



Velsæld og velferð íbúa Garðabæjar



Innihald skýrslu

Verkpáttur A

I. Markhópaskipting	bls. 3
II. Greining á áhættupáttum heilbrigðis	bls. 6
III. Niðurstöður - aldurshópurinn 17 ára og yngri	bls. 6
IV. Megin niðurstöður - aldurshópar (18-44 ára; 45-66 ára; 67 ára og eldri)	bls. 7
V. Samantekt á stöðu áhættupátta heilbrigðis	bls. 9

Verkpáttur B

VI. Félagasamtök, framboð, líkamsrækt og íþróttamannvirki	bls. 11
VII. Hreyfing og heilsurækt eldri aldurshópa – skimun	bls. 16
VIII. Samantekt verkpáttur B	bls. 18
IX. Samantekt verkpátta A og B	bls. 18

Næstu skref

X. Næstu skref og aðgerðir að mati ráðgjafa	bls. 19
---	---------

Verkpáttur A

I. Markhópaskipting

Meginmarkmið verkpáttar A - verkefni

Greina stöðu lífstílsþátta sem hafa áhrif á velsæld og velferð íbúa Garðabæjar. Þessi greining mun gefa stýrihópi það stöðumat sem leggur grunn að velsældarstefnu Garðabæjar. Enn fremur mun sú stefna draga fram hvaða aðgerðir er æskilegt að grípa til í þeim tilgangi að efla velsæld meðal íbúa Garðabæjar.

Markmið og útfærsla

Að greina **núverandi aldurssamsetningu íbúa í Garðabæ** og hvernig best er að skipta þeim niður í þá markhópa sem unnið verður með þegar stefna er sett fram og aðgerðir skilgreindar.

Til að ná þessu markmiði er nauðsynlegt að skipta íbúunum niður í afmarkaðri hópa, og þannig ná betur utan um hvern hóp fyrir sig til þess að fá vitneskju um mikilvægustu áhrifaþætti velsældar hjá hverjum hópi.

Tillaga okkar er að skipta íbúum niður í 5 hópa út frá aldri. Í hópi 2 er þýðinu skipt niður tvo undir hópa.

Hóparnir eru eftirfarandi:

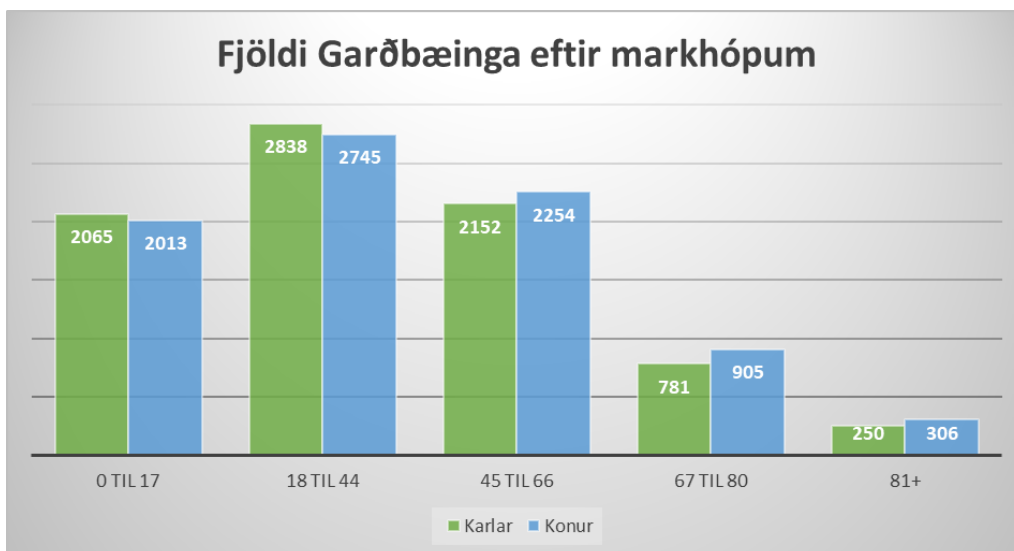
1. 17 ára og yngri
2. Fólk á aldrinum 18 ára til og með 44 ára (18-29 ára og 30-44 ára)
3. Miðaldra fólk 45 ára til og með 66 ára
4. Eldri borgarar 67 ára til og með 80
5. Enn eldri borgara 81 ára og eldri

Fjöldi Íslendinga og Garðbæinga eftir markhópum og hlutfall Garðbæinga af Íslendingum

Stuðst er við tölur frá Hagstofu Íslands um fjölda Íslendinga eftir aldri. Tölurnar eru frá því í lok árs 2019 og eru úr póstnúmerum 220, 225 og fyrir allt landið.

https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar_mannfjoldi_2_byggdir_Byggdakjarnarhverfi/MAN03200.px

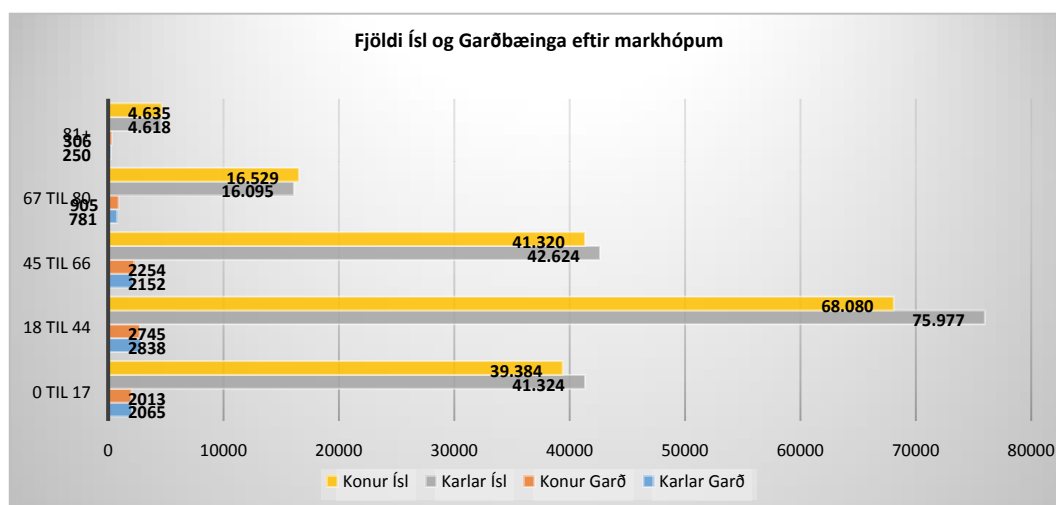
Samkvæmt þessum gögnum frá Hagstofunni er íbúasamsetning í Garðabæ mjög sambærileg og íbúasamsetning Íslensku þjóðarinnar árið 2019 og má sjá þetta munstur vel á mynd I, mynd II og töflu I. Þessi staðreynd gefur tilefni til að ætla að hægt sé að nota niðurstöður lýðheilsu rannsókna (Heilsa og líðan Íslendinga) sem framkvæmdar hafa verið á landsvísi til að segja til um stöðu málflokksins meðal íbúa Garðabæjar.



