

Er um heppnir að vera fatlaðir

Hilmar Lúther og móðir hans Linda Björk



bls. 4

Gleðin við framfarir barnanna

Jóhanna Vigdís og Hjalti Geir



bls. 6

Ráðgjöf til foreldra

Hreyfi-
proska-
röskun



bls. 6-7

Lítur ekki á fötunina sem hindrun

Erla Þórisdóttir í viðtali



bls. 14

STYRKARFÉLAG LAMAÐRA OG FATLAÐRA

AFMÆLISRIT SLF

1. JÚNÍ 2012



VIÐTAL AUÐUR ÖSP VALDIMARSDÓTTIR

Æfingastöðin og Reykjadalur ómissandi þættir í lífi okkar

Auður Ösp Valdimarsdóttir móðir Alexanders Breka segir frá upplifun þeirra á starfi Æfingastöðvarinnar og þeim ævintýrum sem Alexander upplifir í sumar-
búðunum í Reykjadal.

Bls. 8-9



PISTILL Í TILFEFNI TÍMAMÓTA

Það þarf heilt þorp til að ala upp barn

Að ala upp barn er krefjandi verkefni. Flestum börnum fylgir að minnsta kosti 18 ára ábyrgð. Sum fara frá okkur áður en þeim aldri er náð en önnur þurfa jafnvel lífs-tíðarábyrgð; börn sem fæðast fötluð eða hafa sjúkdóma sem gera það að verkum að verkefnið uppeldi og umönnun fær aðra merkingu en felst í hefðbundnum skilningi orðsins. Einnig verða börn fyrir slysum eða fá sjúkdóma á ábyrgðartímanum sem breyta uppeldisskilyrðunum. Afrískt máltæki segir: „Það þarf heilt þorp til að ala upp barn“ – í því felst ákveðinn sannleikur sem vísar til ábyrgðar samfélagsins á uppeldi barna. Þegar barn þarf aukna aðstoð við að bæta færni sína í leik og starfi til að geta þroskast og dafnað og notið lífsins er gott að búa í samfélagi sem hefur byggt upp þjónustu fyrir þessi börn.

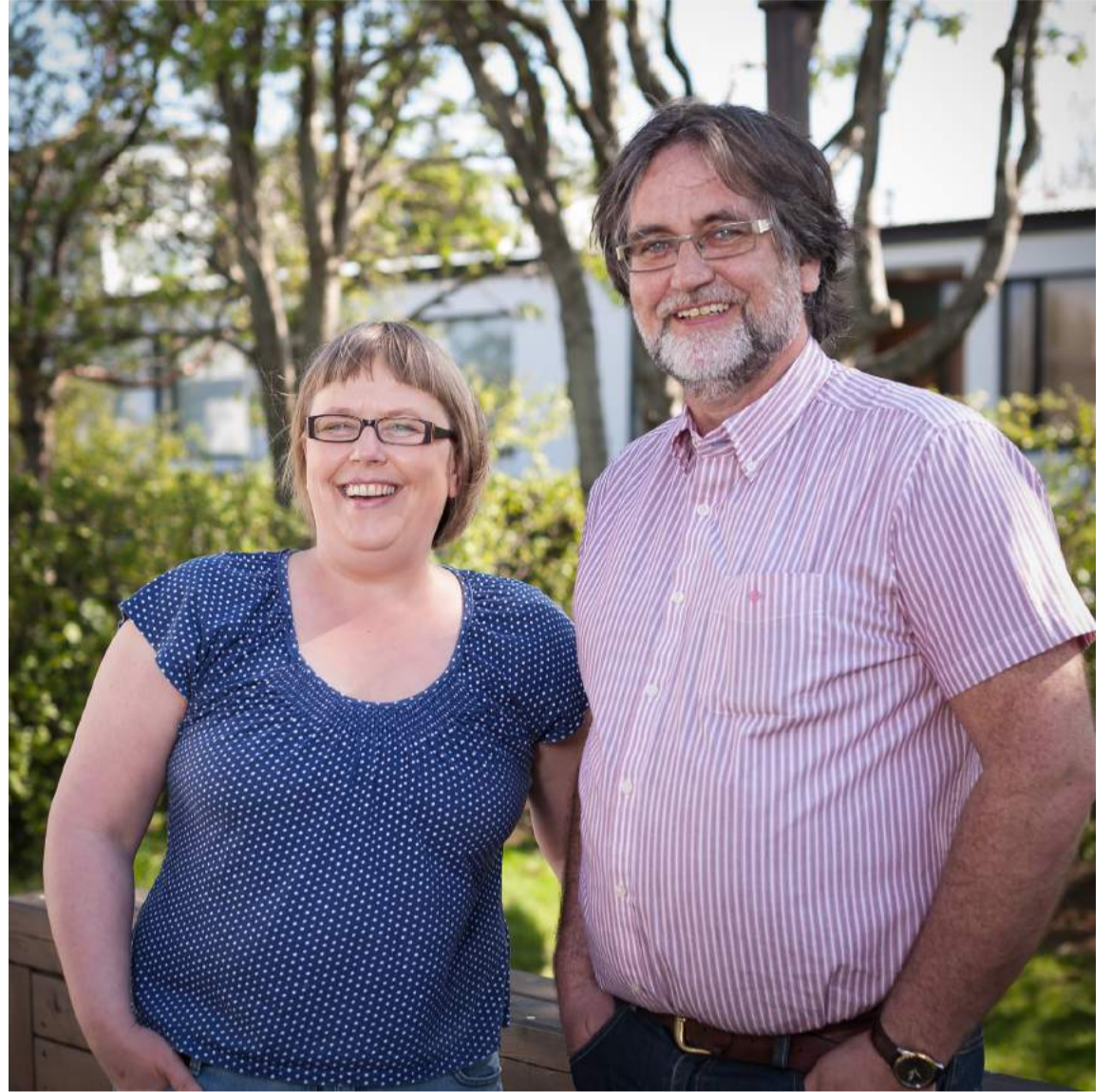
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra, sem stofnað var af framsýnu fólki þann 2. mars 1952, hefur í 60 ár sinnt því hlutverki að styðja og styrkja við fjölskyldur fatlaðs fólks til þess að auka færni og lífsgæði. Allar götur síðan hefur félagið leitast við að vera vakandi fyrir nýjungum á sviði hjálfunar og hugmyndafræði með það að leiðarljósi að auka lífsgæði barna með skerta færni og virkni þeirra í samfélaginu eins og mögulegt er. Auk þess hefur félagið sinnt hjálfun hreyfihamlaðra sem eru orðnir eldri en 18 ára og boðið upp á sérstaka hjálfun fyrir fólk með Parkinson-sjúkdóm.

Félagið rekur Æfingastöðina sem er miðstöð þjónustu og þekkingar í hæfingu- og endurhæfingu fyrir börn og ungt fólk. Starfsfólk hennar leggur metnað sinn í að skipuleggja úrræði fyrir notendur stöðvarinnar með það markmið í huga að efla þá og styrkja til framtíðar. Daglega kemur á stöðina fjölbreyttur hópur sem fær hjálfun, örvun og ráðgjöf sem miðar að því að draga fram styrkleika hvers og eins, viðhalda þeirri færni sem er til staðar og hjálfa upp nýja færni. Starfsfólk Æfingastöðvarinnar leggur ríka áherslu á samstarf við aðra

sem koma að þjónustu við notendur í samvinnu við þá og fjölskyldur þeirra.

Félagið hefur rekið sumarþúðir í Reykjadal í Mosfellsbæ frá árinu 1963 en félagið rekur einnig sumarþúðir í samstarfi við Foreldra- og styrktarfélag Klettaskóla. Þær hafa undanfarin ár verði starfræktar að Laugalandi í Holtum en verða nú í ár í Barnskólanum á Eyrabakka og Stokkseyri. Sumarþúðirnar hafa ætíð notið mikilla vinsælda og eru ekki síður mikilvægar í samfélagi dagsins í dag en þær voru þegar þær voru stofnaðar. Undanfarin ár hefur aukin áhersla verið lögð á að börn með sérþarfir stundi nám í sínum heimaskóla í stað þess að fara í sérskóla. Þetta er jákvæð þróun í átt til betra samfélags þar sem allir fá að lifa og starfa saman á eigin forsendum. Til að virðing, vinskapur og væntumþykja geti skapast á milli barna óháð fötlun þurfa þau að umgangast hvert annað í samfélagi dagsins og því er nauðsynlegt að skólar hafi faglega burði til að taka á móti öllum nemendum sem tilheyra þeirra hverfi óháð fötlun. En fötluð börn þurfa líka að fá tækifæri til að kynnast hvert öðru og þar koma sumarþúðirnar sterkar inn. Í sumarþúðunum hefur myndast vinskapur á milli barna sem búa vítt og breytt um landið. Vinskapur sem er þeim dýrmætur og endist jafnvel alla ævi. Stjórn Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra hefur hug á því að geta aðstoðað fötluð börn sem sækja hefðbundnar sumarþúðir með viðeigandi hætti. Vonandi verður það að veruleika í nánustu framtíð.

Til að halda úti starfsemi Styrktarfélagsins þarf fjármuni. Æfingastöðin er í dag að mestu rekin með fjármunum sem fást með samningi við Sjúkratryggingar Íslands en auk þess leggur félagið til fjármagn sem fæst með fjáröflunum og gjöfum. Reykjadalur er í dag með samning við Jöfnunarsjóð sveitarfélaga. Einnig leggja flest sveitarfélög fram jafn háa fjárupphæð og þátttakendur greiða fyrir sumardvölin. Þrátt fyrir það vantar verulega upp



Bryndís Snæbjörnsdóttir og Vilmundur Gíslason.

