

# Heilsuskóli Barnaspítalans

Fjölskyldumiðuð atferlismeðferð



# Heilsuskóli Barnaspítalans



LANDSPÍTALI  
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

- **Þjónustan** byrjaði árið 2011 í þeirri mynd sem hún er í dag og starfsemin fer fram á Göngudeild barna 21-E á Barnaspítalanum. Yfir 200 börn hafa komið í Heilsuskólann u.þ.b. helmingur farið í hópmeðferð
- **Skjólstæðingahópurinn** eru börn frá ca. 5 ára upp í 18 ára sem eru með offitu og fjölskyldur þeirra. Viðmiðið er börn sem eru 2,5 staðalfrávikum fyrir ofan meðalkúrfu í BMI eða mikil þyngdaraukning á stuttum tíma.
- **Þróun og rannsóknir:** Unnið er markvisst að því meta árangur meðferðarinnar og bæta meðferðarefni. Gott og öflugt samstarfi við Háskóla Íslands er þar lykilþáttur.

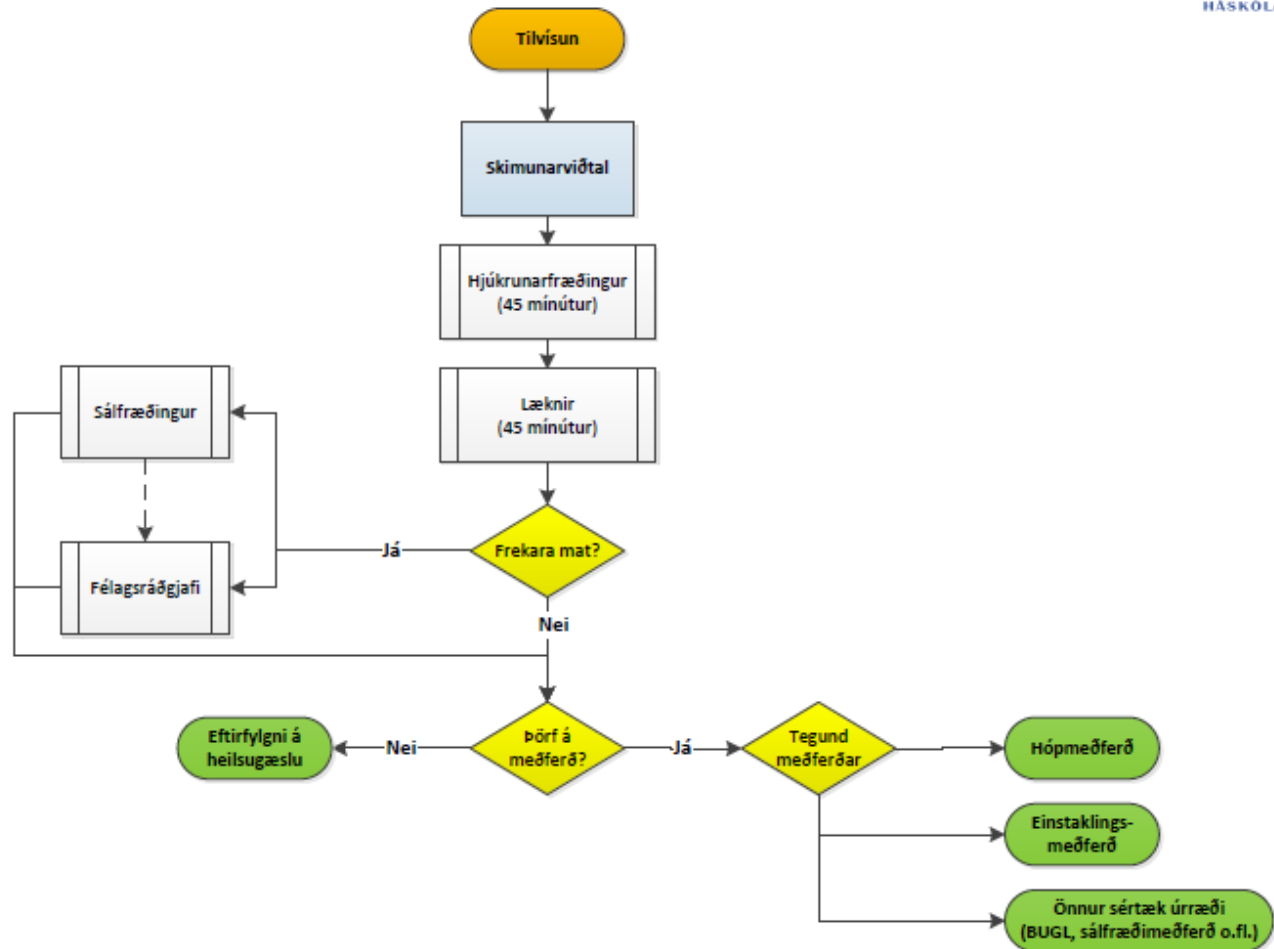
# Starfsmenn



- Þverfaglegt teymi
- Sex starfstéttir
  - Anna Sigríður Ólafsdóttir, næringarfræðingur
  - Berglind Brynjólfsdóttir, sálfræðingur
  - Guðlaug M. Júlíusdóttir, félagsráðgjafi
  - Ólöf Elsa Björnsdóttir, hjúkrunar-og lýðheilsufræðingur
  - Ragnar Bjarnason, barnalæknir
  - Tryggvi Helgason, barnalæknir
  - Þórður Sævarsson, íþróttufræðingur





# Verkferill Heilsuskólans



# Tilvísun

- Tilvísun getur komið frá foreldrum eða heilbrigðisstarfsfólki
- Sérstakt tilvísunarblað. Er á innra neti Heilsugæslunnar og í kerfi skólahjúkrunarfræðinga – vantar góðan stað á innra neti lsh
- Fáum bráðum heimasíðu fyrir Heilsuskólann þar sem tilvísunarblaðið mun vera ásamt fræðsluefni um starfssemi Heilsuskólans

		<h2>Tilvísun í Heilsuskóla Barnaspítalans</h2> <p><i>Viðmið: Börn sem eru 2,5 staðalfrávik fyrir ofan meðalkúrfu BMI eða mikil þyngdaraukning á stuttum tíma.</i></p> <p>Göngudeild barna 20-E Barnaspítali Hringins v/Hringbraut, 101 Reykjavík</p>
---	---	--

Dagsetning tilvísunar

