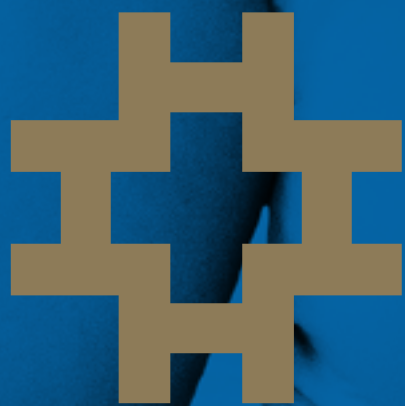




HEILSUBORG

Að skipuleggja matmálstíma

Góð ráð við streitu

Lífstílsmóttaka Heilsuborgar

Mömmumorgnar

Mikilvægi D-vítamíns

Markþjálfun til lífsstílsbreytinga

Máttur hugans

Það er aldrei of seint að byrja

Lausnir við ofþyngd

Svefnráð

Heilsumat

Með þjálfarann í vasanum

Heilsuborg

Brú á milli líkamsræktar og heilbrigðiskerfis

„Við lítum á Heilsuborg sem lífsstílsbreytingastöð. Okkur finnst það komast næst því að ná yfir þá þjónustu sem við erum að veita,“ segir Hildur R. Kristjánsdóttir, framkvæmda- og markaðsstjóri Heilsuborgar.

„Fólk reynir gjarnan að setja okkur í ramma sem það þekkir fyrir og spyr hvort Heilsuborg sé líkamsræktarstöð, sjúkraþjálfunarstöð eða læknastöð“.

Fyrir hverja er Heilsuborg?

„Heilsuborg er í stuttu máli fyrir þá sem vilja ná betri tökum á sínu lífi og njóta lífsins betur. Það er svo margt sem fólk getur gert sjálft fyrir heilsuna, ekki síst ef það fær leiðsögn. Þjónusta okkar hentar mjög breiðum hópi. Hún hentar þeim sem vilja fyrirbyggja heilsubrest og stunda líkamsrækt í rólegri og vandaðri líkamsræktarstöð með eða án ráðgjafar fagaðila. Hún hentar einnig þeim sem vilja vinna með sín heilsuverkefni en þau verkefni geta verið æði misjöfn. Sumir vilja léttast, aðrir þurfa aðstoð sjúkraþjálfara, enn aðrir eru að kljást við svefnvandamál og streitu og svo mætti lengi telja. Fólk veit oft hvað þarf að gera til að bæta heilsuna en kemst ekki af stað. Sumir eru líka að fá misvísandi skilaboð bæði innan heilbrigðiskerfisins og utan og eru ekki vissir um hvaða skref þeir eiga að taka næst. Við reynum að aðstoða fólk við að átta sig á því hvaða leiðir henta best stöðu þeirra í dag“.

Hver er sérstaða Heilsuborgar?

„Sérstaða okkar felst í því að hér starfa margir fagaðilar og hægt er að fá úrlausn heilsutengdra verkefna á

einum stað. Við aðstoðum okkar fólk við að greina vandann, finna bestu lausnirnar og vinna síðan með vandann á heildrænan hátt. Við leggjum megináherslu á að fyrirbyggja sjúkdóma. Einnig vinnum við með þá sjúkdóma sem lífsstíll hefur mest áhrif á. Því fyrr sem tekið er á verkefninu því betra en það er þó aldrei of seint að breyta lífsstílnum þó heilsumein séu komin upp og verkefnið virðist ófyrstíðanlegt. Það þarf hinsvegar ekki að gera allar breytingarnar í einu“.

Hvað er svo í boði í Heilsuborg?

„Við bjóðum upp á fjölbreytt og vönduð líkamsræktartæki. Í þeim er meðal annars lyklakerfi þar sem þjálfari getur sett inn einstaklingsmiðaða áætlan sem leiðir viðkomandi í gegnum þjálfunina. Mörgum finnst þetta mjög hjálplegt, bæði þeim sem eru vanir líkamsræktartækjum og þeim sem hafa forðast þau í lengstu lög. Hægt er að fá aðhald eða einkaþjálfun fyrir þá sem það þurfa og vilja. Hóppþjálfun er síðan mjög góður kostur fyrir þá sem vilja aðstoð og aðhald þjálfara en samt æfa í skemmtilegum félagskap. Síðan eru mörg spennandi námskeið í boði (sjá lista bls. 7). Heilsutengda þjónustan er síðan okkar sérstaða. Í boði eru stakir viðtalstímar við fagaðila og námskeið eins og til dæmis Heilsulausnirnar fyrir þá sem vilja léttast, stoðkerfishópur fyrir þá sem glíma við verki eða stoðkerfismein“.



Hvert er fyrsta skrefið?

„Best er að mæta á staðinn eða kíkja á heimasíðuna, www.heilsuborg.is, og skoða hvaða leiðir eru í boði. Einnig er hægt að fá ráðgjöf hjá hjúkrunarfræðingi í Lífsstílsmóttökunni til að velja bestu leiðina,“ segir Hildur að lokum og hvetur fólk til að koma við.

Útgefandi: Heill heimur ehf.

Umsjón: Gyða Dröfn Tryggvadóttir og Ingibjörg Loftsdóttir

Hönnun og Umbrot: Haukur Pálsson

Ljósmyndir: Smári Þrastarson og úr einkasafni

Forsíðumyndina tók Smári Þrastarson af Elínu K. Guðmundsdóttur



Þú tengist Meniga í Netbanka Arion banka arionbanki.is — 444 7000

Meniga heimilisbókhald

Arion banki býður nú viðskiptavinum sínum ókeypis aðgang að Meniga heimilisbókhaldi.

Hvað skiptir þig máli?



 Arion banki

Erum lögð af stað í ferðalag með háleit markmið í farteskinu

Erla Gerður Sveinsdóttir lækni og annar af stofnendum Heilsuborgar átti sér þann draum fyrir nokkrum árum að vinna á stað þar sem boðið væri upp á heildstæða heilsuþjónustu fyrir líkama og sál. Draumurinn rættist og Heilsuborg hefur nú verið starfandi í tæp tvö ár og þó leiðin á áfangastað virðist stundum löng hefur margt áunnist á þessum stutta tíma.



„Stefna okkar í Heilsuborg hvað varðar góða heilsu hvílir á fjórum hornsteinum sem eru regluleg hreyfing, góð næring, góður svefn og jafnvægi í andlegri líðan. Hraust fólk þarf að hafa þetta í huga til að halda góðri heilsu og fyrirbyggja heilsubrest. Þeir sem komnir eru með einhverskonar heilsumein þurfa að huga að þessum þáttum til að geta tekist á við sjúkdóma eða heilsuverkefni eins og við kjósum að kalla það. Heilsuborg er ætlað að vera staður þar sem hægt er að vinna með alla þessa þætti samhliða og fá aðstoð við að lagfæra daglegar venjur þannig að þær stuðli að betri heilsu“.

Margir fagaðilar á einum stað
Að sögn Erlu kviknaði hugmyndin að Heilsuborg þegar draumar hennar og Önnu Borg sjúkraþjálfara og mágkonu hennar runnu saman í eitt fyrir nokkrum árum. „Anna átti sér þann draum að opna líkamsræktarstöð þar sem áhersla væri lögð á forvarnir og þar sem hægt væri að brúa bilið milli líkamsræktar og sjúkraþjálfunar. Minn draumur snérist um stað sem gæti veitt hverjum einstaklingi heildræna þjónustu margra fagaðila - stað þar sem hægt væri að aðstoða einstaklinga við að ná tökum á lífi sínu. Eins og heilbrigðisþjónustan hefur verið byggð upp er hver fagaðili að vinna sína vinnu vel en er fyrst og fremst að vinna með „sinn“ hluta. Hver einstaklingur hefur þannig oft verið að velkjast á milli staða og átt erfitt með að fá heildstæða þjónustu fyrir líkama

og sál eins og ákjósanlegt er. Áherslu á forvarnir er ábótavant og lítil áhersla hefur verið lögð á að aðstoða einstaklinginn í sínu daglega lífi við að gera það sem hann sjálfur getur lagt af mörkum við að efla sína heilsu. Sem starfandi heimilislæknir til margra ára fann ég vaxandi þörf fyrir stað á borð við Heilsuborg en þannig dreymdi mig um að vinna. Heilsugæslan gerir sitt besta til að vera sá samnefnari sem hún á að vera og tekst oft vel til en hún nær ekki utan um eins stórt svið og æskilegt væri. Draumarnir okkar Önnu fengu að vaxa og dafna og urðu að veruleika fyrir tæpum tveimur árum þegar við opnuðum Heilsuborg í Faxafeni og höfum við fengið til liðs við okkur frábæran hóp af fólki til að veita þessa þjónustu. Í dag starfa ég einnig sem yfirlæknir á Heilsustofnun Náttúru-lækningafélagsins í Hveragerði og hef þar tækifæri til að vinna skemmtilegt starf með fólki sem þangað kemur til að bæta heilsu sína og líðan á heildrænan hátt.

Píramíti heilsunnar
„Ef líkja má nálgun okkar í Heilsuborg á heilsu við píramíta,“ segir Erla „þá mynda hornsteinarnir fjórir grunninn eða neðsta lagið í píramítanum. Það lag er alltaf nauðsynlegt hvað svo sem ofan á það er byggt. Í þessu neðsta lagi rúmast margskonar nálgun að bættri heilsu. Þar þarf hver einstaklingur að finna sinn farveg og getur notað til þess ýmsar aðferðir. Í laginu fyrir ofan bætist ýmis konar aðstoð við til að vinna með heilsuna. Þar má nefna sjúkraþjálfun ef við verðum fyrir meiðslum, sálfræðiaðstoð ef andleg mein gera vart við sig og margt fleira. Á toppnum situr síðan sérhæfð meðferð, inngrip á borð við skurðaðgerðir og lyf. Okkur hættir hinsvegar til að snúa þessum píramíða á hvolf. Við leitum fyrst í lausn lyfjanna eða annarra inngripa þar sem við sjálf þurfum sem minnst að leggja af mörkum en sinnum lítið þeim þáttum sem eru grunnforsenda góðrar heilsu. Útkoman verður því oft ekki sú besta sem völ er á. Markmið okkar í Heilsuborg er að styrkja grunnstoðir heilsunnar hvort sem þörf er á að nota lyf eða aðrar sérhæfðar lausnir samhliða. Þannig eflum við heilsuna og hármörkum lífsgæði hvers einstaklings“.

Engin ein rétt leið
Erla segir enga eina rétta leið til að vinna með heilsuna og bætir við að það sé nú það skemmtilega við þetta allt saman. „Flest getum við fundið eitthvað

í okkar fari sem við viljum bæta og stundum langar okkur að kúvenda hlutunum. Oft ætlum við okkur of mikið og þá er auðvelt að gefast upp á verkefnunum. Þegar gera á breytingar er mikilvægt að leggja af stað frá þeim stað þar sem maður er staddur. Okkar markmið er svo að aðstoða einstaklinga við að finna sína leið að betri lífsháttum“.

Marmkiðið er að njóta lífsins
„Markmiðið með öllu þessu „heilsubrölti“ er auðvitað að njóta lífsins sem best. Ein stærsta forsenda þess að geta notið lífsins er að hafa góða heilsu þannig að þetta helst í hendur. Hver einstaklingur ber ábyrgð á sinni heilsu. Þar með er ekki verið að segja að við ráðum alltaf hvaða heilsuverkefni við fáum í hendur en við ráðum hins vegar hvernig við bregðumst við og vinnum með þá stöðu sem upp kemur. Það getur verið stórt hlutverk að bera þessa ábyrgð og þá getur verið gott að fá til þess aðstoð og hana veitum við fúslega“.



Velkomin í Faxafen 14:

Faxafeni 14, 2. hæð, sími 567 7227



Faxafeni 14, 2. hæð, sími 588 6161

Saltfiskur er mikilvægur hluti af matarmenningu íslensku þjóðarinnar

Tímarnir breytast en saltfiskurinn frá Ekta fiski, þessi gamli góði með íslenskum kartöflum og smjöri, stendur alltaf fyrir sínu. Sérútvatnaði saltfiskurinn er sérstaklega hentugur í seiðandi saltfiskrétti. Fæst um allt land. Hafðu samband!

466 1016
www.ektafiskur.is

Ekta saltfiskur tilbúinn til útvötnunar. Frábær gjöf handa Íslendingum út um allan heim!

