



Heilsueflingarverkefni Proskahjálpar

Arna Sigríður Albertsdóttir

Verkefnastjóri heilsueflingar

Um verkefnið

Landssamtökin Þroskahjálp hlutu styrk frá félags- og vinnumarkaðsráðuneytinu til þess að auka aðgengi fólks með þroskahömlun og skyldar fatlanir að fræðslu og stuðningi til þess að ástunda heilbrigðan lífsstíl og auka þannig lífsgæði þessa hóps.

Heilsa fólks með þroskahömlun hefur lítið verið rannsökuð hérlandis en samkvæmt þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar má fullyrða að fólk með þroskahömlun og skyldar fatlanir sé mun líklegra til að vera við slæma heilsu en aðrir og lífslíkur þeirra eru verri.

Í íslenskri rannsókn frá árinu 2018 á börnum með þroskahömlun kom fram að börnin voru við verri líkamlega heilsu en jafnaldrar þeirra.

Í sömu rannsókn kom fram að börn með þroskahömlun og foreldrar þeirra ofmátu oft hreyfingu hópsins og töldu hana oftar ná viðmiðum landlæknis en raun bar vitni.

Ekkert barna með þroskahömlun náði viðmiðum landlæknis um miðlungserfiða - erfiða hreyfingu í 60 mínútur - en 40% af börnum í samanburðarhópnum náðu viðmiðunum.

Að okkar mati ná lýðheilsuátök stjórnvalda ekki til þessa markhóps, fólks með þroskahömlun og skyldar fatlanir.

Vöntun er á auðskildu efni um heilsueflingu og úrræði vanti til heilsueflingar og forvarna fyrir þennan hóp.

Að hópurinn búi ekki við sama aðgengi og aðrir að heilsueflingu.

Talsvert er leitað til Þroskahjálpar af foreldrum og aðstandendum sem leita leiðsagnar um færar leiðir til þess að takast á við þær áskoranir sem fylgja, enda vandrataður millivegur að virða sjálfstæði og sjálfræði en leitast um leið við að hafa áhrif á val sem tengist lífsstíl, venjum og heilsu. Í þessu ljósi er mjög mikilvægt að deila aðgengilegu efni um heilbrigði og lífsstíl og vinna markvisst að því að auka þekkingu og innsýn í heilsutengda hegðun hjá þessum hópi.

Áherslupættir verkefnisins

- Hollar matarvenjur
- Mikilvægi hreyfingar
- Góðar svefnvenjur
- Tölvu- og skjánotkun
- Andleg vanlíðan og geðheilbrigði- hvað er til ráða?
- Kynheilbrigði
- Góð samskipti

Lífshættulegar aðstæður?

- Fólki með þroskahömlun vantar oft stuðning og fræðslu í sambandi við krabbameinsskimanir.
- Engin sérúrræði eru til fyrir fólk með fíknivanda.
- Geðheilbrigðisþjónusta fyrir þennan hóp fólks er mjög ábótavant.

Samstafsaðilar

- Átak
- Með okkar augum
- Fjölmennt
- Starfsbrautir framhaldsskólanna

Búa til fræðsluefni / skoða úrræði í boði

Kynna og dreifa efninu /
áhugahvetjandi og valdeflandi samtöl

Lýðheilsuáttak

Fræðsluefni og úrræði í boði

- Búa til fræðsluefni á auðskilinn hátt um hreyfingu, næringu, svefn og vellíðan.
- Finna fyrirmyndir – hvaða leiðir fólk hefur fundið til að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl
- Skoða úrræði og aðferðir sem eru í boði og koma þeim á framfæri
- Jafnvel koma með nýjar lausnir – byrja ný verkefni

Kynning efnisins

- Leggja upp úr jafningjafræðslu
- Gefa út leiðbeiningar fyrir kennara og starfsfólk hvernig sé gott að fjalla um efnið

Lýðheilsuáttak

- Þriggja vikna lýðheilsuáttak í byrjun næsta árs
- Skemmtilegt og auðvelt í framkvæmd
- Einstaklings og liðakeppni



Arna Sigríður Albertsdóttir

Verkefnastjóri heilsueflingar