Mynd I. Sýnir hvernig íbúum Garðabæjar er skipt niður í þá hóp sem unnið er með í þessu verkefni (17 ára og yngri, 18 ára til og með 44 ára, 45 ára til og með 66 ára, 67 ára til og með 80 og 81 árs og eldri).

Tafla I. Í töflunni sjáum við hvernig íbúar Garðabæjar skiptast niður í þá hóp sem unnið er með í þessu verkefni (17 ára og yngri, 18 ára til og með 44 ára, 45 ára til og með 66 ára, 67 ára til og með 80 og 81 árs og eldri).

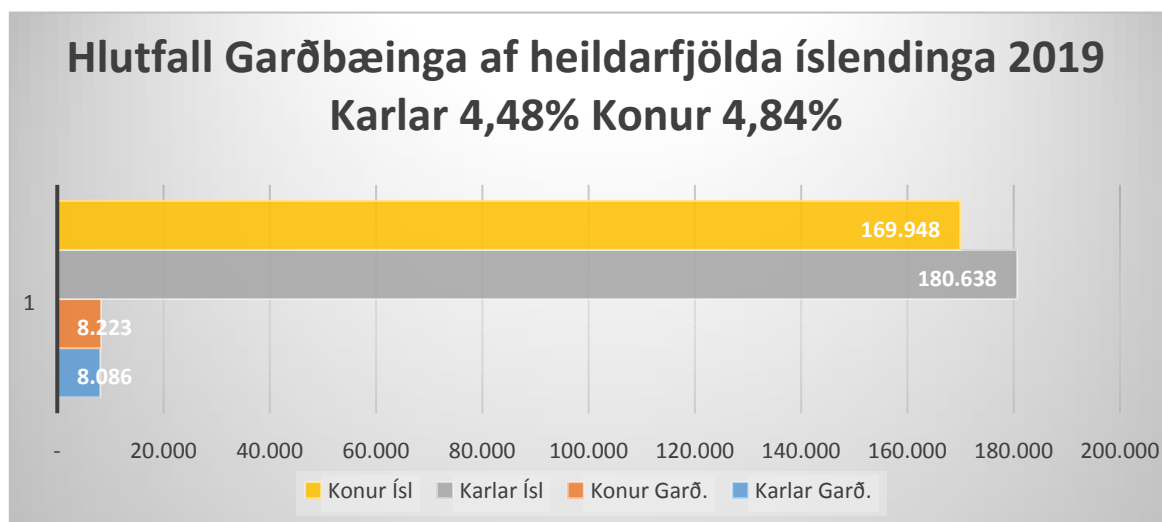
Aldursbil	Hlutfall af heildarfjölda Garðbæinga		Hlutfall af heildarfjölda Íslendinga	
	Karlar Garð %	Konur Garð %	Karlar Ísl %	Konu Ísl %
0 til 17	25,54	24,48	22,88	23,17
18 til 44	35,10	33,38	42,06	40,06
45 til 66	26,61	27,41	23,60	24,31
67 til 80	9,66	11,01	8,91	9,73
81+	3,09	3,72	2,56	2,73



Mynd II. Sýnir fjölda Íslendinga og Garðbæingar eftir markhópum.

Hlutfall Garðbæinga af heildarfjölda Íslendinga 2019

Mynd III og tafla II sýna fjöldi Garðbæinga og hlutfall af öllum landsmönnum.



Mynd III. Fjöldi Garðbæinga eftir kynjum 2019, konur 4,8% og karlar 4,5% af heildarfjölda íslendinga.

Tafla II. Fjöldi Garðbæinga í markhópum og fjöldi Íslendinga í markhópum.

Hlutfall af markhópi						
Aldursbil	Karlur Garð	Konur Garð	Karlur% af Ísl	Konur% af Ísl	Karlur Ísl	Konur Ísl
0 til 17	2065	2013	5,01	5,14	41.324	39.384
18 til 44	2838	2745	3,96	4,27	75.977	68.080
45 til 66	2152	2254	3,92	4,33	42.624	41.320
67 til 80	781	905	4,82	5,07	16.095	16.529
81+	250	306	4,84	5,25	4.618	4.635
Samtals	8.086	8.223			180.638	169.948

II. Greiningar á áhættuþáttum heilbrigðis

Aðalmarkmið og útfærsla

Greiningu á stöðu helstu áhrifaþátta heilbrigðis hjá þessum fimm markhópum er gerð skil hér og er gerð grein fyrir mikilvægustu á hættuþáttum heilbrigðis meðal íbúa Garðabæjar.

Við greiningu á stöðu áhættuþátta heilbrigðis meðal íbúa Garðabæjar fyrir aldurshópin 18 ára og eldri var fyrst og fremst stuðst við rannsóknina „Heilsa og líðan Íslendinga“ sem var framkvæmd af Embætti Landlæknis árið 2016. Heilsa og líðan Íslendinga er spurningalistakönnun sem var lögð fyrir íslenska ríkisborgara, 18 ára og eldri, með búsetu á Íslandi. Úrtakið var 8000 einstaklingar af öllu landinu. Við greiningu á gögnum hefur þeim verið skipt niður í þrjá hóp A. 18-44 ára; B. 45-66 ára; C. 67 ára +).

Við skoðun á áhættuþáttum heilbrigðis fyrir aldurshópin 18 ára og yngri er fyrst og fremst stuðst við upplýsingar frá rannsóknarverkefninu „Heilsuhegðun ungra Íslendinga“.