á að endar ná saman. Haustið 2010 tóku starfsmenn Reykjadal sig saman og hófu söfnun undir heitinu „Lengi lifi Reykjadalur“. Tryggðu þeir með þeirri söfnun að ekki þurfti að skerða þjónustu haustið 2010 og árið 2011. Um þessar mundir er félagið með Reykjadalshappdrætti sem ætlað að styðja við rekstur sumardvalarinnar.

Á þeim 60 árum sem eru liðin frá því að Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra var stofnað hefur það með starfsemi sinni lagt uppeldi barna og ungmenna lið með því að aðstoða þau við að bæta færni sína í daglegu lífi. Félagið hefur reynt að vera í takt við tímann hverju sinni með því meðal annars að bæta þjónustu þar sem við á en draga saman þegar

þjónustan er orðin almenn eða er ekki lengur í takt við tímann. Dæmi um þjónustu sem er orðin almenn er rekstur leik- og grunnskóla fyrir fötluð börn sem félagið hóf rekstur á og ríki og sveitarfélög tók svo yfir.

Á þessum 60 árum hefur meginstyrkur félagsins legið í því frábæra starfsfólki sem hefur starfað fyrir félagið á hverjum tíma. Fjöldi sjálfboðaliða hefur komið að uppbyggingu hjá félaginu með einum eða öðrum hætti í gegnum áratugina. Má þar nefna Kvennadeild félagsins, Oddfellow regluna, Kiwanis- og Lionsklúbba, Kvenfélagið Hringinn auk fjölmargra einstaklinga, félaga og fyrirtækja. Þá hefur félagið sjálft staðið að fjáröflunum. Elsta fjáröflun félagsins er símahappdrættið sem

verið hefur óslitið í tæp sextíu ár. Þeir sem eldri eru muna kannski eftir eldspýttustokkunum en til margra ára fékk félagið hluta af andvirði þeirra. Nýjustu fjáraflanir félagsins eru Kærleikskúlan, Jóláóróinn og nú Reykjadalshappdrættið.

Við viljum færa öllu því góða fólki sem hefur lagt félaginu lið í gegnum tíðina bestu þakkir fyrir fórnfúst og gott starf. Megi farsæld fylgja Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra um ókomin ár!

Bryndís Snæbjörnsdóttir,
formaður Styrktarfélags lamaðra
og fatlaðra

Vilmundur Gíslason,
framkvæmdastjóri Styrktarfélags
lamaðra og fatlaðra

ÚTGEFANDI: Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra • www.slf.is • ÁBYRGÐ: Vilmundur Gíslason og Bryndís Snæbjörnsdóttir • RITSTJÓRN: Berglind Sigurgeirsdóttir

BLAÐAMENN: Margrét Lilja Vilmundardóttir og Berglind Sigurgeirsdóttir • LÍÓSMYNDIR: Þröstur Már Bjarnason, Bjarki Guðmundsson og fleiri

FORSÍÐUMYND: Alexander Breki Auðarson og Auður Ösp Valdimarsdóttir • AUGLÝSINGAR: Steinunn Hreinsdóttir • ÚTLIT OG UMBROT: Helgi Hilmarsson

Frá kl. 13-15

- Lúðrasveit verkalýðsins
- Mikki refur & Lilli klifurmús
- Andlitsmálun
- Þrautabrautir
- Hjólastólarally
- Veitingar í boði
- Handverks & sælkerabasar

Frábær skemmtun
fyrir alla
fjölskylduna!

Frá kl. 15-17

- Hjómssveitin Hvar er Mjallhvít? leikur fyrir dansi
- Dansinn dunar og óvæntir gestir líta jafnvel við.
- Handverks & sælkerabasar

STYRKARFÉLAG LAMAÐRA
OG FATLAÐRA

60 ára

Við höldum veislu!

Við bjóðum vini og velunnara hjartanlega velkomna að samfagna á Háaleitisbraut 13, laugardaginn 2.júní frá kl. 13-17.



ÞÚ FÆRÐ MEIRA Í STOFNI

Með því að sameina tryggingar fjölskyldunnar í Stofni hjá Sjóvá færðu persónulega þjónustu, **betri kjör á tryggingum og ýmis fríðindi**. Að auki fá tjónlausir og **skilvísir viðskiptavinir í Stofni hluta iðgjalda sinna endurgreiddan** í byrjun febrúar ár hvert. Sjóvá er eina íslenska tryggingafélagið sem umbunar viðskiptavinum sínum á þennan hátt.

- Afsláttur af tryggingum
- Stofn endurgreiðsla
- Vegaaðstoð án endurgjalds
- Afsláttur af barnabílstólum
- Frí flutningstrygging innanlands
- Enginn iðgjaldsauki ef þú lendir í tjóni
- Nágrannavarsla
- ... og margt fleira

ÞESS VEGNA ERTU HJÁ SJÓVÁ

SJÓVÁ

STOFN

REYKJADALUR DRAUMASTAÐUR FATLAÐRA UNGMENNA

„Erum heppnir að vera fatlaðir“

Hilmar Lúther er sjö ára fjörugur strákur, sem sækir þjálfun sína á Æfingastöðina við Háaleitisbraut. Linda Björk, móðir hans, segir að starfið sem þar er unnið sé frábært, enda valinn maður í hverju rúmi. „Sonur minn byrjaði í sjúkrahjálfun hjá Æfingastöðinni þegar hann var eins árs, eftir að hann greindist með CP. Aðstaðan þar er eins og best verður á kosið, enda Æfingastöðin flottur staður.“

Linda Björk segir að þjálfunin sem Hilmar Lúther sækir hjá Æfingastöðinni sé þeim allt og nýtist þeim mjög vel, en það geti reynst erfitt að flétta þjálfunina við daglegt líf fjölskyldunnar, þar sem þau þurfi að aðlagja líf sitt þeirri þjálfun sem Hilmar Lúther sækir.

Reykjadalur hápunktur sumarsins

Eftir ábendingu frá Æfingastöðinni ákvað Linda að sækja um í sumarbúðum Reykjadal fyrir son sinn. „Reykjadalur er hápunktur sumarsins hjá Hilmar. Hann veit ekkert skemmtilegra en að fara þangað. Hann segir okkur að í Reykjadal sé hann alveg frjálsgangur og þar séu sko engar reglur, heldur ráði hann öllu sjálfur. Hann segir okkur að hann megi fara að sofa þegar hann vilji og vakna þegar hann vill og fái nammi í öll mál.“ Linda bætir við að vissulega viti þau foreldrarinn betur en svo að telja þetta heilagan sannleik, en þetta sé skoðun Hilmars Lúthers á sumarhúðunum í Reykjadal.

„Mér fannst mjög erfitt að senda hann þangað í fyrsta skipti,“ segir Linda og bætir við að þetta fyrsta skipti Hilmars Lúthers í Reykjadal hafi kannski ekki verið neitt sérstaklega mikið frí fyrir þau foreldrana. „Við vorum stöðugt að hugsa til hans, en þegar við áttuðum okkur á því hvað hann var glaður urðum við rólegri. Það var skýrtíð að barnið sem aldrei hefur viljað fara neitt í pössun vildi ekki koma aftur heim.“ Linda Björk segir að næst þegar Hilmar Lúther fari í Reykjadal ætli þau foreldrarinn að njóta tímans í botn og þau séu öll þrjú orðin mjög spennit fyrir komandi sumri.

Mikilvægt að upplifa að vera fremstur meðal jafningja

„Ég tel að það sé algjörlega nauðsynlegt að starfrækja sérstakar sumarhúðir fyrir börn með sérþarfir,“ segir Linda Björk og bendir á mikilvægi þess að öll börn fái að upplifa að vera fremst á meðal jafningja. „Þau fá að upplifa þessa tilfinningu í Reykjadal. Ég gleymi því aldrei þegar sonur minn var að spjalla við vin sinn og sagði „þældu í því hvað við erum heppnir að vera fatlaðir, við fáum alltaf að fara í Reykjadal.“ Hversu dásamlegt er að barnið manns upplifi þetta?“

Linda talar um að Reykjadalur sé ákveðið frelsi fyrir foreldrana á sama tíma og þetta sé sumarfrí og tilbreyting fyrir börnin. „Við getum notað tímann til að sinna því sem oft vill sitja á hakanum, enda er þetta eina fríið sem við fáum. Það er ekki verra að börnin upplifi þann tíma sem draumasumarfríið sitt.“



Þinn stuðningur er okkar styrkur!



Sú mikla velvild sem Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra hefur verið sýnd í gegnum tíðina hefur skipt sköpum fyrir starfseminu og gert félaginu kleift að skapa þá umgjörð sem það starfar við í dag. Uppbygging og þróun Æfingastöðvarinnar hefur aðeins verið

möguleg vegna þeirra fjölmörgu einstaklinga, félagsamtaka og fyrir-tækja sem lagt hafa félaginu lið með gjöfum, áheimum og þátttöku í fjárf-unarverkefnum.

Kærleikskúlan og Jólaóróinn

Ný Kærleikskúla og Jólaórói eru gefin út fyrir hver jól. Margir af fremstu listamönnum landsins hafa lagt félaginu lið og gert hverja útgáfu að sér-stæðum listaverkum sem hafa með árunum öðlast einstakt söfnunargildi. Verslanir hafa sýnt hugsjónum félagsins velvilja og selt munina á þóknun. Allur ágóði hefur því runnið óskiptur til brýnna verkefna á vegum Styrktar-félags lamaðra og fatlaðra.