Hugræn atferlismeðferð

Ofþyngd - heilbrigður lífsstíll

Peir sem hafa tileinkað sér þessa nálgun hafa verið mjög ánægðir og margir talað um að þeim finnist sem þeir hafi loksins byrjað á réttum enda.

Algengt er að fólk ætli sér um of þegar markmiðið er að léttast/taka upp heilbrigðari lífsstíl. Sett eru óraunhæf markmið með ströngum og oft ósveigjanlegum reglum. Þegar svo ekki tekst að fylgja þessum ströngu reglum fullkomlega dæma margir sig hart, gefast upp og fara aftur í gamla hegðunarmynstrið. Sem dæmi má nefna ef einstaklingur hefur borðað eitthvað sem hann ætlaði sér ekki, geta vaknað gagnrýnishugsanir sem geta orðið til þess að hann borðar enn meira, líður verr og finnur fyrir uppgjöf. Því er mikilvægt að læra aðferðir til að takast á við dómhörkuna í eigin garð og hvetja sig áfram þegar gengur hægar en stefnt var að. Ennfremur er mikilvægt að vinna með aðrar óæskilegar hugsanir sem geta viðhaldið gamla hegðunarmynstrinu s.s. „ég byrja að borða heilsusamlega seinna,“ „ég get ekki staðist þessar kræsingar,“ „ég get alveg eins klárað þetta fyrst ég er byrjaður“ o.s.frv.

Í Heilsuborg hefur verið boðið uppá námskeiðið Hugræn atferlismeðferð og heilbrigður lífsstíll síðan í desember 2009. Þátttakendur hafa verið mjög ánægðir með námskeiðin en alls hafa níu hópar lokið grunnnámskeiði. Framhaldsnámskeið fór af stað sl. vor.

Námskeiðið byggir aðallega á aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar en í þeirri nálgun er unnið með hugsanir, hegðun og líðan og tengslin þar á milli. Í meðferðinni fær einstaklingur í hendur verkfæri til að greina á milli þessara þátta og skilja hvernig þeir virka á hvorn annan. Á þann hátt uppgötvar hann hvernig hægt er að hafa áhrif á líðan sína (og þar með oft hegðun) með því að taka eftir, skoða og vinna með hugsanamynstur sitt. Einnig eru notuð verkfæri til að skoða hegðun og áhrif hennar á líðan og hugsanir.

Aðrar meðferðarnálganir sem stuðst er við á námskeiðinu og hafa reynst vel:

Þjálfun svengdarvitundar (Appetite Awareness training) sem felst í þjálfun í að fara eftir merkjum líkamans um svengd og seddu og verða meðvitaðri um hvort um sé að ræða raunverulega svengd eða „tilfinningasvengd“.

Gjörhygli (Mindfulness) þar sem m.a. er æft að borða hægt og með athygli.

Þjálfun samkenndar (Compassion-Mind Training) sem gengur m.a. út á að minnka dómhörkuna í eigin garð. Einnig er lífsstílsþringur metinn en hann inniheldur 10 þætti sem allir hafa innbyrðis áhrif og áhrif á lífsgæði okkar og heilbrigði. Á námskeiðinu eru allir þessir þættir skoðaðir en megináhersla lögð á hreyfingu og neysluvenjur með verkfærum hugrænnar atferlismeðferðar.



Leiðbeinendur hafa lokið sérnámi í hugrænni atferlismeðferð frá H.Í.



Valgerður Margrét Magnúsdóttir, hjúkrunarfræðingur.



Helma Rut Einarsdóttir, sálfræðingur.

Lykillinn að hollu mataræði

Bryndís E. Gunnarsdóttir, hjúkrunar- og næringarfr.



Engin ein fæðutegund, hversu holl sem hún er talin, inniheldur öll nauðsynleg næringarefni í hæfilegum hlutföllum. Til að við fáum öll þau næringarefni, sem líkaminn þarf á að halda, er gott ráð að borða sitt lítið af hverju enda veita mismunandi fæðutegundir mismikið af ýmsum hollefum. Mikilvægt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum, svo sem grænmeti, ávexti, gróft kornmeti, belgjurtir, fituminni mjólkurvörur, fisk, þorskalýsi, magurt kjöt og fleira. Gott er að hafa í huga að næringarinnihald matvæla er að öllu jöfnu meira því nær uppruna sínum sem varan er og því ættum við að leitast við að borða lítið unnar vörur. Þegar borðuð er fjölbreytt fæða er oftast óþarfi að taka inn fæðubótarefni, þ.m.t. vítamín og steinefni en Íslendingar, eins og aðrir sem búa á norðlægum slóðum, þurfa að taka D-vítamín

aukalega að vetri til. D-vítamín fæst t.d. með einni teskeið (5 ml) af þorskalýsi.

Skiptir máli hversu oft við borðum?

Það er grundvallaratriði að borða reglulega yfir daginn. Aðalmáltíðirnar þrjár ættu að vera fastur liður á hverjum degi og fyrir flesta hentar auk þess að fá sér tvo til þrjá millibita yfir daginn. Morgunmatinn má þó með nokkru sanni kalla mikilvægustu máltíð dagsins. Fæði þeirra, sem borða morgunmat, er almennt næringarríkara en þeirra sem sleppa þessari fyrstu máltíð dagsins. Morgunmaturinn skerpir athyglina og býr fólk betur undir daginn auk þess sem þeir, sem borða morgunmat, virðast síður eiga í vanda með líkamspýngdina.

Bryndís er nýr liðsmaður Heilsuborgar og veitir ráðgjöf um næringu og lífsstíl.

Reynslusaga

Guðbjörg Olga Kristbjörnsdóttir



Hvenær byrjaðir þú hjá Heilsuborg og hvað varð til þess að þú tókst það skref?
„Ég tók þetta skref vegna þess að ég var orðin leið á neikvæðninni sem fylgir því að vera of þung. Mér hætti til að detta í sjálfsvorkunn og fannst allt neikvætt og erfitt. Ég vildi líka vera heilbrigðari og hraustari. Ég frétti af námskeiðinu Heilsulausnir 3 hjá Heilsuborg og byrjaði í mars 2010“.

Hvernig var líkamlegt (og jafnvel andlegt) ástand þitt þegar þú byrjaðir í Heilsulausnum?
„Ég gerði mér eiginlega ekki grein fyrir því hversu þung ég var fyrr en ég byrjaði á námskeiðinu sem var gott mál því það hvatti mig enn frekar til dáða. Ég var og er sem betur fer hvorki með nein sérstök líkamleg eða andleg vandamál. Ég var 152 kg í byrjun og er komin niður í 130 kg núna“.

Hvað telur þú að hafi hjálpað þér mest?
„Það sem hjálpaði mér mest var starfsfólk Heilsuborgar, alveg 100%! Það rann upp ljós fyrir mér þegar Erla Gerður sagði að það væri ekkert bannað varðandi mat, heldur þyrfti bara að gæta jafnvægis og hugsu um innihald fæðunnar. Mér fannst líka mjög gott að fá alla fræðsluna og leiðbeiningar frá þjálfurunum varðandi það að æfa rétt. Ég fór einnig í hugræna atferlismeðferð þar sem ég lærði að vera meðvituð um hugsanir mínar og ákvarðanir. Það að vera í hóp hjálpar líka því allir eru að keppa að sama markmiði sem skapar mikinn stuðning“.

Myndir þú mæla með Heilsuborg og þá af hverju?

„Já, ég mæli með Heilsuborg vegna þess að þetta er afslappaður staður með fullt af flottu fagfólki sem hjálpar manni. Uppáhaldstímarnir mínir núna eru Zumba. Mér finnst snilld að dansa í klukkutíma án þess að taka eftir því að ég sé í raun að reyna mikið á mig“.



Tónlistarnám fyrir þig

popp blús djass sönglög



Ástvaldur Traustason
skólastjóri Tónheima

Hjá Tónheimum er boðið upp á tónlistarnám fyrir alla aldurshópa sniðið að þörfum og áhugasviði hvers og eins. Láttu drauminn rætast og lærðu að spila þín uppáhaldslög eftir eyranu.

Allir velkomnir!

Frístundakort

- Píanó eftir eyranu
- Djasspíanó (kennari Agnar Már Magnússon)
- Ukulele (kennari Svavar Knútur)
- Kassagítar/partýgítar (kennari Svavar Knútur)
- Rafmagnsgítar (kennari Tóti í Agent Fresco)

Haustönn hefst 12. september

Upplýsingar og skráning á tonheimar.is og í síma 846 8888



Tónheimar - Síðumúla 8 - tonheimar@tonheimar.is

Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.



Reykjavík Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð. Apótekið er í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

Frí heimsendingarþjónusta til eldri borgara og öryrkja.



Reykjavík  Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is | reyap@reyap.is

Lífstílsmóttaka Heilsuborgar



Í haust opnar Lífstílsmóttaka Heilsuborgar, ný þjónusta sem felst í því að allir sem kaupa kort með ársbindingu eiga kost á viðtali við hjúkrunarfræðing án endurgjalds. Þar er farið í stórum dráttum yfir stöðuna á heilsunni, skoðað er mataræði, hreyfing, andleg líðan, streita, svefn og áhættuþættir fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Aðrir sem vilja koma í slíka ráðgjöf eiga þess einnig kost gegn vægu gjaldi. Í viðtalinu er leitast við að finna hentuga leið með hverjum einstaklingi til að sinna heilsu sinni sem best því öll erum við ólík og þarfir okkar sömuleiðis. Ef þörf er á nánari greiningu á heilsunni er hægt að fá Heilsumat hjá hjúkrunarfræðingi og ráðgjöf hjá næringarfræðingi, markþjálfra, læknum, sálfræðingum, sjúkraþjálfurum eða þjálfurum til að finna hvað hentar hverjum einstaklingi best. Það er von okkar að með þessari auknu þjónustu geti sem flestir fundið hentuga leið til að sinna heilsu sinni vel, ná árangri og finni fyrir auknu jafnvægi og lífsgleði.



Zumba og Salsa Fjör í Heilsuborg

Eva Suto, þjálfari

Í tímunum Zumba Fitness® og Salsa Fitness er boðið upp á mikla brennslu með skemmtilegri tónlist. Sporin eru létt svo auðvelt er að fylgja þeim eftir. Markmiðið er að skemmta sér og dansa í takt við líflega suður-ameríska tónlist, losa sig við stress og gleyma amstri dagsins.

Skemmtilegt námskeið fyrir alla sem vilja hreyfa sig og njóta frábærrar tónlistar!

- Fjölbreytt átak með mismunandi sporum
- Grennir og mótar líkamann
- Losar um streitu
- Salsa Fitness nýtist einnig iðkendum til að dansa salsa almennt þar sem það byggist á grunnsporum og mjaðmahreyfingum þessa latneska dans.
- Nauðsynlegur útbúnaður er þægileg föt og íþróttaskór.

Purity Herbs
Íslensk, náttúruleg framleiðsla

Betri líðan – betra líf

PRODUIT NATUREL · NÁTTÚRULEG FRAMLEIÐSLA · NATURAL PRODUCT

100%



Vöðvaolía

100% NÁTTÚRULEGT

Nuddolía sem hitar og eykur blóðstreymi til vöðva

Liðverkjaolía

100% NÁTTÚRULEGT

Afeitrar, dregur úr bólgu og verkjum

Fótakrem

100% NÁTTÚRULEGT

Einstaklega gott krem við fótapirringi, þreytu og kulda. Mjög græðandi á sprungna hæla

15% AFSLÁTTUR

af Fótakremi Purity Herbs í Heilsuborg Faxafeni 14



Komum í veg fyrir óþarfa vandamál

Anna Borg, sjúkraþjálfari og einn eigandi Heilsuborgar

Fjölgun kyrrsetustarfa, einhæfar vinnustöður og skortur á hreyfingu stuðlar að stoðkerfismeinum hjá mjög mörgum.



Einhæfar stöður geta valdið rangri líkamsstöðu og líkamsbeitingu og á endanum leitt til álagsmeiðsla. Við langvarandi rangar stöður raskast jafnvægi milli vöðvahópa. Vöðvarnir verða ýmist stuttir og stífir eða slappir, “latir” og teygðir. Líkamsbeiting verður röng og álag á liði of mikið. Mikilvægt er að vöðvarnir haldi okkur uppi en ekki liðirnir.