Við greiningu og túlkun á gögnum frá þessum tveim rannsóknum (Heilsa og líðan Íslendinga og Heilsuhegðun ungra Íslendinga) þá var skimað fyrir m.a. fimm mikilvægum áhættuþáttum heilbrigðis hjá þessum fjórum aldurshópum, en þessir áhættuþættir heilbrigðis eru:

- Holdafar (ofþyngd og offita),
- Hreyfimyntur,
- Þrek og/eða kyrrseta,
- Andleg líðan,
- Streita og svefn.

Í lýsingu og túlkun á niðurstöðum þá er í fæstum tilfellum einblínt á mun á milli kynja, þar sem í flestum tilfellum er lítill munur á kynjunum. Aftur á móti þar sem er marktækur og/eða áhugaverður kynjamunur þá eru niðurstöður fyrir bæði kynin kynnt og rædd.

III. Niðurstöður - aldurshópurinn 17 ára og yngri

Hjá þessum aldurshóp er fyrst og fremst stuðst við upplýsingar frá rannsóknarverkefninu „Heilsuhegðun ungra Íslendinga“. Heilsuhegðun ungra Íslendinga er langtímarannsókn á stöðu heilbrigðisþátta ungra Íslendinga og tengsl þeirra við svefn, hreyfingu og skólaumhverfi.

Markmið rannsóknarinnar er að skoða stöðu og langtímabreytingar á hreyfingu, svefni, þreki, kyrrsetu, andlegum þáttum og heilsufarsþáttum íslenskra ungmenna við 7, 9, 15 og 17 ára aldur. Sérstök áhersla er lögð á að skoða svefnvenjur þessara ungmenna og skoða mögulegar breytingar á þeim frá 15 ára til 17 ára aldurs. Rannsóknin er unnin af vísindamönnum við Háskóla Íslands. Hér verður í mjög stuttu máli greint frá broti af fyrirliggjandi niðurstöðum við 15 ára aldur og síðan nokkrar breytingar frá 15 ára til 17 ára. Í þessum rannsóknarniðurstöðum er óverulegur munur á niðurstöðum út frá kynjum.

Holdafar (ofþyngd og offita)

- Þegar notast er við líkamsþyngdarstuðul þá er um 22% 15 ára ungmenna of þung eða of feit árið 2015 og að meðaltali 4 kg þyngri en 15 ára unglingar árið 2003. Þessar tíðni tölur er mjög sambærilegar við aðrar rannsóknir frá Embætti landlæknis og erlendar rannsóknir.

Hreyfimyntur

- Um 65% 15 ára íslenskra ungmenna hreyfðu sig 4x í viku eða oftar.

- Um 70% stunda íþróttir með íþróttafélögum.
- Hreyfing íslenskra barna minnkar um c.a. 7% á hverju ári frá 9 ára aldri en sú minnkun byrjar fyrr hjá stúlkum. Sambærileg þróun er í öllum öðrum erlendum rannsóknum.

Þrek

- Þrek ungmenna minnkar um c.a. 1,5-2% á hverju ári, samhliða minnkandi hreyfingu og aukinni kyrrsetu.

Kyrrseta

- Skjátími og kyrrseta íslenskra 15 ára ungmenna er að meðaltali 6 klst./dag, hærri hjá drengjum en stúlkum (6.2 v.s. 5.5). Þessar niðurstöður er mjög sambærilegar við erlendar rannsóknir.

Andleg líðan

- Um 15% 15 ára íslenskra ungmenna eru með einkenni þunglyndis, kvíða og eru með önnur sálræn óþægindi.

Svefn

- 15 ára íslensk ungmenni sofa að meðaltali 6 kl.st. á sólarhring á virkum dögum, en ráðlagður svefntími er 8 kl.st.
- Þau fara seint að sofa, vakna snemma og mikill breytileiki og óregla er á svefnlengd og háttatímum. Þetta leiðir til minni hreyfingar, meiri kyrrsetur, óhollara mataræðis og neikvæðrar líkamssamsetningar.

Heilsuhegðun ungra Íslendinga - breytingar frá 15 ára til 17 ára

Í þessu stutta yfirliti er dregnar fram nokkrar breytingar frá mælingu 2015.

- Bæði kyn eru að þyngjast á milli áranna.
- Hreyfing dróst saman um 13% milli áranna tveggja og þrek minnkaði um 2%.
- Hreyfing á virkum dögum dróst saman um 20% en engar breytingar urðu á hreyfingu um helgar.
- Þátttaka í íþróttum og/eða heilsurækt á eigin vegum dróst saman um 25% milli áranna tveggja.
- Um helmingur 17 ára ungmenna segjast stunda íþróttir eða hreyfa sig reglulega.
- Svefnlengd unglinga styttest að meðaltali um 25 mín á nóttu milli 15 og 17 ára.
- Á skóladögum fóru unglingarnir seinna að sofa 17 ára miðað við 15 ára en ekki var marktækur munur á því hvenær unglingarnir fóru á fætur.
- Á tveimur árum jókst breytileikinn enn frekar í svefni unglinganna.
- Meiri breytileiki var á svefni þeirra nemenda sem greina frá meiri skjátíma og þeirra sem mælast með minni hreyfingu, sérstaklega meðal drengja.

Sjá frekari upplýsingar á heimasíðu: heilsuhegdun.hi.is

IV. Niðurstöður - aldurshópar (18-44 ára; 45-66 ára; 67 ára og eldri)

Við greiningu á stöðu áhættuþátta heilbrigðis fyrir aldurshópin 18 ára og eldri er gögnunum skipt niður í þrjá hópa A. 18-44 ára; B. 45-66 ára; C. 67 ára og eldri og hér er stuðst við niðurstöður frá „Heilsa og líðan Íslendinga“ sem var framkvæmd af Embætti Landlæknis árið 2016. Í þessu yfirliti er fyrst og fremst leitast við að bera saman þessa þrjá aldurshópa og minni áhersla lögð á að lýsa kynjamun, nema þar sem kynjamunur er

áberandi mikill. Ekki er heldur mögulegt að skipta upp mismunandi aldurshópum í smærri einingar eins og t.d. 67 ára og eldri, í 67 til 79 ára og 80 ára og eldri.