**BARN / UNGLINGUR**

Nafn barns	Kennitala
------------	-----------

Heimilisfang	Póstnúmer	Sveitarfélag
--------------	-----------	--------------

**MÓÐIR / FORSJÁRAÐILI**

Nafn	Kennitala	Tengsl: <input type="checkbox"/> Liffr.móðir <input type="checkbox"/> Stjúpmóðir
------	-----------	---

Heimili	GSM	<input type="checkbox"/> Fósturmóðir <input type="checkbox"/> Annað
---------	-----	---

Póstnr	Sveitarfélag	Heimasími	Netfang
--------	--------------	-----------	---------

**FAÐIR / FORSJÁRAÐILI**

Nafn	Kennitala	Tengsl: <input type="checkbox"/> Liffr.faðir <input type="checkbox"/> Stjúpfaðir
------	-----------	---

Heimili	GSM	<input type="checkbox"/> Fósturfaðir <input type="checkbox"/> Annað
---------	-----	---

Póstnr	Sveitarfélag	Heimasími	Netfang
--------	--------------	-----------	---------

**Heimilisfang þar sem barnið býr ef annað en það sem stendur að ofan:**

Heimilisfang	Sveitarfélag	Pnr
--------------	--------------	-----

**UMÖNNUNARADSTÆÐUR OG FORSJA**

Barnið býr hjá; báðum foreldrum  móður  föður  fósturforeldrum  öðrum

# Megininntak starfseminnar

- **Skimunarviðtal** – Heilsufarssaga, félagssaga, blóðprufur, skimununalistar lagðir fyrir sem meta líðan og hegðun. Hæð, þyngd, blóðþrýstingur, mittismál, ummál upphandleggs. Fræðsla og ráðleggingar. Hvatningarviðtal með markmiðssetningu.
- **Einstaklingsviðtal** – Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl, þar sem farið er yfir holla næringu og mikilvægi hreyfingar, áhugahvetjandi samtöl, atferlismótun þar sem sett eru upp markmið með hvatningarkerfi/umbunarkerfi. Hugræn atferlismeðferð.
- **Hópmeðferð** – Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl þar sem farið er yfir holla næringu og mikilvægi hreyfingar, áhugahvetjandi samtöl, hugræn atferlismeðferð. Hreyfing og leikir. Ávaxta-og grænmetisstund.