Dæmi “Rækjustellingin”
Þessi líkamsstaða er alls ekki glæsileg og þaðan af síður heilsusamleg. Vöðvar að framan verða stuttir, vöðvar að aftan latir og öndun getur orðið of grunn þannig að líkaminn fær ekki það súrefni sem hann þarf. Einnig verður álagið á hryggjarliði óæskilegt og getur t.d. endað með brjóskslosi. Hraðinn í nútíma þjóðfélagi hefur leitt til þess að sífellt fleiri þjást af offitu, sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómum og streitu. Þessi þróun á lífsstíl og venjum sem oft skapast vegna tímaskorts og neikvæðra skilaboða er ekki heppileg fyrir heilsuna. Stöðvum þessa þróun, hugsum um líkama okkar og heilsu og komum þannig í veg fyrir óþarfa vandamál áður en það er um seinan. Ef við höfum ekki heilsuna er erfitt að njóta annarra hluta.



Hreyfing, lífsgleði og árangur

Regluleg hreyfing er lykillinn að því að halda góðri heilsu og njóta lífsins. Mörgum reynist þó erfitt að innleiða hreyfingu í daglegt líf.

Hér koma nokkur ráð sem geta hjálpað til:

- Ekki fara í „átak“. Átak merkir alltaf einhvern afmarkaðan tíma og það segir sig sjálft að honum lýkur.
- Mikilvægt er að fara rólega af stað og byrja þar sem þú ert staddur. Hægari árangur verður miklu frekar varanlegur.
- Veldu þér hreyfingu sem þér finnst skemmtileg. Ef þér finnst engin hreyfing skemmtileg, veldu þá það sem þér finnst minnst leiðinlegt.
- Vertu í félagsskap. Að vera í góðum félagsskap er oft mikilvægsti þátturinn í því að gera hreyfingu að hluta af daglegu lífi. Hraðinn í þjóðfélaginu veldur því að við þurfum oft og tíðum að forgangsraða tíma okkar og oft verður samvera við vini og fjölskyldu útundan. Góð leið er að sameina hreyfingu og samveru.
- Ekki festast í sömu rútinunni allan ársins hring. Ef þú ert í ræktinni farðu reglulega út og fáðu hreyfingu úti í náttúrunni. Að vera úti í guðsgrænni náttúrunni er gott fyrir andlega heilsu og er ein besta leiðin til að fyrirbyggja streitu.
- Settu þér markmið. Ef þú veist ekki hvert þú stefnir er hættu á því að þú komist ekkert áfram. Skortur á markmiðum þegar tekist er á við ný verkefni er líkt og að halda af stað í ferðalag án þess að vita hvert á að fara. Markmið geta verið margskonar. Þó svo að margir vilji fylgjast með fituprósentunni og vigtinni hefur hreyfingin áhrif á svo marga aðra þætti, þar má nefna aukið þol og úthald, betri svefn og minni verki. Mikilvægt að markmiðin séu sett til að efla heilsuna. Bætt útlit er svo bara bónus!
- Gleðstu yfir árangri. Að sjá árangur er einn mikilvægasti þátturinn í því að endast í hreyfingu. Árangur getur verið metinn á margan hátt en við gleymum oft að gleðjast yfir þeim breytingum sem auka lífsgæði s.s minni verkir, betri svefn, aukin færni og meiri velliðan. Einnig felst árangur í því að stoppa þyngdaraukningu fyrir þá sem eru að þyngjast hratt og oft er það fyrsta skrefið í átt til lífsstílsbreytinga.
- Mundu að öll hreyfing telur og það er aldrei of seint að byrja.

Þjónusta Heilsuborgar:

- Vilt þú æfa einn eða í minni hóp?**
 - Sjálfstæðar æfingar í tækjasal
 - Lyklakerfi - Einkaðþjálfari í formi lykils
 - Vikulegt aðhald og ráðgjöf frá þjálfara
 - Einkaðþjálfun
 - Hóppþjálfun 2-8 í hóp
 - Sjúkraþjálfun - Sérhæfð aðstoð við þjálfun
- Streitustjórnunarnámskeið
 - Hugræn atferlismeðferð (HAM)
 - HAM - Betri sjálfsmynd
 - HAM – Ofþyngd
 - Hugleiðsla
 - Dáleiðslulökun
 - Sálfræðimeðferð
 - Fræðslufyrirlestrar hjá Sirrý

- Ráðgjöf, viðtöl og heilsumat**
 - Lífsstílmóttaka,
 - Heilsumat hjúkrunarfræðings
 - Ráðgjöf læknis
 - Ráðgjöf næringarfræðings
 - Ráðgjöf
 - sjúkraþjálfara
 - Ráðgjöf sálfræðings
 - Viðtal við markþjálf
- Önnur þjónusta**
 - Ráðgjöf grasalæknis
 - Heilsunudd
 - Fótaaðgerð
 - Heilsuferðir til Spánar

- Þegar þú ert ekki viss um hvað hentar þér!**
 - Lífsstílmóttaka - Ráðgjöf hjúkrunarfræðings varðandi næstu skref í átt að betri heilsu
- Andleg velliðan og endurforritun hugans**
 - Námskeið um streitu og svefntruflanir



Samstarf Heilsuborgar og MFM miðstöðvarinnar

Heilsuborg og MFM miðstöðin, sem er meðferðar- og fræðslumiðstöð vegna matarfíknar og átraskana, hófu nýverið samstarf sem miðar að því að auka þjónustuna og auðvelda heilsuefingu sinna skjólstæðinga enn frekar. Mikilvægt er að hver einstaklingur finni þá leið sem hentar best til að sinna heilsunni og markmiðið með samstarfinu er að gera einstaklingum þessa leit auðveldari. Matarfíknimiðstöðin sem nýlega flutti í nýtt húsnæði í Síðumúla 6 (SÍBS húsinu) veitir ráðgjöf og kynningu á leiðum til lausna fyrir þá sem greinast með matarfíkn og átraskanir þar sem m.a er stuðst við 12 spora kerfið. Sem fyrr er hreyfing nauðsynleg til að efla heilsuna og Heilsuborg mun aðstoða við að komast af stað með hreyfingu og finna heppilegustu leiðina. Fræðsla er ávallt mikilvægur þáttur þegar skoða þarf hvað hentar til að efla heilsu og munu þessi fyrirtæki koma að fræðslu hvort hjá öðru.



Fjölbreytt úrval stuðningshlífa

- Góður stuðningur
- Einstök hönnun
- Vandaður vefnaður
- Góð öndun
- Viðurkennd gæði

Fagleg ráðgjöf sjúkraþjálfara
Tímarpantanir





Til að geta sinnt heilsunni sem best er mikilvægt að vita hver staða hennar er, meðal annars til að átta sig á hvaða skref getur verið nauðsynlegt að taka. Heilsumat er góð leið til að átta sig stöðunni og fá hjálp við að finna leiðir til að bæta heilsuna. Heilsumatið er gott framhald af ráðgjafarviðtali hjúkrunarfræðings í Lífsstílsmóttökunni og gefur ítarlegri upplýsingar um þig og þína stöðu.

Í heilsumatinu er líkamssamsetning mæld með þar til gerðu tæki. Mælt er hlutfall fituvefs, þyngd, vöðvamagn, vökvamagn og líkamsþyngdarstuðull reiknaður. Vöðvamagn líkamans ræður miklu um grunnnefnaskipti einstaklingsins og hægt er að reikna þau út frá líkamssamsetningunni

að teknu tilliti til aldurs og kyns. Orkuþörfin er síðan metin og góðar ráðleggingar gefnar um hvað hentar varðandi mataræði, s.s. innihald, magn, dreifingu orkunnar og fleiri þætti sem auðvelda fólki að stýra mataræðinu og efla þar með heilsuna. Um heilsumatið sjá hjúkrunarfræðingarnir Marianne Csillag og Hólmfríður Margrét Bjarnadóttir. Þær mæla einnig blóðþrýsting, púls og mittismál auk þess að yfirfara helstu áhættuþætti og finna leið sem hentar hverjum og einum til að vernda hana.

Heilsumat er hægt að velja eitt og sér eða með annarri þjónustu en Heilsumatið er ávallt hluti af Heilsulausnum Heilsuborgar.

Þjálfun fólks með bakverki

Það gilda ekki sömu reglur við þjálfun fólks með bakverki og fólks sem hefur enga verki. Almenn styrktarþjálfun getur aukið verki og meinsemd í hryggnum hjá fólki með bakverki.

Bakverki má oftast rekja til rangrar líkamsstöðu og hreyfimylnstra. Þetta veldur endurteknu og langvarandi álagi sem er óeðlilegt fyrir vefina og veldur smám saman vefjaskemmdum og sársauka. Til að hindra þessa þróun verður að leiðrétta bæði líkamsstöðuna og hreyfimylnstrin og bæta stöðugleika í liðum. Þannig minnkar ertingin á vefina og sársaukinn dvínar. Því er mikilvægt að þjálfra sársaukalaust og orðatilteki eins og “enginn sársauki, engar framfarir” eiga ekki við bakþjálfun. Í upphafi þarf að greina truflanir á hreyfimylnstri hvers

og eins og leiðrétta. Kenna þarf í fyrsta lagi rétta stöðu mjaðmagrindar, hryggjar og axlargrindar og hvernig færa má álagið frá bakinu yfir á mjaðma- og hnjáliði með góðri líkamsbeitingu. Í öðru lagi þarf að fræða um hvíldarstöður, áhrif kyrrstöðu og mikilvægi hreyfingar til að stuðla að eðlilegu blóðflæði og draga úr einhæfu álagi. Í þriðja lagi er mat á vinnuumhverfi. Góða líkamsstöðu, líkamsvitund og hreyfimylnstur við hinar ýmsu athafnir þarf að þjálfra upp og samtvinnu inn í daglegt líf. Mikilvægt er að nota ekki hraða, snerpu eða kraft við þjálfun á meðan verkir eru til staðar. Hefðbundnar styrktaræfingar fyrir kvið- og bakvöðva geta aukið bakverki. Hinsvegar er mikilvægt að efla virkni og úthald vöðvanna sem styðja við hrygginn og að gæta þess að vinna þeirra sé í samræmi við það álag sem er til staðar á hverjum tíma. Rannsóknir sýna að rétt virkni og úthald þessara vöðva skiptir meginmáli til að draga úr verkjum en ekki styrkur vöðvanna.



Harpa Helgadóttir, sjúkrabjálfi, PhD
Sérhæfing: Greining og meðferð á hrygg og útlimaliðum (Manual Therapy).
www.bakleikfimi.is

Reykleysi Hluti af heilbrigðum lífsstíl

Nikótín er ávanabindandi efni og hefur svipuð áhrif á heilann og kokaín og heróín. Þess vegna er svo erfitt að hætta að reykja og best er að byrja aldrei. Síðustu fimmtíu ár hefur verið vitað að reykingar valda sjúkdómum og ótímabærum dauða en reykingamenn deyja að meðaltali tíu árum fyrr en aðrir. Hér á landi látast á milli 300 og 400 manns árlega vegna reykingatengdra sjúkdóma og kostnaður samfélagsins vegna reykinga er um 30 milljarðar. Í tóbaksreyk eru yfir 7000 efnasambönd, hundruð þeirra eru skaðleg og vitað er að a.m.k. 69 eru

beinlínis krabbameinsvaldandi. Við hverja innöndun sogast þessi efni niður í lungu og berast með blóðinu til nánast allra líffæra líkamans. Reykingar valda hjarta- og æðasjúkdómum, krabbameinum, lungnasjúkdómum og fjölmörgum öðrum sjúkdómum og kvillum. Reykingar hafa áhrif á frjósemi karla og kvenna, geta valdið fyrirburafæðingum, lágri fæðingarþyngd og vöggudauða. Reykingar valda kölkun í æðunum og þar með skerðist blóðflæði um æðarnar og getur það valdið kransæðastíflu, heilablóðfalli og jafnvel getuleysi hjá karlmönnum

vegna áhrifa á æðar í getnaðarlim. Áhrif á lungun eru alvarleg, en skaðleg efni í reyknum valda bólgum í slímhúðum öndunarvega og eyðingu á eðlilegri byggingu lungna, sem þá kallast langvinn lungnateppa eða lungnaþemba. Um 90% lungnakrabbameina eiga rót sína að rekja til reykinga og hér á landi greinast um 140 manns með lungnakrabbamein ár hvert.