Holdafar (ofþyngd og offita)

Þegar notast er við líkamsþyngdarstuðul og þegar heildar tíðni ofþyngdar og offitu hjá hópnum í heild er skoðuð kemur í ljós að 65% þátttakenda eru annað hvort of þung eða of feit. Þegar tíðni offitu er skoðuð kemur í ljós að um 25% í bæði yngsta og elsta hópnum er skilgreind of feit, en hæsta tíðnitala eða um 30% í aldurshópnum 45-66 ára.

Hreyfimyntur

Þátttakendur voru spurðir hversu oft í viku þeir hreyfðu sig rösklega í 30 mínútur. Svarmöguleikar voru 7 eins og vikudagarnir. Þegar svarmöguleikinn þar sem þátttakendur segjast hreyfa sig 4 sinnum eða oftar í viku eru skoðaðir kemur í ýmisleg fróðlegt í ljós.

- Í yngsta aldurshópnum (18-44 ára) er um 40%,
- 45-66 ára er um 44%,
- 67 og eldri er um 47% sem hreyfðu sig 4 sinnum eða oftar í viku.

Fyrir allt þýðið var um 44% þátttakenda sem hreyfðu sig 4 sinnum eða oftar í viku.

Kyrrseta

Þegar spurningin varðandi kyrrseta í 8 klukkustundir eða meira á virkum dögum er skoðuð kemur í ljós að:

- Um 40% þátttakenda í yngsta aldurshópnum (18-44 ára) tilheyrir þessum hóp,
- 28% á aldrinum 45-66 ára eru í kyrrsetu á hverjum degi,
- Eingöngu 16% þeirra sem eru 67 ára og eldri sitja eða eru í kyrrsetu á hverjum degi.

Andleg líðan

Þátttakendur voru beðnir um að meta sína eigin andlegu líðan og þá kom í ljós að;

- 26% á aldrinum 18 til 44 ára mátu sína andlegu líðan frekar slæma eða lélega.
- 16% í aldurshópnum 45 til 66 ára,
- 18% fyrir 67 ára + aldurshópin.

Nokkur munur er á kynjum en tíðnitölur fyrir konur eru yfirleitt 6 til 10% hærri samanborið við karla á öllum aldurskeiðum. Einnig er athyglisvert að tíðnitölur fyrir mat einstaklinga á eigin andlegri líðan er mjög tengd menntunarstigi þess, en um 34% fólks með grunnmenntun, 19% með framhaldsmenntun og 16% með háskólamenntun mátu sína andlegu líðan frekar slæma eða lélega.

Streita

Rúmlega einn af hverjum fimm (22%) fullorðnum finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi árið 2017. Tæpur þriðjungur fólks á aldrinum 18 til 44 ára segist oft eða mjög oft upplifa mikla streitu í daglegu lífi en aðeins 11% þeirra sem eru 55 ára og eldri. Þegar aldurshópurinn 65 ára og eldri er skoðar kemur í ljós að eingöng 7% þeirra finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu. Nokkur munur er á kynjum en tíðnitölur fyrir konur eru yfirleitt 8 til 12% hærri samanborið við karla á öllum aldurskeiðum.

Einmanaleiki

Í heildina segjast rúm 7% fullorðinna finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika en 70% sjaldan eða aldrei. Fólk í yngsta aldurshópnum finnur mun oftast fyrir einmanaleika en eldri aldurshópar. Athyglisvert er að 22% karla og 15% kvenna á aldrinum 18 til 24 ára segist finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika. Þetta þýðir að næstum því fjórði hver karlmaður á aldrinum 18 til 24 ára finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika. Aftur á móti er eingöngu u.þ.b. 6% fólks á aldrinum 45 til 65 ára og um 3% 65 ára og eldri sem segjast finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika.

Svefn

Rúmlega tveir af hverjum þremur fullorðnum Íslendingum (68%) fá nægan svefn, sem er svipað hlutfall og áður. Ekki er munur eftir aldri en fleiri konur en karlar fá nægan svefn á nóttu. Rúmur fjórðungur fullorðinna (27%) fær of lítinn svefn (≤ 6 kl.st.) eða 31% karla og 24% kvenna. Nýlega vísindarannsóknir hafa sýnt að nokkuð erfitt er að meta og fá áreiðanlegar vísbendingar um svefn og svefnvenjur fólks eingöngu út frá spurningalistum.

V. Samantekt á stöðu áhættuþátta heilbrigðis meðal íbúa Garðabæjar

Aldurshópurinn 17 ára og yngri

Hreyfingaleysi og offita meðal barna og ungmenna er almennt vaxandi heilbrigðisvandamál í heiminum, og getur hamlað daglegri virkni ungmenna og leitt til víðtækra afleiðinga síðar á ævinni. Minnkun í líkamlegri hreyfingu virðist sérstaklega eiga sér stað á unglingsaldri. Kyrrseta er mikil hjá ungu fólki, andleg vanlíðan er einnig áþreifanleg hjá stórum hópi ungs fólks og megin þorri fær ekki nægilega hvíld og sefur lítið miðað við ráðleggingar.

Aldurshópurinn 18 ára og yngri hefur í nútímaþjóðfélagi góða möguleika að stunda líkamlega hreyfingu í gegnum veru sína í skólunum, þátttöku í íþróttastarfi o.s.frv. Þrátt fyrir allt sem gert er fyrir þennan aldurshóp þá sýna vísindarannsóknir að við þurfum að gera enn betur í tengslum við forvarnir og fyrirbyggjandi aðgerðir hjá unga fólkinu okkar.

Aldurshópar (18-44 ára; 45-66 ára; 67 ára og eldri)

Þegar rýnt er í niðurstöðurnar frá „Heilsa og líðan Íslendinga“ og samanburður gerður á þessum þremur eldri aldurshópum (18-44 ára; 45-66 ára; 67 ára +) þá kemur margt mjög áhugavert og athyglisvert í ljós.

