykisk og socialt. Svær overvægt påvirker også samfundet, og medfører en stor ekstraudgift på grund af følgesygdomme. Desuden viser undersøgelser at svær overvægt rammer socialt skævt, og at mange er udenfor arbejdsmarkedet, som sygemeldte. Det skønnes tillige at over 1.000 personer førtidspensioneres hvert år af grunde der er relateret til svær overvægt.

Behandlingen af svær overvægt i Danmark, baserer sig på nuværende tidspunkt udelukkende på kirurgi. Jeg mener også at operationer mod overvægtige i nogle tilfælde kan være en god idé, men det er ikke alle der bør opereres, og mange af de opererede har brug for psykologisk støtte for at få et godt resultat af indgrebet. Jeg mener at folketingets sundhedsudvalg bør kigge på dette område, specielt da antallet af svært overvægtige vokser eksplosivt.

LivsstilsCenter Djursland har allerede indgået samarbejde med forskningsinstitutioner fra Danmark og udlandet. De ser centeret som den perfekte samarbejdspartner til at øge deres viden omkring svær overvægt, og derved forbedre behandlingstilbuddet. Den opnåede viden vil med tiden blive

Jeg håber at folketingets sundhedsudvalg, kunne tænke sig at besøge LivsstilsCenter Djursland, se hvordan et center fungerer i dagligdagen, og høre om de problemstillinger som personalet og brugerne selv oplever i forhold til svær overvægt.

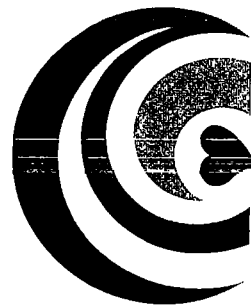
Jeg er klar over at sundhedsudvalget har meget travlt, men vi er meget fleksible i forhold til datoer. Skulle det være helt umuligt for udvalget at komme til Ebeltoft, kommer vi også gerne til folketinget og fortæller.

Jeg vedlægger vores brochure, og vil i øvrigt henvise til vores hjemmeside [www.liv-djurs.dk](http://www.liv-djurs.dk)

Venlig hilsen  
Udviklingschef Christian Sørensen

Email: [Christian@liv-djurs.dk](mailto:Christian@liv-djurs.dk)

Vælg vejen til et lettere liv



LIVSSTILS  
CENTER

*Hvis du ikke afsætter tid til  
motion nu – skal du afsætte  
tid til sygdom senere*

*Edward Stanley, tidl. Englandspremierminister*



# Start på et nyt liv – en livslang proces

LivsstrilsCenter Djursland er et seriøst tilbud til dig, der er svært overvægtig, og som selv er parat til at opnå en vægtreduktion igennem livsstrilsomlægning.

Vi fokuserer tværfagligt på alle aspekter omkring en livsstrilsændring, hvilket vil sige kost- og motionsvaner, samt psykologiske og sociale aspekter. Formålet er ikke blot, at du opnår vægttab, men også at give dig ressourcer til på sigt at videreføre en sund livsstil, og møde fremtidige udfordringer med et positivt syn.

Vores grundlæggende værdier er: ligeværdighed, respekt, ansvarlighed, ærlighed og seriøsitet.

## Vi kan hjælpe dig

Det er en stor beslutning at sige ja til at tilbringe tid på et center for at ændre livsstil. Det er vigtigt, at du selv træffer beslutningen, og er motiveret for den positive forandring. Et ophold på LivsstrilsCenter Djursland er en begyndelse, og det er vigtigt, at både du og alle øvrige deltagere har gjort sig klart, at det er starten på en livslang proces.

Det er ikke en mirakelkur. Det kræver hårdt arbejde fysisk og psykisk, men det er også utrolig givende og sjovt! Personalet på LivsstrilsCenter Djursland hjælper, motiverer, opmuntrer og støtter, men det er dig selv, der skal tage ansvaret for, at livsstilen bliver ændret. Vi forventer, at du er aktiv medspiller, er positiv overfor nye tiltag og har fokus på dig selv, og din egen proces.

