



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 1- Kynning

Um Líf og heilsa lífsstílsþjálfun

- Líf og heilsa lífsstílsþjálfun er 16 vikna þjálfun sem byggð er á *National Diabetes Prevention Program* sem stýrt er af Smitsjúkdóma- og forvarnastofnun Bandaríkjanna (CDC).
- Um er að ræða gagnreynda aðferð sem rannsóknir sýna að fyrirbyggi eða dragi úr líkum á lífsstílstengdum kvillum. Rannsóknir sýna til dæmis 58% minni líkur á sykursýki af tegund 2 hjá einstaklingum í yfirþyngd sem hafa lokið 16 vikna þjálfun.
- Á 16 vikum eru mataræði, hreyfing og streitustjórnun tekin fyrir með markvissum hætti. Markmiðið er meðal annars að bæta mataræði og auka hreyfingu jafnt og þétt upp í 150 mínútur á viku.

Samstarfsaðilar

SÍBS sameinar innan vébanda sinna fólk með berkla, hjartasjúkdóma, lungnasjúkdóma, astma- og ofnæmi og svefnháðar öndunartruflanir ásamt því að vinna að bættri aðstöðu og þjónustu við þann hóp. Aðildarfélag SÍBS er fimm talsins. Hvert og eitt þeirra hefur ákveðið sérsvið. Einnig á og rekur SÍBS Reykjalund sem er stærsta endurhæfingarstofnun landsins. Þar fer fram alhliða endurhæfing sem miðar að því að bæta lífsgæði, færni og sjálfsbjargargetu þeirra sem þangað leita.

Samstarfsaðilar í verkefninu eru, Heilsuborg, SidekickHealth, Ferðafélag Íslands, Austurbrú, Hringsjá og gönguklúbburinn Vesen og vergangur sem hver um sig mun prófa og þróa verkefnið fyrir sína markhópa. Verkefnið hefur verið styrkt af Lýðheilsusjóði.



Hvernig virkar lífsstílsþjálfunin?

- Líf og heilsa lífsstílsþjálfunin er hóppjálfun fyrir fólk með áhættuþætti fyrir lífsstílstengda sjúkdóma eða fólk sem þegar hefur greinst með slíkum sjúkdómum. Markmiðið með þjálfuninni er að gera þátttakendum kleift að hafa betri stjórn á heilsu sinni og líðan.
- Þjálfunin fer þannig fram að þátttakendur hittast reglulega með þjálfara á 4-6 mánaða tímabil. Þar eru kenndar leiðir til að bæta mataræði, auka hreyfingu og draga úr streitu ásamt því sem unnið er að því að greiða úr þeim hindrunum sem staðið geta í vegi slíkra breytinga.
- Grunnþjálfunin er a.m.k. 16 vikna löng, eða 4-6 mánuðir. Hugmyndir eru uppi um að bjóða upp á 6-8 mánaða eftirfylgd til að fylgja eftir og viðhalda góðum árangri.

Lífsstílsþjálfunin mun hjálpa þér að:

- Læra um heilsusamlegt mataræði og hreyfingu.
- Fræðast um hvað það er sem veldur erfiðleikum og hvernig greiða má úr þeim þáttum.
- Læra hvernig þú getur tekist á við slæma ávana og breytt um lífsstíl.
- Veita þér langtíma stuðning sem þarf til að viðhalda bættum venjum.

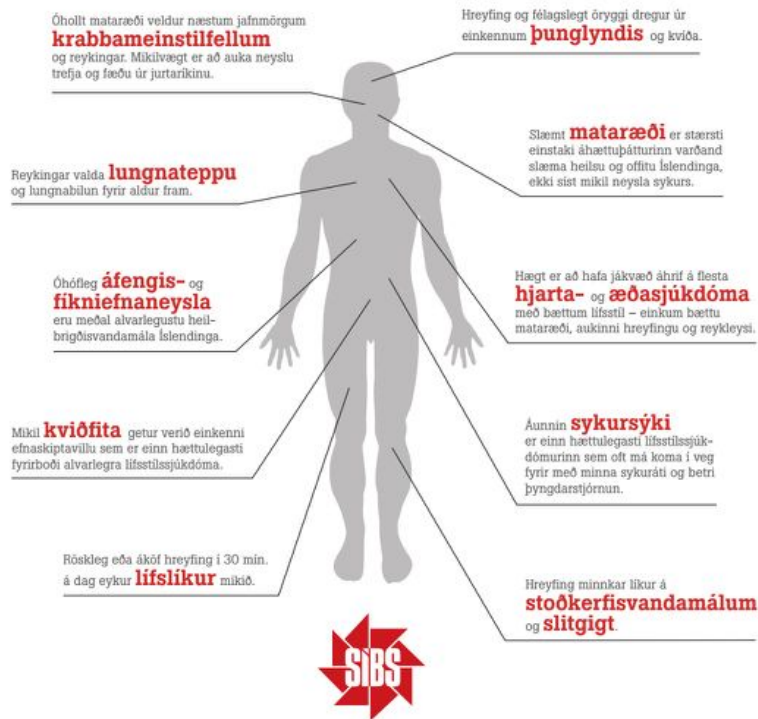


Markmiðin tvö

Verið velkomin í lífsstílshópin sem ætlar á næstu 16 vikum að ná eftirfarandi markmiðum:

1. Léttast ef þú ert yfir kjörþyngd. Ef þú ert í kjörþyngd má setja sér markmið um að styrkja sig eða auka þol frekar.
 - a. Dæmi: Mitt markmið er að léttast um ___ kg á 16 vikur.
2. Hreyfa sig a.m.k. 150 mínútur í hverri viku.
 - a. Dæmi: Ganga rösklega í 30 mínútur á dag a.m.k. 5 daga vikunnar.

