



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 14 - Hvar get ég fengið stuðning?

Yfirlit

Í þessum tíma munum við ræða hvert við getum leitað stuðnings:

- Hjá fjölskyldu, vinum og samstarfsfólki
- Í hópum, líkamsræktarstöðvum og klúbbum
- Hjá fagfólki, s.s. þjálfurum, ráðgjöfum og heilbrigðisstarfsfólki

Áskoranir vikunnar:

- 150 mínútur af hreyfingu

[Heilsuvera](#) og [greinar](#) í SÍBS blaðinu.



Dæmisaga - Jón

Jón er að taka þátt í lífsstílsþjálfun sem felst í því að breyta mataræði og auka hreyfingu. Hann fær ekki alltaf þann stuðning sem hann þarf frá fjölskyldu, vinum og samstarfsfólki. Heima fyrir kvarta krakkarnir yfir að fá ekki uppáhalds matinn sinn, pizzur og ís, lengur. Það fer í taugarnar á konunni hans hvað hann eyðir miklum tíma í ræktinni í stað þess að verja tímanum með fjölskyldunni. Mamma hans segir við hann að “hann sé finnr eins og hann er”. Sumir samstarfsfélagar hans eru alltaf að bjóða honum sætindi. Jón ákvað að biðja fjölskyldu sína, vini og samstarfsfólk um að styðja hann í breyta lífsstílum.

Eftir að hafa beðið um stuðninginn eru krakkarnir hans nánast hættir að kvarta yfir matnum. Það er hætt að fara í taugarnar á konunni hans hve löngum tíma Jón eyðir í ræktinni og þau fara saman út að dansa og fjölskyldan reynir að fara út að ganga eða í fótbolta eftir kvöldmat. Mamma Jóns er stöðugt að hrósa honum fyrir árangurinn og er að hugsa um að fara sjálf í lífsstílsþjálfun. Samstarfsfólk hans er hætt að bjóða honum sætindi. Jón tekur þátt í Facebook hópi um heilsuefingu og finnur stuðning þar.



Stuðningur fjölskyldu, vina og samstarfsfélaga

Þrátt fyrir að allir beri hag þinn fyrir brjósti sér þá er ekki víst að allir skilji hvað þú ert að gera, hvers vegna eða þeir vita einfaldlega ekki hvernig þeir geta best stutt þig. Það er undir þér komið að segja þeim hvernig.

Hér eru nokkur dæmi:

- Deildu upplýsingum um heilsufar þitt og hvernig þú getur bætt það
- Segðu þeim af hverju þú vilt breyta um lífsstíl
- Biddu þá fallega um að styðja við bakið á þér
- Leyfðu þeim að fylgjast með hvernig þér gengur
- Sestu niður með fjölskyldunni

Þú getur líka boðið þeim að:

- Taka þátt í hreyfingunni með þér
- Taka þátt í að skipuleggja innkaup og elda



Hópar, námskeið og klúbbar

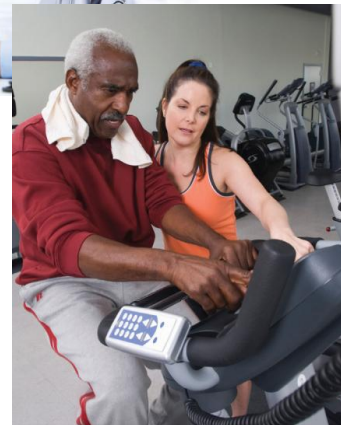
Google og Facebook eru gagnleg til að finna:

- Gönguhópa
- Líkamsræktarstöðvar
- Sundlaugar
- Útivistarsvæði
- Dans
- Fótbolta
- Tennis/badminton
- Hlaupahópa
- Matreiðsluvefi með hollar uppskriftir
- Svo er alltaf hægt að búa til sinn eigin hóp



Stuðningur fagfólks

1. Markþjálfar - setja með þér markmið og hjálpa þér að ná þeim
2. Næringarfræðingar - ræða breytingar á mataræði
3. Sjúkraþjálfarar - skilgreina æskilegar æfingar
4. Heimilislæknar - almennt heilsufar og lífsstílsbreytingar
5. Sálfræðingar - takast á við erfiðar hugsanir eða atferli
6. Iðjuþjálfar - aukin virkni og samskipti
7. Félagsráðgjafar - ráð um fjárhagsstuðning og þjónustu
8. Einkaðjálfarar - skipuleggja æfingar við hæfi og veita hvatningu



Þangað til næst - heimaverkefni

Í vikunni ætla ég að:

- Mæta á 1-3 viðburði sem stuðla að heilbrigðum lífsstíl og hreyfingu
- Deila viðkomandi viðburði á Facebook síðunni minni og segja frá reynslu minni af honum
- Að sjálfsögðu skrá allt í dagbók eða heilsuapp

Í lok vikunnar þá spyrjum við okkur:

1. Hvað gekk vel?
2. Hvaða hindrunum mætti ég?
3. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?