## Du skal bo på centret i en periode

LivsstrilsCenter Djursland tilbyder længerevarende kurser, hvor du bor på centret, og indgår i en afvekslende og udfordrende hverdag, hvor fokus er på livsstrilsændring. Et kursusforløb strækker sig normalt over 10-13 uger. Det er nødvendigt at afse lang tid til processen, både for at opnå fysiske resultater, men i lige så høj grad

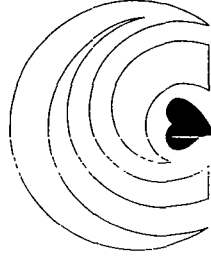
for at arbejde med din psykik, gøre status og lægge fremtidsplaner. Din familie har mulighed for at komme på besøg, og i hvert forløb er der indlagt en uges familiekursus, der med et særskilt program giver dit bagland viden om og forståelse for din livsstrilsændring, så familien kan støtte dig under og efter opholdet.

## Svær overvægt er en kronisk tilstand

Vi betragter svær overvægt som en kronisk tilstand. Det betyder at et ophold kun er starten på en livsstrilsændring. Den store udfordring er at videreføre den over lang tid derhjemme i dine vanter og omgivelser. Derfor laver vi sammen en detaljeret og individuel plan, baseret på dine forudsætninger, ligesom vi i evt. samarbejde med din kommune udformer en langsigtet handlingsplan, der skal hjælpe dig efter kursets afslutning.

## Vægttab

Mange svært overvægtige fokuserer på, hvor stort et vægttab de kan opnå. Under opholdet vil du kunne opnå en markant vægtnedgang, men tallet må i sig selv aldrig blive det vigtige. De fleste svært overvægtige har oplevet en vægtøgning over lang tid, måske mange år, og du skal derfor acceptere, at en livsstrilsændring også tager tid. Det er muligt at tabe sig 1-2 % af sin kropsvægt hver uge, hvis programmet følges fuldt. Du vil ikke blive normalt vægtig på LivsstrilsCenter Djursland, og du bliver ikke lykkelig udelukkende af en lavere vægt. Du kan opnå større vægttab ved at spise mindre end diætisten anbefaler, eller træne hårdere og mere end det skemalagte, men erfaringer viser, at vægten er sværere at fastholde efter opholdet. Det bedste resultat opnås ved en balanceret indsats, hvor du bedst muligt søger at følge de anbefalinger, som LivsstrilsCenter Djursland giver.





# Der er fokus på dit liv – både krop og sjæl

*At snakke med andre, der har  
de samme problemer og tanker  
som mig, var en af de mest  
positive og givende oplevelser  
ved at ændre livsstil*

*Kærsten i. tabie 45 kilo ved livsstilsomlægning*

## **Kost**

Vi gør kost og madlavning til en sjov og spændende oplevelse. Du får fra starten en individuel kostplan. Alle typer mad vil indgå, men der vil være fokus på at reducere sukker- og fedtindholdet. Det overrasker de fleste, hvor store mængder sund mad, man må spise. Vi spiser dagligt tre store måltider og tre mindre. De mange måltider gør, at du aldrig oplever stor sult, og derfor bedre undgår trangen til søde sager, fastfood o.a. Intet mad er forbudt, men du skal kende indholdet af det, du spiser, så du kan vurdere de mængder, du indtager.

Du lærer ernærings teori, så du selv kan træffe valg om dine madindkøb senere. Dietisten giver individuel vejledning under hele forløbet og alle vejes en gang om ugen, og fedtprocenten måles hver 3. uge. I slutningen af forløbet får du en afsluttende samtale, hvor målsætningerne for fremtiden diskuteres.

Du lærer praktisk madlavning ved at være en del af en gruppe, der får undervisning i køkkenet. Her får du inspiration til at lave traditionelle retter på nye og sundere måder.

