



STUÐNINGSTEYMI

Meðferðin hentar einstaklingum með þunglyndi eða kvíða. Einstaklingum sem glíma við lífskreppur eftir áföll svo sem skilnað, sjúkdóma, atvinnumissi, ástvinamissi, gjaldþrot eða fjölskylduvandamál. Meðferðin hér gæti hentað þeim sem þurfa aðstoð sem brú milli spítaladvalar og heimferðar. Unnið er annarsvegar með fólk í stuðningshóp þar sem gjörhygli hugleiðsla (e. mindfulness based cognitive therapy) er kjarni meðferðarinnar og hins vegar á stuðningslínu ef hópmeðferð hentar ekki.

Markmið er að einstaklingar sem hana nýta verðir færari um að takast á við daglegt líf sitt bæði í atvinnulegu og félagslegu tilliti.

Þjálfun. Annan hvorn mánuð er starfræktur gjörhygli hópur. Önnur þjálfun er einstaklingsmiðuð og læknir setur upp áætlun fyrir hreyfingu og líkamlega þjálfun á meðan á dvöl stendur.

Önnur meðferð. Möguleiki er á einstaklings viðtölum hjá sálfræðingi eða hjúkrunarfræðingi þar sem unnið er fyrst og fremst út frá hugrænni atferlismeðferð. Rík áhersla er lögð á að dvalargestir byggji sig upp bæði andlega og líkamlega. Líkamsþjálfunin byggist á getu hvers og eins. Einnig er möguleiki á viðtölum hjá næringarráðgjafa eftir því sem ástæða þykir til. Stuðningur til reykleysis, slökun, sjúkranudd, nálastungur og baðmeðferð stendur til boða.

Fræðsla. Öllum dvalargestum stendur til boða margbætt fræðsla. Til meðferðar við þunglyndi, kvíða svefntruflunum og streitu er boðið upp á fyrirlestra og hópmeðferð í framhaldi af þeim til úrlausnar verkefnanna. Eintaklingar eru auk þess hvattir til að mæta í aðra fyrirlestra s.s. hollt mataræði, 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.

Hverjir koma að meðferð ? Á Heilsustofnun er starfandi þverfaglegt teymi þar sem starfa læknir, sálfræðingar, hjúkrunarfræðingar, sjúkrabjálfi, sjúkranuddari og íþróttakennari sem vinna í góðri samvinnu við þátttakenda.