Happdrætti

Félagið hefur gefið út happdrætti

fyrir hver jól um árabil en stendur nú í fyrsta sinn að útgáfu sumarhapp-drættis. Ágóði sumarhappdrættisins rennur í starfseminu í Reykjadal.

Viltu styrkja starfseminu?

Allar nánari upplýsingar um fjárafl-anir félagsins og reikningsnúmer má fá á heimasíðu félagsins www.slf.is



ÞJÁLFUN FÆRNI Í MANNLEGUM SAMSKIPTUM

Félagsfærniþjálfun barna á Æfingastöðinni

Mörg börn eiga í erfiðleikum með félagsleg samskipti og getur það valdið mikilli vanlíðan og haft heilmikil áhrif á fjölskyldu barnsins og þeirra daglega líf. Þetta á bæði við um börn sem lenda í árekstrum við aðra í leik og einnig þau sem draga sig í hlé og einangrast.

Félagsfærni er færni í mannlegum samskiptum og hegðun sem gerir okkur kleift að taka þátt í samfélaginu. Við byrjum sem ungbörn að nema félagsfærni og erum að læra allt okkar líf. Flest börn læra þessa færni eða hegðun, af fólki sem það umgengst svo sem foreldrum, systkinum, kennurum, vinum og ættingjum. Mörg börn læra sjálfkrafa þessa hegðun og eru ekki að spá í þær óskrifuðu reglur sem fylgja því að verða þátttakandi í samfélaginu. Önnur börn eiga erfiðara með að læra þessa hegðun og þurfa því beina kennslu og þjálfun í félagsfærni.

Það er ekki hægt að ætlast til að þau börn læri félagsfærni af því einu að umgangast annað fólk, það væri eins og að kenna barni að synda með því að kasta því í djúpu lauginu.

Það er margt sem hefur áhrif á getu barna til að læra félagsfærni, svo sem menningarmunur, mismunandi fjölskylduhagur, ólíkir persónueiginleikar, meðfæddar raskanir og fleira.

Á Æfingastöðinni við Háaleitisbraut er boðið upp á ýms námskeið þar sem áhersla er lögð á að efla félagsfærni. Veitt er bæði einstaklings- og hóþþjálfun af iðjuþjálfum og sjúkraþjálfurum. Félagsfærni námskeiðin á Æfingastöðinni eru fyrir börn og ungmenni á aldrinum 3-16 ára og fara þau fram í hópum, þar sem yfirleitt eru 4-6 börn í hóp. Á sumum námskeiðunum er að auki lögð áhersla á fínheyrifærni, grófhreyfifærni og útiveru.

Þau börn sem eru með slaka félagslega færni eru oft vináfa, verða oft fyrir stríðni, hafa ekki getu til að vinna í hóp, eru með lítið sjálfstraust og hafa litla leikgleði í sér. Þessir þættir geta haft áhrif á svo margt í lífinu, svo sem líðan í skóla og tómstundum og jafnvel á námslega færni. Það er jafn mikilvægt að læra félagsfærni eins og stærðfræði og sund. Það er því mikilvægt að gripa inn í sem fyrst og veita þessum börnum kennslu og þjálfun, því það má ná góðum árangri með þjálfun í félagsfærni.

Reynslan hefur sýnt að góð leið til að kenna og þjálfna félagsfærni er í gegnum leik. Börn læra margt í gegnum leik og er

mikilvægi þess oft vanmetið. Þau þurfa aðstoð við að skilja leik og leikreglur og til hvers er ætlast af þeim. Börn með slaka félagsfærni verða að fá tækifæri sem og æfingu í að vera þátttakendur í hóp. Þau þurfa meðal annars kennslu í: Að skiptast á, fylgja fyrirmælum og reglum, tjá sig í hóp, hlusta á aðra, taka tillit til annarra, einbeita sér, leysa verkefni, leysa ágreining, eiga samskipti, sýna samvinnu, sýna samkennd og tjá tilfinningar.

Meginmarkmið námskeiðanna á Æfingastöðinni er að börnin fái tækifæri til að vera hluti af hóp og að virkja þátttökgleði þeirra. Á námskeiðunum er meðal annars stuðst við hugmyndafræði sem byggir á lausnamiðuðum aðferðum sem snýr að hvernig barnið sér vandamál og fær aðstoð við að leysa það og hugmyndafræði reynslunáms sem byggir á því að barnið lærir það sem það upplifir.

Þegar börn koma á námskeiðin er mikilvægt að þau viti hvað þau eru að gera þar og að allir sem koma á Æfingastöðina eru að æfa sig í einhverju. Á hverju námskeiði eru settar reglur með hópnum og þær eru æfðar og ræddar, en einnig er farið í ýmsa leiki og samvinnuverkefni sem reyna á þær reglur. Reglurnar eru meðal annars tengdar þáttum eins og vináttu, samvinnu og jákvæðni. Sem dæmi um regluna vináttu, þá eru kennd ýmis ráð til að eignast vini, koma vel fram við aðra, hvað hægt sé að gera ef upp kemur ágreiningur og hvernig megi stjórna reiði og fleira.

Þá eiga sum börn auðvelt með að umgangast og tala við fullorðna en eiga í erfiðleikum með að tengjast öðrum börnum. Í þeim tilfellum þarf þjálfarinn að fara í hlutverkaleiki og barnið þarf að fá að prófa að framkvæma hlutina og fá stuðning frá þjálfara allan tímann. Í sumum tilfellum virkar vel að nota félagsfærnisögur, litlar sögur í máli og myndum þar sem skýrt er út skref fyrir skref hvað gera skal í vissum aðstæðum.

Til að hægt sé að meta árangur setja börn frá um það bil 8 ára aldri sér markmið í samráði við þjálfara og foreldra.



Við byrjum sem ungbörn að læra félagsfærni og erum að læra allt okkar líf.

Markmiðin hafa það að leiðarljósi að vekja áhuga barnsins á þjálfuninni og auka skilning á því sem verið er að vinna með. Börnin vinna að markmiðunum á námskeiðinu og eru þau tengd þeim þáttum sem hindra barnið í félagsfærni. Markmiðin eru endurmetin í lok hvers námskeiðs. Dæmi um markmið sem börn hafa sett sér eru: Ég ætla að æfa mig í að fara eftir fyrirmælum, ég ætla að hafa betri stjórn á skapinu, ég ætla að vera jákvæður og kynnast öðrum krökkum.

Rannsóknir sýna að hægt sé að tengja slaka félagsfærni við neikvæða sjálfsmýnd og líðan. Börn, og sérstaklega ungmenni, eru uppteknari af því í hverju þau eru léleg en í hverju þau eru dugleg. Mikilvægt er því að mæta þessum börnum með hlýju og áhuga, efla styrkleika þeirra og byggja upp sjálfsvitund og sjálfstraust.

Stór hluti þess að búa yfir góðri félagsfærni er að vera ánægður og sáttur við sjálfan sig. Það er ekkert betra en að sjá glöð og ánægð börn. Þar er hrósið stærsta vopnið enda hefur það verið kallað vítamín sálarinnar.

Harpa María Örlygssdóttir
Iðjuþjálfari og íþróttakennari Æfingastöðinni



WOMBAT
vinnustóll



MUSTANG
göngugrind



STINGRAY
barnakerra



FLAMINGO
salernis- og
sturtustóll

„Ekkert jafnast á við bros“

Hjá Fastus fást vörur frá danska fyrirtækinu **R82** sem sérhæfir sig í hjálpartækjum fyrir börn og unglunga með sérþarfir. Fyrirtækið leggur áherslu á gæði, hönnun og notendavæn hjálpartæki.

Starfsfólk Fastus aðstoðar viðskiptavinum sína við að finna hentug tæki og laga þau að þörfum barna og unglunga. Þannig leitast fyrirtækið við að auðvelda þeim þátttöku í daglegu lífi og auka frelsi þeirra.

FASTUS
Fastus til framtíðar

- › HJÁLPARTÆKI
- HÚSGÖGN OG INNRETTINGAR
- HEILBRIGÐISVÖRUR
- SJÚKRAÞJÁLFUN OG ÆFINGATÆKI
- RANNSÓKNARVÖRUR
- ATVINNUELDHÚS
- ÞVOTTUR OG ÞURKUN

HREYFIÞROSKARÖSKUN RÁÐGJÖF TIL FORELDRA

Hvað er hreyfiþroskaröskun?

Þegar talað er um hreyfiþroskaröskun er átt við að gróf- og/eða fínhyrfifærni barns sé seinkað miðað við meðalgetu jafnaldrar.



Grunnur framfara í hreyfiþroska er hreyfing. Hreyfing eflir vöðvastyrk, úthald, jafnvægi og líkamsvitund.

Grófhreyfifærni

Með grófhreyfifærni er átt við ýmsa færni sem krefst vöðvastyrks, jafnvægis, samhæfingar og úthalds. Þegar grófhreyfiþroski er seinkaður er vöðvastyrkur oft slakur og er stundum talað um lága grunnvöðvaspennu. Börnin byrja þá oft seinna að ganga, hlaupa, hoppa og eru óstöðugri en jafnaldrar. Þau hafa minna úthald til lengri gönguferða og eru oft lengur að ná tökum á að hjóla án hjálpardekkja. Hlaupahraði og snerpa eru slök og þau ná ekki að halda í við leikfélaga sína. Börnin sækja því oft í rólega leiki og inniveru og geta því dregist enn frekar aftur úr jafnöldrum í hreyfi-leikjum. Þetta getur haft áhrif á þróun sjálfsmýndarinnar, þau eru í ákveðinni hættu á að einangrast og verða vinfærri.