Áhrif óbeinna reykinga
Áhrif óbeinna reykinga eru óumdeild. Það er heilsuspillandi að anda að sér reyk frá logandi sígarettu og reyk sem reykingamaður andar frá sér. Hér sem og erlendis hafa reykingar á almannafæri verið skertar verulega. Í Bandaríkjunum er nú sums staðar bannað að reykja á útikaffihúsum, í almenningsgördum og á baðströndum. Víða í Evrópu hefur þol gagnvart óbeinum reykingum minnkað verulega, nú er verið að tala um að banna reykingar á svölum fjölbýlishúsa, í bílum þar sem börn eru og á leiksvæðum barna. Hér á landi hefur hlutfall reykingamanna farið jafnt og þétt minnkandi, en betur má ef duga skal og markmið tóbaksvarna í dag er að engum detti í raun í hug að byrja að reykja, vegna þess heilsuskaða sem vitað er að reykingar valda.

Sigríður Ólína Haraldsdóttir
Lyf- og lungnalæknir



Mikið mál?



SagaPro fæst í heilsuvöruverslunum, apótekum, stórmörkuðum og Fríhöfninni.

Náttúruvörur úr íslenskri ætihnönn

Minna mál með SagaPro

Tíð næturþvagliát eru heilmikið mál fyrir marga karlmenn. **SagaPro** er náttúruvara úr íslenskri ætihnönn ætluð þeim sem eiga við þetta vandamál að etja. Með **SagaPro** fækkar næturferðum á salernið og þar með færðu betri hvíld.



Kvennaleikfimi

Gamla góða leikfimin fyrir allar konur sem vilja styrkja sig og líða betur. Styrktaræfingar, lítil hopp og æfingar fyrir maga, rass og læri.

- Hefst 5. september
- Kennsla á mán, mið og föst kl. 16.30
- Þjálfari er Þóra Sif Sigurðardóttir, íþróttarfræðingur

Verð kr. 13.900 fjórar vikur (áskrift kr. 9.900 á mán)



HEILSUBORG

Þegar þú vilt fá það besta út úr lífinu!
Faxafeni 14 | www.heilsuborg.is



Hreyfing og aðgengi að fagfólki léttir mér lífið

Vilborg Traustadóttir, sem er með MS sjúkdóminn, segist finna sterk tengsl verkja og hreyfingarleysis og vill gera allt sem í hennar valdi stendur til að auka hreyfigetu og bæta lífsgæði.



„Ég kom fyrst í Heilsuborg í nóvember 2010. Ástæðan fyrir komu minni þangað var sú að ég er með MS sjúkdóminn og hefur hann smám saman verið að herða tökin. Ég sá fram á að enda í hjólastól fljótlega ef ég gerði ekkert til að viðhalda hreyfigetu minni og það kom ekki til greina í mínum huga að liggja bara og leyfa sjúkdómnum að taka völdin“.

Tengi verkina við kyrrsetu og hreyfingarleysi
„Hjá mér koma einkennin í köstum þar sem versnun á sér stað sem gengur svo til baka að mismiklu leyti. Ég lamaðist alveg vinstra megin í slæmu kasti árið 1998 en þegar kastið gekk til baka náði ég smám saman nokkrum bata. Eftir stendur þó að vinstri fóturinn er máttlausari og ég nota í dag staf til að komast um gangandi. Áður en ég byrjaði í Heilsuborg var polið orðið mjög lítið og ég átti erfitt með að komast stuttar vegalengdir, t.d. út í bíl. Ég var slæm í mjöðmum og mjóbaki og með verki hingað og þangað um líkamann. Þessa verki tengi ég í dag við kyrrsetu og hreyfingarleysi. Einnig var ég oft döpur og kviðin án þess að gera mér grein fyrir hvers vegna. Í dag tengi ég það einnig við hreyfingarleysið“.

Aðgangur að þekkingu léttir róðurinn
„Það hjálpar mér mikið að komast í þjálfun hjá sjúkraþjálfara og líka hversu tækin eru auðveld í notkun. Einnig er aðhald í sambandi við matarræði og vigtun nauðsynleg í mínu tilfelli þar sem ég má hreinlega ekki við því að hlaupa í spik. Ég á nógu erfitt með að komast ferða minna án óþarfa aukakílóa. Þetta er auðvitað stöðugt verkefni og ég ber ábyrgðina sjálf en aðgangur að þekkingu í þeim efnum sem öðrum léttir mér róðurinn“.

„Í dag líður mér mun betur en þegar ég byrjaði hjá Heilsuborg, verkir í líkamanum eru litlir sem engir og hreyfigetan almennt betri. Þó svo að sjúkdómurinn malli alltaf undir niðri og herði tökin finn ég hvað það gerir mér gott að vinna markvisst í því að halda í horfinu. Það að fá erfiðan ferðafélaga þýðir ekki að ég bjóði honum sjálfkrafa bílstjórasætið. Þvert á móti sit ég þar sjálf og set hann í farþegasætið. Auðvitað rífur hann í stýrið af og til en þá er það á mína ábyrgð að halda bílnum á veginum. Heilsuborg og frábær aðstaðan þar ásamt góðu aðgengi að fagmenntuðu fólki auðveldar mér lífið í þeirri glímu“.

Ummæli:

Guðmundur Bjarnason
Ég er nú búinn að vera fastagestur í Heilsuborg í eitt ár. Mér líkar staðurinn mjög vel og hef því þegar gert samning um annað árið. Stöðin er afar vel tækjum búin og umhverfi og andrúmsloft bæði notalegt og rólegt og það líkar mér mjög vel. Hér starfar bæði vel menntað heilbrigðisstarfsfólk og frábærir þjálfarar með margvíslega þekkingu og reynslu og því auðvelt að leita sér ráðlegginga og aðstoðar þegar þörf er á. Ég var nýkominn úr bakaðgerð þegar ég hóf hér æfingar, fékk góðar leiðbeiningar og æfingaprógramm og finn vel hvað það hefur styrkt mig og aukið þrek og þol. Í Heilsuborg er gott að vera.



Erling Aspelund
Reglulegar æfingar í Heilsuborg eru heilsubót. Tölvulykillinn sem Anna Borg útbjó fyrir mig í upphafi leiðir mig í gegnum æfingarnar. Síðast-liðna átta mánuði hefur líkamsþyngd mín lækkað um 8 kg. Jafnframt hefur líkamsburður orðið mikið betri. Viðmót starfsfólks og hreinlæti á staðnum er til fyrirmyndar.



Aldís Guðmundsdóttir
Heilsulausnir 3
Ég breytti um lífsstíl og breytti alveg mataræðinu, fór að borða reglulega, sérstaklega morgunmat. Fyrirlestrararnir voru mjög gagnlegir og allt starfsfólk Heilsuborgar hjálpsamt og persónulegt. Ég hef prófað ýmsar skyndilausnir en núna finnst mér ég hafa breytt lífsstílnum til frambúðar. Ég missti 10 kg. á námskeiðinu en hef misst 5 kg. til viðbótar eftir að því lauk. Mér líður svo miklu betur bæði líkamlega og andlega.



Úlfhildur Guðmundsdóttir
Heilsulausnir 3
Ég hef alltaf verið dugleg að fara í göngutúra og borða hollan mat en komst að því að ég borðaði of lítið og of sjaldan og þurfti að bæta við annarri hreyfingu en göngunni til að bæta við mig vöðvum. Núna hef ég fundið leið sem hentar mér. Ég hef náð tökum á minni þyngd og á tæpum þremur mánuðum léttist ég um 8 kg og líður svo miklu betur.



Þóra Magnea Magnúsdóttir
Heilsulausnir 3
Það er alveg yndislegt fólk í móttökunni, sem er ekki sama um mann. Ég léttist um 7 kg á 12 vikum og alls 15 kg á einu ári. Það var gaman að sjá allar tölur fara niður nema þoltöluna, hún fór mikið upp. Það er traustvekjandi hvað það koma margir fagaðilar að námskeiðinu sem nýttist mér mjög vel, t.d. sjúkraþjálfari, hjúkrunarfræðingur og læknir. Það er búið að kenna mér nýjan lífsstíl og mér líður miklu betur.



Helga Olgeirsdóttir
Morgunhanar
Námskeiðið var mjög persónulegt og þjálfarinn sendi okkur oft fróðlega og hvetjandi pósta á netinu. Tímarnir voru mjög fjölbreyttir og þjálfarinn var með ýmsar áskoranir ásamt markmiðsetningu. Mér finnst frábært að geta komið þegar mér hentar og samt verið með einkaþjálfarann í vasanum með lyklapjálfuninni.



Samstarf Heilsuborgar og Kvennadeildar Landspítala

Meðgangan er tímabil þegar sérstaklega mikilvægt er að huga að góðum lífsháttum og heilsu bæði fyrir móður og barn. Heilsuborg og kvennadeild Landspítla eru að hefja samstarf sem miðar að því að auðvelda ófrískum konum í yfirþyngd og eða með sykursýki á meðgöngu að ná tökum á bættum lífsstíl og finna hentuga hreyfingu. Sjúkraþjálfari í Heilsuborg veitir ráðgjöf um hreyfingu án endurgjalds og einnig verður veitt fræðsla um mataræði og lífsstílsbreytingar. Þær konur og fjölskyldur þeirra sem vilja hefjast handa við það skemmtilega verkefni að bæta heilsuna í framhaldi af ráðgjöfinni geta síðan valið þá leið sem þau telja heppilegasta .



Anna Rósa Róbertsdóttir grasalæknir hefur nýverið opnað stofu í Heilsuborg og gefur uppskrift að einfaldri teblöndu sem tilvalið er fyrir gigtarsjúklinga að drekka sér til hressingar á hverjum degi.

- 1 msk vallhumall
- 1 msk birki
- 1 msk mjaðjurt
- 1 msk klóelfting

Allar jurtirnar eru settar í 750 ml hitabrusa og sjóðandi vatni hellt yfir. Síðð jurtirnar frá þegar hellt er í bolla en setjið þær svo aftur í hitabrusann og látið liggja í allan daginn. Drekkið einn hitabrusa á dag.

Stafganga



Judit Rán Esztergál

Stafganga eykur súrefnisupptöku umfram venjulega göngu um allt að 46%.

Stafganga hefur notið vaxandi vinsælda hér á landi á sl. árum. Vinsældirnar má helst rekja til þess hversu hægt er að ná mikilli brennslu og alhliða styrkingu

með litlu álagi á liði með stafgöngu svo hún hentar öllum aldurshópum og fólki í misjöfnu líkamsástandi. Stafgangan hentar þannig t.d. mjög vel fyrir þá sem eru yfir kjörþyngd eða með vandamál í hnjám og mjöðmum.

Bætir stafganga einhverju við hefðbundna göngu? Jú, stafganga eykur súrefnisupptöku umfram venjulega göngu um allt að 46% og brennslu um allt að 20% auk þess sem hún eykur hreyfigetu í axlarlið, styrkir vöðva í kvið, lendum, lærum, kálfum, öxlum, brjósti, upphandleggjum og baki og eykur blóðflæði. Stafirnir auka einnig stöðugleika og minnka álag á

hné og aðra liði í fótleggjum auk þess að draga úr verkjum í háls og herðum. Rannsóknir hafa ennfrémur sýnt að stafganga hefur reynst góð fyrir þá sem þjást af gigt (s.s. vefjagigt), bakverkjum, hjartasjúkdómum, langvinnum verkjum, offitu, beinþynningu og þunglyndi.

Hvernig ber fólk sig að við stafgöngu? Auðvelt er að stunda stafgöngu hvar sem er og hvenær sem er en mikilvægt er þó að fá góðar leiðbeiningar og kennslu í stafgöngutækninni áður en haldið er af stað. Hjá Heilsuborg eru í boði námskeið í stafgöngutækninni.

Ummæli:



Ingigerður Sigmundsdóttir: Ég var með áform um að hreyfa mig en ég var ekki manneskja í brjálaða leikfimi, að vera pínd áfram. Svo gekk ég þarna inn og það var bara farið rólega í sakirnar, farið upp að sársaukamörkum og smám saman gat ég alla hluti. Ég sagði við Erlu um daginn að ég öfundaði fólk af því að hafa þörf fyrir að fara í ræktina, nú finn ég þessa þörf hjá mér líka.



