

Sundhedsvejledning, der motiverer

Så har sundhedsordningen kørt et par måneder, og der er godt gang i butikken. Det fortæller sundhedskonsulent Tine Kjeldsen fra Sundhed og Handicap. Især fysioterapiordningen er meget søgt – mest i Sønderborg. Christina Bonde fra Områdecenter Ulkebøl har stor glæde af tilbuddet om gratis sundhedsvejledning.

Af Jens Sørensen
jsoe@sonderborg.dk

Christina vil gerne tabe sig. Hun har haft lidt svært ved at finde den nødvendige motivation og har en idé om, at det vil hjælpe, hvis hun kommer i gang med noget holdtræning. Derfor henvender hun sig til en sundhedsvejleder i Sundhedscenter Sønderborg. Her får hun at vide, at det for tiden ikke er muligt at komme på holdtræning, hvis man bare ønsker at tabe sig.

Spildt er besøget hos sundhedsvejlederen dog langt fra. Vejlederne har gennemgået en uddannelse i den motiverende samtale, og derfor får Christina masser af hjælp til at finde den nødvendige motivation.

- Det handler blandt andet om at sætte realistiske mål. Hvis man sætter målene urealistisk højt er der stor risiko for, at man bliver skuffet og helt mister gejsten. Jeg har lært, at jeg skal tage et skridt ad gangen og glæde mig over det jeg når, i stedet for at blive ærgerlig over det, jeg

ikke når, fortæller Christina.

Christina beslutter sig for at cykle tre gange om ugen på sin kondicykel. Det kan hun dog ikke holde og beslutter sig for at skifte den ene cykeltur ud med en superintensiv gang rengøring. Det kan i den grad få pulsen op og give sved på panden. Og så er rengøringen samtidig klarert - nærmest som en sidegevinst.

Må jeg godt spise chips i aften?

- Heldigvis er min mand god til at bakke op omkring mit slankeprojekt. Når vi har videohyggeaften og jeg sidder med mine gulerødder, så spørger han meget hensynsfuldt, om jeg synes, at det er OK, at han spiser lidt chips. Det får han så lov til – en gang i mellem. Han er så tynd og kan spise alt uden at tage på. Det er meget uretfæ-

digt, siger Christina smilende.

Siden juni har Christina tabt fire kilo. Og flere kommer til, det er hun sikker på. Takket være sundhedsvejlederen.



Få en sundhedsstand

I den kommende tid vil udvalgte arbejdspladser blive kontaktet af sundhedsordningens udførere, der tilbyder at komme med en sundhedsstand. Medarbejdere vil eksempelvis kunne få målt deres fedtprocent, eller de kan få en snak om, hvilke muligheder der i øvrigt ligger i sundhedsordningen.

Priser	Sundhedsordning	Normalpriser
Fitness	150 kr. pr. måned	195 kr. pr. måned uden binding
Svømmehal	200 kr. for titurskort	30 kr. for enkeltbillet og 250 kr. for titurskort*
Fysioterapi	50 kr. pr. behandling	3 - 400 kr.
Sundhedsvejledning	0 kr.	0 kr.

* Gælder Humlehøjhallen i Sønderborg