Aldurshópurinn 18 til 44 ára

Athyglisvert er að sjá hversu bágborin andleg líðan er og mikil streita er hjá aldurshópnum 18 til 45 ára. En þriðjungur fólks á aldrinum 18 til 45 ára segist oft eða mjög oft upplifa mikla streitu í daglegu lífi og fjórðungur glímir við andlega vanlíðan. Þessi aldurshópur hreyfir sig minnst og kyrrseta er mest samanborðið við hina tvo eldri aldurshópa. Mikill einmanaleiki er hjá karlmönnum á aldrinum 18 til 26 ára sem er mikið áhyggjuefni sem verður einnig að taka mjög alvarlaga.

Aldurshópurinn 45-66 ára

Hjá þessum aldurshópi eru neikvæðir áhættuþættir heilbrigðis ekki eins algengir né alvarlegir eins og hjá yngri aldurshópnum en þessir einstaklingar eru engu að síður ekki eins vel á sig komnir eins og elsti aldurshópurinn.

Aldurshópurinn 67 ára og eldri

Ef elsti hópurinn (67 ára og eldri) er borin saman við hina tvo (18-44 ára; 45-66 ára) þá kemur hann afgerandi best út á flestum áhættuþáttum heilbrigðis, það er að segja:

- lægst tíðni ofþyngdar og offitu
- hreyfa sig mest/oftast
- sitja minnst og kyrrseta er mjög lítil
- líður best andlega
- streita er ekki teljandi og mjög lítil
- sofa vel og lengi
- einmanaleiki er ekki teljandi mikill

Stutt samantekt verkbáttur A

Þessar niðurstaður gefa til kynna að neikvæðir áhættuþættir heilbrigðis eru mest áberandi hjá tveim yngstu aldurshópnum í þessum tveim rannsóknum þ.e. hjá 17 ára og yngri og 18 til 44 ára. Í ljósi þess er augljóslega er mest þörf á úrbótum er í tengslum við áhættuþætti heilbrigðis hjá þessum tveimur aldurshópum.

Það vekur töluverða athygli að elsti aldurshópurinn (67 ára og eldri) er best á sig kominn, bæði líkamlega, sem og andlega. Hjá aldurshópnum 45-66 ára eru neikvæðir áhættuþættir heilbrigðis ekki eins algengir né alvarlegir eins og hjá yngri aldurshópnum en þessir einstaklingar eru engu að síður ekki eins vel á sig komnir eins og elsti aldurshópurinn.

Verkþáttur B

VI. Félagasamtök, framboð, líkamsrækt og íþróttamannvirki

Í þessum hluta verður sett fram yfirliti yfir frjáls félagasamtök og umfang þeirra, gerð grein fyrir þjónustu, framboði og tilboðum á vegum Garðabæjar til mismunandi markhópa í tengslum við velsæld. Einnig verður í þessum hluta skoðað hvern notkun Garðbæinga er af tilboði líkamsræktarstöðva og einnig verður lagt fram yfirlit yfir aðstöðu og íþróttamannvirki í Garðabæ. Gerð grein fyrir íþróttaiðkun og heilsurækt eldri aldurshópa í Garðabæ.

Einnig verður skoðuð í verkþætti B virkni Garðbæinga í hreyfingu og líkamsrækt, bæði innan og utan Garðabæjar.

Yfirliti yfir frjáls félagasamtök og umfang á sviði heilsu eftir markhópum

Undir þessum lið er að finna niðurstöður úr úttekt sem framkvæmd var af Auði Indriðadóttur og Lovísu Rut Tjörvadóttur í lokaskýrslu sem nefnist „Heilsueflandi Garðabær“ en þar var dregin fram heildstæð mynd af flestum frjálsum félagasamtökum innan og utan Garðabæjar. Tilgangur var að ná utan um fjölda þeirra sem stunda hreyfingu, hvar hreyfing er stunduð, hversu margir eru félagar, hversu virk þau eru o.s.frv. Hér er allt undir t.d. allt á vegum íþróttafélaga, fjöldi skokkhópa, einkareknar líkamsræktarstöðvar og almenningssundlaugar bæjarins.

Fjöldi Garðbæinga og virkni þeirra

Ef horft er til heildarfjölda íbúa í Garðabæ út frá aldri og kyni má sjá hvernig skiptingin er hér í töflunni fyrir neðan (frá Hagstofunni).

Hóparnir eru brotnir niður í neðangreinda 6. Hópa sem styðjast við skiptingu niður í markhópana hér að ofan.

1. 17 ára og yngri
2. 18 - 29 ára
3. 30 - 44 ára
4. 45 - 66 ára
5. 67 - 80 ára
6. 81 árs og eldri.

Fjöldi íbúa í Garðabæ, brotið niður á markhópa

	Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4	Hópur 5	Hópur 6
Konur	2013	1241	1504	2254	905	306
Karlar	2065	1284	1554	2152	781	240
Alls	4078	2525	3058	4406	1686	546

Samtals 16.299 íbúar (nóv. 2019).

Fjöldi Garðbæinga sem stunda heilsurækt

	Hópur 1*	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4	Hópur 5	Hópur 6
Konur	309	1353	1197	1513	753	137
Karlar	391	928	1102	1535	601	138
Alls	700	2281	2299	3048	1354	275

Þetta eru því alls **9.057** íbúar sem stunda heilsurækt eða um **64%** íbúa sem stunda heilsurækt.

*Í hópi 1 eru ekki taldir allir sem stunda skipulagðar íþróttir sem eru um 70% íbúa aldurshópsins.

Hvar stunda íbúar Garðabæjar hreyfingu

Fjöldi sem stunda heilsurækt innan Garðabæjar

	Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4	Hópur 5	Hópur 6
Konur innan	171	131	190	695	650	126
Karlar innan	291	143	254	848	527	133
Alls	462	274	444	1543	1177	259