Sigurður Hafsteinsson, golfkennari: Sem golfari og golfkennari mæli ég hiklaust með þjálfun hjá Heilsuborg. Ég sótti námskeið sl. vetur ásamt öðrum golfurum og komst að raun um að sú alhliða þjálfun sem þar var lögð áhersla á skilaði sér ekki bara í almennt betra líkamlegu ástandi heldur einnig í bættri frammistöðu í golfinu. Aukinn liðleiki, stöðugleiki, styrkur og þol hafði mikil áhrif á sveifluna hjá mér. Eftir gott sumar í golfinu hlakka ég til að hefja aftur þjálfun í Heilsuborg.

Heilsulausnir

Góður stuðningur og aðhald sem skilar árangri til lengri tíma

Heilsulausnir eru samsettar lausnir fyrir þá sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki. Heilsulausnir eru námskeið þar sem hópur fagaðila aðstoðar einstaklinga við að innleiða heilbrigðan lífsstíl og komast af stað í hreyfingu. Fræðsla, ráðgjöf og þjálfun er í höndum fagfólks á borð við hjúkrunarfræðinga, íþróttافرæðinga, læknis, sjúkraþjálfara, næringarfræðings og sálfræðinga. Námskeiðið er ekki hefðbundið átaksnámskeið eins og margir kannast við heldur er markmiðið að hver og einn finni sinn takt til að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl til frambúðar.

Á námskeiðinu einbeitum við okkur að því að ná árangri til lengri tíma, breyta óæskilegu lífsmynstri og bæta líðan, jafnt andlega sem líkamlega. Með því að setja sér raunhæf markmið og ná að standa við þau vinnum við litla sigra og á endanum verður sigurinn stærri en hugurinn þorði að leita eftir.

Heilsulausnir skiptast í grunn- og framhaldsnámskeið sem samanstanda af hreyfingu, fræðslu, aðhaldi, mælingum og ráðgjöf. Í upphafi fer fólk á 2 mánaða grunnnámskeið þar sem áhersla er lögð á að kenna rétta líkamsbeitingu í æfingum og finna hreyfingu við hæfi og innleiða breytingu á mataræði. Hjúkrunarfræðingar gera heilsumat auk þess sem þátttakendur hitta sjúkraþjálfara og fara í læknisviðtal.

Á grunnnámskeiðinu er fræðsla um næringu, markmið, heilbrigðan lífsstíl og kynning á hugrænni atferlismeðferð. Framhaldsnámskeiðið stendur í 10 mánuði og þar er farið dýpra í þjálfunina, hugræna atferlismeðferð, svefn, streitu, hjartasjúkóma, sykursýki, offitu og boðið upp á einstaklingsviðtal hjá markþjálfra. Hjúkrunarfræðingur sér um reglulegar mælingar. Í hverri viku er hálf tíma stuðningsfundur með þjálfara, hjúkrunarfræðingi, næringarfræðingi, markþjálfra eða lækni. Þessir fagaðilar vinna markvisst að því að bæta heilsu og líðan þátttakenda.

Þeim sem hafa lokið grunn- og framhaldsnámskeiði hjá okkur gefst kostur á að fara í HL-klúbbinn sem er hópur fólks sem sótt hefur þessi námskeið hjá okkur. Stuðningurinn sem myndast þegar fólk með sameiginleg markmið kemur saman skapar enn meira og traustara aðhald. Viljinn til að viðhalda árangri og bæta um betur eykst og það sem áður var erfitt verður að ánægju og skemmtun. Í haust bjóðum við einnig upp á sérstakt grunnnámskeið í Heilsulausnum fyrir ungt fólk á aldrinum 16-25 ára sem glímir við ofþyngd, offitu og/eða einkenni frá stoðkerfi.

Heilsulausnir hefjast næst 29. ágúst. Nánari upplýsingar um námskeiðið er á heilsuborg.is. Skráning er hafin í móttöku heilsuborgar í síma 560 1010.

Mömmumorgnar

Örugg líkamsrækt eftir barnsburð



Sigríður Ósk Fanndal íþróttافرæðingur sér um Mömmumorgna í Heilsuborg en um er að ræða námskeið sem er hugsað fyrir konur sem vilja stunda örugga líkamsrækt eftir barnsburð. Námskeiðin byggjast aðallega á þolþjálfun og styrktarþjálfun og er mikil áhersla lögð á að styrkja kvið- og bakvöðva því þeir vinna alltaf saman að sterkri miðju. Svo er að sjálfsögðu unnið með grindarbotnsvöðva. Tímarnir eru fjölbreyttir og samanstanda m.a. af þolfimi, pöllum, styrktaræfingum, þrekhring, tabata, dansi o.fl. Tímarnir henta öllum nýbökuðum mæðrum, bæði þeim sem voru í góðu formi fyrir og á meðgöngu svo og mæðrum sem eru rétt að byrja að hreyfa sig aftur. Mömmurnar geta tekið krílin með sér í tíma og mikil áhersla er lögð á að mamman fái sem mest út úr tímanum en hafi á sama tíma svigrúm til þess að sinna barninu, gefa því að drekka eða sinna á annan hátt.



Haddý Anna Hafsteinsdóttir verkefnastjóri námskeiða hjá Heilsuborg



www.matarfikn.is
Esther Helga Guðmundsdóttir M.Sc.

**MFM MIÐSTÖÐIN**
Meðferðar og fræðslumiðstöð
vegna matarfiknar og átraskana
Borgarúni 3, 105 Rvk, sími 568 3868
www.matarfikn.is

Glímir þú við stjórnleysi í áti og þyngd!
Þá gætir þú átt við matar- eða sykurfikn að stríða.
Velkomin á kynningarfund miðvikudagana
5. eða 12. janúar kl. 20.00 í Borgartúni 3.**Einstaklingsmiðuð meðferð hjá MFM matarfiknarmiðstöðinni innifelur:**

- Fræðslu um offitu, matar/sykurfikn og átraskanir; orsakir og afleiðingar.
- Ráðgjöf og kynningu á leiðum til lausna, m.a. 12 spora bataleiðinni.
- Einstaklingsmiðaða meðferð og stuðning í meðferðahópum og einstaklingsviðtölum.
- Leiðbeiningu um breytt mataræði og stuðning við fráhald.
- Matreiðslunámskeið; lært að elda fyrir nýjan lífstíl.

„Þegar við vitum í hverju vandamálið felst, er fyrst grundvöllur fyrir að ná tökum á því“.**Frá skjólstæðingum MFM miðstöðvarinnar:**

„Mér finnst alveg frábært að það séu til fagaðilar sem taka á þessum kvilla og finnst mér þið vinna frábært og mjög svo þarft verk. Áfram MFM“.

„Meðferðin hjá MFM hefur bjargað lífi minu, hún er einstök og nálgast offituvandann og átraskanir út frá sjónarhorni fiknar. Vonandi lifir og stækkar MFM módelið í réttu hlutfalli við vandann sem er við að etja í samfélaginu“.

„Frábært starf og ánægður með þá elsku og umhyggju sem skín í gegn frá ykkur sem starfið þarna :-“.

Næstu meðferðahópar hefjast 14.-16. og 21.-23. janúar
Nýir framhaldshópar hefja göngu sína í byrjun janúar
Þeir sem hafa áhuga hafi samband í síma 568 3868
eða sendið póst á matarfikn@matarfikn.is



Þóra Sif Sigurðardóttir
Íþrótt- og heilsufræðingur

Kvennaleikfimi

Hentar konum á öllum aldri

Ég hef þróað kvennaleikfimina síðastliðin 20 ár og sett saman þær æfingar sem mér þykir henta öllum konum á öllum aldri. Það má segja að þetta sé blanda af gömlu góðu „músík-leikfiminni“ sem kennd var á árum áður og þeim æfingakerfum sem við þekkjum í dag. Tímarnir

Svefnráð Heilsuborgar

Svefninn er okkur mikilvægur og við getum gert ýmislegt til að bæta svefninn.

- Regla á svefntíma.** Mikilægt er að fara að sofa á svipuðum tíma og vakna á svipuðum tíma. Líka á frídögum og um helgar.
- Forðumst daglúra.** Þeir sem sofa ekki vel um nætur þurfa að gæta þess að falla ekki í þá algengu gryfju að dotta yfir sjónvarpinu á kvöldin. Munum að athafnir dagsins hafa áhrif á nætursvefn.
- Rólegheit í aðdraganda svefns.** Mikilvægt er að aðdragandi svefnsins sé rólegur og ávallt með svipuðum hætti. Hver og einn þarf að finna hvaða venjur henta best. Mikið áreiti frá ljósi svo sem tölvu og sjónvarpi er ekki hentugt stuttu fyrir svefninn.
- Svefnvænt umhverfi.** Svefnherbergið þarf að vera hæfilega dimmt, hæfilega svalt og rúmið þægilegt. Stemma þarf stigu við hávaða eða annarri truflun úr umhverfinu. Sjónvarp, tölvur eða handavinna í svefnherbergi er ekki til þess fallið að bæta svefn.
- Förum framúr ef við getum ekki sofið.** Forðumst mikið ljósáreiti, höldum umhverfi rólegu, lesum, leggjum kapal, ráðum krossgátu eða annað sem dreifir huganum og förum aftur upp í rúm þegar okkur syfjar.

Samstarf við Virk

Hólmfríður Margrét Bjarnadóttir
hjúkrunarfræðingur M.sc. tekur á móti skjólstæðingum frá Virk endurhæfingsrjóði



Heilsuborg er öflugu samstarfi við Virk starfsendurhæfingsrjóð. Markmiðið með samstarfinu er að auka fjölbreytni og framboð endurhæfingarúrræða. Þegar einstaklingi er vísað til Heilsuborgar hefst ferlið yfirleitt á heilsumati hjá hjúkrunarfræðingi. Í heilsumatinu eru framkvæmdar ýmsar heilsufarsmælingar og veitt ráðgjöf um heilsufar og mataræði. Farið er yfir markmið einstaklings til að finna leiðir sem hæfa hverjum og einum. Ákvarðanataka eða þátttaka í eigin meðferð hvetur hann/hana til að axla ábyrgð og gera sér grein fyrir hvaða leiðir eru færar og/eða henta best. Viðkomandi er boðin þátttaka í mismunandi heilsulausnum Heilsuborgar s.s. stoðkerfishópi, Heilsulausn 3, leið A og B hjá sjúkrahjálfara, streitunámskeiði eða námskeiði í hugrænni atferlismeðferð. Með fjölbreyttum lausnum er verið að taka á flestum þáttum heilsufarsvanda einstaklingsins, vinna að sjálfsefingu og auka líkur á þátttöku á vinnumarkaði.



Erla Gerður
Sveinsdóttir, læknir



- Lærum slökun.** Slökun af ýmsum toga getur bæði hjálpað okkur að sofna á kvöldin og auðveldað okkur að sofna aftur ef við vöknum upp um nætur. Streituhormónin eru fljót að trufla getu okkar til að sofna ef við látum pírringinn yfir svefnleysinu ná tökum á okkur.
- Regluleg hreyfing á daginn.** Dagleg hreyfing bætir gæði svefns auk þess að efla heilsuna almennt. Hreyfing vinnur gegn áhrifum streitu á miðtaugakerfið.
- Forðumst kaffi og aðra drykki sem innihalda koffín.** Koffín er örvandi efni og er lengi að brotna niður. Þeir sem eru viðkvæmir fyrir svefntruflunum af völdum koffíns verða því að gæta þess að innbyrða það ekki síðla dags.
- Áfengi og reykingar truflar svefn.** Áfengi er deyfilyf og því finna margir slökunaráhrif þegar þeir nota áfengi og telja það geta hjálpað til við svefn. Niðurbrotsefni áfengis valda hinsvegar streituáhrifum í líkamanum og trufla svefn. Reykingar valda streituástandi í líkamanum sem truflar svefn.
- Reglulegar máltíðir.** Förum hæfilega södd að sofa og forðumst þunga máltíð fyrir svefn. Létt máltíð svo sem flóud mjólk reynist oft vel.

byggjast upp á fjölbreytileika en hafa fastan grunn sem felst í léttri upphitun í byrjun með einföldum hreyfingum eða sporum. Þær sem vilja svitna meira geta verið búnar að hita upp á hlaupabrettinu eða hjóli áður. Styrktaræfingarnar eru fjölbreyttar og reyna á alla vöðvahópa líkamans, með eða án lóða eftir því hvað hentar hverjum og einum. Aðaláherslan er á stoðkerfi líkamans eða grunnlæga vöðva eins og djúpa kvið-, bak- og grindabotnsvöðva auk æfinga fyrir axlar- og herðasvæði. Hver tími endar á teygjuæfingum og ljúfri slökun. Slökuninni er gefinn góður tími með fallegum uppbyggjandi orðum og ljúfri tónlist. Ég legg áherslu á að tímarnir séu orkugefandi og streitulosandi.

