



**SIBS**

29. árgangur : 2. tölublað : júní 2013

**BLAÐIÐ**

**HREYFING:  
ÉG GET ÞETTA LÍKA!**



# VINIR VINNA VERTU VINUR

Tryggðu þér vinanúmer núna á [sibs.is](http://sibs.is) eða í síma **560 4800**

## SÝNDU VINARHUG

SÍBS-vinir standa að baki endurhæfingar að Reykjalundi sem byggir upp fólk eins og þig effir sjúkdóma og slys

500 milljónir í verðlaunapottinum þetta árið,  
aðeins 1200 kr. miðinn  
- vertu með, þú veist aldrei nema röðin sé komin að þér

HAPPDRÆTTI SÍBS ... fyrir lífið sjálft

- 3 Mannleg þjáning og milljarðatap
- 4 Hreyfing, langlífi og þjóðarhagur
- 8 Hreyfiseðill – ígildi lyfseðils
- 12 Við erum gerð til að hreyfa okkur
- 14 Ég get þetta líka!
- 18 Hreyfing barna: Góð heilsa og vellíðan allt lífið
- 20 Veðrið er betra en þú heldur!
- 22 Að meta ákefð hreyfingar
- 26 Stiklur úr starfi SÍBS

**SÍBS-BLADIÐ**

29. árgangur | 2. tölublað | júní 2013

ISSN 1670-0031

**Úgefandi:**

**SÍBS**

Síðumúla 6

108 Reykjavík

Sími: 560-4800

Netfang: sibs@sibs.is

Heimasíða: www.sibs.is

**Ábyrgðarmaður:**

Guðmundur Löve

gudmundur@sibs.is

**Ritstjóri:**

Páll Kristinn Pálsson

pallkristinn@internet.is

**Auglýsingar:**

Öflun ehf.

**Umbrot og prentun:**

Prentmet ehf.

**Upplag:** 11.000 eintök

Leiðari



Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

# Mannleg þjáning og milljarðatap

Vanlíðan og sjúkdómar sem tengjast óheilbrigðum lífsstíl er alvarlegur vandi á Íslandi. Vandinn snýr að líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu þjóðarinnar. Beinn skaði sem samfélag og einstaklingar verða fyrir af völdum lífsstíls-sjúkdóma má jafna við að tíunda hvert æviár glatist vegna ótímabærs dauða eða örorku hjá öllum Íslendingum 40 ára og eldri. Hér er ekki verið að telja til það sem okkur er áskapað, heldur aðeins ótímabæran skaða sem við getum sjálf reynt að koma í veg fyrir með því hvernig við kjósum að lifa lífinu.

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) mælir það heilsutjón sem verður vegna óæskilegs lífsstíls. Hjarta-, æða- og öndunarferasjúkdómar vega þungt, og glatast af þeirra völdum 12 þúsund „góð æviár“ á hverju ári samkvæmt skýrslunni Global Burden of Disease frá desember 2012. Sé stoðkerfis- og geðröskunum bætt við má tvöfalda þá tölu. Miðað við landsframleiðslu á mann árið 2012 jafngilda þessi 24 þúsund æviár 130 milljörðum króna á ári, og er þá ótalin sú mannlega þjáning sem þarna liggur að baki.

Í fyrra dóu í fyrsta sinn fleiri af völdum ofþyngdar en vannæringar í heiminum, svo tæplega verður við lífsstílsvandann ráðið í einu vetfangi. En þegar vandinn er svo mikill sem raun ber vitni telja

litlir sigrar stórt. Sem dæmi má nefna, að samkvæmt rannsóknum unnum við Háskóla Íslands og Háskólann á Bifröst nemur kostnaður íslensks samfélags vegna offitu einnar milli 5 og 10 milljarða króna á ári – og það eitt að þjóðin létti sig um að meðaltali þrjú kíló myndi spara meira en milljarð króna árlega.

Stærstu lífsstílsbreyturnar eru mataræði, hreyfing, áfengi og tóbak, svefnvenjur og streituumhverfi. Óheppilegt mataræði er útnefnt af WHO sem aðalorsök glataðra æviára á Íslandi. Ásamt góðu mataræði getur hreyfing haldið líkamsþyngd í skefjum og aukið lífsgæði, ásamt því að spara þjóðfélaginu útgjöld til lengri tíma. Því miður sjáum við á þróun undanfarinna ára að þetta gerist ekki af sjálfu sér.

Hvernig má þá stemma stigu við því að 24 þúsund æviár glatist á hverju einasta ári samhliða gríðarlegum samfélagslegum kostnaði? Svárið liggur í forvörnum, en fræðsla ein og sér er ekki nóg, heldur þurfa einstaklingar sem eiga við lífsstílsvanda að etja að geta fengið heildstæða meðhöndlun og eftirfylgni áður en þeir verða alvarlega veikir.

Við viljum ekki að næsta kynslóð verði sú fyrsta til að lifa skemur en hin núlifandi. Nú þurfum við að hugsa út fyrir rammann og finna leiðir til að snúa þróuninni við. **SÍBS**

SÍBS er samband félaga á sviði brjóstholssjúkdóma með á sjöunda þúsund félagsmanna. SÍBS á og rekur endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund og öryrkjavinnustaðinn Múlalundur.





Gígja Gunnarsdóttir, íprótta- og heilsufræðingur BS, MPH, verkefnastjóri hreyfingar hjá embætti landlæknis

## Hreyfing, langlífi og þjóðarhagur

Árið 1953 birtu Morris og félagar tímamótagein í hinu virta tímariti *The Lancet* sem sýndi að miðaverðir, sem hlupu upp og niður stigana í tveggja hæða vögnum Lundúnaborgar, fengu síður kransæðasjúkdóma en bílstjórnarnir sem sátu allan daginn. Síðan hefur staða þekkingar á fjölþættu gildi hreyfingar sem forvarnar- og meðferðarforms sífellt verið að eflast. Þrátt fyrir það benda kannanir til að stór hluti Íslendinga á öllum aldri hreyfi sig ekki nóg (Hólmfríður Þorgeirsdóttir ofl., 2011; Currie ofl., 2012). Af hverju? Er mikilvægi reglulegra hreyfingar og áhætta kyrrsetulífis almennt vanmetið eða hvetja aðstæður og umhverfi ekki nóg til hreyfingar? Rannsóknir sýna að bæði skiptir máli, þ.e. annars vegar þættir sem snúa að einstaklingum sjálfum og einnig þeirra nánasta umhverfi (Bauman o.fl., 2012).

Smitsjúkdómar ekki lengur helsta ógnin Ekki þarf að hafa mörg orð um þær miklu breytingar sem hafa orðið á þróuðum samfélögum líkt og því íslenska á síðustu árum og áratugum. Samkvæmt WHO (2012) valda nú langvinnir og ósmittæmir sjúkdómar<sup>1</sup> mestri sjúkdómabyrði (77%) og flestum dauðsföllum (88%) í Evrópu í stað vannæringar og farsóttar fyrir á tímum. Og stærstur hluti þeirrar sjúkdómabyrði og ótímabærra dauðsfalla sem má fyrirbyggja í Evrópu kemur til vegna hjarta- og æðasjúkdóma, krabbameina, langvinnrar lungnateppu og sykursýki og vegna sameiginlegra áhættuþátta þessara sjúkdóma, þ.e. tóbaksneyslu, skaðlegar neyslu áfengis, kyrrsetu og óholls mataræðis auk offitu.

Flest ótímabær dauðsföll tengjast lífsstíl Ef við lítum okkur nær og skoðum stöðuna á Íslandi eru, samkvæmt nýlegri samantekt IHME (2012), flest ótímabær dauðsföll<sup>2</sup> vegna kransæðasjúkdóma, lungnakrabbameins, heilablóðfalla og sjálfsskaða. Flest lífár með skerta getu<sup>3</sup> eru hins vegar áætluð vegna verkja í mjóbaki, alvarlegs þunglyndis, verkja í hálsi og annarra stoðkerfisvandamála. Þá er áætlað að flest glötuð góð æviár<sup>4</sup>, þar sem tillit er tekið til lífára við skerta getu auk ótímabærra dauðsfalla, séu vegna verkja í mjóbaki, kransæðasjúkdóma, alvarlegs þunglyndis og falla. Þessar niðurstöður samræmast t.d. ágætlega niðurstöðum rannsóknar Stefáns Thorlaciusar og Sigurðar B. Stefánssonar (2010) þar sem kemur m.a. fram að langalgengustu orsakir örorku 16-66 ára fólks á Íslandi eru geðraskanir (33,1% hjá kvk og 41,5% hjá kk) og stoðkerfisraskanir (35,7% hjá kvk og 17,2% hjá kk).

Hreyfing, heilsa og sjúkdómabyrði Með helstu heilsufarsógnir Íslendinga í huga má sjá að rannsóknir í gegnum tíðina staðfesta að hreyfing er einn af lykiláhrifaþáttum heilbrigðis, samanber töflu 1 (Lee ofl., 2012). Til viðbótar við þau atriði sem koma fram í töflunni má einnig nefna að hreyfing spornar gegn streitu og bætir svefn (USDHHS, 2008). Hreyfing er því ekki aðeins mikilvæg til að fyrirbyggja ótímabæran dauða og skert lífsgæði vegna fjölmargra sjúkdóma heldur stuðlar hún ekki síst að því að fólk sé almennt betur í stakk búið til að takast á við áskoranir daglegs lífs.

- 2 e. Years of life lost  
3 e. Years lived with disability  
4 e. Disability adjusted life years

1 e. Noncommunicable diseases

Kannanir benda til að stór hluti Íslendinga á öllum aldri hreyfi sig ekki nóg.



**MÁLNINGARMIDSTÖÐIN**  
Pröstur Guðjónsson  
Málaramestari  
Sími: 694 1147 · 600 Akureyri



Tafla 1.

**Staða þekkingar á gildi hreyfingar fyrir fulloröna.**

**Sterk staða þekkingar um að hreyfing minnkar tíðni:**

- Ótímabærra dauðsfalla almennt
- Kransæðasjúkdóma
- Hábrýstings
- Heilablóðfalla
- Efnaskiptavillu
- Sykursýki af tegund 2
- Brjóst- og ristilkrabbameins
- Punglyndis
- Falla

**Einnig sterk staða þekkingar um að hreyfing:**

- Bætir afkastagetu lungna, hjarta og æðakerfis og vöðvastyrk
- Stuðlar að heilsusamlegu holdafari
- Bætir beinheilsu
- Eykur starfræna heilsu
- Bætir hugræna getu

En hvað á kyrrseta stóran þátt í sjúkdómabyrði langvinnra sjúkdóma? Lee o.fl. (2012) áætla að kyrrseta orsaki á heimsvísu um 6% kransæðasjúkdóma, um 7% sykursýki af tegund 2, um 10% brjóstakrabbameina, um 10% ristilkrabbameina og um 9% ótímabærra dauðsfalla almennt. Vísindamennirnir benda einnig á að kyrrseta hafi svipuð áhrif á lífslíkur og reykingar og offita.

Auk beinna áhrifa hreyfingar á heilsu hefur t.d. virkur ferðamáti, líkt og ganga og hjólræiðar,

einnig jákvæð áhrif umhverfið (m.a. mengun og hávaða) sem hefur aftur góð áhrif á heilsu allra íbúa og hag samfélaga almennt (Woodcock o.fl., 2009).

**Hreyfing og lífslíkur**

Kyrrseta er fjórða algengasta dánarorsökin á heimsvísu (WHO, 2010). Ef nánar er litið á tölu- legar upplýsingar gerðu t.d. Moore o.fl. (2012) nýlega umfangsmikla rannsókn á því hversu mörg lífár gætu unnist hjá 40 ára og eldri eftir því hversu mikil hreyfing var stunduð í frítíma. Í töflu 2 eru tekin dæmi um áhugaverðar niður- stöður úr rannsókninni en nánari upplýsingar um efnivið, aðferðir, vikmörk o.fl. má sjá í umræddri grein.

Ef litið er á hópinn almennt eru t.d. 40 ára og eldri sem hreyfa sig minna en hreyfiráðleggingar segja til um, en þó eitthvað, í um 20-25% minni (sjá áhættuhlutfall) hættu á að deyja en þeir sem hreyfa sig ekkert. Fyrirnefndi hópurinn er einnig líklegur til að lifa allt að 2,5 árum lengur (sjá áunnin lífár). Að sama skapi eru þeir sem stunda lágmarkshreyfingu miðað við ráðlegg- ingar í rúmlega 30% minni hættu á að deyja og eru líklegri til að lifa um 3,4 árum lengur en þeir sem hreyfa sig ekkert. Þeir sem eru hættir að reykja geta minnkað hættuna á dauða um tæp 40% og aukið lífslíkur um rúm 4 ár með því að hreyfa sig í samræmi við lágmarksráðleggingar borið saman við þá sem eru hættir að reykja en hreyfa sig ekkert. Reykingamenn sem hreyfa sig a.m.k. í samræmi við lágmarksráðleggingar geta minnkað hættuna á dauða um 25% og bætt um 2,6 árum við lífið samanborið við aðra reykinga- menn sem hreyfa sig ekkert. Heilt yfir má sjá að jafnvel lítil hreyfing hefur töluverð, jákvæð áhrif

Sá sem hættir að reykja og stundar lágmarkshreyfingu lengir líf sitt um 4,1 ár.

Tafla 2.

**Hreyfing og áhættuhlutfall fyrir dauða og áunnin lífár 40 ára og eldri í heild og eftir reykingum.**

	Flokkar hreyfingar				
	Engin hreyfing	Hreyfing en minni en ráðleggingar	Lágmarkshreyfing mv. ráðleggingar	Tvöföld hreyfing mv. ráðleggingar	Prefölds hreyfing mv. ráðleggingar
<b>Heild</b>					
Áhættuhlutfall*	1.0	0.81 - 0.76	0.68	0.61	0.59
Áunnin lífár	Viðmið	1,8 - 2,5	3,4	4,2	4,5
<b>Reykt en hætt</b>					
Áhættuhlutfall	1.0	0.77 - 0.72	0.63	0.55	0.52
Áunnin lífár	Viðmið	2,2 - 2,8	4,1	5,0	5,5
<b>Reykir</b>					
Áhættuhlutfall	1.0	0.86-0.76	0.75	0.67	0.68
Áunnin lífár	Viðmið	1,3 - 2,5	2,6	3,7	3,5

\*e. Hazard ration, HR



Kostnaður vegna kyrrsetu í Bandaríkjunum og Kanada var áætlaður allt að 50.000 krónur á hvern íbúa árið 2012. Það jafngildir 16 milljörðum alls hér á landi.


á lífslíkur og ávinningurinn verður meiri eftir því sem fólk hreyfir sig meira, en afmarkast þó á endanum af getu hvers og eins.

### Hagrænt gildi hreyfingar

Kostnaður vegna kyrrsetu hefur ekki verið metinn með heildstæðum hætti fyrir Ísland. Ef titið er til annarra þjóða er áætlað að beinn kostnaður heilbrigðiskerfisins vegna kyrrsetu sé á bilinu 28,4-334,4 USD á hvern íbúa í Ástralíu, Bretlandi og í Sviss. Ef óbeinn kostnaður er reiknaður með er upphæðin á bilinu 154,7 – 418,9 USD á hvern íbúa í Kanada og í Bandaríkjunum (Kohl o.fl., 2012).

Vel þekkt er að fæðingum er að fækka á meðan hlutfall fólks á eftirlaunaaldri er sífellt að aukast með tilheyrandi áskorunum fyrir velferðarkerfi þjóða. WHO leggur því ríka áherslu á að leita sem hagkvæmasta leiða til að fólk lifi ekki aðeins lengur heldur lifi eins sjálfstæðu, heilbrigðu og almennt góðu lífi og kostur er.

Hér hefur verið fjallað um fjölpætt gildi hreyfingar fyrir heilsu, líðan og lífslíkur. Fyrir liggur að stór hluti þjóðarinnar hreyfir sig ekki nóg og því ljóst að kyrrseta er lýðheilsuvandamál sem verður að taka alvarlega. Aðgerðir sem sporna gegn kyrrsetu og stuðla að hreyfingu landsmanna á öllum æviskeiðum eru sannarlega dæmi um leiðir sem eru líklegar til að bæta hag

einstaklinga og samfélagsins í heild svo um munar. Valið er okkar. 

### Heimildir

Adrian E. Bauman o.fl. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380, 258-271.

Currie, C. o.fl. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people (HBSC)*. Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.

Harold W. Kohl 3rd. o.fl. (2012). The pandemic of physical activity: global action for public health. *The Lancet*, 380, 294-305.