Fínhyrfifærni

Með fínhyrfifærni er átt við leikni og lipurð við handbeitingu, fingrafimi og samhæfingu augna og handa. Þegar fínhyrfiþroski er seinkaður eru börnin klaufsk við ýmsar athafnir sem krefjast þessarar leikni. Grip um skriffæri er oft óþroskað og erfiðleikar sjást við að beita skriffæri sem hefur

áhrif á skriftargetu og teiknifærni. Teikningar eru oft einfaldari en aldur segir til um. Börnin eiga erfitt með að halda sér innan marka þegar þau lita og erfiðleikar sjást við beitingu skæra. Í daglegum athöfnum koma fram erfiðleikar við að klæða sig, hneppa, renna rennilás, reima og jafnvel að snúa fótum rétt. Við matarborðið eiga þau erfitt með að nota hníf og gaffal og sula meira niður en jafnaldrar.

Samhæfing og skynjun

Góð skynúrvinnsla er forsenda eðlilegrar hreyfifærni. Ýmis skynóreiða (úrvinnsla skynboða) fylgir gjarnan hreyfiþroskaröskun og samhæfing hreyfinga reynist þessum börnum erfið. Þau eru lengur að ná tökum á boltafærni; að kasta, grípa, rekja bolta og sparka. Þá eiga þau oft í erfiðleikum með að valhoppa, hoppa sundur og saman og að hoppa á öðrum fæti. Þau eru einnig lengur að læra að hjóla og vera á hlaupahjólum en jafnaldrar þeirra.

Málþroski

Seinkaður málþroski og/eða óskýr framburður fylgir stundum hreyfiþroskaröskun og getur verið hamlandi í leik með öðrum börnum.



Í iðjuþjálfun er meðal annars unnið með fínhyrfingar.

Líkamsstaða og líkamsvitund

Þegar börn hafa slakan vöðvastyrk hefur það áhrif á líkamsstöðuna. Þau sitja til dæmis oft illa við borð og slök líkamsvitund veldur því að þau finna ekki hvernig þau geta hagrætt sér betur við vinnu verkefna sem getur komið niður á árangri. Þau átta sig oft ekki á að hagræða fótunum rétt og eiga það til að fara í krummafót. Þau hafa ekki fulla stjórn á hreyfingum sínum, rúm- og

stöðuskyn er oft skert, þau rekast því oft utan í önnur börn og hluti og eru dettin. Þetta getur valdið því að þau lenda frekar í árekstrum við önnur börn.

Hvaða börn eru þetta?

Sum börn eru eingöngu greind með hreyfiþroskaröskun. Önnur börn með þessa greiningu hafa einnig aðrar greiningar, til dæmis einhverfu, þroskahömlun og ofvirkni.

Þetta er því ólíkur hópur

VIÐTAL JÓHANNA VIGDÍS HJALTADÓTTIR MÓÐIR HJALTA GEIRS

Ekkert gleður meira en að sjá börnin sín taka framförum

Hjalti Geir er kraftmikill fótboltastrákur. Valsari í húð og hár og skilur boltann aldrei við sig. Hann er næstelstur fjögurra systkina en foreldrar þeirra eru Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir og Guðmundur Magnússon. Hjalti Geir hefur verið í þjálfun hjá Æfingastöðinni frá því að hann var nokkurra vikna gamall, fyrst sjúkrahjálfun en síðar iðjuþjálfun. Við spjölluðum við Jóhönnu Vigdís móður Hjalta Geirs.

„Það kom fljótlega í ljós að Hjalti Geir þyrfti stuðning, hann þyrfti þjálfun til að efla hann og styrkja til að takast á við lífið. Hann byrjaði í sjúkrahjálfun hjá Unni Guttormsdóttur strax nokkurra vikna gamall og hefur verið í einhvers konar þjálfun hjá Æfingastöðinni við Háaleitis-



Hjalti Geir skilur boltann helst aldrei við sig.

braut síðan þá, en hann verður fjórtán ára í ágúst.“

Aðferðir til að auðga líf barnanna

Jóhanna Vigdís bætir því við að starfið sem unnið er á Háaleitisbrautinni sé ómetanlegt fyrir alla, starfið sé vissulega mikilvægt fyrir börnin, en ekki síður fyrir fjölskyldurnar að baki þeim. „Starfsfólkið er duglegt við að kenna okkur eitthvað nýtt svo sem aðferðir til að auðga líf barnanna okkar og gert þau færari við að takast á við dagleg verkefni. Það sem er sjálfsgagt og auðvelt fyrir langflesta, eins og til dæmis að skrifa nafnið sitt, getur verið flókið verk fyrir annan. Ég lít svo á að Háaleitisbrautin sé þunga-miðjan í lífi margra fjölskyldna, sem þurfa á þjónustunni að halda. Það er ekkert sem gleður foreldra jafn mikið og að horfa á börnin sín taka framförum. Á Æfingastöðinni taka börnin alltaf framförum, stundum gengur það kannski hægt, jafnvel mjög hægt, en alltaf áfram.“

Reykjadalur ánægjuleg viðbót

Hjalti Geir hefur farið í Reykjadal, sumarþúfir Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra og segir Jóhanna Vigdís að það sé ein ánægjulegasta viðbót sem um getur. Hún viðurkennir þó að hún hafi verið full tortryggni að láta barnið sitt frá sér í heila viku. „Flestir sem eiga börn sem glíma við fötlun vilja vernda þau og styrkja og eiga oft erfitt með að treysta öðrum fyrir velferð þeirra. Frá þeirri mínútu sem við stígum inn í Reykjadal vissum við að þetta var staðurinn fyrir Hjalta Geir. Hann bókstaflega ljómaði frá fyrstu stundu. Hann mátti varla vera að því að kveðja okkur. Ég veit að Hjalta Geir finnst rosa-gaman í Reykjadal og allt sem þar er gert er ekkert annað en gæðastundir í lífi hans og nú er svo komið að hann fer í tvær vikur í sumar og getur varla beðið.“ bætir Jóhanna Vigdís við áður en hún kveður. Bestu meðmælin koma að sjálfsgöðu frá börnunum sjálfum.





með mismunandi vandamál. Sum þeirra eru með væg einkenni og önnur fleiri og erfiðari. Þessi hreyfivandi getur gert það að verkum að börnin falla síður inn í hóp jafnaldra sinna.

Hvað geta foreldrar gert?

Sjálfsmynd og sjálfstraust eru mikilvægir þættir í vellíðan og framförum. Hvert barn er einstakt og verður að taka mið af getu þeirra og velja verkefni við hæfi sem vekja forvitni og eru hæfilega ögrandi. Hrós og hvatning eru mikilvægir þættir til að styrkja jákvæða upplifun. Þegar vel tekst til eykst sjálfstraust og áráðni og börnin sækja frekar í nýjar áskoranir.

Börn með hreyfiproskaröskun eru oft klaufsk og sem dæmi sula þau gjarnan niður. Mikilvægt er að hrósa þeim þegar vel gengur í stað þess að skamma þegar mistök verða.

Æskilegt getur verið að aðlaga umhverfið að börnunum og gera það eins barnvænt og mögulegt er. Hrós skilar sér betur en skamir.

Hægt er að gera daglegt líf að leik og þjálfun. Þegar klukkan ræður ekki för (til dæmis um helgar) er tækifæri til að leyfa barninu að

spreyta sig. Hvetja þau til að klæða sig og borða sjálf. Þegar aldur leyfir er góð þjálfun fyrir börn að smyrja brauð, hella í glas, leggja á borð og telja hvað eru margir sem ætla að borða. Með þessu móti þjálfast þau í eigin umsjá og verða virkir þátttakendur og það stuðlar og góðri sjálfsmynd og eflir sjálfstraust.

Grunnur framfara í hreyfiproska er hreyfing. Hreyfing eflir vöðvastyrk, úthald, jafnvægi og líkamsvitund. Börn með hreyfiproskaröskun þurfa oft meiri örvun en jafnaldrar til að ná tökum á nýrri færni, mikilvægt er að hvetja þau til útiveru og hreyfingar. Gott að hafa í huga að æfingin skapar meistarann. Góð þjálfun er til dæmis að leika á leikvelli, ganga í leikskólann eða skólann og hjóla á öruggum svæðum. Sundferðir og útivera með fjölskyldunni er frábær leið til að styrkja barnið og fjölskylduböndin og eiga gæðastundir saman.

Hvert skal leita ef grunur leikur á hreyfiproskaröskun?

Sjúkraþjálfarar og iðjuþjálfar meta hreyfiproska barna; sjúkraþjálfarar grófhreyfiproska og iðjuþjálfar fínhreyfiproska. Á Æfingastöðinni starfa þessar fagstéttir og þar fer fram víðamesta sjúkra- og iðjuþjálfun barna á landinu. Hægt er að fá mat á hreyfiproska barns gegn beiðni frá lækni. Framhald er ákveðið með hliðsjón af færni og þörfum barnsins og fundið út hvað hentar því best í samráði við foreldra. Mikilvægt er að vera í góðum samskiptum við leikskóla/skóla og aðra sem annast barnið. Sum börn þurfa eingöngu ráðgjöf en önnur börn koma í þjálfun á Æfingastöðina að mati loknu. Þar fer fram bæði einstaklings- og hóppjálfun. Hópaþjálfunin er einstaklingsmiðuð og aldursríkt og hentar vel börnum sem eiga erfitt uppdráttar í stórum hópum. Í hópunum er lögð áhersla ýmist á grófhreyfifærni, fínhreyfifærni auk félagsfærni.