Ummæli:

Halldór Þ. Sigurðsson
Karatímar

Ég er mjög ánægður að æfa í Heilsuborg því tækin hér eru frábær; einföld í notkun og alhliða. Það er góð stemning í tímunum og mér finnst mikill kostur hvað Heilsuborg er miðsvæðis. Ég bý á Seltjarnarnesi og þegar umferð er lítil er ég ekki nema um 10 mínútur að keyra hingað.



Sigríður Ólafsdóttir

Nýr heimur opnaðist fyrir mér og bjartsýni mín jókst þegar ég var farin að geta hreyft mig mun meira en mig óraði fyrir að ég gæti nokkurn tíma gert. Ég fór að borða hollara fæði en áður, kólesterólið lækkaði sem og blóðsykurinn auk þess sem verkir í líkamanum minnkuðu til muna. Í kaupbæti léttist ég um tíu kíló.



Ragnheiður Thorsteinsson

Í október 2009 kynntist ég Heilsuborg og líf mitt hefur tekið algerum stakkaskiptum. Við hreyfinguna hefur heilsan batnað mikið og er ég verkjalaus meirihluta ársins. Ég fæ enn þá vefjagigtarköst, en þau standa stutt yfir. Ég sleppi ekki að æfa þó að ég finni til. Ég hef að milklú leytí hætt að taka verkjalyf og ég sef betur og er styrkari og þolmeiri en ég var.



Dásemd Fóttaaðgerðastofa Heilsuborg

Fóttaaðgerðafræðingar eru hluti af heilbrigðiskerfinu og vinna í samstarfi við aðrar heilbrigðisstéttir. Þeir sérhæfa sig í meðferð fótameina í yfirborði húðar og í nögglum.

Hvað gera fóttaaðgerðafræðingar?

- Greina fótamein, klippa, þynna og slípa neglur, hreinsa sigg, fjarlægja vörtur, fjarlægja líkþorn, laga inngrónar neglur og viðhalda góðu heilbrigði fóta.
- Fóttaaðgerðafræðingar veita ráðgjöf og fræðslu varðandi fótaumhirðu, fótæfingar og val á skófatnaði.
- Útbúa hlífar og/eða innlegg til að minnka álag vegna skekkju í fótum. Einnig útbúa þeir spangir á neglur sem þarfnast réttingar

Hverjir fara í fóttaaðgerð?

- Allir – konur, karlar og börn ættu að fara reglulega til fóttaaðgerðafræðings til að athuga með almennt heilbrigði fótanna
- Miklivægt er fyrir sykursjúka, gitgtveika, psoriasissjúklinga, þá sem eru of þungir og íþróttamenn að fara reglulega í fóttaaðgerð til fóttaaðgerðafræðings

Lykillinn að vellíðan er góð umhirða fóta – hugsið því vel um fætur ykkar, því þið fáíð einungis eitt par !



Farsælt og fjölbreytt samstarf



„Félagslegi þátturinn er ekki síður mikilvægur en æfingar þegar maður stundar líkamsrækt. Um þetta erum við Anna Borg, sjúkraþjálfari og einkaþjálfari, sammála og því höfum við farið af stað með ýmislegt skemmtilegt í Heilsuborg eftir að ég byrjaði að æfa þar“, segir fjölmiðlakonan Sirrý. En samstarf hennar og Heilsuborgar er farsælt og fjölbreytt og er allt frá Esjugöngu til Spánarferðar.

„Samstarf okkar hefur t.d. falið í sér að ég er með opna fyrirlestra og námskeiðin „**Að laða til sín það góða**“ og „**Fylltu á tankinn**“ annað slagið í Heilsuborg. Það hefur verið húsfullir á fyrirlestrunum. Svo það verður framhald á þessu í vetur. Fólki sem aldrei hefur komið áður finnst gaman að kynnst Heilsuborg með því að kíkja á námskeið eitt kvöld, fá heilsusnakk, happdrættisglaðninga og skoðunarferð um staðinn. Og þeir sem æfa í Heilsuborg hafa gaman

af að kynnst „**heilsuræktarfélögum**“ á nýjan hátt og gera eitthvað skemmtilegt og uppbyggilegt eina kvöldstund“.

„Heilsuborgarnámskeiðið okkar á Spáni heitir „**Komdu léttari heim - Léttari á fæti og léttari í lund**“. Fullt var á síðasta námskeið og næsta ferð verður farin til Spánar 20. október. Við fljúgum til Alicante og erum á glæsilegu, litlu hóteli, sem er eingöngu fyrir hópinn okkar, við ströndina sunnan við Alicante. Heilsukokkur hefur yfirumsjón með matseðlinum og við erum í gönguferðum, hreyfingu, sólbaði og slökun frá morgni til kvölds. Í síðustu ferð voru bæði konur og karlar, einstaklingar, hjón, vinkonur og það besta var að hópurinn var á öllum aldri eða frá 25 ára til 80 ára. Ótrúlega gaman,“ segir Sirrý brosandi. Hún er með vinsæla dagskrá í Spánarferðinni þar sem fjallað er um „**Að laða til sín**

það góða“ og útbúa „**Óskaspjald**“ svo eitthvað sé nefnt. „Hver og einn velur fyrir sig hvað hann vill fá út úr ferðinni og hverju hann vill taka þátt í. Maður þarf að rækta líkama og sál og félagslegi þátturinn er ekki síður mikilvægur til að halda í sjálfstraust, jákvæðni og góða heilsu“.

„Þá höfum við líka boðið upp á Esjugöngu og næsta fjallganga verður sunnudaginn 28. ágúst. Þá mætir fólk bara við Esjurætur kl. tvö. Anna Borg sér um upphitun og teygjur og svo gengur hver á sínum hraða og fer eins langt og hann vill. Í lokin eru svo teygjur og happdrættisvinningar í boði Heilsuborgar. Það eru allir hjartanlega velkomnir,“ segir Sirrý. og ætlar að mæta strax eftir þáttinn sinn „**Sirrý á sunnudagsmorgnum**“ á Rás 2“.

Sjá nánar um ferðirnar á www.sirry.is og www.vita.is

Reynslusaga **Það er aldrei of seint að byrja**

Edda Gísladóttir



„Allt byrjaði þetta með Heilsuborgarferð til Spánar s.l. vor. Við rákumst á auglýsingu í Mogganum um vikuferð til Costa Blanca, þar sem blandað yrði saman gönguferðum, strandæfingum, sjóböðum og æfingum í tækjasal undir stjórn Önnu Borg, ásamt gefandi og fræðandi samskiptastundum með Sirrý á sundlaugarbakkanum,“ segir Edda Gísladóttir sem hefur ásamt Presti eiginmanni sínum stundað æfingar reglulega í Heilsuborg síðan þau komu heim úr ferðinni góðu. „Ljúffengur matur reyndist ávallt á borðum, og nægur

tími til sólbaða og skoðunarferða í nágrenninu. Þarna hittist fólk frá þrítugsaldri til rúmlega átttræðs og náði einmuna vel saman. Enginn reyndi meira á sig en hann treysti sér til. Hér gerðist það að við hjónin, aldrei þessu vant, unnum í happdrætti. Vinningurinn reyndist vera 10 vikna frír æfingatími í tækjasal Heilsuborgar. Varla var hægt að segja að við hefðum komið nálægt slíkum tækjum fyrr og húsbóndinn reyndar lengi verið þess fullviss að ríflega 1 km. dagleg sundiðkun með fitjum á öllum skönkum gerði meira en nóg í því að fullnægja

æskilegri hreyfingabörf. En slíkt tilboð var ekki hægt að hunsa, svo að við drifum okkur í Heilsuborg og kynntumst þar rólegu, afslöppuðu andrúmslofti, þar sem rúmt var um alla skjólstæðinga og tækin reyndust síðan merkilega auðveld viðfangs fyrir fólk komið vel á átttræðisaldur. Þarna er þó nokkuð um eldri borgara við æfingar og teljum við Heilsuborg henta sérlega vel slíkum aldurshópi. Eitt er víst: það er aldrei of seint að byrja“.



Einkaþjálfun

- Markviss vinna

Sigurður Heiðar Höskuldsson
Íþróttافرæðingur

Allir sem stíga inn á líkamsræktarstöð hafa einhver markmið í farteskinu. Markmiðin geta verið fjölmörg en þegar öllu er á botninn hvolft er bætt andleg og líkamleg heilsa alltaf meginmarkmiðið. Leiðin að settum markmiðum getur verið löng og ströng og krefst iðulega mikillar vinnu. Með hjálp einkaþjálfara er hægt að gera þessa vinnu mun markvissari en ella. Einkaþjálfari hjálpar skjólstæðingi sínum að setja raunhæf en krefjandi markmið og sníður æfingaáætlun og jafnvel mataráætlun að þörfum hvers og eins. Þyngdir, lengdir, álag og ákefð eru atriði sem ákvörðuð eru eftir getu og reynslu hvers og eins. Öll erum við misjöfn og það sem hentar einum hentar ekki endilega öðrum. Það er því í höndum einkaþjálfarans að finna út hvernig æfingaáætlun og hvaða æfingaaðferðir henta hverjum og einum. Faglærðir einkaþjálfarar þekkja vöðva- og beinabyggingu líkamans í þaula og tryggja því rétta líkamsstöðu og líkamsbeitingu skjólstæðinga sinna. Þar að auki hafa einkaþjálfarar hjá Heilsuborg beinan aðgang að sjúkraþjálfurum, hjúkrunarfræðingum, næringarfræðingum, sálfræðingum og læknum ef þörf krefur. Fjölbreytni er eitt af lykilatriðum í þjálfun og æfingasalir og aðstaðan í Heilsuborg (með sínum heimilisbrag) gerir einkaþjálfurum kleift að bjóða skjólstæðingum sínum upp á góða og skemmtilega þjálfun með miklum fjölbreytileika. Hjá Heilsuborg eru kjöraðstæður fyrir einkaþjálfara. Æfingasalirnir gera þeim og skjólstæðingum þeirra kleift að stunda allar þær æfingar sem þá listir.

Stoðkerfishópur

Hentar þeim sem glíma við einkenni frá stoðkerfi svo sem bakverki, eftirstöðvar slysa og þeim sem vilja hreyfingu undir leiðsögn sjúkraþjálfara.

- Þjálfun á mán, mið og föst kl. 16.30
- **8 vikna námskeið**
 - **Þjálfun hjá sjúkraþjálfara 3x í viku**
 - **Mat og ráðgjöf sjúkraþjálfara**
 - **Kennsla í réttri líkamsbeitingu**
 - **Fræðsla um verki, svefn og heilbrigðan lífsstíl**

Verð kr. 32.500,- (16.250 kr. á mán)



HEILSUBORG

Þegar þú vilt fá það besta út úr lífinu!
Faxafeni 14 www.heilsuborg.is

STOÐTÆKNI
SKÓBREYTINGAR

Lækjargata 34a, Hafnarfjörður
Sími: 533 1314

Sérsmíðaðir skór
Skóbreytingar
Göngugreiningar

Jón Gestur Ármannsson
Sjúkraskósmiður

12



Maður kemur inn á stofuna til mín í fyrsta viðtal. Við byrjum að spjalla og hann segir mér að honum hafi verið sagt að hann muni aldrei losna við verkina í hálsinum sem hann hlaut eftir aftanákeyrslu fyrir rúmu ári. Hann kemur til mín til að fá hjálp til að gera verkina „bærilegri“. Annar maður kemur til mín í fyrsta viðtalið sitt, lenti í sama slysi og fékk sama áverka á hálsinn. Þessi maður hefur ákveðið að taka verkina í sínar hendur og er staðráðinn í að ná bata. Hvor sjúklingurinn er líklegri til að ná bata? Sá sem er búinn að sætta sig við að lifa með verkjum allt sitt líf eða sá sem er staðráðinn í að ná bata? Ekki spurning, sá seinni.