TÍU RÁÐ TIL BETRA LÍFS



Yfirlit

Í tímanum í dag:

- kynnumst betur
- Förum yfir lífsstílsþjálfunina
- Setjum okkur markmið fyrir næstu 16 vikur
- Höldum skrá yfir þyngd okkar sem við getum fylgst með í hverri viku.
- Förum yfir verkefnahefti og eyðublöð.

Nr	Dags	Efni
1		Kynning
2		Að koma sér af stað
3		Að skrá og fylgjast með hreyfingu
4		Hollt mataræði
5		Að skrá og fylgjast með mataræði
6		Að auka hreyfingu
7		Auka brennslu og stuðla að góðri meltingu
8		Innkaup og eldamennska
9		Takast á við og draga úr streitu
10		Finna tíma fyrir hreyfingu
11		Hvað skal varast?
12		Heilbriggt hjarta
13		Að vinna með hugsanir sínar
14		Hvar get ég fengið stuðning?
15		Að standast freistingar á mannamótum og hátíðum
16		Litið í baksýnisspegilinn og næstu skref



Jafnvægi er lífsstíll - sagan um Lísu

Sjá grein "[Jafnvægi er lífsstíll - sagan um Lísu](#)" sem er í offitu- og næringarmeðferð, eftir Geirlaugu D.

Odds dóttur, iðjupjálfa:

- 40 ára, 3 barna móðir (8, 12 og 15 ára) og eiginkona. Vinnur hlutastarf á skrifstofu.
- **Markmið** að skipuleggja sig betur, minnka óreiðu á heimilinu og stunda áhugamál.
- **Í ljós kom** að hún átti erfitt með að einbeita sér, halda reiðu á matartímum og hreyfingu, slaka á og eiga ánægjustundir með fjölskyldunni.
- **Forgangsröðun**, mataræði, hreyfing, heilsan, skipulag, áhugamál og fjölskyldan.
- **Heimaverkefni** - iðjuhjólíð (hvernig var tímanum varið í einn sólarhring?) sem leiddi m.a. í ljós hve miklum tíma var varið fyrir framan sjónvarpið og tölvuna.
- **Byrjaði að** fylla út matardagbók og setja hreyfingu inn í stundatöfluna.
- Hún ákvað að **gera breytingar**, fékk tíma fyrir áhugamálin, fjölskyldan tók þátt í heimilisstörfunum.
- Eftir 3 mánuði fylgdi hún stundarskrá sem hún var búin að fínþússa að markmiðum sínum, lagfæra lífshætti og léttast um 7% líkamsþyngdar.



Mikilvægt!

- Mæta stundvíslega
- Láta vita ef þú getur ekki mætt
- Taka virkan þátt í umræðum, deila reynslu og hugmyndum
- Einn talar í einu
- Ekki tala of lengi, þannig að allir komist að
- Vera reiðubúin(n) að hlusta
- Vera jákvæð(ur)
- Vera kurteis og sýna öðrum tillitssemi
- Virða trúnað: Ekki deila persónulegri reynslu hópfélaga með einhverjum sem stendur utan hópsins
- Heimavinna og virk þátttaka er forsenda góðs árangurs

Að gera góða hluti er vani

Að treysta í blindni á að við losnum undan slæmum ávæna með viljastyrkinn einan að vopni er eins og að trú á því að peningarnir vaxi á trjámum.

Til að gera varanlegar breytingar á lífsstíl þurfa breytingarnar að verða að vana.

Að nota viljastyrkinn og segja nei er ekki langtíma lausn. Við þurfum smám saman að tileinka okkur nýjar venjur sem við erum sátt við, að öðrum kosti eru þær ekki komnar til að vera. [Sjá grein á doktor.is](http://Sja_grein_á_doktor.is)



Boðorðin 7

1. Taktu frá tíma fyrir hreyfingu
2. Veldu hollan mat þegar farið er út að borða
3. Komdu fyrir hlutum/texta heima og í vinnunni sem valda því að þig langar að borða hollt og hreyfa þig
4. Losaðu þig við hluti sem standa í vegi fyrir því að þú lifir heilsusamlega
5. Skiptu neikvæðum hugsunum út fyrir jákvæðar
6. Ef þú fellur í freistni, stattu strax upp aftur og haltu áfram þar sem frá var horfið
7. Stjórnaðu streitu og ekki leyfa veislum, fundum og öðru fólki að koma í veg fyrir jákvæðar breytingar í lífi þínu!



Við vinnum saman sem teymi!

Við treystum því að þú:

- Haldir utan um matarræði og hreyfingu
- Sért heiðarleg(ur) og látir vita ef þú lendir í vandræðum
- Skráir og haldir utan um þyngd þína
- Viljir í hjarta þínu gera breytingar á lífsstílnum og standir með sjálfum þér

Þú getur treyst því að við:

- Viljum að þér gangi vel og veitum stuðning
- Tökum eftir því hvernig þér gengur og hvetjum þig áfram
- Svörum spurningum þínum



Þangað til næst - heimaverkefni

Fyrir næsta tíma langar okkur að biðja ykkur um að færa inn í iðjuhjólíð í a.m.k. einn sólarhring, sjá verkefnahefti.

Í lok vikunnar væri gott að velta fyrir sér eftirfarandi spurningum:

1. Hvað gekk vel?
2. Hvað kom á óvart?
3. Hverju get ég breytt til hins betra fyrir næstu viku?