Hólmfríður Þorgeirsdóttir o.fl. (2011). *Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2010-2011*. Reykjavík: Embætti landlæknis, Matvælastofnun og Rannsóknastofa í næringarfræði.

Institute for Health Metrics and Evaluation. (2012). *GBD profile: Iceland*. Sótt 15/4 2013 á [www.healthmetricsandevaluation.org/gbd/country-profiles](http://www.healthmetricsandevaluation.org/gbd/country-profiles)

I-Min Lee o.fl. (2012). Effects of physical inactivity on major non-communicable diseases world-wide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380, 219-229.

Sigurður Thorlacius og Sigurjón B. Stefánsson. (2010). *Algengi örorku á Íslandi 1. desember 2009 og samamburður við árin 2002 og 2005*. Sótt 3/5 2013 á [www.tr.is/media/skjol-a-pdf/Algengi-ororku-2009-Skyrsla.pdf](http://www.tr.is/media/skjol-a-pdf/Algengi-ororku-2009-Skyrsla.pdf)

US Department of Health and Human Services. (2008). *Physical activity advisory committee report*. Sótt 3/5 2013 á [www.health.gov/paguidelines/Report/Default.aspx](http://www.health.gov/paguidelines/Report/Default.aspx)

WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Genf: WHO.

WHO Europe. (2012). *Action Plan for implementation of the European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2012-2016*. Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.

WHO Europe. (2013). *The European health report 2012. Charting the way to well-being*. Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.

Woodcock o.fl. (2009). Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: urban land transport. *The Lancet*, 374, 1930-43.

## Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

### Reykjavík

A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48  
 A. Wendel ehf Tangarhöfða 1  
 AB varahlutir ehf Funahöfða 9  
 ABS-fjölmíðlahús ehf Bergstaðastræti 54  
 Aðalvík ehf Ármúla 15  
 Antikmunir Klapparstíg 40  
 Arkitektastofa Grétars og Stefáns Eyjarslóð 9  
 Arkitektastofan OG ehf Skúlatúni 2  
 Arkis arkitektar ehf Katrínartúni 2  
 Atorka ehf verktafar og vélaleiga Vættaborgum 117  
 Atvinnuhús ehf Hverfisgötu 4  
 Á.K. Sjúkráþjálfun ehf Þverholti 18  
 Álnabær ehf, verslun Síðumúla 32  
 Áltak ehf Fossaleyni 8  
 Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115  
 Ásbýrgi, fasteignasala Suðurlandsbraut 54  
 Ásfell ehf Fremristekki 11  
 B.Árnason, byggingaþjónusta Breiðagerði 21  
 BabySam Mörkinni 1  
 Bakkus ehf Héðinsgötu 1  
 Barnalæknaþjónustan ehf, Domus Medica Egilsgötu 3  
 Batik ehf, silkiprent og ísamur Bilshöfða 16  
 Beautiful ICEcolors, snyrti- og naglastofa Langarima 21

Ber ehf, vinheildisala Gerðhómrum 30  
 Bernhöftsbakarí ehf Bergstaðastræti 13  
 Bifreiðastillingar Nicolai Faxafeni 12  
 Bílasala Guðfinns Stórhöfða 15  
 Bílasmiðurinn hf Bilshöfða 16  
 Bílavíðgerðir sf Viðarhöfða 6  
 Bílaþjónustan Bílaði bíllin sif Skógarhlíð 10  
 Blaða- og innheimtuþjónustan sf Kriuhólum 4  
 Bláðamannafélag Íslands Síðumúla 23  
 Blikksmiðja Reykjavíkur Súðarvogi 7  
 Blikksmiðjan Glófaxi hf Ármúla 42  
 Blikksmiðurinn hf Malarhöfða 8  
 Boreal ehf, ferðaþjónusta Austurbergi 18  
 Borgarblöð ehf Vesturgötu 15  
 Bókhaldsþjónusta Amar Ingólfs-sonar ehf Nethyl 2  
 Bókhaldsþjónustan Vík Síðumúla 12  
 Bólstrun Ásgríms ehf Bergstaðastræti 2  
 Bón Fús Súðarvogi 32  
 Brauðhúsið ehf Efstalandi 26  
 BSI bifreiðaverkstæði ehf Ásgarði 4  
 Búrið ostaverslun Nátúni 17  
 CC bílaleiga ehf Snorrabraut 29

Congress Reykjavík-Ráðstefnuþjónusta ehf Engjateigi 5  
 Dalía, blómaverslun Glæsibæ Álfrheimum 74  
 Danica sjávarafurðir ehf Suðurgötu 10  
 Diplo ehf Krókhálsi 4  
 Dregngsson pics ehf-dregngsson.is Nethyl 2  
 Dynjandi ehf Skeifunni 3h  
 E. Ólafsson ehf Fiskislóð 31  
 E.F. Ben ehf Kambsvogi 9  
 Efling stéttarfélag Sæturni 1  
 Efnalaugin Katla ehf Laugarásvegi 1  
 Efnamóttakan hf Gufunesi  
 Eignamiðlunin ehf Síðumúla 21  
 Eignaskipting ehf Unufelli 34  
 Eignaumsjá ehf Skeifunni 17  
 Eignaumsjón hf Suðurlandsbraut 30  
 Eldhús sælkerans ehf Lynghálsi 3  
 Endurskoðun og reikningshald ehf Bilshöfða 12  
 Erla, hannyrðaverslun Snorrabraut 38  
 Ernst & Young hf Borgartúni 30  
 ESP ehf Fossaleynir 16  
 Essem, auglýsingar & markaðs-ráðgjöf Bankastræti 5  
 Farmur ehf Eldshöfða 23  
 Fasteignakaup ehf Ármúla 15  
 Fasteignamarkaðurinn ehf Öðinsgötu 4

Faxaflóahafnir sf Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17  
 Fást ehf Köllunarklettsvegi 4  
 Ferðaskrifstofa Harðar Erlingssonar ehf Tjarnargötu 4  
 Félag tanntækna og aðstoðarfólks tannlækna Háaleitisbraut 58-60  
 Fjarfestingamiðlun Íslands ehf Síðumúla 35  
 Fjrhald ehf Síðumúla 27  
 Flisar og Flot ehf Eyjabakka 14  
 Fljótavík ehf Deildarási 7  
 Flúgger Stórhöfða 44  
 Flutningsþrif Bergþóru ehf Kristnibraut 47  
 Forsæla-apartment house Grettisgötu 35b  
 Forum lögmenn ehf Aðalstræti 6  
 Fraktflutningar ehf Hlyngerði 2  
 Frikirkjan í Reykjavík Laufásvegi 13  
 Fræðslumiðstöð Ökukennarafélags Parabakka 3  
 Fönix ehf Hátúni 6a  
 G. M Verk ehf Stórhöfða 35  
 Gallabuxnabúðin Kringlunni Kringlunni 4-12  
 Galleri Fold Rauðarárstíg12-14  
 Garðmenn ehf Skipasundi 83  
 Gámasala Stólpi Gámar ehf Klettagörðum 5  
 Gáski sjúkráþjálfun ehf Þönglabakka 1 Mjódd



# Hvarmabólga og þurr augu.

Thealoz inniheldur trehalósa sem er náttúrulegt efni sem finnst í mörgum jurtum og dýrum sem lifa í mjög þurr umhverfi. Trehalósi eykur viðnám þekjufrumna hornhimnunnar gegn þurrki.



**Thea**

**provision**

Fæst í öllum helstu apótekum.

- Thealoz dropar**  
 Trehalósi eykur viðnám þekjufrumna hornhimnunnar gegn þurrki. Droparnir eru án rotvarnarefna og má nota með linsum.
- Blephagel gel**  
 Blephagel er dauðhreinsað gel án rotvarnarefna, ilmefna og alkóhóls. Gelið vinnur vel á hvarmabólgu, veitir raka og mykrir augnlokinn. Það er hvorki feitt né klístrað.
- Blephaclean blautklútar**  
 Blephaclean eru dauðhreinsaðir blautklútar án rotvarnar- og ilmefna sem vinna vel á hvarmabólgu. Hentar einnig þurrum augum og þeim sem nota linsur.

GB Tjónaviðgerðir ehf Draghálsi 6-8  
 Gjögur hf Kringlunni 7  
 Gjörvi ehf Grandagarði 18  
 Glerpró ehf Funahöfða 13  
 Gluggahreinsun Bjarna Guðberg ehf Urðarstekk 9  
 Gluggasmiðjan hf Viðarhöfða 3  
 Grandakaffi ehf Grandagarði 101  
 Guðmundur Arason ehf-GA Smiðjárn Skútvogi 4  
 Guðmundur Jónasson ehf Borgartúni 34  
 Gull- og silfursmiðjan Erna ehf Skipholt 3  
 Gullkistan skrautgrípaerlun Frakkastíg 10  
 Gullsmiðurrin í Mjódd Álfabakka 14b  
 Gunnar Eggertsson hf Sundagarðum 6  
 Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf Gyflafliót 3  
 H.N. markaðssamskipti ehf Bankastræti 9  
 Hafgæði sf Fiskislóð 47  
 Hapdrætti DAS Tjarnargötu 10  
 Hapdrætti Háskóla Íslands Tjarnargötu 4  
 Hitastýring hf, raftækjavinnustofa Armúla 16  
 Hjá Dóra ehf, matsala Þönglabakka 1  
 Hjá Guðjónó ehf Þverholti 13  
 Hollt og gott ehf Fosshálsi 1  
 Hótel Cabin ehf Borgartúni 32  
 Hótel Flóki Flókagötu 1

Hótel Holt Bergstaðastræti 37  
 Hótel Óðinsvé hf Þorsgötu 1  
 Hreyfill Fellsmúla 26  
 Hugsmiðjan ehf Snorrabraut 56  
 Húsálagir ehf Gyflafliót 20  
 Hússtjórnarskóli Reykjavíkur Sólvallagötu 12  
 Iceland Seafood ehf Köllunarklettsvegi 2  
 Icelandic Group hf Borgartúni 27  
 Iðjúpjalafélag Íslands Borgartúni 6  
 Iðnó ehf Vonarstræti 3  
 Incco ehf Funahöfða 17a  
 Innes ehf Fossaleyni 21  
 Ímynd ehf Eyjarslóð 9  
 Ísbúð Vesturbæjar ehf Ísfróst ehf Funahöfða 7  
 Íslensk endurskoðun ehf Grensásvegi 16  
 Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf Bildshöfða 12  
 Ísold ehf Nethyl 3-3a  
 Ísólfur Pálmarrson-hljóðfæraumbúð sf Bakkastíg 5  
 Íspólar ehf Borgartúni 30  
 J. S. Gunnarsson hf Fossaleyni 10  
 JP Lögmenn ehf við Höfðatorg  
 K. H. G. Þjónustan ehf Eirhöfða 14  
 K. Pétursson ehf Kristnibraut 29  
 Kaffi París Austurstræti 14  
 Kaffi Roma Laugavegi 118  
 Kaffibarinn ehf Bergstaðastræti 1  
 Karton ehf Bildshöfða 14  
 Kemi ehf-www.kemi.is Tunguhálsi 10

Kirkjugarðar Reykjavíkurprófasts-  
 dæma Vesturhlíð 8  
 Kjaran ehf Siðumúla 12-14  
 Kjöreign ehf, fasteignasala Armúla 21  
 Kjörgarður Laugavegi 59  
 Knattspyrnufélagið Víkingur Traðarlandi 1  
 Kolaportið Tryggvagötu 19  
 KOM almannatengsl Höfðatorgi  
 Kvikk Þjónustan ehf Vagnhöfða 5  
 Kælitækni ehf. Rauðagerði 25  
 Lagastöð lögfræðipjónusta ehf Lágumúla 7  
 Lagnalagerinn ehf Fosshálsi 27  
 Lambafelli ehf Bakkastöðum 81  
 Landfestar ehf, fasteignafélag Álfheimum 74  
 Landsnet hf Gyflafliót 9  
 Landssamband lögreglumanna Grettisgötu 89  
 Landssamtök líffeyrissjóða Sæturni 1  
 Láshúsið ehf Bildshöfða 16  
 Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8  
 Leiksport, Hólagarði Lóuhólum 2-6  
 Litir og fönður Skólavörðustíg 12 & Smiðjuvegi 5  
 Lífstykkiabúðin ehf Laugavegi 82  
 Ljósín í bænum Trónuhólum 14  
 LP-Verktak ehf Kleppsvægi 48  
 Lyfjaver ehf Suðurlandsbraut 22  
 Lögmenn Laugavegi 3 ehf Laugavegi 3  
 Löndun ehf Kjalarvegi 21

Marco Polo Kringlunni 4-12  
 Markaðsráð kindakjöts Bændahöllinni Hagatorgi 1  
 Markmið verktakar ehf Skipholt 50d  
 Málarameistarar ehf Logafold 188  
 MD vélar ehf Vagnhöfða 12  
 Merkismenn ehf Armúla 36  
 Meyjarnar kvenfataverslun Háaleitisbraut 68  
 Miðbæjarstofan ehf Tryggvagötu 24  
 Mótur ehf, tiskuverslun Kringlunni 4-12  
 Myndbandaleigan James Bönd Skipholt 9  
 Mörk ehf gróðrarstöð Stjómgróf 18  
 Nýi tónlistarskólinn Grensásvegi 3  
 Nýi ökuskólinn ehf Klettagörðum 11  
 Orkuvirki ehf Tunguhálsi 3  
 Ostabúðin Skólavörðustíg 8  
 Ósal ehf Tangarhöfða 4  
 Pappalagnir ehf Sléttuvegi 23  
 Pétur Stefánsson ehf Vatnssíg 15  
 PG Þjónusta ehf Klukkurima 1  
 Plastpípur ehf Hólmgarði 20  
 PLT lausnir Söltúni 20  
 Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b  
 Promennt ehf Skeifunni 11b  
 Þökkun og flutningar ehf Smiðshöfða 1  
 Rafás, rafverktaki Súðarvogi 54  
 Rafbogi ehf Hraunbæ 102b  
 Rafey ehf Hamrahlíð 33a  
 Rafgjafinn ehf Bildshöfða 16





Auður Ólafsdóttir, sjúkrajálfari

## Hreyfiseðill – ígildi lyfseðils

Hreyfiseðill - ávisun á hreyfingu er tveggja ára tilraunaverkefni sem SÍBS hefur forgöngu um, en á þessum tveimur árum er áætlað að Hreyfiseðillinn verði raunhæfur valkostur í heilbrigðiskerfinu á öllu höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri. Verkefnið er styrkt af Velferðaráðuneytinu og byggir á því að lækna heilsugæslunnar skrifi út Hreyfiseðil fyrir þá einstaklinga sem þeir telja að ábending sé fyrir slíkri meðferð. Einstaklingnum er síðan vísað til samhæfingaraðila til ráðgjafar og eftirfylgni. Með þessu móti er verið að bregðast við þeirri þekkingu sem er til staðar um gagnsemi hreyfingar sem meðferðarúrræðis innan heilbrigðiskerfisins. Jafnframt er sett meiri ábyrgð á einstaklingana og þeim gefið tækifæri til að takast á við sjúkdóma með eigin atorku.

### Skipulag Hreyfiseðilsins

Hreyfiseðilsverkefnið á Íslandi á sér nokkuð langa sögu sem ekki verður rakin hér. SÍBS hefur skipað verkefnisstjórn sem þekkir verkefnið vel og hefur fylgt því eftir um langa hríð. Verkefnisstjórnin sér um framkvæmd og skipulag verkefnisins. Fyrirkomulag hreyfiseðilsins er unnið út frá uppbyggingu FaR (fysískt aktivitet på recept) í Svíþjóð sem Streiturannsóknarstofnunin í Gautaborg hefur stýrt. Sú stofnun með dr. Ingibjörgu Jónsdóttur í fararbroddi hefur verið mikilvægur bakhjarl verkefnisins hér á Íslandi um nokkurra ára skeið.

Reynslan þaðan, m.a. varðandi uppbyggingu og skipulag, er okkur afar dýrmæt. Fram hefur komið að samhæfingaraðilarnir gegna veigamiklu hlutverki varðandi kynningu, utanumhald og eftirlit með uppáskriftaðri hreyfingu og nauðsynlegt er að þeir starfi innan heilbrigðiskerfisins og séu kostaðir af því. Reynsla héðan frá Íslandi síðustu tveggja ára styður þetta og hefur sýnt að mikil vinna felst í að kynna hreyfiseðilsverkefnið innan heilsugæslunnar svo úrræðið sé vel nýtt. Ein forsenda góðrar og hagkvæmrar nýtingar er því

að samhæfingaraðilinn starfi og sé sýnilegur innan veggja heilsugæslustöðvanna.