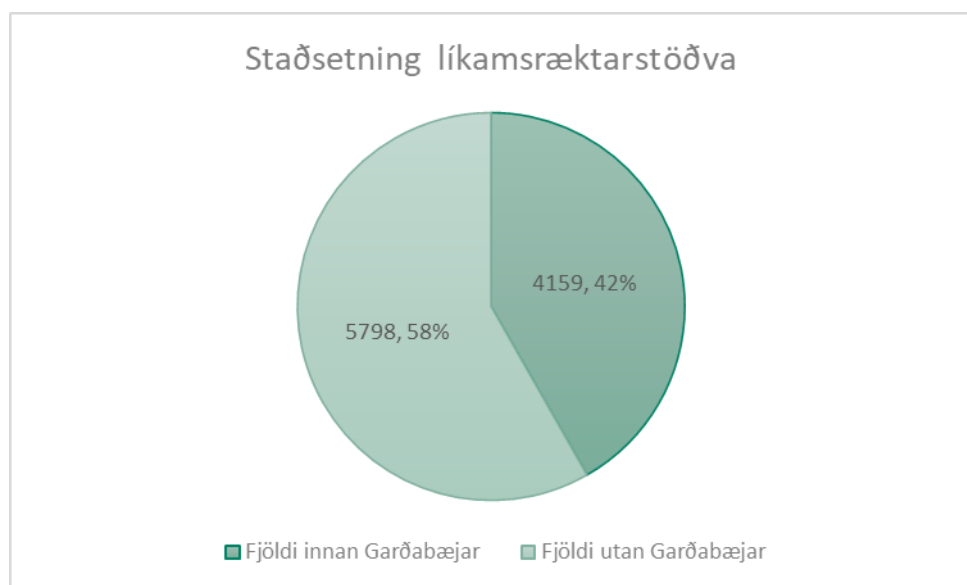
Það eru því alls 4159 manns sem stunda heilsurækt innan Garðabæjar.

Fjöldi sem stunda heilsurækt utan Garðabæjar

	Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4	Hópur 5	Hópur 6
Konur utan	138	1222	1007	818	103	11
Karlar utan	100	785	848	687	74	5
Alls	238	2007	1855	1505	177	16

Það eru því alls 5798 manns sem stunda heilsurækt utan Garðabæjar

Eins og sjá má á myndinni hér að neðan eru það u 58% sem stunda heilsurækt utan Garðabæjar.



Ef niðurstöður eru skoðaðar út frá ólíkum aldurshópum má sjá að, hópur 17 ára og yngri sækir að mestu sína hreyfingu innan Garðabæjar, á meðan hópurinn 18-29 og 30-44 ára sækir hana utan bæjarmarka. Hópurinn 67 ára og eldri sækir að mestu alla sína hreyfingu innan Garðabæjar.

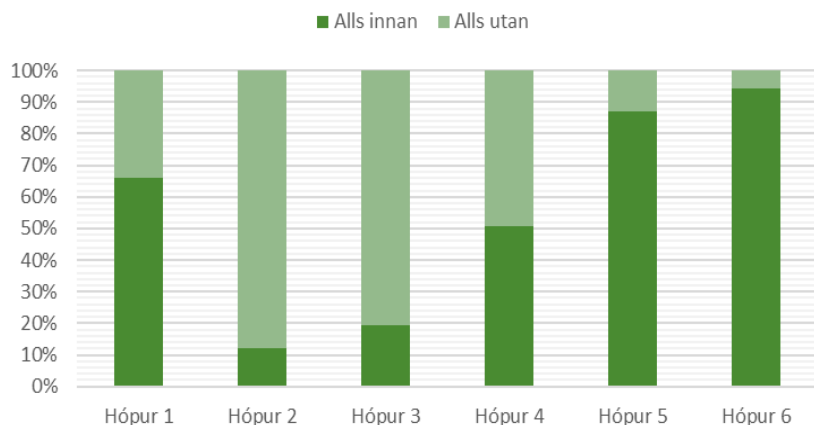
Gera má ráð fyrir að þessar niðurstöður séu vegna þess að það sem er í boði innan Garðabæjar höfði talsvert meira til elsta og yngsta aldurshópsins en fólks á miðjum aldri.

Á myndinni hér til hliðar má sjá heildarfjölda notenda sem stunda heilsurækt innan sem og utan Garðabæjar út frá markhópum, konum og körlum.

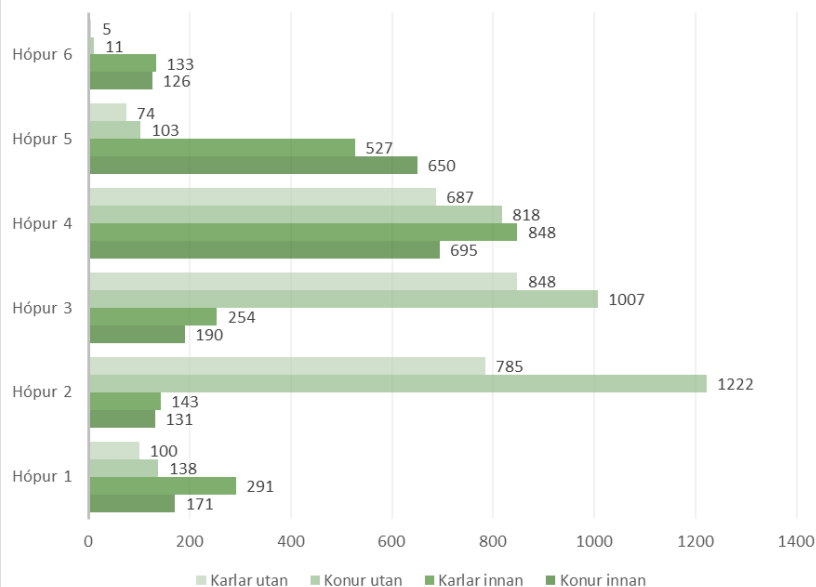
Niðurstöður út frá kyni

Á grafinu hér til hliðar má sjá að frekar jöfn kynjaskipting er í heilsuræktar notendum þó aðeins fleiri konur stundi hana en karlar.

