

# Einstaklingsmiðuð heilsurækt

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Í Heilsuborg í Faxafeni er starfrækt nokkuð sérhæfð líkams- og heilsuræktarstöð. Þangað leitar fólk með margháttaðan heilsufarsvanda en að sögn Erlu Gerðar Sveinsdóttur læknis og forstjóra fyrirtækisins er boðið upp á lausnir og námskeið sem sniðin eru að þörfum hvers og eins.

„Það sem við viljum gera er að búa til stað þar sem einstaklingar geta fengið góða aðstoð við að gera það sem þeir geta sjálfir gert fyrir heilsu sína. Fengið vandaða leiðsögn meðan unnið er með heilsuverkefnum sem hluta af daglegu lífi. Við leggjum áherslu á hvað fólkið okkar getur gert en ekki hvað það er ófært um að gera. Þess vegna er mikilvægt að átta sig á því í byrjun hvar einstaklingurinn er staddur heilsufarslega og vinna út frá því,“ segir Erla Gerður í upphafi.

„Lífsstíllinn hefur svo gríðarlega mikið að segja fyrir heilsuna og það er svo margt sem hægt er að gera til að bæta líðan og heilbrigði þó ýmislegt ami að. Ástæða þess að líkamsrækt er svo stór hluti af Heilsuborg er að hreyfing er bara svo stór þáttur í því að fyrirbyggja og meðhöndla alls konar veikindi og mein. Það á við hvort sem við erum að fást við bakverki, offitu, þunglyndi, hjartasjúkdóma, gigt eða önnur heilsuverkefni.

Hér tókum við á móti fólki sem ekki hefur stundað neina hreyfingu svo árum skiptir jafnvel. Fólk með alls kyns vanda sem er hrætt við að hreyfa sig og veit hreinlega ekki hvernig það á að bera sig að við hreyfingu. Hingað koma líka hraustir einstaklingar í góðu formi sem vilja stunda hreyfingu í rólegu og vönduðu umhverfi. Stærsti hluti okkar skjólstaðinga eiga við heilsufarsvanda að etja af einhverju tagi. Það er hins vegar mjög misjafnt hvernig heilsufari okkar fólks er háttað, sumir eiga við margþætlan og flókinn vanda að stríða en aðrir eru að leita eftir lausn við streitu, bakverkjum, háþrýstingi eða koma bara til að styrkjast og auka orkuna í dagsins önn.“



„Þyngd skiptir vissulega máli varðandi heilsuna en hún er þó alls ekki aðalatriði og margir eru orðnir skemmdir af hugmyndafræðinni sem er ríkjandi í samfélaginu um ofþyngd,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir læknir og forstjóri Heilsuborgar.

Erla Gerður segir að það færist í vöxt að lækna og annað heilbrigðisstarfsfólk vísi fólki til þeirra. „Þetta úrræði hefur vantað í heilbrigðiskerfið. Það er svo margt í gangi í samfélaginu hvað varðar heilsu og hreyfingu og margt af því er ágætt en sumt er byggt á vanþekkingu eða mjög þröngu sjónarhorni og margir verða svolítið ringlaðir af þessu öllu saman. Ekki síst hvað varðar offitu og heilbriggt mataræði. Þar er stöðugt eitthvað nýtt í boði og sumt er býsna fráleitt.“

Þegar nýr skjólstaðingur leitar til Heilsuborgar býðst honum að ganga í gegnum ákveðið ferli sem Erla Gerður lýsir nánar.

„Þegar einstaklingur leitar til okkar ráðleggjum við honum að byrja á heilsu- mati hjá hjúkrunarfræðingi. Þar er farið í gegnum ýmsa þætti, svo sem mataræði og matarvenjur, hreyfingu, verki, svefn, andlega líðan, streitu og helstu áhættuþætti lífsstílsjúkdóma. Þar eru gerðar ýmsar mælingar og gefnar ráðleggingar um næstu skref. Ef þörf er á frekari greiningu eru til staðar lækningar, næringarfræðingar, sálfræðingar og sjúkraþjálfarar. Það er líka hægt að leita beint til þessara aðila. Ef um er að ræða einstakling sem vill ná stjórn á þyngd sinni og léttast, byrjum við á að leggja upp daglegt plan með honum þar sem reglu er komið á mataræðið

