

Stuttar innihaldslýsingar fyrirlestra sem í boði eru á HNLFI

Færni og heilsa: 12 fyrirlestrar

Forgangsröðun-skipulag: Fjallað er um markmiðasetningu (skammtíma og langtímamarkmið), leiðir að markmiðunum og að takast á við hindranir. Þátttakendur vinna að því í tímanum að setja upp stundaskrá til að skipuleggja tímann eftir útskrift

Sársaukaminni og hreyfing : Fjallað verður um hugsanir, tilfinningar og líkamleg áhrif verkja. Vítahring langvinnra verkja, breytt hreyfimyntur og þjálfun til að rjúfa vítahringinn.

Hvíld rúm og hægindastólar: Fjallað er um mikilvægi hvíldar og svefns. Mismunandi tegundir rúma, stöðu hryggjar í liggjandi stöðu, að velja sér rúm, kotta og hægindastól, mismunandi hvíldarstöður

Lyftitækni og daglegur burður: Fjallað er um grundvallarreglur lyftitækni ,að lyfta lyfta þungum hlut frá gólfi, að færa þunga hluti s.s. kassa, að taka upp hluti með annarri höndinni, að taka upp hluti með báðum höndum, að nota kerrur. Tæknin æfð.

Hreyfing og streitustjórnun: Fjallað um skilgreiningu á streitu, flóttaviðbragðið, hreyfingu sem streitustjórnun, almenn áhrif þjálfunar. Áhrif þjálfunar á streitu og streitustjórnun, slökun og svefn. Áhrif þjálfunar á skapsveiflur og hvers konar þjálfun er best að stunda.

Liðamót og liðvermd: Í fyrirlestrinum er fjallað um líffærafræði liðamóta, mismunandi byggingu og hreyfingu liðamóta og stöðu liða við álag. Sjúkdómar í liðamótum. Áhrif yfirréttu í hnélið og líkamsstöðu.

Hryggurinn- styrkleikar og veikleikar: Fjallað um mismunandi gerðir liða í hryggnum og sveigjur hryggjarins. Skoðaður þverskurður af liðbol, fræðsla um brjóskþófa, mænu og taugar. Sjúkdómar og veikleikar í hrygg.

Andleg líðan fólks með verki: Hvernig er að vera einstaklingur með langvinna verki innan um fólk sem ekki er með langvinna verki. Fjallað um skilgreiningar á verk og sársauka. Upplifun hvers og eins. Fjallað um andlega líðan fólks með langvinna verki út frá kenningum um sorg og sorgarviðbrögð. Breytingar á heilsufari og sætti

Standandi staða í hvíld og vinnu: Fjallað verður um líkamsstöðu, þungaflutning fram, aftur og til hliðanna. Mismunandi borðhæð og vinnuaðstaða.

Sitjandi staða í hvíld og vinnu: Farið er yfir heppilega setstöðu og þátttakendur prófa sig áfram. Fjallað er um álag á hryggjarliði, mismunandi setstöður, vinnustóla, vinnuaðstöðu og að yfirfæra góða setstöðu í hvíld.

Hreyfistjórn og vöðvavinna: Fjallað er um hreyfinám, mismunandi tegundir vöðva, hreyfivöðvakerfi og stöðugleikakerfi bols og háls. Fjallað verður um hreyfivinnu og stöðuvinnu vöðva, vöðvapumpuna og bláæðakerfið

Hreyfing sem verkjastjórnun: Fjallað er um þau lífeðlisfræðilegu áhrif sem hreyfing hefur á verkjaupplifun og hreyfingu sem aðferð til að stjórna langvinnum verkjum. Rætt er um leiðir

Berum ábyrgð á eigin heilsu

HEILSUSTOFNUN NLFÍ - THE NLFÍ REHABILITATION AND HEALTH CLINIC
Grænumörk 10 - 810 Hveragerði - Iceland
Tel./Sími (+354) 483 0300 - Fax (+354) 483 0311 - www.hnlfí.is



Stuttar innihaldslýsingar fyrirlestra sem í boði eru á HNLFI

til að vinna gegn hræðslu og óöryggi gagnvart hreyfingu sem oft fylgir langvarandi verkjaástandi

Bjargráð-berum ábyrgð á eigin heilsu: Fjallað er um leiðir til að vinna á hræðslu við hreyfingu hjá fólki með verki. Þátttakendum er bent á ýmsar sjálfshjálparleiðir til að bregðast við óþægindum svo sem skyndilegum eða versnandi verkjum í leik og starfi.

Fræðsluröð um svefn:

Svefn –eðli svefns: Fjallað er um eðli svefns, hvað stjórnar svefninum, svefnmunstur og fleira

Svefntruflanir: Í fyrirlestrinum er fjallað um orsakir svefntruflana og mögulegar leiðir til úrbóta.

Úrræði við svefnvandamálum. Í fyrirlestrinum verður fjallað um mismunandi úrræði vegna svefnvandamála.

