

Aftur af stað til vinnu eða náms með Ljósinu

Þann 7. október hefst nýtt námskeið í Ljósinu sem miðar að því að hjálpa krabbameinsgreindum að snúa aftur til náms eða vinnu. Rannveig Björk Gylfadóttir og Unnur María Þorvarðardóttir hafa umsjón með námskeiðinu.

Ljósíð er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra, eins og segir á heimasíðu Ljössins. „Rannsóknir sem við höfum kynnt okkur virðast vera einróma um mikilvægi þess að gera krabbameinsgreindum kleift að snúa aftur til starfa eða náms bæði fyrir einstaklingana sjálfa og samfélagið,“ segir Unnur María um tilurð námskeiðsins.

Að efla fólk til endurkomu

„Námskeiðið er ætlað að veita fræðslu og gefa einstaklingum inn-sýn í hvað framundan er þegar snúid er aftur á vinnumarkaðinn. Auk þess sem markmið námskeiðsins er að efla fólk líkamlega og andlega til að takast á við komandi verkefni og kenna þeim bjargráð sem gegnst sérstaklega inn á vinnu og nám.“

Að sögn Unnar Maríu er það samfélagslega hagkvæmt að stuðla að farsælli endurkomu þessa fólks en þar hefur reynsla okkar fólks sýnt að það geti verið mikil áskorun og jafnvel brottfall úr vinnu meðal þessa

hóps. „Þetta námskeið er mikilvægur liður í endurhæfingu fólks sem er á leið aftur til vinnu eða náms. Þátttakendur hafa aðgengi að því fagfólki sem að námskeiðinu kemur m.a. með einstaklingsviðtali hjá næringarráðgjafa og þrekrófi hjá sjúkraþjálfara auk hreyfiáætlunar. Allir þátttakendur hafa auk þess kost á stuðningi og endurhæfingu í Ljósinu.“

Margvísleg ráðgjöf í boði

Aftur af stað til vinnu eða náms er lokað námskeið og er hugsað sem liður í endurhæfingunni. „Það hentar þeim sem vilja efla þátttöku sína á farsælan hátt, auka heilbrigði og vellíðan og komast þannig skrefinu nær markmiðum sínum,“ bætir Unnur María við.

Hjúkrunarfræðingur, iðjuþjálfari, sjúkraþjálfari, næringarfræðingur og náms- og starfsráðgjafi veita viðtöl, fræðslu og persónulega markmiðssetningu í gegnum námskeiðið.

„Hver þátttakandi hefur val um þá hreyfingu sem í boði er í Ljósinu til þess að auka þol og styrk, til dæmis líkamsrækt í tækjasal og í hóptím-



Endurhæfing Ljósíð er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur.



Rannveig Björk Gylfadóttir



Unnur María Þorvarðardóttir

um, yoga, göngu og fleira. Hópfræðsla er yfirleitt á mánuðögum frá klukkan 10-12 á átta vikna tímabili og hámarksþátttaka er 10 manns.

Að sögn Unnar Maríu eru markmið námskeiðsins þessi:

- Að undirbúa einstaklinginn til þátttöku í vinnu og/eða námi í kjölfar þess líkamlegs og andlegs álag sem getur fylgt krabbameini og meðferð við því.
- Að einstaklingurinn vinni að bættri heilsu og vellíðan og minnki þannig líkur á ýmsum heilsufars-tengdum áhættuþáttum.
- Að sett séu fram persónuleg markmið og áætlanir að þeim. Að bjóða upp á fræðslu og skapa umræður um þá þætti sem geta stuðlað að bættri heilsu og vellíðan.

Áhersla er lögð á að skoða persónulega styrkleika hvers ein-

staklings sem stuðlar að farsælli endurkomu þeirra til vinnu.