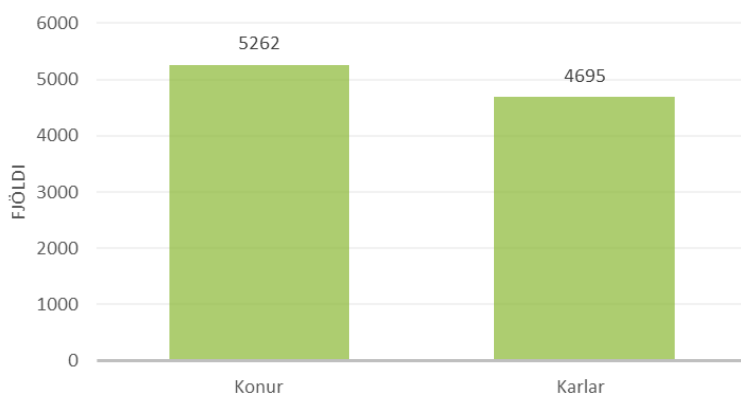
Hlutfall innan og utan Garðabæjar



Fjöldi heilsuræktarnotenda innan og utan Garðabæjar

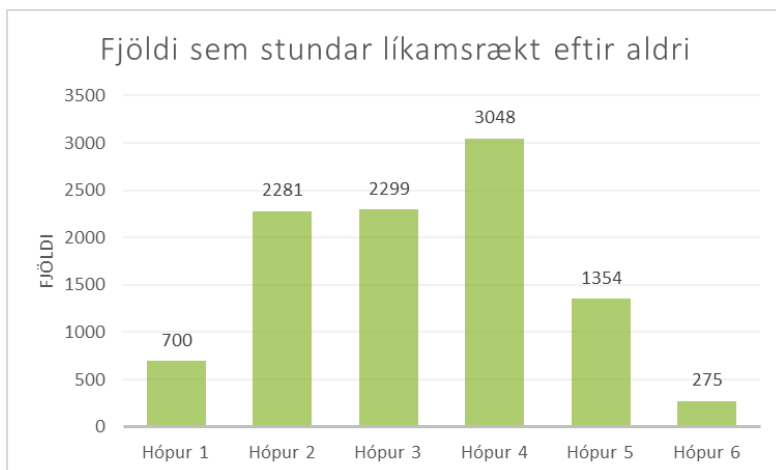


Fjöldi sem stundar líkamsrækt eftir kyni

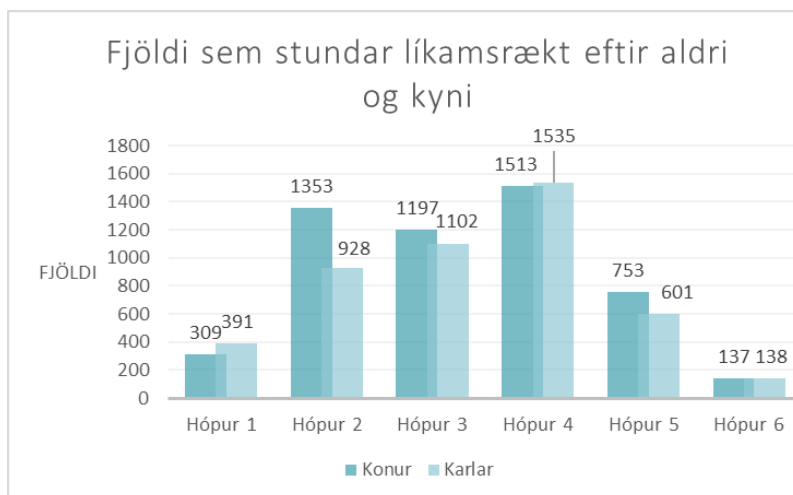


Niðurstöður eftir aldri

Á súluritinu hér til hliðar má sjá aldursskiptingu þeirra sem stunda heilsurækt. Hópur 4 sem er 45-66 ára er sá hópur sem stundar hvað mest heilsuræktina, á meðan elsti hópurinn er sá hópur sem stunda heilsuræktina minnst. Tekið skal fram að fjöldatölur iðkenda í íþróttum vantar í hóp 1.



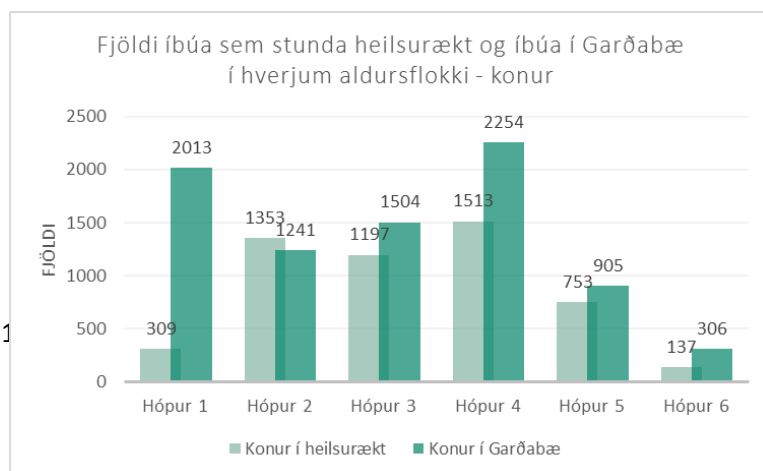
Á grafinu hér til hliðar má sjá niðurstöður eftir bæði aldri og kyni þar má sjá að kynjaskipting er fremur jöfn í öllum aldurshópum fyrir utan hóp 2, sem er aldurshópurinn 18-29 ára. Þar sem talsvert fleiri konur eru en karlar. Í tölunum eru ekki iðkendur í keppnisíþróttum sem hefur mest áhrif í hópum 1 og 2.



Niðurstöður miðað við íbúafjölda

Eins og komið hefur fram þá var heildarfjöldi Garðbæinga 16.299 og heildarfjöldi Garðbæinga í heilsu rækt 9.957. Því eru 61,% bæjarbúa sem nýta sér aðra heilsurækt en keppnisíþróttir.

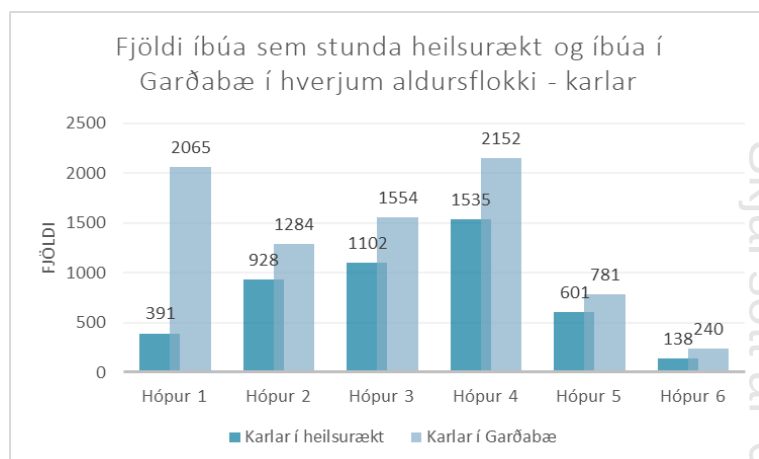
Hlutfall bæjarbúa - konur



Myndin hér til hliðar sýnir fjölda kvenna í Garðabæ og fjölda kvenna sem stunda heilsurækt. Sjá má af því að stærsti hlutfallslegi hópurinn er hópur 4 með 29% og sá minnsti er hópur 1 með 6% og 6 með 3%. Gera má ráð fyrir 70% iðkun í hópi 1 innan íþróttafélaga eins og komið hefur fram.