og hreyfing er sett inn í stundaskrána. Sumum nægir aðhald og stuðningur við að borða reglulega yfir daginn og gæta að hollustunni, aðrir þurfa mikinn stuðning við að breyta daglegum venjum. Hópurinn er mjög breiður og við leggjum okkur fram við að finna hvað hentar hverjum einstaklingi. Við leggjum áherslu á ábyrgð hvers og eins á að fylgja leiðbeiningunum en við erum alltaf til staðar til stuðnings ef ekki gengur sem skyldi.”

### Engin samkeppni um útlit

„Starfsemin í Heilsuborg er í raun þríþætt. Fólk getur komið hingað og stundað líkamsrækt á eigin vegum. Hér er fremur rólegt og þægilegt að vera, enginn hávaði eða samkeppni um útlit. Hér er þó engu að síður skemmtilegt að hreyfa sig og vinna með heilsuna enda leggjum við áherslu á lífsgleðina. Síðan er hægt að hitta einstaka fagaðila og fá ráðgjöf án þess að vera í skipulögðu prógrammi að öðru leyti. Við erum með stutt námskeið, svo sem í hugrænni atferlismeðferð eða streitustjórnun. Sérstaða okkar liggur síðan í því hvernig við tvinnum þetta saman og búum til námskeið sem við köllum „Lausnir“ sem eru mismunandi fyrir mismunandi hópa.

Heilsulausnir eru víðamestar og eru ársnámskeið fyrir þá sem vilja ná að stjórna þyngd sinni. Þar vinnum við með hreyfingu, mataræði, reglu í daglegu lífi og andlega líðan. Þar er meðal annars námskeið í svengdarvitund sem byggir á hugrænni atferlismeðferð. Þessi lausnir hefur gefið mörgum mjög góðan árangur. Hún hentar til dæmis vel sem framhald fyrir þá sem hafa verið í offitumeðferð á Reykjalundi eða á Heilsustofnuninni í Hveragerði. Við vinnum náið með offitusviðinu á Reykjalundi og byggjum á sömu hugmyndafræði. Þá bjóðum við upp á „Hugarlausnir“ sem eru sniðnar fyrir þá sem glíma við streitu, þunglyndi eða kvíða. Þar er námskeið í núvitund (*mindfulness*) og áhersla á hreyfingu sem lykil að bættari andlegri líðan. Við notum forskrift hreyfiseðilsins þar sem þegar er búíð að finna út hvaða hreyfing hentar hverjum sjúkdómi best. Orkulausnir eru sniðnar að þörfum þeirra sem eru að ná sér eftir alvarleg líkamleg veikindi eða geta ekki farið skarpt af stað af öðrum líkamlegum orsökum. Stoðkerfislausnir henta þeim

sem glíma við gigt, álagsmein eða annan vanda í stoðkerfi og hjartalausnirnar eru sniðnar fyrir einstaklinga með háþrýsting eða hjartasjúkdóma. Fræðsla er alltaf hluti af námskeiðunum okkar og við erum með marga frábæra fyrirlesara hjá okkur í Heilsuborgarskólanum.”

Á þeim fjórum árum sem liðin eru frá stofnun fyrirtækisins hefur áherslan að sögn Erlu Gerðar færst æ meira yfir á svið meðferðar fyrir einstaklinga sem eru að fást við tiltekin heilsufarsverkefni.

„Það fjölgar alltaf þeim einstaklingum sem hingað koma eftir tilvísun frá lækni sínum en þessi þjónusta okkar er ekki niðurgreidd af heilbrigðiskerfinu og því þarf fólk að bera allan kostnað sjálft að mestu leyti. Við erum auðvitað að vonast til þess að þetta verði viðurkennt sem hluti af heilbrigðisþjónustunni, því árangurinn er ótvíræður og við erum mjög stolt af því hvað við getum boðið okkar fólki fyrir þó ekki hærra upphæð.