Í þessu tilraunaverkefni er gert ráð fyrir rúmlega einu stöðugildi samhæfingaraðila og þeim sautján heilsugæslustöðvum sem þegar hafa samþykkt þátttöku er skipt niður í fjögur umdæmi sem hér segir:

- HH Austurbær 30% – Hg Mos, Hg Grafarv, Hg Árbær, Hg Efra Breiðholt, Hg Mjódd
- HH Vesturbær 30% – Hg Seltjarnarness, Hg Miðbæjar, Hg Hlíðar, Hg Glæsibæ, Hg Efstaleiti
- HH Suðurbær 30% – Hg Garðabæ, Hg Sólvangi, Hg Fjörður, Hg Salahverfi, Hg Hamraborg, Hg Hvammur
- Akureyri og Eyjafjarðarsveit 25% – Hg Akureyri

Gert er ráð fyrir að þetta skipulag sé einungis byrjunin en í framtíðinni verði Hreyfiseðilsúr-ræðið í boði á öllum heilsugæslustöðvum landsins. Sú sýn verkefnisstjórnarinnar samræmist drögum að Heilbrigðisáætlun til ársins 2020 sem stýrt hefur verið af Velferðaráðuneytinu s.l. ár.

### Forsendur Hreyfiseðilsins

Umfangsmikil vísindaleg þekking er fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á hina ýmsu sjúkdóma sem m.a. hefur komið fram í rannsóknnum Pedersen, B.K. og Saltin (B Scand J Med Sci Sports 2006 og Blair et al JAMA 1996). Á töflunum hér má sjá dæmi um jákvæð áhrif hreyfingar á háþrýsting (tafla 1) annars vegar og langvinna lungnateppu (tafla 2) hins vegar.

Skipulögð hreyfing er því öflugt meðferðarúrræði til að vinna á sjúkdómum og sjúkdóms-einkennum eins og langvarandi verkjum, kvíða, depurð, sykursýki, offitu, kransæðasjúkdómum, hjartabilunareinkennum, afleiðingum lungna-pembu, háum blóðþrýstingi, hækkuðum blóðfitum svo eitthvað sé nefnt. Gerður er skýr greinarmunur á fyrirbyggjandi aðgerðum

Gert er ráð fyrir að í framtíðinni verði Hreyfiseðilsúr-ræðið í boði á öllum heilsugæslustöðvum landsins.



### Jákvæð áhrif þjálfunar á háþrýsting

	Miklar vísindalegar sannanir	Frekar miklar vísindalegar sannanir	Takmarkaðar vísindalegar sannanir	Engar vísindalegar sannanir
Meinmyndun				
Sjúkdómseinkenni				
Líkamleg hreysti				
Lífsgæði				

Tafla 1

varðandi sjúkdóma og þess sem sýnt hefur verið fram á að hreyfing sé virkt meðferðarform sem 2. stigs forvörn gegn sjúkdómum. Jafnframt er mikilvægt að átta sig á að Hreyfiseðill kemur ekki í stað hefðbundinnar sjúkráþjálfunar.

Þegar lagt var af stað í að undirbúa Hreyfiseðils-kerfið hér á landi var lögð áhersla á að hafa skýra og góða verkferla þannig að traust myndi skapast á úrræðinu. Aðgreina þyrfti meðferðar-úrræðið frá lýðheilsu og heilsugæslulækna væru í lykilhlutverki hvað það snertir. Einnig hefur verið lagt upp með að samhæfingar-aðilar hafi þekkingu á sjúkdómafræði og lífðlisfræði þjálfunar tengdri sjúkdómum. Gert er ráð fyrir að eftirfylgnin sem tryggir meðferðar-heldnina kosti lítið og því var rafrænt utanum-hald tekið upp sem haldið hefur kostnaði niðri, en þetta rafræna utanumhald er í sjálfu sér sérstakt verkefni hér á landi. Á komandi tímum er áætlað að setja upp námskeið fyrir þá aðila sem vilja bjóða upp á hreyfiúrræði og að þeir aðilar öðlist vottun sem slíkir.

### Jákvæð áhrif þjálfunar á langvinna lungnateppu

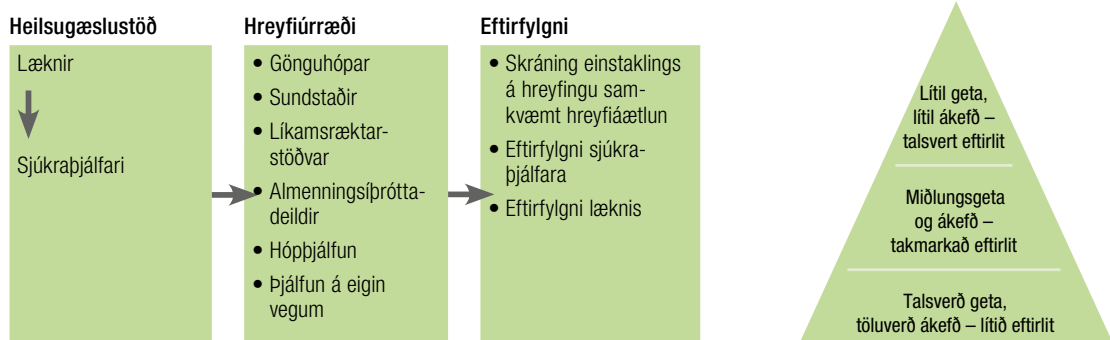
	Miklar vísindalegar sannanir	Frekar miklar vísindalegar sannanir	Takmarkaðar vísindalegar sannanir	Engar vísindalegar sannanir
Meinmyndun				
Sjúkdómseinkenni				
Líkamleg hreysti				
Lífsgæði				

Tafla 2

### Ferli Hreyfiseðilsins

Við komuna til heilsugæslulæknis metur læknir einkenni og ástand einstaklingsins. Læknir kynnir hreyfiseðilsúrræðið ef hann telur að það eigi við, metur hvort viðkomandi einstaklingur sé tilbúinn, tekur viðeigandi mælingar og skrifar síðan upp á hreyfingu í stað eða ásamt lyfjum við þeim sjúkdómum eða sjúkdómseinkennum sem verið er að fást við. Þannig standi Hreyfiseðillinn jafnfætis lyfseðlinum. Því næst er einstaklingnum vísað áfram til samhæfingar- aðila (sjúkráþjálfara) sem staðsettur er innan heilsugæslustöðvarinnar.

Í komunni til samhæfingaraðilans á sér stað hvatningarsamtal þar sem möguleikar og geta til hreyfingar eru ræddir og metnir, sett fram markmið og útbúin æfingaáætlun sem byggir á ofangreindum rannsóknum í samráði við einstaklinginn, s.s. álag, tíðni og tegund þjálfunar. Einnig er 6 mínútna gönguþróf framkvæmt og viðkomandi kennt hvernig skráningu á hreyfingu er háttað á.



Eftirfylgni samhæfingaraðilans byggir á því að einstaklingurinn hringir í ákveðið símanúmer eða skráir sig inn á hreyfisedill.is í hvert sinn sem hreyfing er stunduð samkvæmt áætlun. Þessi skráning einstaklingsins auðveldar utanumhald samhæfingaraðilans og gefur möguleika á markvissri eftirfylgd um framvindu og gang mála auk þess sem eftirfylgnin er í formi samtala og hvatningar. Skráningin gefur þátttakendum möguleika á gagnvirkri endurgjöf og auðveldar hún jafnframt árangursmælingar af verkefninu. Læknirinn fylgir einstaklingnum

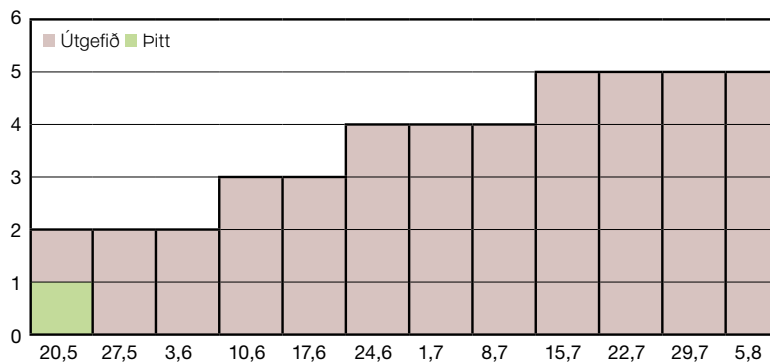
líka eftir sbr. önnur úrræði sem notuð eru innan heilbrigðisþjónustunnar. Þessi hluti ferilsins er einstaklingum að kostnaðarlausu.

#### Hreyfiúrræði seðilsins

Eins og fram kom hér að ofan þá er gert ráð fyrir því að þjálfunin geti farið fram víða og nauðsynlegt er að í boði sé hreyfiúrræði með mismikilli ákefð, helst í nærumhverfi einstaklinganna. Erlendis er reynslan sú að skortur hefur verið á framboði á hreyfiúrræðum með lítilli ákefð. Enn sem komið



### Hreyfistjórnun fyrir: Jónína hans Jóns 20. maí 2013



Forskrift

Úrræði  
Gönguhópur með:  
Gönguguggum 1x í viku  
Sundleikfimi 2x í viku  
Hjólátími 2 klst. á viku

er hafa hreyfiúrræðin verið illa kortlögð hér á landi en í lok sumars mun verða opnaður vefurinn hreyfitorg.is. Þar verður hægt að finna þau hreyfiúrræði sem boðið er upp á, en úrræðaaðilar þurfa þá að sjá um að koma upplýsingum inn á vefinn og uppfæra þær reglulega. Þessi vefur mun styðja við framgang og framtíð Hreyfiseðilsins. ÍSÍ mun hýsa vefinn en aðstandendur hans eru m.a. Landlækniseimbættið, Félag sjúkráþjálfara, Læknafélagið, Íþróttakennarafélag Íslands, UMFÍ, Reykjalundur og Virk starfsendurhæfingarsjóður.

### Í lokin

Eitt af meginhlutverkum SÍBS er að stuðla og vinna að forvörnum. Verkefnissjórn Hreyfiseðils-verkefnis SÍBS er bjartsýn á framtíð verkefnisins, enda ekki annað hægt þar sem heilsugæslur höfuðborgarsvæðisins og á Akureyri hafa tekið jákvætt í framkvæmdina. Velferðarráðuneytið hefur stutt vel við hugmyndirnar og samvinna aðila hefur verið góð í alla staði. Kynning á verkefninu bæði fyrir almenning og fagfólk er mikilvæg og því ert þú lesandi góður beðinn um að taka þátt í þeirri herferð og benda fólki í þínu umhverfi á það sem þú hefur hér lesið.



Alþýðusamband Íslands



Jón Steinar Jónsson, læknir Heilsugæslunni í Garðabæ, lektor Læknadeild Háskóla Íslands

## Við erum gerð til að hreyfa okkur

Það getur varla talist umdeilanlegt að hreyfing er mannum eðlislæg og hreyfingarleysið, sem einkennt hefur lífsstíl margra Vesturlandabúa undangengna áratugi, megi kalla framandi fyrir manninn. Tengsl lífsstíls Vesturlandabúa við ýmsa lýðsjúkdóma eru vel þekkt og hafa bæði lýðheilsuaðgerðir og margvísleg úrræði innan heilbrigðiskerfisins skilað umtalsverðum árangri í baráttu við þessa sjúkdóma. Dæmi um slík áhersluatriði eru hár blóðþrýstingur, reykingar, háar blóðfitur og sykursýki.

### Hreyfingarleysi er hættulegt

Fyrir 60 árum birtust í hinu virta læknatímariti *Lancet* niðurstöður úr rannsóknum Morris og félaga á áhrifum hreyfingarleysis fyrir áhættuna á því að fá hjartaáföll. Þetta voru fyrstu rannsóknir sem sýndu heilsufarslega áhættu af hreyfingarleysi. Síðan hefur birst fjöldi stórra og smárra rannsókna um hreyfingarleysi sem áhættuþáttar gagnvart sjúkdómum og dauða, og einnig áhrif hreyfingar sem meðferðar við fjölmörgum sjúkdómum.

### Útbreidd meðferð í Svíþjóð

Lengi hafa heilbrigðisfyrirvöld hvatt almenning til reglulegrar hreyfingar í heilsuverndarskyni. Hreyfing sem meðferð hefur hins vegar ekki markvisst verið í boði innan heilbrigðiskerfisins þrátt fyrir að löngu hafi verið sýnt fram á mikilvægi þeirrar meðferðar í mörgum sjúkdómum. Hreyfingarleysi er lífsstíll og öllu fagfólki ljóst að einfaldar ráðleggingar duga skammt þegar kemur að breytingum á lífsstíl.

Á undanförunum árum hefur þróast í nokkrum nágrannalöndum meðferðarform þar sem skipulagðri hreyfingu með reglulegu eftirliti og aðhaldi er ávísað af læknum, hreyfiseðill. Í Svíþjóð hefur þetta meðferðarform náð mikilli útbreiðslu á síðustu árum og munu nú 9 af hverjum 10 heilsugæslustöðvum þar í landi ávísa hreyfiseðlum.

### Hreyfiseðill á Íslandi

Hugmyndir um hreyfiseðil á Íslandi eru ekki nýjar af nálinni. Fjallað var um þær á Alþingi fyrir nokkrum árum og endurtekið fluttar þingsályktunartillögur um málið, sem hlutu þó ekki framgang. Árið 2005 vann hópur fólks sem var í námi í verkefnastjórnun í Háskóla Íslands verkefni um hreyfiseðil á Íslandi. Í kjölfarið ákváðu læknar Heilsugæslunnar í Garðabæ í samvinnu við höfunda verkefnisins að hleypa af stokkunum tilraun með hreyfiseðil. Til samstarfs komu bæjaryfirvöld og ýmsir aðilar í Garðabæ, sjúkrahjálparar, íþróttafélagið og fleiri. Heilbrigðisráðuneytið veitti styrk til kynningar á verkefninu. Hreyfiseðilstilraunin í Garðabæ varð þó ekki langlíf og voru á því ýmsar skýringar.

Í Heilsustefnu heilbrigðisráðherra frá 2008 voru sett þau markmið að ávísun á hreyfingu yrði komið á innan Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins fyrir árslok 2009 og á öllu landinu fyrir árslok 2010.

Um mitt ár 2011 hófst nýtt tilraunaverkefni um ávísun á hreyfingu eða hreyfiseðil með styrk frá Velferðarráðuneytinu og í samvinnu við fimm heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu. Reynslan af tilrauninni í Garðabæ sýndi að

Einfaldar ráðleggingar duga skammt þegar kemur að breytingum á lífsstíl.





## Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

**Rekstrarvörur**  
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík  
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665  
sala@rv.is • www.rv.is



RV Unique 0113

grundvallarforsenda fyrir verkefninu var ráðning starfsmanns í hlutastarf. Læknar stöðvanna ávísa hreyfiseðli og starfsmaður verkefnisins, sem er sjúkrapjálfi, hittir hvern einstakling einu sinni í byrjun og fylgir honum svo eftir reglulega í gegnum síma eða tölvusamskipti.

Tilraunaverkefnið hefur gengið vel og sýndu tölur eftir eitt og hálf ár að meðferðarhaldnin var 60%, þ.e.a.s. þrjú af hverjum fimm sem byrjuðu meðferðina stunduðu reglulega hreyfingu við lok tímabilsins.

Komið til að vera

Nú hefur hreyfiseðilsverkefnið fengið áframhaldandi og aukinn styrk frá Velferðaráðuneytinu, sem mun gera það kleift að skipuleggja hreyfiseðilsúræði fyrir allar heilsgæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri. SíBS mun hýsa verkefnið.

Ávísun á hreyfingu á við sem meðferð eða hluti af meðferð við fjölmörgum sjúkdómum, t.a.m. hjarta- og æðasjúkdómum, lungnasjúkdómum, stoðkerfissjúkdómum, sykursýki, offitu, kvíða, þunglyndi og streitu. Tilkoma þessa meðferðarúræðis í íslensku heilbrigðiskerfi er bylting í þeim skilningi að um er að ræða nýja meðferð innan heilsgæslunnar, sem er mikilvæg sem a.m.k. hluti af meðferð margra sjúkdóma og þar sem meðferðin byggir á framlagi sjúklingsins sjálfs.

Það er von okkar sem stöndum að hreyfiseðlinum að starfsfólk og skjólstæðingar heilsgæslunnar taki þessu nýja meðferðarúræði með opnum hug og að innan fárra ára verði ávísun á hreyfingu sjálfsgöður hluti af íslensku heilbrigðiskerfi. **SÍBS**

Ávísun á hreyfingu á við sem meðferð eða hluti af meðferð við fjölmörgum sjúkdómum, t.a.m. hjarta- og æðasjúkdómum, lungnasjúkdómum, stoðkerfissjúkdómum, sykursýki, offitu, kvíða, þunglyndi og streitu.

