

Heilsuskólinn

Heilsuskólinn hefur verið starfræktur um nokkurt skeið á Barnaspítala Hringins fyrir börn í yfirþyngd. Börn og foreldrar hitta barnalækni, næringarfræðing og sálfræðing á Barnaspítalanum, í einstaklingstímum og einnig er hópfraeðsla.

Árið 2012 hófst samstarf Barnaspítalans og Æfingastöðvarinnar. Ekki hafði gengið nógu vel að ná tilætluðum árangri með unglina og freista skyldi þess að bæta inn skipulagðri hreyfingu undir umsjá sjúkrahjálfara.

Markmið er að við lok námskeiðs hafi unglíngarnir meira úthald, þrek, sjálfstraust og áráðni til að halda áfram hreyfingu í sínu nærumhverfi. Að dagleg hreyfing verði hluti af lífstíl þeirra í framtíðinni, til bættrar heilsu.

Við lok árs 2012 hafa tvö námskeið verið haldin. Unglingunum, 12 -16 ára, er skipt í hópa eftir kyni og hámark 8 eru í hverjum hóp. Hvert námskeið hefur verið í 8 vikur, æft er tvisvar í viku, 1 klst í senn. Tveir sjúkrahjálfarar halda utan um hvern hóp.

Við upphaf og lok hvers námskeiðs er tekið 6 mínútna göngupróf og unglíngarnir eru spurðir út í virkni og líðan. Við lok námskeiðs er jafnframt spurt hvernig þeim fannst námskeiðið og um framtíðarplön varðandi hreyfingu. Á haustönn var haldið utan um vigtun á Æfingastöðinni einu sinni í viku og mun það væntanlega verða svo framvegis.

Í þjálfun er lögð áhersla á þrek, úthald og vöðvastyrk. Síðustu 15 mínútur æfingartímans fer fram þjálfun sem reynir meira á samskipti og leikgleði, t.d boltaleiki. Stúlknaþópar hafa einnig ærslast í lauginni, prófað að dansa zumba, farið í líkamsvitundaræfingar og prófað slökun.

Allir réðu betur við æfingaprógrammið eftir því sem leið á námskeiðið og urðu sjálfstæðari í tækjasal. Sumir urðu öruggari með sig, sjálfstraustið varð betra. Við lok vörnámskeiðsins var gengið á Úlfarsfell og foreldrar og systkini hvött til að koma með. Sú ferð heppnaðist vel og stefnt er að því að ljúka hverju námskeiði með sameiginlegri útiveru/fjallgöngu.

Unglínarnir og foreldrar hafa lýst yfir ánægju með þjálfunina. Við lok námskeiðs hafa unglíngarnir svarað spurningalista og þar kemur m.a. fram að þeim finnst léttara að hreyfa sig og verða minna móð við áreynslu. Þeir eru virkari, t.d. í íþróttatímum og þeir sem höfðu verki frá stoðkerfi eru að mestu verkjalausir. Jafnframt nefna nokkrir betri andlegri líðan, fótin séu víðari og aukið sjálfstraust. Eftirfylgni unglínganna er í höndum Barnaspítala Hringins.

Líkamsþyngdarstuðull, (BMI), unglínganna sem tóku þátt í Heilsuskólanum á haustönn 2012 var frá 31 – 46. Margir léttust, mest léttist ein stúlkan um 3,5 kg, aðrir stóðu í stað og einhverjir þyngdust. Sumir piltanna lengdust um allt að 2 cm meðan á námskeiðinu stóð. Niðurstöður þolprófs sýna að langflest bæta sig.

Við lok námskeiðsins er mikilvægt að unglíngarnir haldi reglubundinni þjálfun áfram, helst í nærumhverfi og geti nýtt



JÓNA ÞORSTEINSDÓTTIR
Sjúkrahjálfari

sér Frístundastyrkinn. Erfitt getur verið að finna viðeigandi skipulagða hreyfingu fyrir þau vegna aldurs, færni og líkamlegs ástands. Gönguferðir, sund og/eða hjóla eru hreyfiform sem flestir geta stundað og mikilvægt er að dagleg hreyfing verði hluti af lífstílnum til bættrar heilsu. Sumir hafa áhuga á að æfa í ræktinni og nokkrar stöðvar á Höfuðborgarsvæðinu taka við unglinum 15 ára og eldri. Erfiðara getur verið að finna úrræði fyrir yngri aldurshópum. Í byrjun árs 2013 opnar ný vefslóð, Hreyfitorg. Ís og mun það vonandi auðvelda leit að hentugu þjálfunarúrræði.

Að Hreyfitorgi standa Embætti landlæknis í samstarfi við Virk starfsendurhæfingarsjóð, Félag sjúkrahjálfara, Læknafélag Íslands, Íþróttakennarafélag Íslands, Reykjalundur, ÍSÍ og UMFÍ.



FJÓLSKYLDA Í FJALLGÖNGU