Gefum ekki öðru fólki færi á að segja okkur hvað við eigum að upplifa ef við lendum í slysi eða erum með verki. Við eigum að muna að við ráðum yfir okkar líkama og stjórnnum því sjálf hvernig okkar hugarfar er. Þess vegna er mikilvægt að meðferðaraðilar gæti þess að setja skjólstæðingum sínum ekki hömlur. Það er ekki hlutverk meðferðaraðila að draga úr skjólstæðingum sínum eða gefa þeim litla von um bata.

Jákvæðar hugsanir hjálpa líkamanum að lagast en ótti skaðar hann. Hugleiðsla er mjög góð til þess að ná

tökum á eigin hugsunum. Það er gott að setjast niður á hverjum degi og hugleiða, tala við sína innri visku og hjálpa líkamanum að vinna á verkjunum. Regluleg ástundun hugleiðslu dregur úr streitu og hefur góð áhrif á þunglyndi, og kvíða.

Boðið verður uppá hugleiðslu í Heilsuborg í vetur án endurgjalds. Nánari upplýsingar á lindagunn@sjukratjalfun.is og á heilsuborg.is

Mikilvægi D vítamíns

Sífelld fleiri rannsóknir hafa komið fram á sl. árum um mikilvægi D vítamíns fyrir líkamann og nú er m.a. vitað að D vítamín er í raun ekki vítamín heldur hormón.

Dr. Michael Holick, prófessor við Boston háskóla, hefur helgað síðustu 30 árum ævi sinnar í rannsóknir á D vítamíni. Rannsóknir hans og annarra hafa m.a. leitt í ljós að hver einasta fruma líkamans hefur viðtaka fyrir D vítamín. Líkaminn framleiðir D vítamín úr sólarljósi og þannig fá flestir megnið af sínu D vítamíni auk þess sem það er í einstaka mat eins og t.d. feittum fiski. Með aukinni notkun sólarvarna og minni neyslu á feittum fiski hefur farið að bera á sífelld meiri skorti á D vítamíni út um allan heim, m.a.s. á sólríkum stöðum eins og Ástralíu, og gengur Dr. Holick svo langt að segja að um faraldur sé að ræða.

Beinkröm og beinmeyra
Alvarlegasta form D vítamín skorts er sjúkdómur sem flestir þekkja sem sjúkdóm fortíðarinnar eða beinkröm.Tilfelli af þessum sjúkdómi hafa þó verið að greinast í Ástralíu, Bandaríkjunum og víðar á undanförunum árum í kjölfar aukningar á D vítamín skorti. Annar sjúkdómur en minna þekktur sem

orsakast af D vítamín skorti er beinmeyra (osteomalacia). Beinmeyra hefur einnig verið nefnd „fullorðins beinkröm“ og einkennist af oft óljósum verkjum og eymslum í beinum og vöðvum auk þreytu. Dr. Holick heldur því fram að beinmeyra sé oft misgreind sem vefjagigt, síþreyta eða jafnvel liðagigt. Hann hefur metið það svo að allt að 40-60% af þeim sem hafa verið greindir með vefjagigt eða síþreytu séu í raun með D vítamín skort og þjáist af beinmeyru. Dr. Holick hefur náð miklum árangri í meðhöndlun slíkra sjúklinga eftir að hafa staðfest hjá þeim D vítamín skort.

Dr. Holick mun halda erindi á ráðstefnu um D vítamín sem haldin verður í Reykjavík þann 21. október nk. og fá Heilsuborgarar 10% afslátt af aðgangseyri.



Lyklapjálfun

Með þjálfarann í vasanum



„Það er mjög þægilegt að geta mætt þegar mér hentar en vera með þjálfarann í vasanum ef orða má það svo,“ segir **Ástvaldur Traustason** píanóleikari sem hefur nýtt sér lyklakerfi Heilsuborgar sem er sérhannað tölvutengt þjálfunarkerfi.

„Við Atli sonur minn ákváðum að fara saman í ræktina en það sem helst hafði aftrað okkur frá því að æfa saman var að við vorum í ólíku líkamlegu formi og þurftum á ólíkum æfingum að halda. Því hljómaði lyklapjálfunin í Heilsuborg mjög spennandi en í henni felst að þjálfari hannar einstaklingsmiðaða þjálfunaráætlun og setur á þar til gerðan lykíl. Við mætum svo með lykilinn í tækjasalinn og fylgjum því prógrammi sem þjálfarinn hannaði fyrir okkur. Ég er t.d. með þrískipt prógramm og æfingarnar í hverju þeirra mismunandi. Það finnst mér frábært því undir venjulegum kringumstæðum hefði ég örugglega freistast til að gera meira og minna sömu æfingarnar aftur og aftur“.

Markvissari þjálfun
Ég hef áður prófað að vera í tækjasalnum á eigin vegum og það kom mér eiginlega á óvart hversu mikill munur er á því og að nota lyklakerfið. Það er mun markvissara auk þess sem það hjálpaði mikið að þjálfarinn fór vel yfir æfingarnar og rétta líkamsbeitingu í upphafi. Ég get svo fengið nýtt prógramm á lykilinn eftir því sem getan eykst sem viðheldur fjölbreytileika æfinganna“.



Í TOPPFORMI MEÐ RÉTTU MATARAÐI



HÓLMFRÍÐUR
Hólmfríður Magnúsdóttir, landsliðskona í fótbolta og leikmaður Íslands- og bikarmeistara Vals.

Hólmfríður er í sannkölluðu toppformi og spilar eins og engill. Hún velur **hollan, ferskan og framandi mat á SAFFERAN** til að halda sér í toppformi. Við erum stolt af að styrkja eina af okkar **fremstu íþróttakönunum.**

SAFFERAN
GLÆSTIÐ / DALVEGI 4 KÖP

Markþjálfun í Heilsuborg

Markþjálfun er árangursrík aðferð til að breyta um lífsstíl og ná settum markmiðum.

Haddý Anna Hafsteinsdóttir, íþróttافرæðingur og markþjálfí



Hvað er markþjálfun?

Markþjálfun er aðferð sem notuð er til að laða fram það besta í fólki og hámarka getu þess og frammistöðu hvort sem er í einkalífi eða starfi. Markþjálfun er leið til að horfast í augu við sjálfa/n sig á jákvæðan og uppbyggjandi hátt - meta aðstæður, setja sér markmið og láta drauma sína rætast.

Fyrir hverja er markþjálfun?

Markþjálfun er fyrir alla þá sem vilja ná betri árangri, bæta frammistöðu eða skerpa á framtíðarsýn og stefnu í lífinu.

Hvernig fer markþjálfun fram?

Markþjálfun fer fram með einstaklings- og hópviðtölum. Með viðtölum og verkefnum virkjar einstaklingurinn eigin þekkingu og hæfni til að leysa vandamál og ná hámarksárangri. Boðið er upp á 60 mínútna einstaklingsviðtöl í Heilsuborg.

Er nóg að fara einu sinni í markþjálfun?

Einu sinni er betra en aldrei. Fyrsti tíminn fer í að kynnst aðeins ferlinu og því er ákjósanlegra að fara í c.a. 3 – 5 tíma til markþjálfála áður en árangurinn er metinn. Til að ná sem mestum árangri í hverjum tíma er mikilvægt að ná góðu sambandi við sinn markþjálfála, treysta honum og tala af hreinskilni og einlægni.

Hvernig gagnast markþjálfun þeim sem vilja léttast eða breyta um lífsstíl?

Þeir sem eiga í vandræðum með ofþyngd vita flestir að það getur verið erfitt að breyta um lífsstíl en með réttu hugarfari eru mun meiri líkur á að markmið okkar náist. Það gildir hins vegar ekkert eitt um okkur öll. Við erum mismunandi eins og við erum mörg og því þarf að vinna með styrkleika hvers og eins. Markþjálfun hjálpar fólki að finna og nýta betur styrkleika sína, skilgreina væntingar og framtíðarsýn og setja stefnuna á sigra. Þannig náum við árangri.

Orsakir streitu og helstu streituvaldar

Sigrún Ása Þórðardóttir, sálfræðingur



Hvað orsakar streitu og helstu streituvaldar?
Þetta kemur 2x, taka út í seinna skiptið
Streita er ástand tilkomið vegna ákveðinna streituvalda
Streituvaldar geta bæði verið innri, t.d þau viðhorf sem maður hefur um sjálfan sig, og vísar í raun í sjálfsmyndina og hvernig hún er samansett og ytri streituvaldar t.d álag í vinnu, missir og aðrir ytri erfiðleikar.

Áhrif streitu á heilsu

Streituvíðbragðið er okkur nauðsynlegt, jafnvel lífsmuðsynlegt. Þegar einstaklingurinn upplifir streituálag af einhverjum toga fer líkaminn í viðbragðsgír sökum flæðis streituhormóna á borð við kortisón og noradrenalín sem gera honum kleift að takast á við álagið. Streita þarf því alls ekki að vera neikvæð. Við þolum flest töluvert álag, þó svo að þröskuldurinn sé vissulega mismunandi milli einstaklinga. Ef álagið er hins vegar viðvarandigetur farið að bera á ýmsum streitueinkennum sem geta verið skaðleg heilsunni. Rannsóknir hafa sýnt fram á að við þolum álag mun betur í langan tíma ef við upplifum að við höfum stjórn á aðstæðum og umhverfi.

Algeng streitueinkenni eru m.a.:

- Spennuhöfuðverkur
- Of hár blóðþrýstingur
- Þreyta/síþreyta
- Verkir
- Svefnvandamál
- Kvíði
- Þunglyndi
- Ofát
- Vannæring
- Meltingartruflanir
- Reiði
- Óhófleg áfengisneysla

Hvernig getum við dregið úr streitu?

Til þess að draga úr streitu er mikilvægt að skoða vel hvað það er sem er að valda streitueinkennum. Það er ekki nóg að meðhöndla einkennin þ.e.a.s blóðþrýstinginn, eða höfuðverkin og láta þar við

sitja. Ef orsakavaldurinn er ekki skoðaður þá munu einkennin að öllum líkindum fljótlega gera vart við sig að nýju. Einnig er mikilvægt að átta sig á að streitan birtist ekki bara í líkamlegum einkennum. Streita birtist einnig í hugsun, hegðun og tilfinningalegum viðbrögðum.

Mikilvægt að halda dagbók

Það getur verið gagnlegt að halda dagbók í um tvær vikur, þar sem streituvaldar og streitueinkenni eru skráð niður með það að markmiði að öðlast betri innsýn í eigin líðan. Með því að halda skrá yfir streituvalda og einkenni koma flestir fljótt auga á það sem er að valda streitu og hversu miklu máli hugarfarið skiptir, það talar jú engin eins mikið við okkur og við sjálf. Það er því mikilvægt að kíkja inn á við með það að markmiði að skoða hvort við séum mögulega í einhverju óþarfa höfuðblaðri í huganum. Óþarfa blaður, einkum neikvætt blaður getur viðhaldið streituvíðbragðinu og þannig gert okkur meira ógagn en við gerum okkur grein fyrir. Oft er það þannig að það eru ekki atburðirnir í sjálfu sér sem valda okkur mestu streitunni heldur afstaða okkar til hlutanna.

- Ráð við streitu.
- Það er hægt að gera ýmislegt sem bæði dregur úr og fyrirbyggir neikvæða streitu:
- Mikilvægt er að skoða hvernig við forgangsroðum í lífinu. Erum við mögulega að eyða of miklum tíma og orku í eitthvað sem er ekki sérstaklega mikilvægt.
- Hugarfar er mikilvægt. Neikvætt höfublaður eykur á streitueinkennum og skiptir því miklu máli að reyna að hugsa jákvætt,
- Huga þarf að heilsunni í heild sinni. Hreyfing skiptir gríðarlega miklu máli og byggir upp

streitupól

- Góð næring skiptir máli
- Regluleg hvíld og góður svefn eru lykilatriði

Þegar við erum orðin streitt hættir okkur til að hætta að hlúa að þessum mikilvægu þáttum í lífi okkar, sem og að stunda ánægjulegar athafnir. Ánægjulegar upplifanir auka hins vegar framleiðslu á ýmsum hormónum á borð við endorfín, oxytosín og serótónín sem vinna gegn streituhormónum og auka vellíðan. Því er mjög mikilvægt að hlúa að þeim þáttum sem leysa þessi hormón úr læðingi.