≡ HÉÐINN ≡

Fjallabyggð



**GARÐS APÓTEK**  
- rétt leið

# Ég get þetta líka!

Sólveig Sigurðardóttir er 44 ára. Líf hennar var komið í miklar ógöngur fyrir rúmu ári síðan. Hún var 75% öryrki, alltaf slöpp og þreytt og aukakílóin skiptu tugum – þegar hún loksins ákvað að breyta um lífsstíl.

„Já, hvernig kemst maður í svona ógöngur. Ég hef oft hugsað um það,“ segir Sólveig þegar ég heimsæki hana í Seljahverfið í Breiðholti, þar sem hún býr með eiginmanni, tveimur börnum, einum ketti og einum hundi. „Ég byrjaði að þyngjast sem barn og þá datt engum í hug að breyta um lífsstíl. Ég var þó sett í megrun og grenntist eitthvað, fitnaði svo aftur og fór aftur í megrun og grenntist aftur og fitnaði aftur – og svona hélt þetta bara áfram. Ég var alltaf annað hvort of stór eða of lítil.“

Í gegnum árin hef ég tekið alls konar kúra, en aldrei stundað almennilega hreyfingu. Keypti mér að vísu kort í einhverja líkamsrækt einhvern tíma en mætti bara tvisvar eða þrisvar, fannst það hundleiðinlegt og alls ekki fyrir mig. Maður heyrði þó stöðugt talað um hve hreyfing væri nauðsynleg og góð fyrir líkamann.“

Sólveig greindist með MS-sjúkdóminn fyrir um 10 árum síðan. „Þá hafði ég fundið fyrir ýmsum einkennum um margra ára skeið, en ekki viljað viðurkenna þau sem merki um alvarlegan sjúkdóm. Ég tel að ég hafi fengið fyrsta alvöru kastið þegar ég var 25 ára og bjó úti í London. Ég var á gangi úti á götu og missti skyndilega allan mátt í líkamanum, alveg fyrirvaralaust. Ég var að koma úr IKEA með fullt af pokum og leit í kringum mig og hugsaði: „Hvað er eiginlega að koma fyrir mig?“

Ég var sett í sjúkrahjálfun og alls konar til að koma mér á fætur aftur. Það tók smá tíma og ég kom hingað heim og hélt ég hefði bara unnið yfir mig. Svo gekk þetta til baka og ég hugsaði með mér að ég þyrfti bara að vinna minna. Á þessum tíma var ég hárgreiðslukona og hafði unnið sem slík á Hiltonhótelu í London, þar sem var alveg rosalega mikið að gera.

En það komu alltaf einhver köst öðru hvoru og svo þegar ég var ólétt af dóttur minni, það eru fimmtán ár síðan, vaknaði ég upp eina nóttina og var gjörsamlega lömuð, gat bara ekkert hreyft mig. Ég var komin sex mánuði á leið og þetta var mjög óvenjulegt fyrir MS frétti ég seinna, því yfirleitt fá MS-konur ekki köst á meðgöngunni. En á þessum tíma vissi enginn hvað gekk að mér og lítið hægt að skoða mig komna þetta langt á leið. Ég var bara lögð inn, en rétt áður en ég átti að fara í keisaraskurðinn vildu lækarnir meina að það væri eitthvað að mænunni og vildu ekki að ég færi í svæfingu. Ég fékk svo nokkurn styrk aftur fyrir fæðinguna, og hún lukkaðist vel og eftir hana gekk þetta enn betur til baka. Það var mjög skrítið allt saman. Svo þegar stelpan var orðin níu mánaða þá veiktist ég og varð aftur svona máttlaus. Og meira en það, því ég var nánast í dái í þrjár vikur. Ég heyrði og skildi allt, en gat ekkert tjáð mig. Þetta var vegna mænusýkingar.

Ég var svo oft veik að ég var úrskurðuð öryrki áður en ég greindist með MS, sem var fyrir tíu árum eftir að ég hitti ég John Benedikz taugasérfræðing. Ég var búin að fara í segulómun og ýmsar aðrar rannsóknir áður, það var búið að segja mér að þetta væru mænubólgur og þær væru oft undanfari MS eða annarra sjúkdóma, en ég hlustaði ekkert á það, ekki fyrr en ég hitti John. Í framhaldi af greiningunni fór ég í gegnum allan þennan lyfjarússibana og hef sjaldan verið veikari en þegar ég var að sprauta mig með þessum interferón-lyfjum. MS er óútreiknanlegur sjúkdómur, en þegar maður hættir að verða hræddur við hann, tekur hann í sátt og fer að líta á hann sem vin sinn, fatlaðan vin, þá einhvern veginn verður þetta bærilegra og ég er ekki á neinum lyfjum núna.

Ég var þó alltaf hrædd um að fá aftur kast ef ég reyndi of mikið á mig. Og smám saman varð ég að hálfgerðri ruslakistu. Varð alltof þung, borðaði enda mest þungan mat sem gerir mann sífellt þreyttan. Hugurinn fór alveg niður í kjallara



„Ég vil ná í hráefnið sem næst upprunanum og matbúa það sjálf.“

og ég var komin í eitthvert ömurlegt ástand sem mér fannst ég ekki komast út úr og reyndi bara að sætta mig við. Sem sagt algjört sjálfsskaparvíti.

Í nóvember 2011 fór ég svo í stóra kviðslitsaðgerð. Mér leið ömurlega og hugsaði: „Ég er orðin alltof stór og eftir að ég verð búin að jafna mig eftir þetta kviðslit skal ég einhvern veginn komast í betra form, hvernig sem það gerist.“ Upp úr því tók ég að fylgjast betur með og pæla í þessum hlutum. Fór að taka eftir fólki sem hafði gert eitthvað í sínum málum og náð árangri. Ég heyrði líka æ oftara talað um þessa sérstæðu líkamsræktarstöð, Heilsuborg, sem hefur meðal annars lækna og sjúkraþjálfara í sinni þjónustu. Ég fór að gæla við þá hugsun að skella mér þangað, ekki síst eftir að ég sá þátt á Stöð 2 þar sem kona að nafni Helga var í viðtali. Hún var komin í algjörar ógöngur með sjálfa sig, orðin alltof þung og slöpp. En hún tók sig á og var því líkt dugleg, hamaðist áfram með sjálfa sig og náði miklum árangri. Og ég hugsaði: „Þetta get ég líka!“

Sólveig var sex vikur að ná sér eftir kviðslitsaðgerðina. „Á þeim tíma komu jólin en svo hinn langþráði janúar þar sem allir stíga á stökk og fara að gera eitthvað í málunum. Ég fór þó ekki strax í Heilsuborg, heldur byrjaði á því að breyta mataræðinu upp á eigin spýtur. Ég gerði það líka út af dóttur minni sem er með ADHD og son minn sem var alltof þungur. Ég ákvað sem sé að breyta öllu á heimilinu. Ég komst að því að líkt og maður getur borðað sig feitan er

hægt að borða sig grannan, líkt og maður getur borðað sig veikan getur maður borðað sig aftur til heilsu – það fer eftir því hvernig maður hagar mataræðinu.

Ég sat yfir þessu alveg í tvo heila mánuði. Ég byrjaði á því að hætta að borða allan unninn mat og helst ekki matvörur sem búið er að eiga mikið við og eru með utanaðkomandi efnum í og þannig komnar langt frá upprunanum. En ég set samt engin bönn, allt er í sjálfu sér leyfilegt. Svo fylgisti maður vel með því hvað fer inn og út og hægt og rólega tekur maður alla óhollustuna út. Í dag nota ég ekki hvítan sykur, ekki hvítt hveiti, ekkert pasta og hrísgrjón, þó stundum hýðishrísgrjón en bý annars til blómkáls-hrísgrjón. Ég hætti líka að borða allan mat sem gerði mig þreytta, eins og þungar mjólkurvörur, og nota til dæmis avokadó í stað smjörs. Grundvallarhugsunin er að neyta matar sem gerir líkamanum gott, og sleppa þeim mat sem gerir líkamanum slæmt. Eitt af því sem fylgir MS-sjúkdóminum er mikil þreyta og ef maður er alltaf að borða mat sem gerir mann þreyttan þá verður maður bara þreyttari.“

Eftir að hafði ástundað hið breyta mataræði í tvo mánuði dreif Sólveig sig í líkamsræktina í Heilsuborg. „Ég skráði mig á námskeið sem átti að vera í minnst þrjú mánuði. Maður gat líka skráð sig til árs og fengið það eitthvað ódýrara. Og ég hikaði ekki og skráði mig til árs. Tók bara bókstaflega í hendina á sjálfri mér þegar ég var komin aftur út í bíl og sagði við sjálfa mig: „Nú mætir þú í eitt ár og gerir allt sem þú átt að



„Ég skal komast í betra form, hvernig sem það gerist.“

gera og gerir það rétt og gerir það vel.“ Ég hafði aldrei áður verið svona gersamlega staðföst um neitt sem viðkom sjálfri mér.

Ég mætti í hóptíma þrisvar í viku, sem er skyldumæting. Það er hakað við nafnið manns í kladda og maður verður láta vita ef maður getur ekki mætt og þá getur maður komið í annan tíma. Rútínan er aðalmálið. Þetta er klukkutími í senn og ég gleymi aldrei þeim fyrstu, maður átti að leggjast niður á dýnu og gera einhverjar æfingar og við vorum þarna nokkrar sem gátum bara sest á stól til að byrja með, ekki séns að maður færi að leggjast niður á einhverja dýnu og gera æfingar. Og mér var illt alls staðar í lík-amanum. Ég hafði ekkert þol. Ég var endalaust hrædd um að ofreyna mig. Það var ekki fyrr en eftir svona mánuð að ég hugsaði: „Leyfðu þessu bara að rúlla. Hættu að pæla í hlutunum, gerðu þá bara.“ Og þá einhvern veginn fór mér að ganga miklu betur. Ég fór svo að mæta fjórum sinnum í viku, hélt áfram og kláraði þessa þrjá fyrstu mánuði, sem voru svona eins og gjörgæslumánuðir. Síðan er þetta kallað viðhaldsprógramm og ég hélt áfram og bætti við mig og er nú búin að vera sex sinnum í viku í níu mánuði. Mæti ekki á sunnudögum af því þá er lokað. Á þessum tíma hef ég losnað við 35 kíló, fyrstu fimm kílóin fuku þegar ég skipti um mataræði og eftir að ég byrjaði í Heilsuborg hafa fokið 30 til viðbótar.

Núna er ég löngu hætt að einblína á vigtina. Hún getur hoppað upp og niður og gert mann

alveg ómögulegan á sálinni. En frá byrjun hef ég farið reglulega í mælingu þar sem farið er yfir helstu þætti eins og blóðþrýting, fitu, ummál og fleira, svona eins og þegar maður fer með bílinn í skoðun. Núna eru það atriði eins og blóðþrýstingurinn og fituþrósentan sem skipta mig mestu máli, ekki kílóin. Og svo fatastærðin, ég var komin í breskum númerum í 24 en er í 16 í dag, svo það er talsverður munur. Og því hefur dáldið mikill en ánægjulegur fatakostnaður fylgt þessum breytingum,“ segir Sólveig og hlær.

En hver er kostnaðurinn við að vera í svona æfingaprógrammi?

„Hann er heilmikill, svona 13-14 þúsund á mánuði, en hinn kosturinn er líka dýr. Maður getur dáið úr offitu. Henni fylgja alls konar sjúkdómar, þunglyndi, hjarta- og æðasjúkdómar, sykursýki 2 og svo framvegis. Ég var orðin hrædd um sjálfa mig hvað það varðaði líka. Ég hef þó að mörgu leyti hugsað vel um mig þannig lagað séð, til dæmis aldrei reykt og áfengi hefur aldrei verið vesen hjá mér. Núna eru komin tvö ár síðan ég hætti að drekka gos. Ég drakk áður að minnsta kosti tvo lítra á dag af Pepsi Max, það er með gervisætu og mjög slæmt fyrir fólk með taugasjúkdóma. Það er mikil blessun að losna við gosið, núna drekk ég ekki einu sinni malt og appelsín á jólunum. Ég þarf heldur ekki að hugsa langt aftur í tímann til að minnst þess hvernig ástand mitt var.

Ég æfi enn sex daga vikunnar, en er ekki lengur í þessum svokölluðu heilsulausnum. Þrjá morgna í viku er ég í morgunþreki, sem er aðeins á færi þeirra færustu en ég ákvað að henda mér út í þá djúpu laug – og hef ekki ennþá gefist upp. Það eru bara lyftingar og alvöru ... Einu sinni í viku er ég í svokölluðu tapata, sem byggist á stöðvaþjálfun. Á fimmtudagskvöldum eru æfingar í anda boot camp og á laugardögum eru opnir tímar, þar er súmba, dans og alls konar. Þetta er alveg ótrúleg breyting, algjör viðsnúningur í lífsstíl og ég lít á þetta núna sem fulla vinnu.“

Hvernig hefur fjölskyldan tekið þessum umbreytingum öllum?

„Dóttur minni leist ekkert á blikuna í fyrstu og hugsaði greinilega: „Nei, ætlar mamma í eina megrunina í viðbót. Af hverju ætti ég að taka þátt í þessu eina ferðina enn!“ En núna er hún voða stolt. Þetta hefur breytt öllu í matvenjum heimilisins, en ég passaði mig á því að allt í einu yrðu ekki bara gúrka og gras í matinn, heldur yrði ég að fara aðra leið og finna góða blöndu sem allir yrðu sáttir við. Það finnst mér hafa tekist. Strákurinn minn hefur til dæmis misst níu kíló á þessum tíma, ég tel mig hafa forðað honum frá sykursýki seinna meir. En dóttir mín fæddist einhvern veginn holl, hún hefur alltaf tekið grænmetið fram yfir sælgætið og sér alveg um sig sjálf hvað þetta varðar. Hún er tágrönn.

Ég tek alltaf myndir af því sem ég borða og



# Njóttu lífsins

Fastus býður uppá fjölbreytt úrval af rafskutlum

- Meðfærilegar í notkun
- Einfaldar stillingar

Hafðu samband  
og við hjálpum þér  
að finna rafskutlu  
við hæfi



FASTUS.H.01.01.13

Síðumúli 16

• 108 Reykjavík

• Sími 580 3900

• [www.fastus.is](http://www.fastus.is)

• Verslun opin mán - fös 8.30 - 17.00


set þær á facebook, á hverjum degi af því ég er svo léleg í að skrifa dagbók. Og það er fullt af fólki að fylgjast með og spá og spekúlera. Mér fannst vanta svona íslenska síðu þegar ég var að byrja í þessu, en fann nokkrar útlenskar, einkum bandarískar. Þær hjálpa manni mjög mikið, enda er þetta ekki þannig að maður vakni bara einn daginn og segi við sjálfan sig: „Jæja, nú ætla ég að skipta um lífsstíl. Nú hendi ég öllu úr eldhússkápunum og byrja upp á nýtt.“ Maður veit ekki neitt í sinn haus í byrjun, það er eins og að lesa kínversku að setja sig inn í upplýsingarnar á matarumbúðunum. Þetta tekur allt sinn tíma. En núna geri ég allt frá grunni, sósur og allt, og er sífellt að bæta við mig þekkingu í þessum efnun.

Mataræðið er grunnurinn að breyttum lífsstíl og við sem þjóðfélag verðum að vakna til meðvitundar um það. Ef við höldum áfram á þeirri braut sem við erum á í dag, með allan þessa tilbúnu matvöru, alla þessa skyndibita og drasl – þá verðum við öll veik. Það er vissulega smá vakning í gangi, en þetta er enn þá á rangri braut og það á líka við um hreyfinguna. Í gamla daga fór maður flest fótgangandi, núna er alltaf verið að skulta öllum fram og til baka, þó um stuttar leiðir sé að ræða. En svo eru öfgarnar líka svo miklar í hina áttina hjá krökkunum, svo sem hjá þeim sem æfa með einhverjum íþróttafélögum. Þá eru æfingarnar svo strangar að það er beinlínis óhollt fyrir þau, enda detta mörg út á unglingsárunum og í stað þess að halda áfram

í þokkalegri hreyfingu þá hætta flest að gera nokkurn skapaðan hlut.“

Sólveig segir ekkert trúarlegt blandast inn í átakið hjá sér. „Nei, kúrar og ismar og allt slíkt á ekki upp á pallborðið hjá mér. Ég vil bara ná í hráefnið sem næst upprunanum og matbúa það sjálf. Svo einfalt er það. Það er líka mjög gaman að spá í mataræðið þegar maður er loksins kominn af stað. Hvað gerir manni gott? Þetta er ferli sem endar í rauninni aldrei, en þegar fólk er komið á þann stað sem ég var á: veik, alltof feit og gjörsamlega búin á því – þá verður það að fá hjálp. Það er eiginlega vonlaust að gera þetta einn og óstuddur.“

Hvernig hefur MS-sjúkdómurinn þróast eftir umskiptin?