## **Motion**

Vi mener, at motion skal være sjov! Fysisk aktivitet er en vigtig del af opholdet på LivsstilsCenter Djursland. Fysioterapeuten og træningsvejlederne har stor erfaring i arbejdet med svært overvægtige, og tilrettelægget programmet, så du bliver udfordret, uden at det bliver uoverskueligt. Skemaet vil være afvekslende og vil bl.a. inkludere boldspil, aerobic, styrketræning, spinning, svømning, intervaltræning, afspænding m.m. Den bedste form for træning er den varierede, hvor alle muskelgrupper aktiveres. I starten af kurset vil der være stort fokus på at komme fornuftigt i gang, så du får en positiv oplevelse med motionen. Du kan få lagt et individuelt træningsprogram, der løbende evalueres, og du vil gennemgå nogle test, der måler din fysiske fremgang. De er ganske simple og meget motiverende, fordi du får et konkret mål for dine forbedringer.

Undersøgelser viser at de der har langvarig succes med en livsstilsomlægning, også er de der dyrker motion regelmæssigt. Dette skyldes bl.a. at motion regulerer appetitten, således at det bliver lettere at overholde en kostplan. Derfor vil træningsvejlederne sammen med dig lave en realistisk plan for din motion efter opholdet.

## **Personlig udvikling**

LivsstilsCenter Djursland har stor fokus på de psykologiske aspekter bag svært overvægt. Det betyder, at du skal være parat til og indstillet på at arbejde med dig selv. Vores psykolog og psykoterapeut har tilrettelagt et forløb, der vil inkludere individuelle samtaler og teoretisk undervisning i psykologiske emner. Desuden er der mulighed for at deltage i gruppeterapi, og det er LivsstilsCenter Djurslands erfaring, at disse er særdeles givende, da du her er sammen med ligesindede, der alle har personlige erfaringer med overvægt.

Svær overvægt har i lang tid været omgivet af tabuer, men på LivsstilsCenter Djursland er det vigtigt, at alle kan tale åbent og ærligt om de problemer, som det kæmpes med, og de tanker, der opstår, når du ændrer livsstil. Derfor er det nødvendigt, at du mødes med respekt og ærlighed, og at du har samme værdibegreb over for de andre deltagere.





*Intet mad er forbudt  
— det er mængden  
der er afgørende*

*Ann Røhlged, chef*

*Allerede efter fire uger var min  
fysik markant forbedret*

*Klaus O. vejede 250 kilo, da han startede sin  
livsstilsomlægning*



# Kontakt os – på centret, i telefonen eller på [www.liv-djurs.dk](http://www.liv-djurs.dk)

## Hvem kan deltage

LivsStilsCenter Djursland henvender sig alene til svært overvægtige over 18 år, og du skal selv have et ønske om at ændre livsstil. Vi forventer, at alle møder op med et positivt og åbent sind med ønsket om aktivt at gå ind i processen.

Fysisk skal du være mobil uden brug af hjælpemidler. Personer, der har brug for hjælpere, kan ikke deltage. Erfaringer viser at der er store forskelle på deltagernes fysiske formåen. Er du i tvivl om du kan opfylde de fysiske krav, kan du kontakte os.

Du må ikke lide af svære ubehandlede psykiske sygdomme, eller sygdomme der gør det farligt at dyrke motion (f.eks. visse hjertesygdomme). LivsStilsCenter Djursland vil før et ophold sende dig et skema som din praktiserende læge skal udfylde.

Mange har overvægtsrelaterede sygdomme som diabetes 2, slidgigt, søvnapnø, depression o.a. og dette er ikke en hindring for at deltage. De fleste oplever en markant sygdomsbedring, et reduceret medicinindtag og generelt forbedret livskvalitet.

Det er vigtigt for os at alle føler sig trygge, så derfor opfordrer vi dig til at besøge livsStilscentret inden start. Ring blot, og aftal en tid.

## Økonomi

Der er kursusstart på LivsStilsCenter Djursland fire gange om året og du kan altid finde vores aktuelle priser og kursusperioder på hjemmesiden eller ringe direkte på telefon 70 70 12 22.