# Uppbygging hópmeðferðar 8-12 ára



6 vikur mæting x3 í viku

- **Einn 90 mín hóptími.**
  - krakkar saman og foreldrar saman – svipaðar upplýsingar í báðum tímum
  - Fræðsla/verkefni og hreyfing
- **Einstaklingstími 1x í hverri viku u.þ.b. 25 mín**
  - Farið yfir skráningarbækur
  - Vigtað
  - Markmið, áætlanir og lausn vanda
- ▶ **Hreyfing 1x í viku á miðvikudögum**



# Uppbygging hópmeðferðar 13-18 ára



- Samstarf við Æfingastöðina 8-10 vikur mæting x2-3 í viku
  - Hóptímar hjá sjúkráþjálfara x2 í viku. Fjölbreytt þjálfun í formi hreyfingar í tækjasal, íþróttasal, sundlaug og úti. Kostnaður: 9.892 kr. (hóptímagjald 458 kr., skoðun og viðtal 1053 kr.)
  - Fjölskyldumiðuð atferlismeðferð á Göngudeild fyrir unglunga og foreldra
- Samstarf við sjúkráþjálfara um hópþjálfun
  - Gáski, Mjódd
  - Styrkur, Höfða
  - Sjúkráþjálfarinn, Strandgötu í Hafnarfirði
  - Hjólahópar



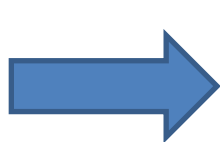
# Fjölskyldumiðuð atferlismeðferð

- Meðferðin í Heilsuskólanum byggist á fjölskyldumiðaðri atferlismeðferð
- Meðferðin byggist á fræðslu um mataræði, hreyfingu, hvatningarviðtölum, foreldraþjálfun, atferlismótun, og svengdarmælinum, þ.e. að þekkja muninn á svengd og seddu.

# Markmið Heilsuskólans

sett upp í hvatningakerfi þar sem áherslan er á að breyta hegðun

- Daglegir fundir foreldris og barns
- Skrá í skráningarbók (a.m.k. 3 daga í viku)
- 5 ávaxta- og grænmetisskammtar á dag
- Hámark 2 klukkustundir af skjátíma á dag
- 1 klukkustund af hreyfingu á dag
- 1 skammtur eða minna af sætindum á dag
- 1-3 skammtar af fituminni mjólkurvörum



## Heilbrigðar lífsvenjur

# Einfalt viðmið fyrir skammtastærðir

<http://www.youtube.com/watch?v=Rqetn8HaM5k>



Próteingjafar, brauðsneiðar



Ávextir, grænmeti, meðlæti



Fita og sykur – viðbit og sósur

Höndin stækkar með barninu samhliða því sem orkubörfin eykst

# Samstarf/önnur úrræði



- Æfingastöðin-samstarf-unglingahópur
- Eldhúshópar- Anna Sigga næringarfræðingur
- Reykjalundur
- Heilsugæslan
- Hjólahópur (Hjólakraftur)
- Sjúkraþjálfarar-hópar fyrir unglunga með offitu
- Barna-og unglिंगageðdeild LSH
- Sálfræðingar á stofum
- Þjónustumiðstöðvar (liðsmenn ofl.)
- Skólahjúkrunarfræðingar

# Rannsóknir

- Ásdís Eva Lárusdóttir, BS í læknisfræði. **Áhrif holdafars á frávik í efnaskiptum barna og unglina.**
- Eva Zophaníasdótti, lýðheilsufræðum **Hópmeðferð fyrir unglina í Heilsuskóla Barnaspítalans**
- Bryndís Kristjánsdóttir, MPH í lýðheilsufræðum. **Árangur fjölskyldumiðaðrar atferlismeðferðar fyrir börn og unglina á líðan, lífsgæði og holdafar”**
- Þórður Sævarsson, íþróttá-og lýðheilsufræði. Áhrif aukinnar hreyfingar..... Tekur einnig viðtöl við foreldra um hvað þeim fannst um Heilsuskólann
- Tryggvi Þorgeirsson, læknir og lýðheilsufræðingur og Erlendur Egilsson, sálfræðingur eru í doktorsnámi í lýðheilsuvísindum og er að þróa **Heilsuapp**