



# Breyttur lífsstíll -tækifæri fyrir alla- Þróunarverkefni

Anna Lilja Magnúsdóttir

Ráðgjafarproskapjálfi  
Styrktarfélag vangefinna

30.Mars 2007



# Af hverju þetta verkefni?

- Offita er heilsufarslegt, vaxandi vandamál
- Fólk með þroskahömlun glímir við sömu vandamál
- Í samræmi við heilsustefnu félagsins
- Hvaða leiðir sjáum við vænlegar í framtíðinni út frá þessari reynslu
- Félagið er brautryðjandi og vill mæta þörfum og þróa nýjungar



# Unnið í samræmi við stefnu Félagsmálaráðuneytisins

- Forvarnir
  - Almenn og sérhæfð heilsugæsla
  - Aðgangur að sömu þjónustu
- Heilsuefling
  - Hollir lífshættir
  - Lýðheilsustöð
  - Jafnt aðgengi að upplýsingum
- Valdefling/sjálfsefling



# Yfirmarkmið

- Þróa líkan að námsbraut/námskeiði sem aðrir geta nýtt sér og setja í framkvæmd til að mæta þörfum fólks með þroskahömlun
- Að vekja athygli á nauðsyn þess að fólk með þroskahömlun hafi aðgengi að sambærilegri fræðslu/þjónustu og aðrir
- Skilgreina leiðir sem fólk með þroskahömlun geti tileinkað sér til að ná árangri
- Stuðla að forvarnarstarfi fyrir fólk með þroskahömlun



# Skipulag verkefnisins

- Reykjalundur
- Lýðheilsustöð
- Fjölmennt
- Kostnaðaráætlun
- Dagskrá
- Námskeiðslýsingar
- Bæklingur á auðlesnu máli
- Samningar við þátttakendur
- Samningur við líkamsræktarstöð - World Class
- Ýmsir fagaðilar vegna fræðslu



# Þátttakendur og hópastærð

- Sannanlegir fylgikvillar
- Fá veikindaleyfi frá vinnu í rúma 3 mánuði
- Þátttakendur eru 4
- Allir nýta þjónustu í einhverju formi frá SV



# Starfsstöðvar

- World Class
- Fjölmennt
- Skrifstofa SV
- Heimahús þáttakenda



# Í hverju felst námskeiðið

- Hreyfing á hverjum degi
- Eldaður hollur og góður matur
- Farið út að borða
- Fræðsla
  - Sjálfsstyrking
  - Hreyfing og mataræði
  - Útlit, snyrting, hreinlæti og fatnaður





# Stöðumat

- Göngugreining
- Endurtekin þrekpróf
- Vigtun + mælingar, heilsufarsbækur
- Læknisskoðanir og blóðprufur
- Líðan þátttakenda skv. stöðluðum spurningalista



# Leiðbeinandi handbók

## Skipulag handbókar

- Fræðsluefni – sjálfsstyrking, framkoma, næring, gildi hreyfingar
- Heilsubók – líkamleg og andleg heilsa
- Kynning á matseðlum á ýmsum veitingastöðum
- Matseðlar
- Uppskriftir
- Kannanir
- Samningar

## Fræðsluefni

- Thumbs up!
- Food, fun and fitness
- Að verða fullorðin
- Lýðheilsustöð
- Reykjalundur
- Námsgagnastofnun



# Gallar

- Ferðapjónustan
- Of langur dagur
- Of löng samvera með einum starfsmanni
- Aðgengi að þjálfara nauðsynlegt
- Persónulegan stuðning þarf við hvern og einn
- Óútreiknanleg veðráttu



# Kostir

- Tilbreytingin er góð
- Hópefling og stuðningur af hvert öðru
- Mikil skemmtun
- Góð líðan tengist hreyfingu
- Sýnilegar breytingar
- Litlir en mikilvægir sigrar
- Náin samvinna við alla þá sem starfa með þátttakendum



# Gullkorn

- Við erum alltaf að borða gras – við verðum græn eftir þetta
- Auðvitað smakkar maður alltaf
- Alltaf að fá sér kristal/sódavatn með matnum þegar við förum út að borða
- Á morgun ætla ég að biðja heimilishjálpina að aðstoða mig við að steikja upp úr olíunni
- Í gær fór ég og keypti mér hrökkbrauðið sem þú bentir mér á
- Ég horfði bara á kókið og hafði ekki lyst svo ég hellti því bara!



# Gullkorn

- Ég hjólaði núna í 10 mínútur án þess að stoppa!
- Það þýðir ekkert að hætta þó að ekki fari 20 kíló á námskeiðinu, það er bara að halda áfram eftir það
- Eftir að hafa lést – Ég söng af gleði – Þetta getum við
- Nú göngum við upp og niður stigana
- Ég fékk mér eina brauðsneið en hún er eins og tvær