Afhængig af din situation, kan der være mulighed for at få hjælp til finansieringen af opholdet. Er du på arbejdsmarkedet, kan det i nogle tilfælde være muligt at få hjælp fra din arbejdsgiver, din fagforening eller din pensionskasse. Der er dog desværre stadig stor forskel på, hvordan svær overvægt betragtes, men mange firmaer har set det fordelagtige i at hjælpe svært overvægtige medarbejdere.

da resultatet ofte er en glæde, mere energisk medarbejder, med mindre sygefravær og flere ressourcer.

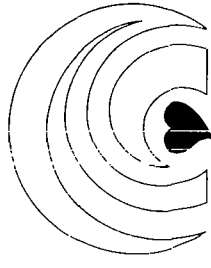
Er du uden for arbejdsmarkedet kan du ofte få hjælp af kommunen, hvis der er et klart erhvervmæssigt sigte med din livsstilsændring. Tag kontakt til din sagsbehandler og kontakt gerne LivsStilsCenter Djursland for yderligere information og praktisk hjælp.

Opholdet hos os bevilliges som et forrevalideringsforløb igennem §32 i Lov om aktiv Beskæftigelsesindsats. Vores ambition er, at alle deltagere efter endt ophold vil have en struktureret opfølgningsplan, der tager udgangspunkt i de muligheder der eksisterer i deltagernes hjemkommune.

## Lokalitet

LivsStilsCenter Djursland ligger lige ved vandet ved Femmøller Strand, ca. fem km fra Ebeltoft. Bygningerne har tidligere været badehotel, og du indkvarteres på enkeltværelse. På centret er der desuden en stor spisesal, et motionsrum, en spiningsafdeling og en bevægsessal, som hele tiden står til rådighed, ligesom der er internetcafé og billardrum. Se billede m.v. på hjemmesiden.

Der er lagt op til hygge og samvær, og centret ligger for foden af Mols Bjerge, der er kendt for sin unikke natur med rige muligheder for flotte gå- og cykelture. Ebeltoft er en hyggelig lille købstad med mange attraktioner og fritidsfaciliteter. Der er cykelsti mellem centret og Ebeltoft, og gode busforbindelser.







*Hjælper svært overvægtige  
med tværfaglige og målrettede  
metoder tilbage til  
arbejdsmarkedet*

*Tina H. Nielsen, socialrådgiver*

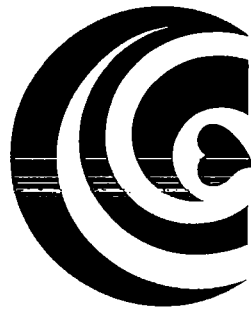
## LivsStilsCenter Djursland

Hovedgaden 31a  
8400 Ebeltoft  
www.liv-djurs.dk  
mail@liv-djurs.dk  
Telefon 70 70 12 22

På LivsStilsCenter Djursland betragter vi svært overvægt som en kronisk tilstand og vores erklærede mål er at hjælpe dig med at ændre livsstil. Vores erfaring med behandling af svært overvægt indtager både krop og sjæl, hvor kost, motion og personlig udvikling er nøgleord. Kosten afgør, hvad du vejer. Motionen, hvor godt du ser ud. Psykologien, hvordan du har det.

Det er en forudsætning at du selv har truffet en beslutning om, at „starte på en frisk“ ved at ændre livsstil. Vi har fokus på at den positive virkning af opholder hos os fortsætter, når du kommer hjem. Derfor bliver din familie inddraget i forløbet og derfor laver vi sammen handlingsplaner for fremtiden. Mange af vores tidligere kursister fortsætter med at være i dialog med os længe efter deres ophold.

Det er dig, der skal tage det første skridt. Det vil vi også gerne hjælpe dig med. Kontakt os så vi kan sætte dig i forbindelse med nogle af vores tidligere kursister – de ved, hvad det handler om.



**LIVSSTILS  
CENTER**  
DJURSLAND