Björk Gunnarsdóttir, sjúkraþjálfari

Elsa Sigríður Þorvaldsdóttir, iðjuþjálfari

Jóna Þorsteinsdóttir, sjúkraþjálfari

Þökkum eftirtöldum aðilum stuðninginn:

VIÐTAL AUÐUR ÖSP VALDIMARSDÓTTIR MÓÐIR ALEXANDERS BREKA


Æfingastöðin og Reykjadalur ómissandi þættir í okkar lífi

Auður Ösp Valdimarsdóttir og sonur hennar Alexander Breki eru falleg mæðgin sem hreinlega geislar af við fyrstu kynni. Auður er að læra upplýsinga- og fjölmiðlafræði en Alexander Breki er í 4. bekk í Hörðuvallaskóla. Það sem gerir þessi mæðgin kannski eilítið ólík mörgum mæðginum er að Alexander Breki fæddist með Cerebral palsy (CP), sem veldur því að Alexander er bundinn hjólastól og þarf aðstoð við flestar athafnir daglegs lífs, til að mynda fær hann alla sína næringu í gegnum magasondu. Þessi fallegu mæðgin búa í Kópavoginum ásamt Ríkarði, litla bróður Alexanders.

Dagarnir þarfnast góðs skipulags

Auður Ösp segir að dagarnir hjá þeim geti verið langir og þeir þarfnast góðs skipulags. „Við vöknum snemma og gerum okkur tilbúin fyrir daginn, Alexander Breki er sóttur af ferðabjónustunni og keyrður í skólann, en ég keyri síðan Ríkarð í leikskólann eftir það og undirby mig svo fyrir daginn.“

Ferðabjónusta fatlaðra kemur

talsvert við sögu á hverjum degi hjá fjölskyldunni. „Alexander Breki fer beint úr skólanum í sjúkrahjálfun hjá Æfingastöðinni, sem Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra rekur, og kemur svo aftur heim með ferðabjónustunni á svipuðum tíma og yngri sonurinn. Þá höfum við það venjulega huggulegt heima eða kíkjum til ömmu og afa, sem er ekki síður huggulegt, þar sem þau eru mjög vinsæl hjá þeim drengjunum.“

Ómetanlegur stuðningur á Æfingastöðinni

Alexander Breki byrjaði ungur í hjálfun hjá Æfingastöðinni og að sögn Auðar Aspar er hjálfunin ómissandi þáttur í lífi Alexanders. „Hann var svo lítill þegar hann byrjaði í sjúkrahjálfun hjá Æfingastöðinni. Á þessum tíma kom sjúkrahjálfari frá Æfingastöðinni yfir á Lyngás, sem er dagvistun fyrir fötlud börn. Alexander var þar í 5 ár og átti yndislegar stundir og ekki var verra að hann fengi alla bjónustuna á sama stað. Þetta er aðeins öðruvísi innan grunnskólanna, þar sem börnin þurfa að sækja bjónustuna utan skól-



Starfsfólkið virðist hafa einstakt lag á því að gera hjálfun, sem oft á tíðum getur verið ansi strembin, auðvelda og skemmtilega fyrir krakkana sem þangað fara.



Alexander á ógleymanlegar stundir í Reykjadal.

ans. Dagurinn getur oft orðið mjög langur.“

Auður Ösp er mjög ánægð með starfsemi Æfingastöðvarinnar og segir að þjálfunin sem Alexander Breki sækir á Æfingastöðina sé nauðsynleg þar sem fötlun hans sé það mikil og heftandi. „Það fjölbreytta starf sem unnið er á Æfingastöðinni gerir mikið fyrir Alexander. Sjúkraþjálfarinn hans og iðjuþjálfinn gera svo miklu meira en bara að þjálfna Alexander. Þær hafa hjálpað okkur báðum svo mikið og unnið mjög óeigingjarnt starf. Þær eru báðar frábærar í sínu starfi.“ Auður bætir við að upplifun hennar af því starfi sem fram fer á Æfingastöðinni sé einstakt. „Mér finnst starfsemin frábær og þar er alltaf tekið vel á móti okkur. Við erum ótrúlega þakklát fyrir alla þá umönnun og hjálp sem við höfum fengið þar í gegnum tíðina. Stuðningurinn sem við höfum fengið þarna er ómetanlegur. Starfsfólkið virðast hafa einstakt lag á því að gera þjálfun, sem oft á tíðum getur verið ansi strembin, auðveldi og skemmtilega fyrir krakkaana sem þangað fara. Ég veit allavega að Alexander finnst alltaf gaman að fara í þjálfun.“

Grét yfir dagbókinni

Tómstundastarf og afþreying fyrir börn sem búa við fötlun virðist stundum vera af skornum skammti. Erfiðara getur reynst fyrir krakka í grunnskóla og framhaldsskóla að finna eitthvað við sitt hæfi, ekki síst yfir sumar tímum. Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra starfrækir sumar- búðir og vetrardvöl fyrir fötluð börn og ungmenni í Reykjadal í Mosfellssveit og í Sumarlandi á Stokkseyri. Í sumar- búðunum gefst krökkunum tækifæri á að upplifa sumar- búðastemningu í sinni sælustu mynd, þar sem gleðin og leikurinn eru ríkjandi.

„Reykjadalur er einfaldlega himnaríki á jörðu,“ segir Auður Ösp brosandí. „Alexander fór þangað í fyrsta skipti sumarið 2009 og hann hefur farið öll sumar síðan. Ég viðurkenni það alveg að það var svolítið erfitt að senda hann þangað fyrst, en þá var hann í eina viku. Alexander átti ógleymanlegar stundir í Reykjadal og fer þangað alltaf í tvær vikur núna. Það er ekkert annað í boði.“

Auður segist ekki alveg hafa vitað við hverju hún ætti að búast þegar hún sótti í fyrsta skipti um fyrir Alexander í Reykjadal. „Þegar ég sótti hann í Reykjadal var hann svo glaður og kátur og hefði eflaust viljað vera lengur. Hann hafði búið til dagbók með föstrunni sinni þar sem sagt var frá öllu sem á daga hans hafði drifið í máli og myndum. Ég hágrét þegar ég las og skoðaði allt sem hann og hinir krakkarnir höfðu fengið að gera. Alexander getur lítið tjáð sig, svo þessi dagbók sagði mér allt sem ég vildi vita.“

Upplifir ævintýri í Reykjadal

Auður bætir við að hún hafi ekkert endilega átt von á þessu mikla ævintýri sem krakkarnir fái að upplifa í Reykjadal. „Alexander ljómar allur bara við það eitt að heyra orðið Reykjadalur. Í Reykjadal gengur starfið út á að krakkarnir njóti þess að vera í sumarfríi og fái að upplifa „alvöru“ sumar- búðir

”

Ég hágrét þegar ég las og skoðaði allt sem hann og hinir krakkarnir höfðu fengið að gera.

með öllu sem því fylgir. Ég fæ það á tilfinninguna að í þann tíma sem þau eru í Reykjadal sé allt hægt og þau fái að gera hluti sem ég bjóst kannski ekkert endilega við að Alexander myndi nokkurn tímann geta gert.“

Auður lýsir fyrsta sumrinu sem ómetanlegu. „Hann fór í sund á hverjum degi, óð í ám, fór í fjallgöngur, á hestbak og svo mætti lengi telja. Það skipti engu máli að hann væri í hjólastól, alltaf var fundin lausn á því svo hann gæti gert allt svo lengi sem ímyndunaraflíð næði yfir það.“

Auður var langt gengin með sitt annað barn þegar Alexander fór fyrst í Reykjadal og þá fannst henni mjög erfið tilhugsun að skilja hann eftir í heila viku, ekki vitandi beint við hverju hún ætti að búast. „Við vorum dugleg að heimsækja hann, sem gerði þetta auðveldara fyrir okkur. Svona eftir á að hyggja var það ekki hann sem þurfti á því að halda, frekar ég.“ Bætir Auður við og hlær.

Draumafrí Alexanders

„Alexander fer alltaf í tvær vikur í Reykjadal núna og ég fæ smá samviskubít þegar dvölinni lýkur og hversdagurinn tekur við. En þá erum við dugleg að fara í útilegur og gera okkur dagamun, en fótbolti og trampólín er það allra vinsælasta um þessar mundir.“ Auður heldur áfram og segir að í Reykjadal upplifi Alexander draumasumarfríið sitt. „Það er staðreynd að það krefst gríðarlegrar orku og vinnu að sjá til þess að Alexander njóti sín sem allra best. Hvað þá frá morgni til kvölds í tvær vikur. Þegar Alexander er í Reykjadal veit ég að hann nýtur sín allan tímann og við hin í fjölskyldunni getum líka notið okkar í sumrinu. Oftast höfum við náð góðri afslöppun eða jafnvel farið í ferðalög, sem geta reynst flókin með fjöflað barn. Þetta getum við gert án samviskubits, þegar Alex-



ander er í Reykjadal, því þar fær hann sitt draumafrí. Í sumar ætla ég til Tyrklands með kærastanum mínum, Péttri Fannberg. Það er í fyrsta sinn sem ég fer í utalandsferð á meðan Alexander nýtur sín í Reykjadal.“

Auður bætir við að sín

reynsla sé sú að Reykjadalur sé nauðsynlegur fyrir börn með sérþarfir og fjölskyldur þeirra. „Í Reykjadal upplifa börnin það að ekkert geti stöðvað þau, hvorki hjólastólar né aðrar sérþarfir. Þau hverfa inn í þennan ævintýraheim sem Reykjadalur er og

við foreldrarnir og systkini getum hlaðið batteríin á meðan. Það má nefnilega ekki gleyma því að við þurfum líka að hlaða batteríin og njóta þess að vera til, alveg eins og foreldrar annarra barna. Urræðin eru bara takmarkaðri fyrir okkur.“

TIGI
TIGI HÁRVÖRUR

Óskar styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra til hamingju með 60.ára afmælið.