„MS vinur minn er bara glaður í dag. Hann er misjafnlega glaður og stundum óhress. Sjónin í mér flöktir og ég fæ stundum rosaleg þreytuköst þegar ég fer yfir strikið, en hann er samt miklu glaðari núna en áður,“ segir Sólveig sem horfir björtum augum til framtíðarinnar. „Ég ætla að sjá hvað ég kemst langt með sjálfa mig með þessum æfingum og hvað ég get gert síðan. Það væri til dæmis gaman að vinna í ferðamálu, ég var í ferðamálafræðum á Kýpur fyrir margt löngu og það væri spennandi að taka aftur upp þráðinn í því fagi. Og núna sé ég alveg fyrir mér að það gæti orðið, það gerði ég ekki fyrir rúmu ári síðan.“ 



Hannes Hrafnkelsson, læknir

## Hreyfing barna: Góð heilsa og vellíðan allt lífið

Á heimasíðu Embættis landlæknis kemur fram að ráðlagt er að börn hreyfi sig rösklega í minnst 60 mínútur daglega. Þetta er í samræmi við það sem aðrar vestrænar þjóðir og Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hafa ráðlagt. Samkvæmt íslenskri rannsókn er þó enn langt í land með að meirihluti 9 ára barna nái að fara eftir þessari ráðleggingu.

Hreyfing skilar betri námsárangri. Aukin hreyfing í skólum hefur oft verið talin keppa við aðrar námsgreinar og ekki talið mögulegt að skipuleggja daglega hreyfingu þar sem það tæki of mikinn tíma frá þeim. Hér verðum við þó aðeins að staldra við því rannsóknir hafa sýnt að hröð ganga í 20 mínútur hjá börnum getur bætt athygli og vitsmunalega getu. Einnig bendir samantekt rannsókna á hreyfingu og námsárangri hjá börnum til að hún stuðli að betri athygli og árangri í skóla. Það sýnir sig því að hreyfing keppir ekki við aðrar námsgreinar en er frekar góð viðbót sem eykur líkur á betri árangri í bóklegum greinum.

Í íslenskri rannsókn þar sem kennarar lögðu áherslu á að nota hreyfingu í kennslu kom í ljós

að kennararnir upplifðu meiri ró í tímum eftir hreyfingu og að hún hafði jákvæð áhrif á aðrar námsgreinar. Rannsóknir á íslenskum börnum hafa einnig sýnt fram á að þau börn sem eru með betra þol hafi bæði hærra beinþéttni og að sumir af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma reynast lægri hjá þeim. Þetta getur haft veruleg áhrif á sjúkdóma síðar á lífsleiðinni.

Lífsstíllssjúkdómar fyrirbyggðir í æsku. Nú þegar eru lífsstíllssjúkdómar algengasta dánarorsök Íslendinga og lélegt þol og lítil hreyfing eru meðal þeirra þátta sem stuðla að því. Það sýnir sig að lífsstíllssjúkdómar byrja ekki á fullorðinsaldri heldur snemma á lífsleiðinni. Langvinnir lífsstíllssjúkdómar eiga það sameiginlegt að þeir eru oft áratugi að þróast. Til dæmis sýna rannsóknir að börn og ungt fólk eru oft á tíðum komin með breytingar á kransæðum og að líkurnar á breytingum aukast eftir því sem áhættuþáttum fjölga. Þetta getur síðan leitt til hjartasjúkdóma áratugum síðar.

Út frá þeirri vitneskju sem við höfum í dag eru allar líkur á því að heilbriggt lífveri á unga aldri minnki verulega líkur á lífsstíllssjúkdómum síðar

Lífsstíllssjúkdómar byrja ekki á fullorðinsaldri heldur snemma á lífsleiðinni. Börn og unglingar eru oft komin með breytingar á kransæðum sem leitt geta til hjartasjúkdóma áratugum síðar.



á ævinni og má þar meðal annars nefna hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, beinþynningu og sumar tegundir krabbameina.

## Foreldrar stuðli að hreyfingu barna

Til að ná því markmiði að sem flest börn nái ráðlagðri hreyfingu þurfa allir að hjápast að. Foreldrar verða að skilja mikilvægi hreyfingar og stuðla að hreyfingu barna og takmarka þann tíma sem þau horfa á sjónvarp eða eru fyrir framan tölvur. Skólarnir verða að auka hreyfingu barna á skólatíma og samtvinna hreyfingu öðrum námsgreinum, og þeir sem stjórna verða að stuðla að því að umhverfið verði með svæðum þar sem auðvelt er að stunda hreyfingu, helst fyrir alla aldurshópa. Þótt skipulagðar íþróttir séu mikilvægar eru þær þó alls ekki eina leiðin til að ná þeirri hreyfingu sem æskileg er

fyrir börn. Hröð ganga í skólann, útileikir eða hjólréiðar þegar aldur leyfir eru dæmi um aðra möguleika til að ná ráðlagðri hreyfingu, en þá verður líka að tryggja að umhverfið sé þannig að ekki sé slyshætta fyrir þá sem hreyfinguna stunda, til dæmis af bílaumferð.

Hvernig til tekst með lífsstílsbreytingar, bæði hjá börnum og fullorðnum, mun hafa mun meiri áhrif á heilbrigði og lífslíkur í framtíðinni en ný lyf og tækni. Það er til mikils að vinna og allar líkur á því að ef vel til tekst muni það ekki bara spara mikla fjármuni til að halda niðri lífsstíls-sjúkdómum heldur einnig, og það sem er meira virði, auka lífsgæði og heilbrigði bæði í nútíð og framtíð. Það má því segja að hæfileg og regluleg hreyfing sé einn besti lífeyrir sem hægt er að hugsa sér í dag og eitt af lykilatriðum í að stuðla að vellíðan og heilbrigði. **SÍBS**

Hvernig til tekst með lífsstílsbreytingar, bæði hjá börnum og fullorðnum, mun hafa mun meiri áhrif á heilbrigði og lífslíkur í framtíðinni en ný lyf og tækni.

## Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Rafna ehf Suðurlandsbraut 16  
Rafsvið sf Þorláksgæsla 100  
Raftækjapjónustan sf Lágmúla 8  
Rafvel sf Skógarseli 33  
Rafviðgerðir ehf Reykási 24  
Rangá sf Skipasundi 56  
Rarik ohf Bildshöfða 9  
Ratsjá ehf Laugavegi 26  
Renniverkstæði Jóns Þorgríms-sonar ehf Súðarvogi 18  
Reykjavík Foto ehf Laugavegi 51  
Reykjavíkurborg Ráðhúsinu  
Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf Bildshöfða 14  
Réttur lögmannsstofa Klappartíg 25-27  
Rossopomodoro, veitingastaður Laugavegi 40a  
S.Z.Ól. trésmiði ehf Bildshöfða 14  
Safalinn ehf Dugguvogi 3  
Sagtækni ehf Bæjarflöt 8e  
Samtök starfsmanna fjármálagyr-tækja-SSF Nethyl 2e  
Seljakirkja Hagaseli 40  
Sendó ehf Garðsstöðum 38  
Sjónnadaðgráð Reykjavíkur og Hafnarjarðar  
Sjónarlind Bergstaðastræti 7  
Sjónlag hf Álfrheimum 74  
Sjúkraþjálfun Héðins ehf Alfabakka 14  
Sjúkraþjálfun Styrkur ehf Höfðabakka 9  
Sjúkraþjálfunin Heil & sæl ehf Hraunbæ 102c  
Skaftfell ehf Sundaborg 3  
Skorri ehf Bildshöfða 12  
Skólavefurinn.is Laugavegi 163  
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar Hrísteigi 19  
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs Skógarhlíð 14  
SM kvótáþing ehf Skipholti 50d  
Smith og Norland hf Nóatúni 4  
Sprettur Laugavegi 26  
Staki automation ehf Ármúla 27  
Stansverk ehf Hamarshöfða 7  
Stilling ehf Kletthálsi 5  
Stjá, sjúkraþjálfun Hátúni 12  
Storkurinn, garmverslun Laugavegi 59  
Suzuki bílar hf Skeifunni 17  
Suzuki umboðið ehf Skeifunni 17  
SVP-Samtök verslunar og þjónustu Borgartúni 35  
Sævörur ehf Skildinganesi 28  
T.ark Teiknistofan ehf Brautarholti 6

Tannálfur, tannlæknastofa Þinghóltsstræti 11  
Tannlæknastofa Friðgerðar Samueldsdóttur Laugavegi 163  
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu Viðisdóttur Grensásvegi 48  
Tannréttingar sf Snorrabraut 29  
Tannver Ásgeirs ehf Hverfisgötu 105  
TBG ehf Grensásvegi 7  
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði Keldum  
Tískuverslunin Smart Efstalandi 26  
Tónlistarskólinn í Reykjavík Skipholti 33  
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar Engjateigi 1  
Trésmiðja Magnúsar F Jónssonar Súðarvogi 54  
Túnverk ehf, túnþökusala Jónsgæsla 45  
Tölvu- og tækniþjónustan ehf Grensásvegi 8  
Undirföt.is Ármúla 36  
Útkall ehf Sundaborg 9  
Vagnar og þjónusta hf Tunguhálsi 10  
Vagnasmiðjan ehf Eldshöfða 21  
Valhöll fasteignasala ehf Siðumúla 27  
VDO verslun og verkstæði Borgartúni 36  
Veggsport Stórhöfða 17  
Veidikortid ehf Kleifarveli 5  
Veidþjónustan Strengir Smárarima 30  
Veitingahúsið Lauga-Ás Laugarásvegi 1  
Verkfærasalan ehf Siðumúla 11  
Verslunin Brynja ehf Laugavegi 29  
Verslunin Friða frænka Vesturgötu 3  
Verslunin Visir ehf Laugavegi 1  
Vélsmiðjan Harka hf Hamarshöfða 7  
Við og Við sf Gylflöt 3  
Viðskiptastofan B.T. sf Bitruhálsi 2  
Vilberg kranaleiga ehf Fannaöld 139  
Vilhjálmsson sf, heildverslun Sundaborg 1  
VSÓ Ráðgjöf ehf Borgartúni 20

Vörubíla- og vinnuvélaverkstæðið sf Tranavogi 3  
Vörubílastöðin Þróttur hf Sævarhöfða 12  
Wilson's Pizza Gnoðarvogi 44  
Yakkey reiðhjólalálmur Rjúfupelli 18  
Þróunarfélag Íslands ehf Brautarholti 10-14

Ölver Álfrheimum 74  
Örninn ehf Faxafeni 8  
**Seltjarnarnes**  
H.Ó. & B. sf Nesbala 54  
Rafþing - Þráinn Ingólfsson Bollagörðum 43  
Seltjarnarneskirkja Kirkjubraut 2  
Vökvatækni ehf Bygggöörðum 5



# VIÐ STYÐJUM ÞIG!

## STOÐ sérfræðingar í hjálpertækjum

KYNNTU ÞÉR VEFINN OKKAR - [WWW.STOD.IS](http://WWW.STOD.IS)

| Trönuhrauni 8 | 220 Hafnarfirði | Sími 565 2885 | [www.stod.is](http://www.stod.is) | [stod@stod.is](mailto:stod@stod.is)



Hjalti Kristjánsson, heilsupjálfari á Reykjalundi

## Veðrið er betra en þú heldur!

Gildi hreyfingar fyrir heilbrigði okkar hefur margoft verið rannsakað. Flest vitum við að okkur er uppálagt að hreyfa okkur alla daga. Það ætti að vera okkur jafn sjálfsgöður hlutur og að bursta tennurnar daglega.

### Inni eða úti

En mörg okkar ná ekki að stunda reglubundna hreyfingu og eru ástæðurnar allmargar. Ein ansi algeng er að veðrið sé svo leiðinlegt eða vont. En versta veðrið er inni hjá okkur þegar við lítum út um gluggann og dæmum veðrið. Það er ekki eins slæmt og við viljum halda fram. Öll eigum við fót til skiptanna ef við blotnum og flest okkar eiga ullarpeysur, ullarsokka og húfu til að fara út með. Ég leyfi mér að fullyrða að ef fólk gæti valið á milli þess að æfa inni eða úti þá myndu nánast allir velja að æfa úti.

Nú, hvað er það sem okkur líkar svo vel við að vera úti? Ferskt loft, fallett umhverfi, ótal möguleikar á æfingum, miklir sigrar, vera laus við stressið um að falla inn í hópinn, hugleiðsla, jákvæð upplifun, að komast burt frá hversdagsleikanum og amstrinu. Allt þetta hefur sannarlega mjög góð áhrif á andlegan líðan.

### Frisk i Naturen

Verkefnið Frisk i Naturen byrjaði út af áhyggjum regnhlífasamtaka á Norðurlöndunum vegna þess hve litla athygli náttúran og útivera fengu út frá lýðheilsusjónarmiðum. Verkefnið var styrkt af Norrænu ráðherranefndinni og voru haldnar ráðstefnur, fundir og upplýsingum miðlað. Verkefnið hafði með fjögur meginatriði að gera:

1. Útkenndu í skólum.
2. Líkamlega hreyfingu í formi hreyfiseðla/forvörn og meðhöndlun heilbrigðismála.
3. Græn svæði í borg.
4. Útiveru og andlega heilsu.

Verkefnið fólst mikið í því að miðla upplýsingum á milli landa og hjálpast að við þessi meginatriði.

Við Íslendingar tókum þátt í verkefninu og var undirritaður einn af þeim þátttakendum. Það sem okkur skortir er skipulagið sem hin Norðurlöndin hafa. Við erum langt á eftir þessum frændum okkar og frænkum þegar kemur að skipulagðri útíþjálfun og útiveru. Þar hafa verið til samtök í áratugi sem hafa það að helsta markmiði að auka útiveru og útíþjálfun hjá fólki. Þessi samtök eru oft í góðum tengslum við ríki, sveitarfélög og mörg önnur áhrifasamtök, s.s. ferðafélög, skógræktarfélög og skíðafélög.

Haldið var málþing tengt þessu verkefni hér heima og var mjög vel mætt á það. Fenginn var erlendur fyrirlesari, dr. William Bird, sem hefur verið mikill talsmaður hreyfingar og þá sérstaklega utandyra. Mjög skemmtilegur og fræðandi læknir sem hefur mikla trú á því verkefni sem Frisk i Naturen lagði upp með. Hann hefur sett á laggirnar hin ýmsu prógrömm: Walking for Health, Green Gym, Blue Gym, Health Forcasting og Beat the Street. Fólk með ólíkann bakgrunn mætti og voru fínar umræður og erindi. En hvað svo? Það er enginn sem heldur utan um þetta hjá okkur og tekur við keflinu. Lýðheilsustofa, nú Landlæknisembættið, hélt utan um þetta, gerði sitt besta og gerði það vel, en keflið er í lausu lofti núna. Sjálfsgagt væri að heppilegast að Landlæknisembættið eða Umhverfisstofa sinntu þessu verkefni. En aðsjálfsgöðu þarf áhuga og peninga til að halda þessu úti.

### Margt í boði

Það er margt sem við getum lært af nágrannalöndum okkar, og þó svo að við Íslendingar eigum ekki til samtök eins hin Norðurlöndin þá er margt í boði fyrir fólk sem hefur áhuga á útíþjálfun og útiveru. Það hefur til dæmis verið algjör sprenging hjá ferðafélagunum (Fí og Útivist), enda hafa þau verið dugleg við að bjóða upp á skipulagðar ferðir allt árið í kring. Hinir ýmsu hópar eru þar í boði: hjólahópar, gönguhópar, útivistarrækt, ferðafélög barnanna og það

Ég leyfi mér að fullyrða að ef fólk gæti valið á milli þess að æfa inni eða úti þá myndu nánast allir velja að æfa úti.

nýjasta: bakskólinn. Þessi tvö félög eru algjörlega til fyrirmyndar og eiga heiður skilinn.

Svo er margt annað í boði, hinir ýmsu skokkhópar, stafganga, golf, folf, ratleikur, skíði, útiþjálfun hjá einstökum þjálfurum, hjólréiðar og kajakar svo eitthvað sé nefnt. En það sem okkur vantar eru samtök sem halda utan um málefni útivistar í formi þjálfunar og tómstundaiðju. Áhrifarík samtök sem stuðla að aukinni útiveru og hreyfingu í samvinnu við sem flesta.