Fjölbreytt námskeið í boði

Unnur María bendir einnig á að fleiri námskeið hefjast í Ljósinu í haust svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Fræðslufundur fyrir karlmenn, Fræðslunámskeið fyrir nýgreindar konur, Stuðningsnámskeið fyrir þá sem greinast aftur eða eru langveikir og Heilsuefling. Frekari upplýsingar um námskeið og dagskrá Ljössins er hægt að finna á heimasíðu okkar www.ljosid.is. Skráning í Ljósinu í síma 561-3770.

jonagnar@mbl.is

Dagskrá hópfræðslu

Dagskrá hópfræðslunnar á námskeiðinu er sem hér segir:

Tími 1, 7. október: Heilbrigði og leiðin aftur til vinnu eða náms í kjölfar krabbameins og meðferðar (Rannveig Björk Gylfadóttir hjúkrunarfræðingur og Unnur María Þorvarðardóttir iðjuþjálfari).

Tími 2, 16. október kl. 13-15: Langar mig aftur í sama starf? (Marín Björk Jónasdóttir, uppeldis- og menntunarfræðingur og náms- og starfsráðgjafi).

Tími 3, 21. október: Hreyfing/líkamsþjálfun og áætlun

til bættrar heilsu (Guðmundur Haukur Guðmundsson sjúkraþjálfari).

Tími 4, 28. október: Næring og næringarvenjur (Rannveig Björnsdóttir næringarfræðingur).

Tími 5, 4.nóvember: Iðja og jafnvægi daglegs lífs (Unnur María Þorvarðardóttir).

Tími 6, 11. nóvember: Streita og bjargráð við streitu (Rannveig Björk Gylfadóttir).

Tími 7, 18. nóvember: Sjálfsmynd og sjálfsstyrkur (Rannveig Björk Gylfadóttir).

Tími 8, 25. nóvember: Samantekt og framtíðarsýn (Rannveig Björk Gylfadóttir, Unnur María Þorvarðardóttir og Marín Björk Jónasdóttir).



„Hæfileg hreyfing léttir lífið“

Kraftganga hefst þriðjudaginn 3. september nk.

Tímar verða kl.17:30-18:30 á þriðjudögum og fimmtudögum og kl.10:00 á laugardögum

kraftganga.is



www.matarfikn.is

Esther Helga Guðmundsdóttir M.Sc.



MFM MIÐSTÖÐIN

Meðferða og fræðslumiðstöð vegna matarfíknar og átraskanar

Hlíðasmári 6, 201 Kóp, sími 568 3868

www.matarfikn.is

Glímir þú við stjórnleysi í áti og þyngd?

Þá gæti meðferð við matarfíkn verið lausnin fyrir þig.

Einstaklingsmiðuð meðferð hjá MFM matarfíknarmiðstöðinni innifelur:

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

Það sem við bjóðum uppá nú á haustmánuðum:

- **NÝTT LÍF:** 10 vikna meðferðarnámskeið fyrir nýliða og þá sem þurfa að komast í „fráhald“. Meðferðin hefst með helgarnámskeiði og síðan tekur við daglegur stuðningur við matarprógramm, vikulegir meðferðahópar, fyrirlestrar og kynningar m.a. á 12 spora starfi.
- **FRÁHALD Í FORGANG:** 10 vikna framhaldsnámskeið fyrir þá sem hafa lokið 10 vikna NÝTT LÍF námskeiðinu og vilja áframhaldandi stuðning. Einnig fyrir þá sem eiga í erfiðleikum með að viðhalda stöðugu fráhaldi.
- **4 MÁNAÐA FRAMHALD:** Stuðningshópar sem mæta einu sinni í mánuði. Þessir hópar eru hugsaðir sem stuðningur við fráhald og 12 spora starf.
- **VIÐTÖL:** Skimunarviðtöl, samtals- og dæleiðslumeðferðir, leiðbeiningar um mataræðisbreytingar í fráhaldi.
- **HÁTÍÐASTUÐNINGUR:** 10 vikna námskeið sem hefjast í byrjun nóvember.

Næstu byrjendahópar hefjast 09.09.13, 30.09.13 og 04.11.13.

Framhaldshópar hefjast í lok ágúst og byrjun september.

Hátíðastuðningur hefst í byrjun nóvember.

Frá skjólstaðingum 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 mínu, hún er einstök og nálgast offituvandann og átraskanir út frá sjónarhorni fíknar. 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 :-“.

Áhugasamir hafi samband í síma 568 3868 eða sendið póst á matarfikn@matarfikn.is