Sími 588 0222 • Faxafeni 9 • 108 Reykjavík
salatbarinn@salatbarinn.is • www.salatbarinn.is

Heitir réttir (kjöt eða fiskur)
Mikið úrval af salati
Tvær tegundir af súpum ásamt nokkrum brauðtegundum

Matarhlaðborð
Fullorðnir kr. 1.590
Börn 5 -10 ára kr. 800
Súpa + brauð kr. 1.000

Take away
Stór bakki kr. 950
Lítill bakki kr. 750
Súpa + brauð kr. 750

Opnunartími
Mán - fös 11:30 - 20:00
Laugard. 11:30 -15:00

Útbúum veislur og leigjum út salinn laugardaga og sunnudaga fyrir einkasamkvæmi.

Hóppjálfun - frábær valkostur

Sveinn Ómar Sveinsson, einkaþjálfari



Hóppjálfun í Heilsuborg hentar vel þeim sem vilja einstaklingsmiðaða þjálfun í skemmtilegum félagsskap. Þjálfari gerir ástandsmælingar í upphafi og lok tímabils ásamt því að fylgjast með þyngd reglulega sé þess óskað. Þjálfari aðstoðar við markmiðssetningu og tryggir að æfingar séu gerðar rétt og settar saman á þann hátt að þjálfunin skili sem bestum árangri.

Sambærileg við einkaþjálfun en ódýrari leið

Fyrir marga er lykillinn að því að endast í þjálfun og “detta ekki út” að æfa í góðum félagsskap. Þjálfunin verður skemmtilegri og hvatningin meiri. Fjórir til átta eru saman í hóp og eru mismunandi áherslur eftir hópum, t.d. hópar fyrir fólk með stoðkerfisvandamál, sykursýki eða vefjagigt. Einnig hópar fyrir golfara, vinnufélaga, saumaklúbba o.fl.

Námskeið fyrir 60+

Líkamsþjálfun getur hægt á öldrun

Ekki verður úr því dregið að áhrif líkamsræktar á heilsu og lífsgæði eldra fólks eru mikil. Rannsóknir sýna marktækt að þeir sem stunda reglubundna þjálfun bæta þol, styrk og líkamlega getu sem hefur í för með sér betri andlega og líkamlega líðan. Hægt er að sjá jákvæð áhrif líkamsræktar alveg fram á tíræðisaldur og það er aldrei of seint að hefja þjálfun. Sýnt hefur verið fram á að líkamsþjálfun geti hægt á öldrun og verið lykilþáttur í því að fólk haldi sjálfstæði sínu lengur og búið við þær aðstæður sem það helst kýs. Samkvæmt skýrslu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um fallvarnir eldra fólks [WHO, Global report on falls prevention in older age] eru algengustu slys hjá 65 ára og eldri að detta eða hrasa. Rannsóknir hafa sýnt að fólk sem stundar jafnvægisæfingar hættir síður við að detta. Því er mikilvægt að jafn-

vægisþjálfun sé einnig partur af þjálfun eldra fólks. Með slíkri þjálfun eykst einnig samhæfing, fólk bætir líkamsstöðu sína og líkamsvitund. Heilsuborg býður upp á sérsniðin námskeið fyrir 60 ára og eldri þar sem rík áhersla er lögð á þol-, styrktar- og jafnvægisþjálfun. Á námskeiðinu læra þátttakendur á tækjasalinn sem veitir þeim öryggi til að fara sjálf í salinn þegar þeim hentar best. Félagsskapurinn er einnig partur af námskeiðinu því þátttakendur setjast gjarnan niður fyrir eða eftir tímann, spjalla og fá sér kaffisopa.

Helga Sigmundsdóttir
Lýðheilsufræðingur



Búlgur með grænmeti

Það er auðvelt að laga þennan rétt og hægt að nota hann sem léttan aðalrétt eða meðlæti.

Hráefni:

- 1 bolli búlgur
- 1 bolli tómatsafi eða þynnt tómatauk
- 1 bolli vatn
- 1 laukur
- ½ -1 eggaldin
- 2-4 tómatar
- Salt og pipar eftir smekk
- Ferskar kryddjurtir að eigin vali

Skerið grænmetið í teninga og steikið í olíu þar til það hefur mýkst aðeins. Hellið búlgur, tómatsafa og vatni út á og látið suðuna koma upp. Látið sjóða við vægan hita skv. leiðbeiningum á búlgur umbúðum (oftast um 10 mín.), hrærið af og til svo ekki brenni. Kryddjurtum stráð yfir. Berið fram með nýju grófu brauði og salati.

Að skipuleggja matmálstíma

Þið eigið eflaust endalaust margar uppskriftir og fögur fyrirheit um að nota þær en eldið svo alltaf það sama. Hér koma nokkur hagnýt ráð fyrir þá sem hafa lítinn tíma til að elda en vilja samt hollan heitan mat.

Skipuleggjum vikuna

Skipulag skiptir verulegu máli. Þær 10 mínútur sem varið er á sunnudegi í að skipuleggja matseðil vikunnar skila sér margfalt til baka í tímasparnaði við matargerð, innkaup, minni pirringi þess sem á að elda og “hvað er í matinn spurningunum” fækkar. Auk þess verða innkaupin oft ódýrari ef þau eru skipulögð fyrirfram. Best er ef allir fjölskyldumeðlimir taka þátt í að gera matseðilinn og fái að koma með sínar tillögur.

Ekki láta líða langt á milli máltíða

Mikilvægt er að ekki líði langt á milli máltíða. Við ættum alltaf að hafa það sem viðmið að vera södd í tvær klst. eftir hverja máltíð. Ekki narta eitthvað smá hér og þar. Ef meira en þrjár klst. líða milli máltíða er hætta á að líkaminn að draga úr brennslunni því við erum með mjög öflugt varnarkerfi gegn hungri. Þá fer meira af þeirri máltíð sem við fáum okkur næst í geymslu í fitufrumurnar í stað þess að líkaminn brenni þessari orku.

Millibitar

Það krefst skipulags að hafa millibita til taks. Því getur verið nauðsynlegt að vera með “neyðarpakka”. Geymum möndlur, þurrkaða ávexti, orkustöng eða eitthvað annað sem geymist í veskinu, í bílnum eða



skrifborðsskúffunni. Við getum alltaf fundið þessar mínútu sem það tekur að borða lúku af möndlum. Svo ef við munum eftir að undirbúa okkur og taka með ferska ávexti eða annað þá er það auðvitað frábært.

Eldum og eigum mat til góða

Þá daga sem við höfum tíma til að elda s.s. á sunnudögum er gott að elda eitthvað sem endist:

- **Eldum stóran skammt af t.d. gúllasi eða fiskisúpu**
 - Frystum eða höfum í matinn fljótt aftur
- **Heilsteikjum einn auka kjúkling**
 - Skerum niður og notum síðar
- **Sjóðum stóra skammta af hýðishrisgrjónum eða byggi**
 - Frystum í litlum flötum skömmtum svo þiðni fljótt á pönnu.
 - Skellum alls kyns grænmeti með og fáum fyrirtaks meðlæti
- **Skellum baunum í bleyti að kvöldi til og sjóðum daginn eftir**
 - Frystum baunirnar í litlum flötum skömmtum
 - Baunir eru prótein- og trefjaríkar og tiltölulega hitaeningasnauðar
 - Gott er að nota baunir út í alls kyns rétti
 - Hægt er að stappa þær til að byrja með ef við erum óvön baunum

Mikilvægt er að auka neyslu á grænmeti og hafa hana sem fjölbreyttasta. Prófum okkur áfram, grænmeti er hægt að nota á marga vegu, ferskt, snöggsteikt, bakað, með allskyns kryddi eða út í flesta rétti. Hægt að nota grænmeti sem búið er að setja í maukara ef mótstaða er gegn grænmeti á heimilinu. Munum að það tekur yfirleitt u.þ.b. 10 skipti að venjast nýju bragði!

Reynslusaga



„Ég byrjaði hjá Heilsuborg í júní 2010 en ég var á þeim tíma að takast á við veikindi sem komu skyndilega upp hjá mér eftir langvarandi álag,“ segir Elín Kristín Guðmundsdóttir viðskiptafræðingur.

„Hlutir sem voru sjálfsgðir þegar ég var hraust voru allt í einu orðnir flóknir og ófyrstíganlegir og þá þurfti ég að læra upp á nýtt. Þetta var ástand sem ég gat ekki hugsað mér að yrði langvarandi og því fór ég í endurhæfingu hjá Heilsuborg til að ná m.a. upp þreki og þoli. Þjálfunin hjá Heilsuborg , sem var aðlöguð að mínu líkamlega ástandi, hefur reynst mér frábærlega“.

Fer út bein í baki

„Ég fékk persónulegar og faglegar móttökur í Heilsuborg sem skipti mig miklu máli í svona endurvinnslu eins og ég orða það. Án alls þess stuðnings sem ég hef fengið væri ég ekki búin að ná þeim árangri sem ég hef náð í dag. Alltaf hefur verið tekið á móti mér með glatt hjarta og þótt sumir dagar hafi verið erfiðari en aðrir sökum veikindanna þá fer ég ávallt út bein í baki. Aðstaðan og allt fagfólk á staðnum er til fyrirmyndar. Ég mæli eindregið með Heilsuborg fyrir fólk sem þarf á einhverskonar leiðsögn að halda eða vill almenna þjálfun þar sem passað er vel upp á maður fari ekki fram úr sér og fókusinn er alltaf á að efla heilsuna“.

Fullkominn tækjasalur

Í tækjasal Heilsuborgar eru vönduð tæki af gerðinni Tecnogym sem gefa möguleika á mikilli breidd í þjálfun. Tækjunum tilheyrir einnig sérhannað tölvutengt þjálfunarkerfi (lyklakerfi), þar sem einstaklingsmiðuð þjálfunaráætlun leiðir viðkomandi áfram og leiðbeinir um æfingar. Auk hefðbundinna styrktar- og þolþjálfunartækja er boðið upp á Easy line stöðvahring með áherslu á vöðvapól og úthald og Kinesis vegg þar sem áhersla er lögð á stöðugleikabjálfun.

Easy line tækin

Easy line stöðvahringur samanstendur af sérhönnuðum æfingatækjum þar sem hvorki þarf að stilla þyngdir né stöður á sætum og þar af leiðandi aðgengilegur og auðveldur fyrir alla. Loftpumpa myndar mótstöðuna sem

hægt er að líkja við hreyfingar í vatni - því meiri kraftur sem er settur í hreyfinguna því meiri mótstaða myndast. Easy line tækin henta öllum sem vilja auka vöðvapól og úthald og eru sérstaklega góð fyrir byrjendur og þá sem eru viðkvæmir í liðum.

Kinesis veggur

Kinesis veggurinn er byggður upp á fjórum stöðvum þar sem hægt er að gera nánast allar hreyfingar og æfingar með breytilegri mótstöðu. T.d. er hægt að gera sérhæfðar æfingar til bæta golfsveiflu og kasthreyfingu svo eitthvað sé nefnt. Æfingar í Kinesis veggnum miða að því að bæta stöðugleika og þjálfu upp innra vöðvakerfi líkamans.



Berum ábyrgð á eigin heilsu



Markmið okkar hjá Heilsustofnun NLFÍ er að efla heilbrigði, auka andlega og líkamlega vellíðan og styrkja einstaklinginn í að bera ábyrgð á eigin heilsu.

Dvöl í Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði er ákjósanleg fyrir þá sem þurfa að bæta heilsufar sitt í friðsælu umhverfi fjarri amstri hversdagslífsins.

Áhersla er lögð á markvissa hreyfingu, hollt mataræði, slökun og hvíld. Jafnframt er í boði fræðsla og fagleg ráðgjöf hvernig bæta megi lífshætti, forvarnir og heilsuvernd einstaklinga. Í boði er margvísleg heilsuefning, heilsuvernd, nudd, nálarstungur, leirböð og heilsuböð.

Vegna biðlista og aukinna vinsælda þarf að sækja tímalega um dvöl – nánari upplýsingar á www.hnlfí.is



Berum ábyrgð á eigin heilsu

Heilsustofnun NLFÍ – Grænumörk 10 – 810 Hveragerði – Sími 483 0300 – www.hnlfí.is

- Á HNLFI er fagleg þjónusta undir stjórn heilbrigðisstarfsfólks
- Traust heilbrigðisþjónusta í 56 ár – Heilsustofnun allra landsmanna
- HNLFI forðast kennisetningar sem ekki standast vísindalega gagnrýni