### Útiþjálfun á Reykjalandi


Útiþjálfun hefur verið stór þáttur í endurhæfingunni á Reykjalandi í um það bil 30 ár, eða síðan Heilsuþjálfunardeildin var sett þar á laggirnar. Reykjalandur er svo heppinn að vera staðsettur þar sem hann er í dag, því umhverfið er frábært fyrir útiþjálfun. Það hefur verið algjört gæfuspor á þeim tíma að fá þessa staðsetningu fyrir tæpum 70 árum síðan.

Enn í dag er Reykjalandur staðsettur nálægt náttúrunni og í rólegu umhverfi þrátt fyrir að vera mjög nærri Reykjavík og einnig hefur Mofellsbær stækkað mjög. Sú útiþjálfun sem stunduð er á Reykjalandi eru: göngur, fjallgöngur, stafganga, skokk, hjólréiðar, ratleikur, gönguskíði, bátar, golf, folf, og ýmis útiþjálfun (leikfimi). Að sjálfsgöðu hefur veðrið eitthvað að segja um þátttöku og möguleika til að stunda hina ýmsu útiþjálfun, en ávallt er reynt að fara út og stunda þjálfun. Er það algjör undantekning ef útiþjálfun er látin falla niður vegna veðurs.

### Bætt aðstaða í höfuðborginni

Það hefur verið gert flott átak á höfuðborgarsvæðinu í að bæta göngu- og hjólastíga. Það er alls ekki búið og sífellt verið að bæta við. Það mun ýta undir aukna hreyfingu og útiveru hjá fólki, engin spurning. Og það mun hafa í för með sér margar jákvæðar afleiðingar fyrir okkur sjálf og okkar nánasta umhverfi.

Já, margt flott hefur verið gert hér en ansi oft detta góðar hugmyndir upp fyrir. Langar mig að nefna sem dæmi hina frábæru hugmynd um *Hreyfistrætóinn*, sem var verkefni í samvinnu grunnskóla og Félags íslenskra sjúkraþjálfara. En eins og svo oft áður var þetta bara tímabundið átak og hefur ekki verið haldið áfram svo að ég viti. Þetta hefði svo mikil snjóboltaáhrif á okkar samfélag og að sjálfsgöðu ætti Hreyfistrætóinn að vera hluti af skólakerfinu.

Svona rétt í lokin vil ég minna á að tilraunaverkefnið með Hreyfiseðlana er enn í gangi. Ég bind miklar vonir við að það nái fótfestu hér, en það mun þurfa mikinn stuðning innan heilbrigðiskerfisins til að það gangi upp. Ekki skortir nú vísindin til að bakka upp gildi hreyfingar fyrir meðferð við hinum ýmsu kvillum. Ég sakna þess að sjá ekki heilsugæslustöðvarnar taka þátt í því fyrirkomulagi að hafa gönguhópa hjá sér. Þetta er eitt auðveldasta æfingarform sem til er og ætti ekki að þurfa kosta heilsugæsluna neitt aukalega. 

Við erum langt á eftir grönnum okkar á Norðurlöndum þegar kemur að skipulagðri útiþjálfun og útiveru.

## NÝ BÓK VÆNTANLEG Í SUMAR

### MATUR ÁN OFNÆMISVALDA

Alice Sherwood, höfundur þessarar bókar, hafði alltaf haft gaman af matargerð en þegar tveggja ára sonur hennar greindist með fæðuofnæmi fannst henni sem ekkert væri lengur hægt að elda. Hún tók málið í eigin hendur, kynnti sér ofnæmi í þaula og bjó til fjölbreyttar og girnilegar uppskriftir sem hentuðu öllum – líka þeim sem hafa ofnæmi eða óþol fyrir einstökum fæðutegundum.

Hér má finna meira en eitt hundrað uppskriftir, bragðgóð brauð og kökur og eftirrétti sem bráðna á tungu, holla milli-bita og stórkostlega veislurétti og allt þar á milli.

Þetta er í raun fjórar bækur í einni því hverri uppskrift fylgja þrjú afbrigði sem eiga við helstu ofnæmisvaldana; egg, mjólkurvörur, hnetur og glúten. Þá eru víða fleiri afbrigði, t.d. án soja eða skelfisks. Uppskriftirnar eru upplagðar fyrir alla sem vilja nota ferskt, næringarríkt og lítið unnið hráefni.

KRÆSINGAR – án ofnæmisvalda er ekki bók um sérþæði heldur alhliða uppskriftir að girnilegum mat sem allir geta eldað og notið. Fríða Rún Þórðardóttir næringarfræðingur og næringarráðgjafi á Landspítalanum þýddi bókina að tilstuðlan Astma- og ofnæmisfélagsins.

Nánari upplýsingar á [www.ao.is](http://www.ao.is)





Dr. Sigurbjörn Árni Arngrímsson, prófessor Íþróttafraeðasetri H.Í.

Aðferð fyrir alla:

## Að meta ákefð hreyfingar

Hreyfingu Íslendinga hefur borið mikið á góma undanfarin misseri, ekki síst í ljósi birtinga niðurstaðna úr rannsóknum í Læknablaðinu sem gefa til kynna að einungis 5-35% íslenskra barna og unglinga hreyfi sig nægilega mikið á degi hverjum.<sup>1,2</sup> Embætti Landlæknis hefur gefið út hreyfiráðleggingar fyrir Íslendinga þar sem kemur fram að börn og unglingar eigi að hreyfa sig í 60 mínútur á dag af miðlungserfiðri og erfiðri ákefð, og að aðrir aldurshópar eigi að hreyfa sig í 30 mínútur á dag af miðlungserfiðri ákefð.<sup>3</sup>

### MET mælir ákefð

Tíma hreyfingarinnar er auðvelt að mæla en það getur verið erfiðara meta ákefð hennar. Ein leið til að meta ákefð hreyfingar er að gera það út frá orkunotkuninni (súrefnisnotkuninni) umfram það sem hún er í hvíld. Meðalkarlmaður notar um 250 ml af súrefni á mínútu í hvíld og meðalkona 200 ml.<sup>4</sup> Súrefnisnotkun þeirra á hvert kílógramm líkamsþyngdar er hins vegar svipuð, eða 3,5 ml af súrefni fyrir hvert kílógramm líkamsþyngdar á mínútu (3,5 ml/kg/mín).<sup>4</sup> Þessi súrefnisnotkun (orkunotkun) er svokölluð grunnorkuþörf, oft nefnd MET (e. *metabolic equivalent*). Athafnir mannanna eru svo reiknaðar út frá þessari grunnorkuþörf og þannig er hægt að meta ákefð þeirra. Þannig er miðlungserfið hreyfing yfirleitt talin vera 3-6 MET, eða hreyfing af ákefð sem eykur grunnorkuþörfina 3-6 sinnum.<sup>5</sup> Erfið hreyfing er svo yfirleitt talin vera 6-9 MET.<sup>5</sup>

Ef fullorðnir hreyfa sig í 30 mínútur á dag sjö daga vikunnar þá hreyfa þeir sig í 3,5 klst. á viku. Þar sem hreyfingin á að vera miðlungserfið (3-6

MET) þá ætti fólk að hreyfa sig 10,5-21 MET-klst á viku. Þetta er fundið út með því að margfalda tímann sem fer í hreyfinguna (3,5 klst) með ákefðinni í MET (3-6 MET). Hins vegar er ákefð sem samsvarar 3 MET nú engin óskapleg ákefð og því myndi undirritaður mæla með að fólk væri nær efri mörkunum heldur en þeim neðri.

Æskileg hreyfing 10-20 MET-klst. á viku  
Annað sem vert er að hafa í huga er að flestar rannsóknir sýna fram á að sé 1000 kkal eytt með hreyfingu í frístundum á viku minnka líkur á lífsstíllssjúkdómum og ótímabærum dauða umtalsvert.<sup>6</sup> Venjulegt fólk eyðir u.þ.b. einni kkal fyrir hvert MET á hvert kílógramm líkamsþyngdar á hverri klukkustund.<sup>7</sup> Þannig eyðir 80 kg manneskja sem er í hvíld (1 MET) allan sólarhringinn 1920 kkal (1x1x80x24) þann sólarhringinn (1920 kkal eru þar með grunnorkuþörf þessara manneskju). Ef sama manneskja hlypi í 30 mín á 6,4 km/klst hraða (6 MET)<sup>7</sup> myndi hún á þeim 30 mínútum eyða 240 kkal (1x6x80x0,5). Þessi manneskja þyrfti því að fara rúmlega þrisvar í viðbót þá vikuna til þess að ná 1000 kkal á viku.

Orkueyðsla í gegnum hreyfingu í frístundum upp á 1000 kkal samsvara 12,5 MET-klst fyrir 80 kg manneskju (1000/80), 16,7 MET-klst fyrir 60 kg manneskju og 10 MET-klst fyrir 100 kg manneskju. Að ofangreindu má sjá að hreyfiráðleggingar Embættis Landlæknis eru byggðar á þeirri hreyfingu sem þarf til þess að minnka líkur á líffstíllssjúkdómum og ótímabærum dauða, því sú hreyfing sem mælt er með (10,5-21 MET-klst á viku) samsvarar u.þ.b. 1000 kkal orkueyðslu á viku.

Ákefð athafna er reiknuð út frá grunnorkuþörf í hvíld (MET). Miðlungserfið hreyfing er 3-6 MET, eða sú hreyfing sem eykur grunnorkuþörfina 3-6 sinnum.

Tafla 1: MET-gildi ýmissa athafna og starfa.

Athöfn	MET-gildi	Starf	MET-gildi
Hvöld (liggja)	1,0	Herbergisþerna	4,0
Sitja	1,3	Garðvinna	4,0
Standa	1,8	Nuddari	4,0
Fara í sturtu	2,0	Lögreglumaður	2,5-4,0
Keyra bíl	2,0	Verkamaður	2,8-6,5
Klæða sig	2,5	Húsasmiður	2,5-7,0
Undirbúa/elda mat	3,5	Sjómaður	3,5-7,0
Búa um rúm	3,3	Bóndi	2,0-7,8
Sópa/þvo gólf	3,5	Slökkviliðsmaður	6,8-9,0

Unnið upp úr gögnum frá Ainsworth o.fl.<sup>7</sup>

Tafla 2: MET-gildi fyrir mismunandi hreyfingu í frístundum.

Hreyfing fyrir þol	MET-gildi	Íþróttagreinir	MET-gildi
Ganga 4,0 km/klst	3,0	Badminton	5,5-7,0
Ganga 5,6 km/klst	4,3	Blak/strandblak	3,0-8,0
Ganga 6,4 km/klst	5,0	Borðtennis	4,0
Ganga 7,2 km/klst	7,0	Eróbíkk	5,0-7,3
Ganga 8,0 km/klst	8,3	Golf	4,8
Hlaup 6,4 km/klst	6,0	Gönguskíði	6,8-15,5
Hlaup 9,6 km/klst	9,8	Handknattleikur	8,0
Hlaup 12,9 km/klst	11,8	Hestamennska/útreiðar	5,8-7,3
Hlaup 16,1 km/klst	14,5	Hjólabretti/línuskautar	5,0-14,0
Hlaup 19,3 km/klst	19,0	Íshokkí	8,0-10,0
Hlaup 22,5 km/klst	23,0	Keila	3,0-3,8
Hlaup í vatni	9,8	Klifur	5,0-8,0
Hjól 8,8 km/klst	3,5	Knattspyrna	7,0-10,0
Hjól 17,7 km/klst	6,8	Körfubolti	6,0-9,3
Hjól 20,9 km/klst	8,0	Lyftingar	3,5-6,0
Hjól 24,1 km/klst	10,0	Róður	4,8-12,0
Hjól 28,2 km/klst	12,0	Sipp	8,8-12,3
Hjól 32,2 km/klst	15,8	Skvass	7,3-12,0
Fjallahjólreiðar	14,0	Skautar	5,5-14,0
Baksund	4,8-9,5	Skíði/bretti	4,3-8,0
Bringusund	5,3-10,3	Stöðvafjálfun	4,3-8,0
Flugsund	13,8	Tennis	4,5-8,0
Skriðsund	5,8-9,8	Vatnsleikfimi	5,3

Unnið upp úr gögnum frá Ainsworth o.fl.<sup>7</sup>

## Teldu saman þín MET

Hér að ofan eru töflur sem eiga að auðvelda fólki að meta ákefð hreyfingar sinnar og útreikning á því hvenær það hafi náð ráðlagðri hreyfingu í viku hverri.

Í Töflu 1 eru nokkrar athafnir úr daglegu lífi til samanburðar og þar eru einnig nefnd nokkur störf. Athugið að í störfunum er miðað við að viðkomandi sé að starfa sem slíkur (slökkviliðsmaður á vettvangi) og þar sem mörg störf taka til margvíslegra athafna fer MET-gildi starfsins eftir því sem er gert er hverju sinni.

Í Töflu 2 eru svo ýmsar hreyfiathafnir sem gerðar eru í frístundum. Vinstra megin er hreyfing sem jafnan er gerð til þess að auka þol og hægra megin eru ýmsar íþróttagreinir. Athugið að eftir því sem gengið, hlaupið eða hjólað er hraðar, því hærra er MET-gildi hreyfingarinnar. Það á einnig við um aðrar íþróttagreinir, eftir því sem greinin er stunduð af meiri krafti, því hærra MET-gildi. Töfluna er svo hægt að nota til að telja saman MET-klst vikunnar og fylgjast þannig með að hreyfiráðleggingunum sé fylgt.

Sem dæmi gæti vikuleg hreyfing litið svona út:

- Sunnudagur:** 30 mín. hlaup á 6,4 km/klst  
= 3 MET-klst (0,5 klst x 6 MET)
- Mánudagur:** 1 klst. af vatnsleikfimi  
= 5,3 MET-klst (1 klst x 5,3 MET)
- Priðjudagur:** 45 mín. ganga á 5,6 km/klst  
= 3,2 MET-klst (0,75 klst x 4,3 MET)
- Miðvikudagur:** Engin hreyfing  
= 0 MET-klst
- Fimmtudagur:** 1 klst af miðlungsáköfu eróbikki  
= 6 MET-klst (1 klst x 6 MET)
- Föstudagur:** 20 mín af rólegu bringusundi  
= 1,7 MET-klst (0,33 klst x 5,3 MET)
- Laugardagur:** Engin hreyfing = 0 MET-klst

Pessi manneskja hefur náð ráðlagðri hreyfingu vikunnar þrátt fyrir að hafa ekki hreyft sig á hverjum degi því hún náði 19,2 MET-klst af hreyfingu í vikunni (auk þess hreyfði hún sig í þrjár klst. og 35 mín).

Nánari upplýsingar um MET-gildi ýmissa hreyfinga í starfi og leik má finna á <https://sites.google.com/site/compendiumof-physicalactivities>. 

