



# Heilsuskóli Barnaspítala Hringsins

Í Heilsuskóla Barnaspítala Hringsins er lögð áhersla á að leiðbeina fjölskyldum í átt að heilbrigðum lífsvenjum. Stuðningur er veittur til að viðhalda breytingum og bæta lífsgæði til lengri tíma. Leitast er við að hvetja börnin áfram með styðjandi hætti ásamt því að ráðleggja um bætta lífsvenjur.

**Við Heilsuskóla barnaspítalans vinnur þverfaglegt teymi:**

- Sálfræðingar
- Hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur
- Félagsráðgjafi
- Læknar
- Næringarfræðingur
- Íþróttufræðingur

## **Inntökuviðtal**

Í fyrstu komu fer fram inntökuviðtal sem tekur um 1½ klukkustund þar sem barn og forsjár- aðili hittir lækni, hjúkrunarfræðing og íþróttufræðing.

## **Meðferð Heilsuskólans**

Í fyrstu komu eftir inntökuviðtal er málstjóri kynntur og barni og forsjáraðila kynnt næstu skref sem felast í því að barn og forsjáraðili sækir:

- Regluleg viðtöl hjá meðferðaraðilum Heilsuskólans eftir þörfum.
- Hópræðsla í eina klukkustund þar sem foreldrar barna 7-11 ára mæta án barnsins. Foreldrar 12-18 ára barna mæta ásamt barninu. Ef barni hentar ekki hópaúrræði er komið til móts við það.
- Þrjú einstaklingstímar í markmiðasetningu þar sem barnið mætir með forsjáraðila.

## Eftirfylgd

- Barni er fylgt eftir á þriggja mánaða fresti í eitt ár og svo einu sinni á ári eftir það eða oftari eftir þörfum.
- Stefnt er að langtímaeftirliti í nánú samstarfi við heilsugæslu viðkomandi barns og fjölskyldu.

## Biðtími

Vegna fjölda umsókna getur biðtíminn verið langur. Hvatt er til þess að nota biðtímann vel og skoða hvort fjölskyldan geti gert breytingar á lífsvenjum í samráði við tálvísanda. Gott er að kynna sér ráðleggingar um heilbrigðar lífsvenjur á [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is).

Ef upp koma breytingar sem valda auknum vanda, ef ekki er lengur óskað eftir þjónustu Heilsuskólans eða ef óskað er eftir frekari upplýsingum, vinsamlega látið vita á netfangið [heilsuskolinn@landspitali.is](mailto:heilsuskolinn@landspitali.is).