Hárvörur gerðar af hárfagmönnum fyrir þig.
Sölustaðir: www.tigi.is



ÆFINGASTÖÐIN SNÆDÍS RÁN HJARTARDÓTTIR

Ætlar að halda áfram í þjálfun svo lengi sem unnt er

Snædís Rán Hjartardóttir er 17 ára nemi í Menntaskólanum við Hamrahlíð. Síðan hún var 5 ára hefur hún glímt við jafnvægisshort, sjón- og heyrnarskerðingu og minnkaðan vöðvastyrk í efri hluta líkamans vegna sjaldgæfs taugasjúkdóms sem bæði hún og systir hennar Áslaug Ýr eru með. Snædís Rán býr í foreldrahúsum ásamt eldri bróður og yngri systur. Hún þarf mikla aðstoð til að geta lifað sjálfstæðu lífi, en það er það sem hún ætlar sér í framtíðinni. Í dag fær hún aðeins hluta af þeirri aðstoð sem hún þarf frá sveitarfélaginu en foreldrar hennar sjá um það sem uppá vantar. Snædís Rán horfir björtum augum til framtíðar og bindur vonir við að geta lifað sjálfstæðu lífi með notendastýrðri persónulegri aðstoð. Með því móti losni foreldrar hennar undan stanslausu umönnunarhlutverki og hún losni undan því að þurfa að hafa foreldra sína alltaf andandi ofaní hálsmálið á sér, enda stefnir Snædís Rán á að lifa þá!

Við fengum að fylgjast með Snædís Rán á æfingu hjá Freyju Skúladóttur sjúkraþjálfara á Æfingastöðinni.

„Ég mæti í sjúkraþjálfun klukkan hálf níu á morgnana og hefst þegar handa við að gera æfingarnar mínar. Fyrst ýta með höndunum (ég get varla ýtt einu kíló), síðan toga, þar næst hjóla með höndunum og síðast lyfta með fótunum áður en ég fer að teygja mig. Ég geri alltaf svipaðar æfingar, suma daga er ég sterkari en aðra, þó ekki sjáist mikill munur.“

Í ákveðinn tíma fólst sjúkraþjálfunin bara í teygjum en þá fór ég að hafa meiri áhuga á að æfa hendurnar. Ég get ekki kreppt hnefana eða lyft höndunum og þótti því frekar langsótt að byrja þessar æfingar, en þá fann einn sjúkraþjálfarinn einhverskonar aukahundur í einhverri hjólabúð. Þessi búnaður er bara mjög sniðugur því með honum er hægt að hengja hendurnar upp á æfingatækin.

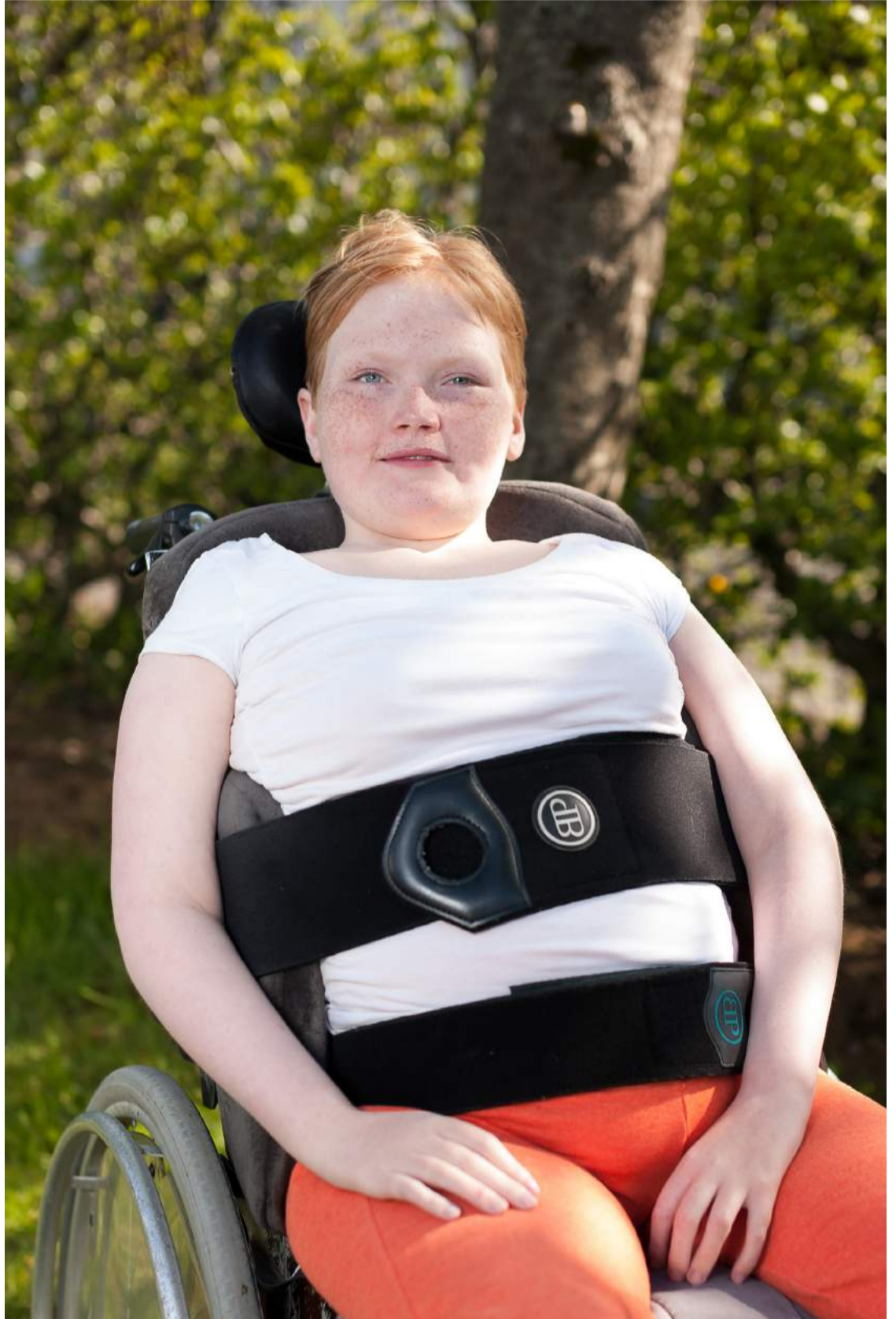
Stundum er líkaminn ekki alveg í lagi þegar ég mæti í tíma, en þá þarf bara að minnast á það og sjúkraþjálfarinn leysir vandamálið. Eitt sinn sem oft var ég með vöðvabólgu í bakinu en sjúkraþjálfarinn lét þá rannsaka málið og lagfæra bakið í hjólastólnum. Einhvern tíma kvartaði ég af því mér er oft kalt á tánum og þá fór ég að hitta bæklunarlækninn og fékk æðislega sokka sem örva blóðrásina. Svona getur þjónustan verið góð.

Það er ekki alltaf gaman að fara í þjálfun. Stundum nenni ég ekki að hreyfa mig og þarf þá að beita mig hörðu til að skrópa ekki. Svo er einnig örflítið óþægilegt að fara í sund (eins og allir hljóta að þekkja, manni verður kalt þegar maður er hvorki ofan í lauginni né í sturtunni) en æfingin og teygjurnar gera mér gott.

Ég ætla að halda áfram að mæta í sjúkraþjálfun þrisvar í viku svo lengi sem ég get. Ef ég flyt einhvern tíma úr borginni ætla ég fyrst að fá lista yfir allar æfingarnar sem ég get gert án sjúkraþjálfarans. Svona verð ég að vera dugleg til að verða ekki stíð og stíf eins og trédukkja.“



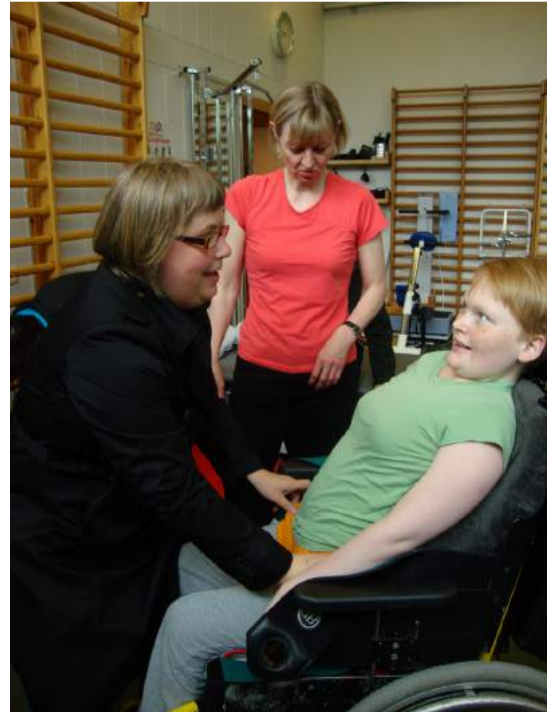
Það er ekki alltaf gaman að fara í þjálfun. Stundum nenni ég ekki að hreyfa mig og þarf þá að beita mig hörðu til að skrópa ekki.



Snædís notar einskonar hanska með krók til að geta ýtt frá sér og að.



Snædís hjólar með höndunum en það er hennar leið til að ná upp púlsinum.



Freyja sjúkraþjálfari og Bryndís móðir Snædísar aðstoða hana við að komast afur í stólinn sinn.



