



HEILSUEFLINGARTEYMI

Meðferðin hentar þeim sem vilja öðlast betri heilsu og líðan og eru tilbúnir til að breyta lífsháttum sínum til langframa. Hún hentar þeim sem glíma við offitu eða hafa langvinna sjúkdóma svo sem sykursýki, glíma við streitu eða þurfa aðstoð við að vinna upp þrek og bæta líkamlegt eða andlegt ástand til dæmis eftir erfið veikindi. Einnig kemur hún þeim að haldi sem vilja bæta lífshætti sína vegna áhættuþátta ýmissa sjúkdóma svo sem þeim sem vilja hætta reykingum.

Markmiðið er heilsuefling. Að efla andlega, líkamlega og félagslega heilsu og auka lífsgæði. Unnið er að því að þátttakendur tileinki sér heilbrigðari lífshætti og séu færir um að gera æskilegar breytingar án tillits til þyngdartaps. Að þeir tileinki sér hollt og fjölbreytt mataræði, reglulegar máltíðir og hæfilegar skammtastærðir. Að þeir geri hreyfingu að hluta af daglegu lífi, velji sér þá tegund hreyfingar sem best hentar og geti notið þess að stunda hana. Að þeir finni þá leið sem best hentar til að draga úr streitu í daglegu lífi og bæta svefn, setji sér markmið og vinni að þeim.

Þjálfun. Einstaklingsmiðuð þjálfun er hluti af meðferðinni og sett er upp áætlun um hreyfingu á meðan á dvöl stendur. Læknir metur þörf til einstaklingsmeðferðar svo sem sjúkraþjálfun, sjúkranudd eða nálastungur. Hópmeðferð getur meðal annars falist í; göngum úti í náttúrunni, vatnsleikfimi, þjálfun í tækjasal og annarri hreyfingu, svo sem Tai Chi og Yoga.

Önnur meðferð. Þátttakandi getur fengið stuðning til reykleysis, stuðningsviðtöl hjá sálfræðingi eða hjúkrunarfræðingi og viðtöl hjá næringaráðgjafa eftir því sem ástæða þykir til. Slökun og þaðmeðferð stendur einnig til boða. Hjá þeim sem glíma við offitu er kennd lystarhygli (appetite awareness training) sem er þjálfun í því að átta sig á tilfinningum um svengd og seddu og forðast öfgar í báðar áttir.

Fræðsla Öllum dvalargestum stendur til boða margþætt fræðsla. Til meðferðar við svefntruflunum og streitu er boðið upp á fyrirlestra og hópmeðferð í framhaldi af þeim til úrlausnar verkefnanna. Eintaklingar eru sérstaklega hvattir til að mæta í eftirtalda fyrirlestra: Hollt mataræði, Svefn, Gildi þjálfunar, Heilbriggt líf- alltaf og Forgangsröðun og skipulag. Í síðustu viku dvalar býðst aðstoð við að skipuleggja áframhaldandi heilsuáætlun til að viðhalda árangri dvalarinnar.

Lengd meðferðar er að öllu jöfnu fjórar vikur. Möguleiki er á endurkomu í tvær vikur til viðbótar innan árs frá meðferð. Tveggja vikna streitumeðferð stendur til boða.

Hverjir koma að meðferð ? Á Heilsustofnun er starfandi þverfaglegt teymi þar sem starfa læknir, hjúkrunarfræðingur, sálfræðingur, næringaráðgjafi, sjúkraþjálfari og íþróttakennari. Áhersla er lögð á góða samvinnu þátttakenda og fagaðila við því að undirbúa þær breytingar á lífsstíl sem nauðsynlegar eru í daglegu lífi til að ná árangri.