Svefn-Draumar og martraðir: Í fyrirlestrinum er fjallað um söguna sem draumarnir segja t.d í þunglyndi og hvernig breytingar á sögunni geta breytt líðan

Fræðsluröð um andlega líðan:

Þunglyndi: Í fyrirlestrinum er fjallað um staðreyndir um þunglyndi, rætt er um einkenni þunglyndis, hvers vegna við verðum þunglynd, þær meðferðarleiðir sem hafa gefist vel við þunglyndi og hvað við getum gert til að fyrirbyggja að við verðum þunglynd.

Kvíði: Í fyrirlestrinum er fjallað um kenningar um kvíða, rætt er um einkenni, hvers vegna okkur hættir til að verða kvíðin og þær meðferðarleiðir sem hafa gefist vel við kvíða.

Heilinn okkar: Hvers vegna eru tilfinningar okkar ekki endilega skynsamur? Hvers vegna verðum við reið, kvíðin, þunglynd og stressuð? Hvað segja rannsóknir um hvernig heilinn okkar er uppbyggður? Hvað er hægt að gera til að þjálfa upp farsælla hugarfar og betri líðan?

Lífstílsbreytingar:

Gildi þjálfunar: Fjallað er um áhrif þjálfunar á líkamlega og andlega heilsu og gefnar ráðleggingar um hvernig hægt er að halda áfram þjálfun heima. Hvað þarf að gera mikið? Hvaða þjálfun er best ?

Góður lífsstíll alltaf: Fjallað er um mikilvægi þess að halda áfram að vinna að góðum lífsvenjum eftir að heim er komið. Hvernig hægt er að breyta lífsvenjum í skrefum og til frambúðar, ekki bara tímabundið. Markmiðssetningar, stuðningur.

Efling sjálfsmýndar: Allir geta tekið jákvæðum breytingum til að byggja upp sjálfstraust og vellíðan sem því fylgir. Fyrirlesturinn tekur til umfjöllunar þróun sjálfsmýndar og samskipta. Bent er á aðferðir til að meta eigin sjálfsmýnd og efla hana.

Berum ábyrgð á eigin heilsu

HEILSUSTOFNUN NLFÍ - THE NLFÍ REHABILITATION AND HEALTH CLINIC
Grænumörk 10 - 810 Hveragerði - Iceland
Tel./Sími (+354) 483 0300 - Fax (+354) 483 0311 - www.hnlfí.is



Stuttar innihaldslýsingar fyrirlestra sem í boði eru á HNLFI

Fræðsla um streitu:

Streitupól: Fjallað eru um streitu sem eðlileg viðbrögð einstaklingsins við áreiti, á hvaða hátt langvinn streita geti komið niður á heilsu og vellíðan. Bent á leiðir til að nýta eðlileg streituvíðbrögð til uppbyggingar og hvernig má takast á við langvinna streitu.

Streitu fræðsla : tveir lokaðir tímar

Hvað gerir slökun fyrir þig? Fjallað er um áhrif slökunar og hvernig við getum notað hana til að bæta líðan okkar.

Gjörhygli: Hvað er gjörhygli ?

Gjörhygli hugleiðsla: Við stöldrum við og reynum að vera alveg til staðar hér og nú. Stutt gjörhygliæfing og örlitlar umræður.

Aðrir fyrirlestrar:

Gott minni gulli betra: Fyrirlesturinn fjallar um skilgreiningu á minni ,minnisstöðvar, mismunandi minni og mikilvægi minnisþjálfunar. Upphaf skipulagðar minnisþjálfunar og ekki síst nokkur góð ráð til að skerpa minnið

Sterkir fætur forða falli: Þriðjungur fólks sem nálgast sjötugt hrasar á ári hverju, oftast í heimahúsum. Fjallað er um slysavarnir og forvarnir gegn slysum með eldra fólk í huga, sérstök áhersla lögð á byltuvarnir. Farið er skipulega í gegnum heimilið og nánasta umhverfi.

Heilsusamlegt mataræði: Hvernig hefur nútíma mataræði íslendinga áhrif á heilsufar? Fjallað er um mat, máltíðir og innkaup sem stuðla að bættri líðan og betri heilsu. Einnig er rætt um ýmsar staðhæfingar og rangfærslur um mat og fæðubótarefni sem birtast almenningi reglulega.

Húmor: Bráðskemmtilegur fyrirlestur um hvernig á að bæta heilsuna og auka lífsgæðin með hjálp húmors. Sýnishorn, mismunandi tegundir og mörg dæmi.

Hjartasjúkdómar áhættuþættir/ lífshættir: Fjallað er um helstu áhættuþætti hjarta og æðasjúkdóma og hvaða áhrif lífshættir okkar geta haft á þessa kvilla bæði til góðs og ills

Beinþynning: Í fyrirlestrinum verður svarað spurningunni hvað er beinþynning? Fjallað um áhættuþætti beinþynningar og fyrirbyggjandi aðgerðir

Berum ábyrgð á eigin heilsu

HEILSUSTOFNUN NLFÍ - THE NLFÍ REHABILITATION AND HEALTH CLINIC
Grænumörk 10 - 810 Hveragerði - Iceland
Tel./Sími (+354) 483 0300 - Fax (+354) 483 0311 - www.hnlfí.is