Stór þáttur í okkar starfi er að virkja fólk til að vilja breyta lífsstíl sínum og hvetja það til hreyfingar. Við beitum meðal annars markþjálfun í þessu skyni til að laða fram það besta í einstaklingnum. Margir koma hingað inn mjög jákvæðir og tilbúnir til að gera breytingar á sínum högum og þeir sem nýta námskeiðin með jákvæðum og opnum hug ná undantekingarlaust mjög góðum árangri. Fyrir suma hefur aðdragandinn að því að koma hingað til okkar verið mjög langur og það krefst kjarks að brjóta ísinn og koma. Það er oft stærsti þröskuldurinn sem einstaklingurinn þarf að yfirstíga. Það felst mikill styrkur í því að leita sér aðstoðar af þessu tagi og það er mjög mikilvægt að taka vel á móti fólki sem er að koma til okkar í fyrsta skipti. Margir hafa reynt alls konar hluti og orðið fyrir endurteknum vonbrigðum og eru ekki sérlega vongóðir um árangur þegar þeir koma hingað til okkar. Þeir þurfa kannski lengri tíma til að sannfærast um að þetta muni skila þeim raunverulegum árangri og ég gæti sagt margar sögur af fólki sem hefur náð ótrúlega góðum árangri þó ekki hafi litið vel út í byrjun.“

### Fyrstu skrefin erfiðust

„Við ráðleggjum fólki að koma og aðstoðum við að finna leið til að ná betri líðan.

Það er tilgangslaut að sitja heima og bíða eftir nógu góðri líðan til að geta byrjað hjá okkur. Það gerist ekki þannig. En fyrstu skrefin eru mjög erfið fyrir marga. Það er svo gaman að sjá þegar vonin og gleðin kviknar í augum fólks og það fer að trúa því að þetta muni skila árangri. Við þvingum engan og segjum engum fyrir verkum. Við erum meira í því að aðstoða einstaklinginn við að finna sína leið. Það er tilgangurinn með þessu og við leggjum mikla áherslu á gleðina í öllu okkar starfi. Við mælum ekki okkar árangur eingöngu í minnkandi þyngd eða lækkaðri fituprósentu, heldur auknum lífsgæðum og bættari líðan. Þyngd skiptir vissulega máli varðandi heilsuna en hún er þó alls ekki aðalatriði og margir eru orðnir skemmdir af hugmyndafræðinni sem er ríkjandi í samfélaginu um ofþyngd.“

Erla Gerður hefur einnig menntað sig í lýðheilsufræðum og samtali okkar lýkur á þessum orðum:

„Við þurfum að gera þjóðfélagið okkar þannig úr garði að auðveldara sé fyrir fólkið að stunda heilbrigða og holla lífs-hætti. Þar á ég við samgöngur, aðbúnað á vinnustöðum og í skólum, aðgang að hollum mat og almennt meiri upplýsingar um hvað fólk eigi að gera til að gæta að heilsu sinni. Við þurfum að vera meðvitaðri um aðvaranir sem líkaminn gefur frá sér og grípa inn í fyrr en nú er. Það er til dæmis mjög mikilvægt að staldra við af og til og fara yfir lykillþætti í lífinu. Hreyfi ég mig nóg? Er ég að þyngjast? Borða ég reglulega og gæti að hollustunni? Nýt ég lífsins? Þarna vantar oft talsvert upp á og fólk leitar ekki aðstoðar fyrr en komið er í eitthvert öfni. Þá getur verið erfitt að snúa þróuninni við, breyta um lífsstíl sem gróinn er við ýmsar daglegar venjur. Samfélagið okkar er orðið verulega tvískipt að þessu leyti. Það er stór hópur fólks sem stundar reglulega hreyfingu og gætir vel að heilsu sinni. Síðan er annar mjög stór hópur sem er beinlínis orðinn mjög veikur af slæmum lífsstíl og venjum. Þessi hópur þarf á mikilli og sérhæfðri aðstoð að halda. Þarna á milli er þriðji hópurinn, sem er kannski stærstur, og hann er afskiptur, stundar hvorki reglulega hreyfingu né heilbrigðan lífsstíl og stefnir inn í seinni hópinn ef hann snýr ekki við blaðinu. Þetta er ungt fólk að miklu leyti og þennan hóp þarf að styðja mun meira en nú er.“