## Heimildir

- Magnússon, K.Th., Arngrímsson, S.Á., Sveinsson, T., Jóhannsson E. Líkamshreyfing 9 og 15 ára íslenskra barna í ljósi lýðheilsuáhrifa. *Læknablaðið*. 97: 75-81, 2011.
- Arngrímsson, S.Á., Richardsson, E.B., Jónsson, K., Ólafsdóttir, A.S. Holdafar, úthald, hreyfing og efna-skíptasnið á meðal 18 ára íslenskra framhaldsskólanema. *Læknablaðið*. 98(5): 277-282, 2012.
- Faghópur Lýðheilsustöðvar um ráðleggingar um hreyfingu. Bæklingur. Lýðheilsustöð, Reykjavík, 2008. Sótt 21/5 2013 af [http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/version15/NM30399\\_hreyfiradleggingar\\_baeklingur\\_lores\\_net.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/version15/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf)
- McArdle W.D., Katch, F.I., Katch, W.L. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Sjöunda útgáfa. Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA. 2010, bls. 201-202.
- World Health Organization. *Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action*. WHO Regional Office for Europe, Kaupmannahöfn. 2006.
- Dishman, R.K., Washburn, R.A., Heath, G.W. *Physical Activity Epidemiology*. Human Kinetics, Champaign, IL. 2004, bls. 103-107.
- Ainsworth B.E., Haskell W.L., Herrmann S.D., Meckes N., Bassett Jr D.R., Tudor-Locke C., Greer J.L., Vezina J., Whitt-Glover M.C., Leon A.S. *The Compendium of Physical Activities Tracking Guide*. Healthy Lifestyles Research Center, College of Nursing & Health Innovation, Arizona State University. Sótt 21/5 2013 af <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/>

## Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

**Vogar**  
Stálafli Orkuviðnauður ehf. lóndal 10

**Kópavogur**  
Alvöru Heilsuvörur ehf  
Smiðjuvegi 38

AMG Aukaraf ehf Dalbrekku 16

Ásborg slf Smiðjuvegi 11

Bílalakk ehf Laufbrekku 26

Bílamálinun Varmi ehf  
Auðbrekku 14

Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs  
sf Smiðjuvegi 48d

Blikkform ehf Smiðjuvegi 6

Borgargarðar ehf - skráðgarða-  
þjónusta Vesturvör 24

Brotafi ehf Vesturvör 25

Eignarhaldsfélag Brunabótafélags  
Íslands Hlíðasmára 8

Einar Ágústsson & Co ehf  
Dalvegi 16d

Farice ehf Smáratorgi 3

Fasteignastöðin, Hús og híbylí  
Hlíðasmára 17

Ferli ehf Hlíðasmára 8

Flotgölf ehf Akralind 2

GK heildverslun ehf Smiðjuvegi 4

Grillbúðin ehf Smiðjuvegi 2

Gunnarshólmi grasavinafélag ehf  
Gunnarshólma

Hamraborg ehf Lundi 92

Hefilverk ehf Jörðalind 20

Höll ehf Hlíðasmára 6

lönvélar ehf Smiðjuvegi 44

Ingi hóperðir ehf Laufbrekku 16

Íslandsspil sf Smiðjuvegi 11a

Íslenskt marfang ehf Bæjarlind 6

JÓ lagrir sf Fífuhjalla 17

Kjötþól ehf Kársnesbraut 112

Klippt og skoríð hársnyrtistofa  
Hamraborg 10

**Kópavogsbær**  
Ljósavakinn ehf Vesturvör 30b

Loft og raftæki ehf Hjallabrekku 1

Lokey ehf Vesturvör 7

Lögfræðistofa Jóhanns Baldurs-  
sonar hdl Hlíðasmára 6

Mannrækt og menntun ehf  
Grundarsmára 5

Menn og mys hf, hugbúnaðargerð  
Hlíðasmára 15

Pottagaldrar-mannrækt í matar-  
gerð Laufbrekku 18

Rafholt ehf Smiðjuvegi 8

Rafmiðun hf Ögurrharfi 8

Raftækjasalan ehf Fjallalind 39

Rafvirkni ehf Akralind 9

Réttingaþjónustan ehf  
Smiðjuvegi 40

Samval ehf Roðsölum 14

Slot ehf Dimmuhvarfi 21

Slökkvitækjaþjónustan ehf  
Bakkabraut 16

Snertill, verkfræðistofa  
Hlíðasmára 14

Suðurverk hf Hlíðasmára 11

Söluturinn Smári Dalvegi 16c

Tannsmíðastofan sf Hlíðasmára 9

Tíbrá ehf Asparhvarfi 1

Vatn ehf Skólagerði 40

Veitingaþjónusta Lárusar Loftsson-  
ar Nýbýlavegi 32

Vídeomarkaðurinn Hamraborg 20a

Víðskiptahúsið ehf Hlíðasmára 6

Virðing hf Digranesvegi 1

[www.listinn.is](http://www.listinn.is) Akralind 7

[www.varma.is](http://www.varma.is) Auðbrekka 21

[www.weleda.is](http://www.weleda.is) Askalind 2

Ökukennsla EK ehf Goðakór 1

**Garðabær**  
AH Pípulagnir ehf Suðurhrauni 12c

Árvík hf Garðatorgi 3

Garðabær Garðatorgi 7

Geislataekni ehf-Laser-þjónustan  
Suðurhrauni 12c

GJ bílahús ehf Suðurhrauni 3

Hjallastefnan ehf Lyngási 11

Intermed slf Markarflöt 26

K.C. Málun ehf Löngulínu 2

Klínísk tannsmíða Kolbrúnar, 895-  
7096 Faxatúni 4

Leiksvið slf Súlnesi 9

Makron ehf Lækjarfit 11

Marás ehf Miðhrauni 13

Silfursmári ehf Birkihæð 1

Úranus ehf Hegranesi 21

Vörumerking ehf Suðurhrauni 4a

Wurth á Íslandi ehf Vesturhrauni 5

Öryggisgirðingar ehf Suðurhrauni 2

**Hafnarfjörður**  
Aðalskoðun hf Hjallahrauni 4

Alexander Ólafsson ehf Álshelli 1

Askli ehf Suðurvangi 23b

Beykireykt þorsklifur ehf  
Fornubúðum 5

Bókhaldsstofan ehf  
Reykjavíkurvegi 60

DS lausnir ehf Rauðhelli 5

Dverghamrar ehf Lækjarbergi 46

Endurskoðun Ómars Kristjánsson-  
ar slf Bæjarhrauni 8

Fasteignasala Gunnars Ólafssonar  
Reykjavíkurvegi 60

Fínþússning ehf Rauðhelli 13

Fjörúkráin-Hótel Víking  
Strandgötu 55

G.S. múrverk ehf Hvassbergi 4

Gaffrar ehf rafverktakar  
Lónsbraut 2

Garðafi ehf Sléttahrauni 21

Garðasteinn ehf Hvammbraut 10

Geymsla Eitt ehf Steinhelli 15

H. Jacobsen Reykjavíkurvegi 66

Hagvagnar hf Melabraut 18

Hársnyrtistofan Fagfólk ehf  
Fjarðargötu 19

Hella ehf, málmsteypa  
Kaplshrauni 5

Héðinn Schindler lyftur hf  
Gjótuhrauni 4

Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð  
Gullhelli 1

Húsamálari ehf Álfaskeiði 73

Hyggir ehf, endurskoðunarstofa  
Reykjavíkurvegi 66

Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf  
Selhelli 5

Kjarnamúr ehf Álshelli 48

Konkord ehf Fjólúvöllum 2

Lagnameistarinn ehf Móabardi 36

Magnús Páll sf Lækjarhvamm 16

Pappir hf Kaplahrauni 13

Promens Tempra ehf Íshelli 8

Rafgeymasalan ehf Dalshrauni 17

Rafrún ehf Gjótuhrauni 8

Raftog ehf, rafmagnsverkstæði  
Gjótuhrauni 4

Raf-X ehf Melabraut 23-25

Rakarastofan Basic  
Fjarðargötu 13-15

RB rúm Dalshrauni 8

# Lán til endurbóta og viðbygginga

Íbúðalánasjóður veitir lán til endurbóta á húsnæði að innan og utan. Meðal annars eru veitt lán til lóðarframkvæmda og viðbóta við húsnæði. Lán geta numið allt að 80% af framkvæmdakostnaði. Hámarkslán eru 20 milljónir og lánstími 5 til 40 ár. Sömu vextir eru á þessum lánum og almennum lánum Íbúðalánasjóðs.

[www.ils.is](http://www.ils.is)

Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969



Skerpa renniverkstæði  
Skútahrauni 9a

Sólark-Arkitektar ehf Hraunbrún 31

Spennubreytar Trönuhrauni 5

Stoðtækni ehf Lækjargötu 34a

Stokkhyllur ehf Eyrartröð 13

Trésmiðjan okkar ehf Lyngbergi 19a

Útvík hf Eyrartröð 7-9

Verkalýðsfélagið Hlíf  
Reykjavíkurvegi 64

Víðir og Alda ehf  
Reykjavíkurvegi 52a

Vogabær Eyrartröð 2a

Pvottahúsið Faghrainsun  
Reykjavíkurvegi 68

**Álftanes**

Dermis Zen slf Miðskógum 1

**Reykjanesbær**

Aflbinding-Járnverktakar ehf  
Klífröð 5

Bílaþjónusta GG ehf Básvegi 10

DMM Lausnir ehf Hafnargötu 91

Drifell ehf Heiðarvegi 4

Fítjavík ehf Fítjum

Geimsteinn ehf Skólavegi 12

Happi hf Sóltúni 16

Heilsuhótel Íslands

Hellusteinn ehf Iðavöllum 5b

IceBike ehf, mótorkhjólaverslun  
Iðavöllum 10

IGS ehf Keflavíkurlugvelli  
Fálkavelli 13

K.Steinarnsson ehf Holtsgötu 52

Menu Veitingar ehf  
Grænásbraut 619

Neslagnir slf, pípuþingningaþjónusta  
Bergási 12

Nesraf ehf Grófinni 18a

Plastgerð Suðurnesja ehf  
Framnesvegur 21

Rafmúli ehf Bolafæti 9

Renniverkstæði Jens Tómassonar  
Fítjabakka 1c

Reykjanesbær Tjarnargötu 12

Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum Skógarbraut 945

Sigurður Haraldsson ehf  
Gónhóli 13

Skólar ehf Klettatröð 8

Smiðafélagið ehf Grófinni 15

Smur- og hjólbarðaðþjónustan ehf  
Framnesvegur 23

Soho veisluþjónusta Grófinni 10c

Toyota Reykjanesbæ

Varmamót ehf Framnesvegur 19

Verkalýðs- og sjómannafélag  
Keflavíkur og nágrennis

Vélasmiðja Ása og Óla ehf  
Fítjabraut 26

Visir, félag skipstjórnamanna á  
Suðurnesjum Hafnargötu 90

**Grindavík**

BESA ehf Baðsvöllum 7

Hauastak ehf Hafnargötu 12

Marver ehf Staffholti

Ó S fiskverkun ehf Árnastíg 23

Sjómanna- og vélstjórafélag  
Grindavíkur Hafnargötu 9

Veitingastofan Vör ehf Hafnargötu 9

Verkalýðsfélag Grindavíkur  
Vikurbraut 46

Vísir hf Hafnargötu 16

Porbjörn hf Hafnargötu 12

**Sandgerði**

Flugfiskur hf Holtsgötu 37

Nesmúr sf Holtsgötu 26

Orkan Sandgerði Strandgötu 11

Skinnfiskur ehf Strandgötu

Stafré ehf Strandgötu 27

Umbúðir & Ráðgjöf ehf  
Holtsgötu 38

Verk- og tölvuþjónustan ehf  
Holtsgötu 24

Vélsmiðja Sandgerðis ehf  
Vitatorgi 5

**Garður**

Amp rafverktaki ehf Lyngbraut 1

Aukin Ökuréttindi ehf Ósbraut 5

Háteigur ehf, fiskverkunin  
Valbraut 15

**Mosfellsbær**

Aftak ehf Völuteigi 1

Dalsbú ehf Helgadal

Dalsgarður ehf, gróðrarstöð  
Dalsgarði 1

Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18

Fasteignafélag Mosfellsbæjar ehf  
Þverholti 2

Garðagróður ehf Reykjum II

Glerætkni ehf Völuteigi 21

Gylfi Guðjónsson, ökukennari s:  
6960042 Tröllateigi 20

LEE rafverktakar ehf  
Byggðarholti 1a

Mosraf raftækjavinnustofa

Múr og meira ehf Brekkutangi 38

Nonni litli ehf Þverholti 8

Nýja bílasmiðjan hf Flugumýri 20

Rammsteinn ehf Lindarbyggð 13

Sjúkraþjálfun Heilsuefning Mosfells-  
bæjar Urðarholti 4

Smiðavellir ehf Blómsturvöllum

Útgerðarfélagið Lilja ehf  
Bugútanga 26

Vélsmiðjan Sveinn ehf Flugumýri 6

**Akranes**

Akraneskaupstaður Stillholti 16-18

Bífreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar  
Dalbraut 6

Bjarnar ehf, vélaleiga Hólmafiöt 2

Eyleifur ehf Dalbraut 41

Gámaþjónusta Vesturlands ehf  
Höfðaseli 15

GT Tækni ehf Grundartanga

Practica, bókhaldsþjónusta  
Kirkjubraut 28

Rafnes sf Heiðargerði 7

Runólfur Hallfreðsson ehf  
Almskógum 1

Straumnes ehf, rafverktakar  
Krókatúni 22-24

Vignir G. Jónsson hf Smiðjuvöllum 4

**Borgarnes**

Baula Langholt

Bífreiðaðþjónusta Harðar ehf  
Borgarbraut 55

Blómasetrið Skúlagötu 13

Borgarverk hf, vinnuvélar  
Sölbakka 17-19

Bókhalds- og tölvuþjónustan sf  
Böðvarsgötu 11

Búvangur ehf Brúarlandi

Eyja- og Miklaholtshreppur  
Hjarðarfelli 2

Icelandair Hótel Hamar Hamri

J.K. Lagnir ehf Brákarsundi 7

Landbúnaðarháskóli Íslands  
Hvanneyri

Ræktunarstöðin Syðra-Lágafelli  
ehf

Samtök sveitarfélaga í Vestur-  
landskjördæmi Bjarnarbraut 8

Sigur-garðar sf Laufskálum 2

Trésmiðja Pálma Háslum Skorradal

Vatnsverk ehf, Guðjón og Árni ehf  
Egilsstötu 17

[www.nesreykholt.is](http://www.nesreykholt.is) sími; 435 1472

Reykholtsdal

**Reykholt Borgarfirði**  
Sólvörð ehf Sólbyrgi

**Stykkishólmur**

Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf  
Aðalgötu 20

Helluskeifur Neskin 7

Rannsóknarnefnd sjóslýsa  
Stykkishólmsflugvelli

Sæfell ehf Hafnargötu 9

Verkstjórafélag Snæfellsness  
Skólastíg 15

**Flatey**

Ferðaðþjónusta Flateyjar Krákuvörð  
Flatey

**Ólafsvík**

Fiskmarkaður Íslands hf  
Norðurtanga

Tölvuverk bókhaldsþjónusta slf  
Kirkjutúni 2

VK lagnir ehf Stekkjarholti 9

**Hellissandur**

Félag- og skólaþjónusta Snæ-  
fellinga Kleitstöð 4

KG Fiskverkun ehf Melnesi 1

Nónvarða ehf Bárðarási 6

Sjávaríðjan Rífi hf Hafnargötu 8

Skarðsvík ehf Munaðarhóli 10

Porgeir Árnason ehf Smiðjugötu 6

**Búðardalur**

Vetis ehf Ægisbraut 19

**Reykholahreppur**

**Hótel Bjarkarlundur**  
Þörlungavegurmiðjan hf Reykhólum

**Ísafjörður**

GG málningarþjónusta ehf  
Aðalstræti 26

Harðfiskverkun Finnþoga  
Sindragötu 9

Ísafjarðarbær Hafnarstræti 1

Skipsbækur ehf Móholti 1

Útgerðarfélagið Öngull ehf  
Engjavegi 28

**Bolungarvík**

Bolungarvíkurkaupstaður  
Aðalstræti 12

Endurskoðun Vestfjarða ehf  
Aðalstræti 19

Fiskmarkaður Bolungarvíkur og  
Suðureyrar ehf Árbæjarkanti 3

Klúka ehf Holtabrunn 6

Páll Helgi ehf Traðarlandi 2

**Súðavík**

Súðavíkurhreppur Grundarstræti 3

Vikurbúðin ehf Grundarstræti 1

**Flateyri**

Sytra ehf Ólafstúni 5

**Patreksfjörður**

Grunnslöð ehf Neðri-Arnórsstöðum

Kíkafl ehf Aðalstræti 125

**Tálknafjörður**

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf  
Bugatúni 8

T.V. Verk ehf Strandgötu 37

**Pingeyri**

Brautin sf Vallargötu 8

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf  
Hafnarstræti 14

**Hólmavík**

Café Riis ehf við Hafnarbraut

Gistiheimilið Borgarbraut 4 ehf  
Borgarbraut 4

Hólmadrangur ehf Kópnesbraut 2

Strandabyggð Höfðagötu 3

Strandagaldur ses Höfðagötu 8

**Árneshreppur**

Hótel Djúpvík ehf Árneshreppi

**Hvammstangi**

Kvenfélagið lója

Seafood Restaurant, Geitafelli  
Vatnsnesi

Steyppustöðin Hvammstanga ehf  
Melavegi 2

Veidifélag Arnarvatnsheiðar og  
Tvidægru Staðarbakka 1

Villi Valli ehf Eyrarlandi 1

**Blönduós**

Gistiheimilið Blönduból og  
smáhýsi-Ljón norðursins  
Blöndubýggð 9

Húnavatnshreppur Húnavöllum

# Stíklur úr starfi SÍBS 2013

- 31 JAN** Fundur stjórnar Astma- og ofnæmisfélagsins.
- 04 FEB** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 05 FEB** Dregið í happdrætti SÍBS.
- 05 FEB** Fundur stjórnar SÍBS.
- 07 FEB** Fundur í Go-Red verkefninu.
- 11 FEB** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 14 FEB** GoRed-hátíð í Kringlunni. Átakið miðar að því að fræða konur um áhættuþætti og einkenni hjarta- og æðasjúkdóma.
- 14 FEB** Fundur norrænu NHL-samtakanna.
- 16 FEB** Aðalfundur Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu.
- 21 FEB** Fundur stjórnar Astma- og ofnæmisfélagsins.
- 18 FEB** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 18 FEB** Astma og ofnæmisfélagið heldur kynningarfund fyrir foreldra barna með astma, ofnæmi og óþol.
- 25 FEB** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 26 FEB** Fundur stjórnar SÍBS.
- 04 MAR** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 07 MAR** Dregið í happdrætti SÍBS.
- 09 MAR** Árshátíð Neistans á Panorama.
- 11 MAR** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 11 MAR** Aðalfundur Astma- og ofnæmisfélagsins.
- 12 MAR** Páskabingó Neistans.
- 18 MAR** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 19 MAR** Fundur stjórnar SÍBS.
- 21 MAR** Fundur stjórnar Hjartaheilla.
- 25 MAR** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 26 MAR** Fundur stjórnar SÍBS.
- 27 MAR** Fundur stjórnar Vífils.
- 01 APR** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 05 APR** Dregið í happdrætti SÍBS.
- 08 APR** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 11 APR** Kynningarfundur vegna nýs greiðsluþátttökukerfis við lyfjakaup.
- 13 APR** Blóðþrýstingsmælingar Hjartaheilla í Hafnarfirði.
- 15 APR** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 16 APR** Aðalfundur Astma- og ofnæmisfélagsins.
- 17 APR** Fundur í stjórn Vífils.
- 22 APR** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 24 APR** Fundur í GoRed-verkefninu.
- 29 APR** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 30 APR** Fundur stjórnar SÍBS.
- 02 MAÍ** Alþjóðlegi Astmadagurinn.
- 06 MAÍ** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 06 MAÍ** Fundur stjórnar Astma- og ofnæmisfélagsins.
- 08 MAÍ** Dregið í happdrætti SÍBS.
- 09 MAÍ** Hjartaómskoðunartækið Hjörtur tekið formlega í notkun á Barnaspítala Hringins. Afrakstur landsöfnunar Neistans og Á allra vörum 2011.
- 13 MAÍ** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 13 MAÍ** Aðalfundur Hjartaheilla Suðurlandi.
- 15 MAÍ** Styrktarhlaup í Fossvogi fyrir íslenska þáttakendur á Heimsleikum líffæraþega í Suður-Afríku.
- 16 MAÍ** Aðalfundur Neistans.
- 20 MAÍ** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 23 MAÍ** Aðalfundur Samtaka lungnasjúklinga.
- 25 MAÍ** Hjartaheill og SÍBS mæla blóðfitu og blóðþrýsting á opnu húsi í Síðumúla 6, helgina 25.-26. maí. Fullt út úr dyrum og yfir 700 manns mældir.
- 27 MAÍ** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 30 MAÍ** „Manni sjálfum að kenna“, heimildarmynd um reykingar og lungnasjúkdóma frumsýnd í RÚV. Samvinnuverkefni Krabbameinsfélagsins og Samtaka lungnasjúklinga.
- 02 JÚN** Sumarhátíð Neistans í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum, kl. 13.00 – 15.00.
- 03 JÚN** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 05 JÚN** Dregið í happdrætti SÍBS.
- 10 JÚN** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 11 JÚN** Fundur sambandsstjórnar SÍBS.
- 17 JÚN** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 18 JÚN** Barbara H Roberts flytur fyrirlestur á Hótel Hilton Reykjavík Nordica, sem ber heitið: „How To Keep From Breaking Your Heart: What Every Woman Needs to Know About Cardiovascular Disease“.
- 24 JÚN** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6. Kl. 16.00 – 18.00.
- 25 JÚN** Fundur sambandsstjórnar SÍBS.



## Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Sveitabakari - Kaffitería ehf  
Aðalgötu 9

### Skagastönd

Marska ehf Höfða  
Skagabyggð Höfnum  
Trémiðja Helga Gunnarssonar ehf  
Mánabraut 2

Vík ehf Hólabraut 5

### Sauðárkrúkur

Fisk-Seafood hf Háeyri 1  
Fríðrik Jónsson ehf Borgarröst 8  
Héraðsbókasafn Skagfirðinga  
Faxatorgi

Iðnsveinafélag Skagafjarðar  
Sæmundargötu 7

Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1

K-Tak ehf Borgartúni 1

Skagafjarðarveitur Borgarteigi 15

Stoð ehf, verkfræðistofa  
Aðalgötu 21

Tannlæknastofa Ingimundar Guð-  
jónssonar ehf Sæmundargötu 3a

Verslun Haraldar Júlíussonar  
Aðalgötu 22

Verslunarmannafélag Skagafjarðar  
Borgarmýri 1

### Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Hestasport - Ævintýraferðir ehf

### Hofsós

Vesturfasetrið Hofsósi

### Siglufjörður

Aðalbakarinn ehf Aðalgötu 28

HM Pipulagnir Siglufirði ehf  
Ránargötu 14

Siglufirðingur hf, togarútgerð  
Gránugötu 5

### Akureyri

Átak Heilsurækt ehf Skólástíg 4

Baldur Halldórsson ehf Hlíðarendi

Baugsbót sf, bifreiðaverkstæði  
Frostagötu 1b

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf  
Fjölínsgötu 2a

Björn máleri ehf Austurbýggð 10

Bökend ehf, bókhald og endur-  
skoðun Tryggvabraut 1

Efling sjúkrahjálfun ehf  
Hafnarstræti 97

Endurhæfingarstöðin ehf  
Glerárgötu 20

Fasteignasalan Hvammur ehf  
Hafnarstræti 99-101

Ferro Zink hf Árstíg 6

Félagsbúíð Hallgilsstöðum

Fjöllumboð ehf Geislagötu 12

Flugkaffi Akureyrarflugvelli

Framtal sf Kaupangi Mýrarvegi

Framtíðareign ehf, fasteignasala  
Þingvallastræti 2

G. V. Gröfur ehf Frostagötu 4a

Grand þvottur ehf Freyjunesi 4

Grófargil ehf Glerárgötu 36

Hagvís ehf, heildverslun Hvammi 1

Hnýfill ehf Óseyri 22

Ísgát ehf Furulundi 13f

Járnsmiðjan Varmi Hjalteyrargötu 6

Kjarnafæði hf Fjölínsgötu 1b

Kælmismiðjan Frost ehf  
Fjölínsgötu 4b

Líkamsræktin Bjarg ehf  
Bugðusiðu 1

Ljósgráfinn ehf, verslun  
Glerárgötu 34

Malbikun KM ehf Þrumutúni 8

Miðstöð ehf Draupnisgötu 3g

Múrið ehf Mýrartúni 4

Orlofsbyggðin Illugastöðum  
Fnjóskadal

Pipulagningaþjónusta Bjarna F  
Jónassonar ehf Melateigi 31

Raftákn ehf Glerárgötu 34

S.S. byggir hf Njarðarnesi 14

Samherji Island ehf Glerárgötu 30

Samvirkni ehf Hafnarstræti 97

Sjúkrahúsið á Akureyri  
Eyrarlandsvegi

Straumrás hf Furuvöllum 3

Útrás hf Fjölínsgötu 3b  
Vélaleiga Halldórs G Baldursson  
ehf Freyjunesi 6

### Grenivík

Grýttubakkahreppur

Gamla skólahúsinu

Sænes ehf Stórasvæði 8

### Grimsey

Stekkjarkví ehf Hafnargötu 3

Vélaverkstæði Sigurðar Bjarna-  
sonar ehf Hátúni

### Dalvík

Bruggsmiðjan ehf Öldugötu 22

G.Ben útgerðarfélag ehf  
Ægisgötu 3

Hibýlamálun,málningarþjónusta ehf  
Reynihólum 4

Kussungur ehf Ásvegi 3

Níels Jónsson ehf Hauganesi

Promens Dalvík ehf  
Gunnarsbraut 12

Pernan fatahreinsun ehf  
Hafnarbraut 7

### Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði  
Hlíðarvegi 54

Freymundur ÓF-006

### Hrísey

Veitingahúsið Brekka-www.  
brekkahrisey.is

### Húsavík

Alverk ehf Klömbur

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar  
Garðarsbraut 9

Garðræktarfélag Reykhverfinga  
Hveravöllum

Gentle Giants-Hvalaferðir ehf  
Túngötu 6

Heiðarbær Reykjahverfi

Hóll ehf, vinnuvélar og verktakar  
Höfða 11

Sköbúð Húsavíkur ehf  
Garðarsbraut 13

Sorpsamlag Þingeyinga ehf  
Viðmóm 3

Steinsteypir ehf Hafnarlæk II

Trésmiðjan Rein ehf Rein

Vermir sf Höfða 24a

Víkurráð ehf Garðarsbraut 18a

Ókuskóli Húsavíkur Túngötu 1

### Laugar

Norðurpóll ehf, trésmiðja  
Laugabrekku

### Mývatn

Hlió ferðaþjónusta ehf Reykjahlíð

### Kópasker

Fjallalamb hf Röndinni

Röndin ehf, verkstæði Röndinni 5

Silfurstjarnan hf Núpsmýri

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós Aðalbraut 2

Önundur ehf Aðalbraut 41a

### Þórshöfn

Geir ehf Sunnuvegi 3

Verkalýðsfélag Þórshafnar  
Langanesvegi 18

### Bakkafjörður

Hraungerði ehf Hraunstíg 1

### Vopnafjörður

Sláturfélag Vopnfirðinga hf  
Hafnarbyggð 8

Vopnafjarðarhreppur Hamrahlíð 15

### Egilsstaðir

Ársverk ehf Iðjuseli 5

Bílamálun Egilsstöðum ehf  
Fagradaalsbraut 21-23

Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf  
Miðvangi 2-4

Dagskráin Austurlandi Miðvangi 1

Fliðsdalshérað Lyngási 12

Gunnarsstofnun Skriðuklaustri

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf  
Einhleypingi 1

Jónvald ehf Lagarfelli 21

Klausturkaffi ehf Skriðuklaustri

PV-pípulagnir ehf Lagarbraut 4

Skógrækt ríkisins Miðvangi 2

Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf  
Fagradaalsbraut 11

Verkfræðistofa Austurlands ehf

Kaupvangi 5

Ókuskóli Austurlands sf Háafelli 4a

### Seyðisfjörður

Austfar ehf Fjarðargötu 8

Brimberg ehf Hafnargötu 47

Seyðisfjarðarkaupstaður  
Hafnargötu 44

### Borgarfjörður eystri

Álfacafé Vörðubrun

### Reyðarfjörður

Austurglugginn, fréttablað Austur-  
lands Búðareyri 7

Á.S. bókhald ehf Austurvegi 20

Félag opinberra starfsmanna á  
Austurlandi Stekkjarbrekku 8

Stjórndafélag Austurlands  
Austurvegi 20

Tærgesen ehf Búðargötu 4

### Eskeifjörður

Egersund Island ehf Hafnargötu 2

Eskja hf Strandgötu 39

Fjarðarþrif ehf Strandgötu 46c

R.H. gröfur ehf Helgafelli 9

Ókuskóli Austfjarða ehf  
Bleiksráhlíð 55

### Neskaupstaður

Fjarðanet hf Strandgötu 1

Haki ehf Naustahvammi 56a

Rafgeisli Tómas R Zoega ehf  
Hafnarbraut 10

Samvinnufélag útgerðamanna,  
Neskaupstað Hafnarbraut 6

Síldarvinnslan hf, útgerð  
Hafnarbraut 6

### Fáskrúðsfjörður

Loðnunvinnslan hf Skólavegi 59

### Breiðdalsvík

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík  
Ásvegi 31

### Djúpvogur

Berunes, farfugla & gistiheimili  
Berunesi 1

Við Voginn ehf Vogalandi 2

### Höfn í Hornafirði

Ferðaþjónustan Ánesi Ánesi 5

Funi ehf, sorphreinsun Ártúni

Króm og hvítt ehf Alaleiru 7

Nóna ehf Krossey

Skinney-Þinganes hf Krossey

Þingvað ehf Tjarnarbrú 3

Prastarhóll ehf Kirkjubraut 10

### Selfoss

Árvirkinn ehf Eyraþing 32

Ástriður G Danielsdóttir Efra-Seli

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf  
Hrísmýri 3

Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3  
Reykholt

Bókaútgáfan Björk Birkivöllum 30

Brandugla sif, þýðingur Erlurima 8

Fossvélar ehf Hellismýri 7

Framsóknarfélag Árnessýslu,  
Björnskotli Skeiðum

Fylid útfarastofa Gagnheiði 67

Gesthús Selfossi, gistihús og  
tjaldsvæði Engjavegi 56

Grimsneshreppur og Grafnings-  
hreppur Stjórnsýsluhúsinu Borg

Guðnabakari ehf Austurvegi 31b

Gufuhlíð ehf Gufuhlíð

Hveratúni ehf Hveratúni

Hvítahúsið, skemmtistaður  
Hrísmýri 6

JÁ pipulagnir ehf Suðurgötu 2

K.P Verktakar ehf Hraunbraut 27

Kvenfélag Grimsneshrepps Eyvík

Mjöllnir, vörubílstjórufélag Hrísmýri 1

Orkugerðin ehf Heiðargerði 5

Pylsuvagninn Selfossi við brúar-  
endann

Reykhúsið Útey Útey 1

Skeiða- og Gnúpverjahreppur  
Ánesi

Sláttu- og garðaþjónusta Suður-  
lands Austurvegi 34

Stíflupjónusta Suðurlands  
Miðtúni 14

Súluholt ehf Súluholti

Sveitarfélagið Árborg Austurvegi 2

Veidisport ehf Miðengi 7

Vinnuvélar Svínavatni

### Hveragerði

Garðyrkjustöð Ingibjargar  
Heiðmörk 38

Heilsustofnun NLFÍ -www.hnfi.is  
Grænumörk 10

Hoflandsetrið hjáleiga ehf  
Breiðumörk 2

Hótel Örk Breiðumörk 1c

Hverablóm ehf blóma- og gjafa-  
vöruverslun Sunnumörk 2

### Hveragerðisbær

Kjörís ehf Austurmörk 15

### Þorlákshöfn

Fisk ehf Unubakka 18-20

Fiskmark ehf Hafnarskeiði 21

Frostfiskur ehf Hafnarskeiði 6

Hafnarnes VER hf Óseyrarbraut 16 b

HJ húsverk ehf Klængsbúð 14

### Ófús

Eldhestar ehf Völlum

Garpar ehf Reykjakoti 2

Gljúfurbústaðir ehf Gljúfri

Gróðrarstöðin Kjarr Kjarri

Ófúsgluggar ehf Ferjukoti

### Stokkseyri

Hásteinn ehf Stjórnumsteinum 12

### Flúðir

Fögursteinar ehf Birtingaholti 4

Loðdyrabúíð ehf Ásgerði 2

Varmalækur ehf Laugalæk

### Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf  
Lækjarbraut 4

Hestvit ehf Árbakka

Kanslarinn veitingahús  
Dyngskálum 10

Kvenfélag Oddakirkju

Trésmiðjan Ingólfs ehf Freyvangi 16

Varahlutaverslun Björns Jóhann-  
sson Lyngási 5

Vörufell ehf Rangárbökkum 2

### Hvolsvöllur

Búaðföng-bu.is Stórólfsvelli

Eyrarúði ehf Þorvaldseyri

Hansastál ehf Kirkjulækjarkoti 3a

Kvenfélagið Bergþóra

Nínukot ehf-Vinna um víða veröld  
Stóragarði 8

Torf túnþökuvinnsla ehf  
Borgareyrum

### Vík

Gisting Görðum Görðum

Hótel Katla Höfðabrekku

Mýrdælingur ehf Suðurvíkurvegi 2

RafSuð ehf Suðurvíkurvegi 6

### Kirkjubæjarklaustur

Fosshestar ehf Hamrafossi

### Vestmannaeyjar

Ahaldaigan ehf  
Skildingavegi 10-12

Bessi hf

Bílaverkstæði Sigurjóns Flötum 20

Café María Skólavegi 1

D.P.H ehf, sjúkrahjálfun  
Hólagötu 12

Fasteignasalan Heimaey  
Vesturvegi 10

Ferðaskrifstofan Viking Tours  
Tangagötu 7

Frár ehf Hásteinsvegi 49

Hárstofa Viktors Vestmannabraut 35

Hótel Vestmannaeyjar ehf  
Vestmannabraut 28



Lyfjafyrirtækið GlaxoSmithKline er leiðandi á sviði þróunar og framleiðslu lyfja gegn ofnæmis-, og öndunarfærasjúkdómum. Markmið fyrirtækisins er að þróa lyf og heilsuvörur sem gera fólki kleift að áorka meiru, líða betur og lifa lengur.