**ÞÖKKUM
VEITTAN STUÐNING!**

LENGI LIFI REYKJADALUR!

SUMARHAPPDÆTTI 2012

Gleði, árangur og ævintýri lýsa vel þeirri starfsemi sem fram fer í Reykjadal þar sem Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra hefur um árabíl rekið sumar- og helgardvöl fyrir fötluð börn og ungmenni. Í Reykjadal dvelja árlega um 200 börn alls staðar að af landinu sem hafa ekki vegna fötlunar sinnar kost á að sækja aðrar sumarbúðir líkt og ófatlaðir jafnaldrar þeirra.

Með kaupum á happdrættismiða Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra styður þú starf í þágu fatlaðra barna og ungmenna

Glæsilegir vinningar að heildarverðmæti **kr. 31.040.000**

Tveir Toyota Yaris Terra 1.0!



1.-2. vinningur:
Toyota Yaris Terra 1.0

93 frábærir ferðavinningar!



3.-95. vinningur:
Frábærir ferðavinningar



Happdrættismiði í heimabankanum þínum! Dregið 17. júní 2012.

Þú getur kynnt þér starfsemi Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra nánar á heimasíðu félagsins www.slf.is



**STYRKARFÉLAG
LAMADRA OG FATLAÐRA**
Háaleitisbraut 13 · 108 Reykjavík · slf@slf.is · www.slf.is
Kennitala 630269-0249

ÆFINGASTÖÐIN BREYTTAR ÁHERSLUR – NÝJAR LEIÐIR



Yfir þúsund einstaklingar sækja þjónustu Æfingastöðvarinnar á ári hverju. Heildarfjöldi starfsmanna er um 35 þar af 10 iðjubjálfar og 16 sjúkraþjálfarar.

Áslaug Guðmundsdóttir
yfirsjúkraþjálfari

Gerður Gústavsdóttir
yfiriðjubjálfi



Æfingastöðin

æfinga **Stöðin**

Á undanförunum árum hefur Æfingastöðin farið í gegnum breytingar á innra skipulagi með það að markmiði að bæta þjónustu við skjólstæðinga sína. Liður í því er að auka samvinnu við foreldra og þátt þeirra í þjónustuferlinu.

Í starfi okkar með börnum og ungmennum er leitast við að fylgjast vel með nýjungum, þróun og þekkingu innan iðjubjálfunar og sjúkraþjálfunar með skjólstæðingsmiðaða þjónustu að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita heildræna nálgun við lausn vanda og leggjum því ríka áherslu á náð samstarf við fjölskyldur og þá sem veita barninu þjónustu. Til okkar leitar mjög breiður hópur með margvíslegan vanda. Við höfum nýtt okkur þau tækifæri sem hafa skapast til að fara nýjar leiðir og stuðlað að áherslu-

breytingum í þjónustu við börn og fjölskyldur þeirra.

Æfingastöðin er sjálfstæð heilbrigðisstofnun og hefur verið starfrækt frá árinu 1956. Það er Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra sem rekur Æfingastöðina. Hlutverk hennar er að efla börn og ungmenni með skerta færni og stuðla að virkri þátttöku þeirra í samfélaginu. Þar er einnig ákveðnum hópi fullorönnu einstaklinga sinnt, sér í lagi þeim sem hafa verið hreyfihamladír frá barnæsku og notið þjónustu Æfingastöðvarinnar frá unga aldri.

Einnig er veitt þjónusta við einstaklinga með Parkinson-sjúkdóm.

Á Æfingastöðinni veita iðjubjálfar og sjúkraþjálfarar þjónustu þar sem áhersla er á fjölbreytt úrræði fyrir börn, ungmenni og foreldra þeirra. Yfir þúsund einstaklingar sækja þjónustu Æfingastöðvarinnar á ári hverju. Heildarfjöldi starfsmanna er um 35 þar af 10 iðjubjálfar og 16 sjúkraþjálfarar. Þjónustan fer ýmist fram í húsnæði Æfingastöðvarinnar að Háaleitisbraut 13 eða í nánasta umhverfi barnsins svo sem í leikskólum/skólum eða á

heimili. Auk þess starfar iðjubjálfi í Íþróttahúsinu við Strandgötu í Hafnarfirði.

Fjölskyldumiðuð þjónusta

Í takt við breyttar áherslur og aukna þekkingu hefur starfsemi Æfingastöðvarinnar tekið meira mið af þörfum fjölskyldna barna með sérþarfir. Stjórn Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra ákvað fyrir nokkru að endurskipuleggja þjónustu Æfingastöðvarinnar með hugmyndafræði fjölskyldumiðaðrar þjónustu að leiðarljósi. Þjónustan byggir á ákvarðanatöku og áhrifum skjólstæðingsins sjálf í eigin íhlutun sem fellur vel að fjölskyldumiðaðri þjónustu. Skjólstæðingur og þjálfari

komast í sameiningu að samkomulagi um markmið og leiðir í þjálfun. Æfingastöðin hefur þannig styrkt stöðu sína enn frekar sem miðstöð þekkingar og þjónustu við börn og ungmenni með skerta færni.

Fjölbreytt úrræði

Úrræði á Æfingastöðinni eru margþætt og sveigjanleg allt eftir þörfum hvers og eins. Reynt er að mæta þörfum allra skjólstæðinga með einum eða öðrum hætti. Úrræðin geta verið í formi beinnar þjálfunar, útvegum stoð- og hjálpartækja auk fræðslu og ráðgjafar til skjólstæðings, foreldra eða annarra sem annast hann. Algengasta form þjálfunar hefur verið einstaklingsþjálf-



Í sundlauginni fer fram sjúkraþjálfun en auk þess er boðið upp á sundnámskeið fyrir börn sem hafa ekki náð tókum á sundi.



Sjúkraþjálfun á hestbaki er meðal nýrra þjálfunarforma sem nýtist vel börnum með hreyfihömlun.



Boðið er upp á námskeið til eflingar félagsfærni barna.



Fjölbreyttur hópur kemur í þjálfun á Æfingastöðina. Þeir yngstu eru aðeins nokkurra vikna.

un en með vaxandi þörf á félagsfærniþjálfun er í dag einnig boðið upp á fjölbreytta hópþjálfun með það að markmiði að efla félagsleg samskipti og þátttöku í hóp. Lögð er áhersla á fámenna hópa með 4-12 börnum og 2-4 þjálfurum en á þann hátt er hægt að vinna einstaklingsmiðað út frá þörfum hvers og eins. Hóparnir eru fjölbreyttir og taka mið af aldri og færni barnsins. Áhersla er á félagsfærni, hreyfifærni auk sjálfsbjargargetu. Auk þess er boðið upp á ýmis séræk úrræði svo sem sundkennslu fyrir börn sem ekki hafa náð tókum á sundi og sjúkráþjálfun á hestbaki fyrir börn með hreyfihömlun.



VISSIR ÞÚ AÐ ...

- ... SLF á og rekur Æfingastöðina á Háaleitisbraut?
- ... Yngstu skjólstæðingar Æfingastöðvarinnar eru aðeins nokkurra vikna.
- ... Þjálfarar á Æfingastöðinni sjá um iðju- og sjúkráþjálfun barna í Klettaskóla?
- ... Æfingastöðin er langstærsti aðilinn í sjúkra- og iðjuþjálfun barna á landinu
- ... á Æfingastöðinni er unnið með félagsfærni í fámennum hópum?
- ... á Æfingastöðinni er boðið upp á hópþjálfun fyrir fólk með Parkinsonsjúkdóm?
- ... Æfingastöðin rekur iðjuþjálfadeild í Hafnarfirði?
- ... Þjálfarar Æfingastöðvarinnar leggja áherslu á virka þátttöku foreldra í markmiðsetningu og þjálfun barna sinna?



3CX er hugbúnaðarsímstöð sem keyrir á Windowsstýrikerfi og er afar einföld í uppsetningu og notkun

Hægt er að nota allar gerðir af SIP-símstækjum eða frían tölvusíma frá 3CX sem gefur þér möguleika á að sjá stöðu allra starfsmanna og símahópa, hægt er að gefa símtöl áfram með því að draga símtalið með músinni yfir á símtæki, taka upp símtöl, einfaldir möguleikar á símtalsflutningum, talhólf, hægt að hringja frá hvaða forriti sem er, **Excel, Word, ja.is** o.s.frv. Einnig er einfalt að tengja símstöðina við hvaða símafyrirtæki sem er í heiminum og hafa þannig möguleika á erlendu símanúmeri sem gefur möguleika á miklum sparnaði í símanotkun.

Helstu eiginleikar:

- Tölvusímar með **Myphone** forriti sem gefur yfirsýn yfir stöðu símtækja og hópa.
- Tölvusímar eru með innbyggt tunnel þannig að þeir tengjast hvar sem er ef internetting er fyrir hendi.
- **Myphone** forrit getur stýrt borðsímum.
- Hægt að hringja beint í númer á heimasíðum, word, excel eða öðrum forritum.
- Hægt að hringja beint frá Contacts í **Outlook**.
- Hægt að láta **Contact-skrá** opnast þegar númer kemur inn (CRM við Outlook 2003, 2007 og 2010).
- **CRM plug** við ýmsan annan hugbúnað eins og **Microsoft Dynamic** o.fl.
- Hjálparsvör, nætursímsvari og þrepaval, veldu 1 fyrir...2 fyrir ...o.frv.
- Möguleiki á að símstöð segi hvar viðkomandi er staddur í röðinni.
- Mismunandi afgreiðsla símtala eftir stöðu símtækis sem hver starfsmaður stillir sjálfur á einfaldan máta.
- Talhólfsskilaboð koma í tölvupósti.
- Möguleiki á allt að 80% ódyrari símtölum erlendis.
- Hægt að hafa erlend númer í ýmsum löndum.
- Einfalt að vera með útibú hvar sem er í heiminum, þarf einungis internettingu.
- SIP-hugbúnaður í farsíma með **Android**-stýrikerfi, **iPhone** og **iPad**. gefur möguleika á miklum sparnaði.
- Öflugt skýrslutól til að skoða símsvör.
- Þjónustuvershugbúnaður, sýnir í rauntíma stöðu starfsmanna og símtöl á bið.
- Hægt að láta stöðu starfsmanns breytast ef tölva hefur ekki verið notuð í ákveðin tíma.



Yealink-símtæki

Yealink er að verða einn stærsti framleiðandi á SIP-símtækjum og leggur allan metnað í að vinna með sem flestum framleiðendum IPSímkerfa. Á heimasíðu Yealink er að finna leiðbeiningar um hvernig á að setja upp SIP-símtæki við flestar gerðir símstöðva, t.d. NEC, 3CX, Avaya, Broadsoft, TrixBox, Asterisk, Philips o.fl.



VIÐTAL ERLA ÞÓRISDÓTTIR STARFSMAÐUR ACTAVIS OG MÓÐIR

Lítur ekki á fötlunina sem hindrun

”

Ég ...
safnaði
mér því
fyrir
ferðinni
og til-
kynnti
for-
eldrum
mínum
að ég
ætlaði að
fara til
Spánar í
spænsku-
nám.

Erla Þórisdóttir er brosmild ung kona sem starfar hjá Actavis. Hún er móðir þriggja ára hnátu og á að auki þrjú stjúp- börn. Erla fæddist með klofinn hrygg og nýtti því þjónustu Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra á yngri árum og gerir að hluta til enn. Hún kemur í sjúkraþjálfun tvisvar í viku á Æfingastöðina en kom áður einnig í iðjuþjálfun og í Reykjadal til sumardvalar og um helgar yfir veturnar.

„Ég hef aldrei litið á fötlun mína sem einhverja hindrun. Enda hef ég alltaf fengið mikinn stuðning frá þeim sem eru í kringum mig. Ég geri í raun allt það sem annað fólk gerir nema hvað að jú, ég mæti í mínar æfingar hjá Æfingastöðinni því ég á það til að stíðna fyrr en annað fólk gerir og þarf því að passa vel upp á mig. Að öðru leyti læt ég fötlunina ekki trufla mig eða há mér.“

Líf og fjör í Reykjadal

Erla talar um að dvalirnar í Reykjadal hafi verið sér algjörlega ómetanlegar. Þar hafi alltaf verið mikið líf og fjör. Erla segist ávallt hafa verið full tilhlökkunar að fara þangað enda hafi hún verið þar í hópi margra sinna bestu vina. „Ég kynntist einni af mínum bestu vinkonum í Reykjadal og við erum í góðu sambandi enn í dag,“ segir Erla en hún telur Reykjadal vera nauðsynlegt úrræði fyrir fötluð börn og ungmenni og afar mikilvægt fyrir þau að slíkt sé í boði.

Fer þangað sem hún ætlar sér

Það sést fljótt þegar rætt er við Erlu að hún er mjög sjálfstæð og fer þangað sem hún ætlar sér. Eftir nám í menntaskóla fór hún ein sins liðs til spænskunáms í Salamanca á Spáni og segir hún að sér hafi líkað það einkar vel. „Ég ákvað að þetta væri eitthvað sem mig langaði að gera og safnaði mér því fyrir ferðinni og tilkynnti foreldrum mínum að ég ætlaði að fara til Spánar í spænskunám. Ég lærði mjög mikið á þessum tíma og miklu meira en ég hafði nokkuð tímann gert í kennslustofunni hér heima. Þetta var mjög skemmtilegt og eftirminnilegt.“

Meðgangan gekk eins og í sögu

Fyrir þremur árum fæddist Erlu og Björgvini, manni hennar, dóttir en þar til þá hafði verið óvist hvort Erla gæti átt og gengið með barn. „Meðgangan gekk eins og í sögu, ég var mjög hress og vann meira að segja þar til um tveir mánuðir voru eftir af meðgöngunni. Ég var mjög meðvituð á meðgöngunni að stunda æfingar og passaði líka vel upp á mataræðið. Ég hugsa að það hafi skipt sköpum upp á það hversu vel þetta gekk.“

Vegna fötlunar Erlu var hún ef til vill örlítið meðvitaðari en aðrar konur í sömu sporum um að það væri ekki sjálfsagt að barnið myndi fæðast heilbriggt. „Ég var auðvitað búin að velta fyrir mér öllu mögulegu en svo fæddist sú stutta stálheilbrigð og hraust. Það hefur svo gengið virkilega vel með hana enda hefur hún alltaf verið meðfærileg og góð.“ Og með þessum orðum kveðjum við þessa kraftmiklu konu og óskum henni og fjölskyldu hennar alls hins besta.



Erla Þórisdóttir með þriggja ára dóttur sína.

VISSIR ÞÚ AÐ ...

... iðjuþjálfun felur í sér að auka sjálfstæði barna og trú þeirra á eigin áhrifamátt?

... SLF stóð að stofnun fyrsta skóla og leikskóla fyrir fötluð börn á Íslandi?

... mikilvægt er að grípa strax inn í og fá ráðleggingar ef ungbarn snýr höfði sínu alltaf í sömu átt?

... sumarþúðirnar Reykjadalur og Sumarland eru reknar af SLF?

... í Reykjadal koma árlega um 200 börn með fötlun allsstaðar að af landinu?

... kostnaður við dvöl eins barns í Reykjadal í tvær vikur er um 700.000 kr.

... í sumarþúðum félagsins starfa 68 starfsmenn, mestmegnis framhaldsskóla- og háskólanemar?

... iðjuþjálfar efla fínhyfiproska barna í gegnum þjálfun og leik.

... SLF hefur gefið út Kærleikskúluna frá árinu 2003?

... Kærleikskúlur SLF eru prýddar listaverkum eftir marga af okkar þekktari listamönnum?

... SLF gefur út jólaóróa fyrir hver jól þar sem íslensku jólasveinarnir eru í aðalhlutverki?



Eirberg



Vönduð barna- og fullorðinshjól fyrir hreyfihamlaða

Bjóðum fjölbreytt úrval af reiðhjólum fyrir hreyfihamlaða.

Hjólin eru sérþöntuð í ýmsum útfærslum með aukahlutum sem henta hverjum og einum.

Góður kostur til að njóta útiveru og auka möguleika til hreyfingar.



Í sumar er opið virka daga kl. 9 - 18 • Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is



Sofðu vel - heilsunnar vegna

Gerðu gæða- og verðsamanburð

12 mánaða
vaxtalaugar
greiðslur*



Framtíðin í stillanlegum rúmum.
Sjón er sögu ríkari

- Hægt að stilla við iPhone® og iPod touch®
- Hrotu stjórnun
- Wi-Fi fjarstýring
- Fimm stilliminni
- Vekjaraklukka með léttu nuddi og hljóði
- „Finna fjarstýringu“ stilling
- Stærsti framleiðandi í heimi á stillanlegum rúmum



MIKIÐ ÚRVAL AF SVEFNSÓFUM



BOAS
Lyftustóll
Verð
149.900
Til í ljósu og
dökku leðri

VORTILBOÐ Á ÖLLUM STILLANLEGUM HEILSURÚMUM

TAKMARKAÐ MAGN

Ternabox hjónarúm með heilsudýnu
2x80x200 tilboð kr. **239.900**
2x90x200 tilboð kr. **249.900**
2x100x200 tilboð kr. **269.900**



Mest selda stillanlega heilsurúmið hjá
Svefn og heilsu með okkar bestu
IQ-CARE heilsudýnu.
Verð frá kr. **339.900** á hjónarúmi.

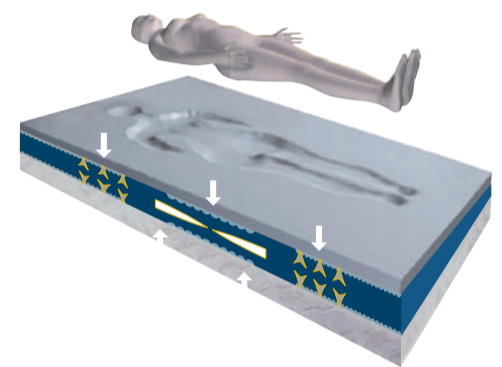


BOARD S-CAPE WALLHUGGER

dregst að veggnum eins og nafnið bendir til.
Einn mest seldi ameríski botninn í heiminum.
Verð frá kr. **479.900** á hjónarúmi
með okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu
Board hefur allt sem gott stillanlegt rúm
þarf að hafa á fábæru verði.
S-Cape er einnig með þráðlausa
fjarstýringu og nuddi.

IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi



Þrýstijöfnun er lykilorðið

Svæðisskiptar heilsudýnur með betri
stuðningi, mýkra axlasvæði og góðum
stuðningi við mjóbak

Betri öndun

Til í öllum algengustu rúmstærðunum



BOAS
Leður hægindasófi 3 sæta **169.900**
Hægindastóll **79.900**
Til í ljósu, brúnu og svörtu leðri



Baldursnesi 6

AKUREYRI

Svefn & heilsa



www.svefn.is



Listhúsinu Laugardal

REYKJAVÍK

*3,5% lántökugjald

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Baldursnesi 6, Akureyri, 461 1150
Opíð virka daga kl. 10.00 - 18.00 – laugardaga 12.00 - 16.00