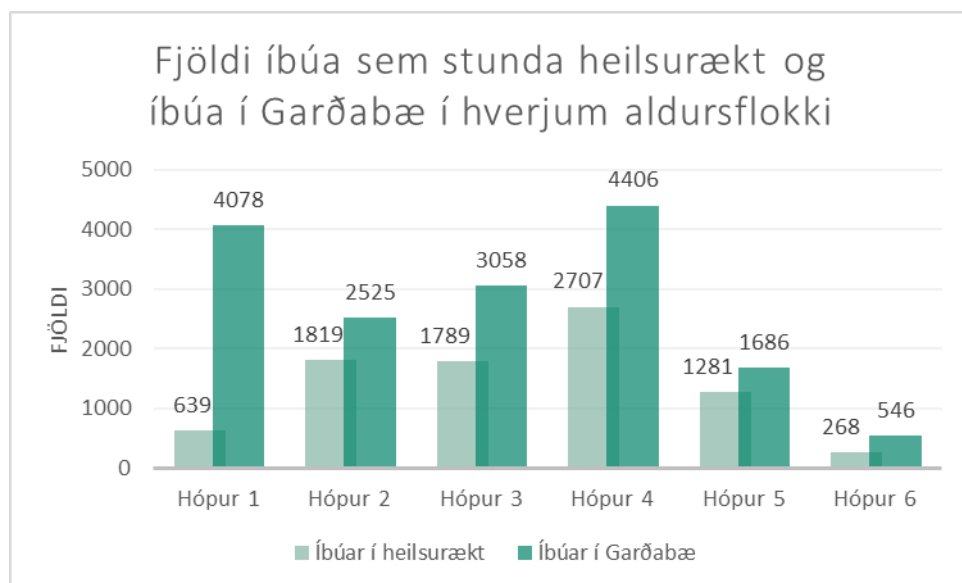
Hlutfall bæjarbúa - karlar

Myndir hér til hliðar sýnir fjölda karla í Garðabæ og fjölda karla sem stunda heilsurækt. Sjá má að stærsti hlutfallslegi hópurinn sem stunda heilsurækt er hópur 4 með 32% og sá minnsti hópur 6 með 3%. Gera má ráð fyrir 70% iðkun í hópi 1 innan íþróttafélaga eins og komið hefur fram.



Hlutfall bæjarbúa - allir

Myndir hér til hliðar sýnir fjölda íbúa í Garðabæ og fjölda íbúa sem stunda heilsurækt. Hér er hópur 1 og 4, hlutfallslega stærsti hópurinn með 76% og hópur 1 sá minnsti með 16%. Gera má ráð fyrir 70% iðkun í hópi 1 innan íþróttafélaga eins og komið hefur fram.



VII. Hreyfing og heilsurækt eldri aldurshópa - skimun

Í sumar hefur verið unnið að því að efla hreyfingu eldri borgara í Garðabæ. Hringt var í alla eldri borgara í Garðabæ sem eru í sjálfstæðri búsetu og ekki með neina heimaþjónustu á aldrinum 80 ára og eldri, samtals um 600 manns.

Í símtölunum var spurt út í **líðan, hreyfingu og hvort tengslanet** þeirra væri sterkt.

Hópurinn fékk upplýsingar um að verið væri að byrja með gönguhópa, bæði frá Smiðju og einnig úr Urriðaholti.

Eldri borgarar 85 ára og eldri fengu boð um kennslu á æfingum sem hægt er að gera heima, og þeir sem þáðu það fengu heimsóknir og útbúnað voru æfingaáætlun út frá þeirra þörfum.

Æfingarnar flokkuðust í **jafnvægisæfingar, styrktaræfingar og liðleikaæfingar**. Alls voru 22 einstaklingar sem þáðu æfingaáætlun og var þeim fylgt eftir í allt sumar.

Komið var af stað af stað tveimur gönguhópum, öðrum frá Smiðju og hinum frá Urriðaholti. Auglýst var eftir þátttöku í gönguhópana á fésbókarsíðu félags eldri borgara í Garðabæ, sett var upp auglýsingu í Jónshúsi og minnst á göngurnar í símtölunum. Alls hafa mætt um 20 manns í göngu frá Smiðjunni og um 8 manns frá Urriðaholti.

Tölulegar upplýsingar

80 ára og eldri

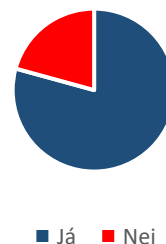
Hér fyrir neðan má sjá tölulegar upplýsingar um hreyfingu eldri borgara í Garðabæ. Eins og sjá má eru eldri borgarar í Garðabæ fremur duglegir að stunda hreyfingu og eru 81% eldri borgara 80 ára og eldri í sjálfstæðri búsetu með enga heimaþjónustu sem stunda hreyfingu. Þeir sem stunda enga hreyfingu eru 19%. Í heildina svöruðu fleiri karlar en konur svo það er fremur erfitt að bera saman kynin. Út frá þessum símtölum er ekki mikill sjáanlegur munur á milli karla og kvenna hvað hreyfingu varðar.

Lítill munur er á milli kynjanna en það voru örlítið fleiri karlar sem svöruðu símtölunum okkar. Ef horft er á heildarmyndina eru mjög fáir sem stunda enga hreyfingu og verða vonandi enn færri.

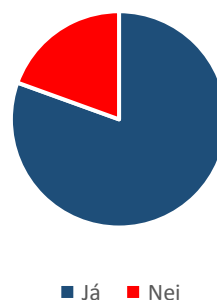
80-84 ára

Í aldurshópi 80-84 ára eru 21% sem segjast ekki stunda neina hreyfingu og 79% sem segjast stunda hreyfingu af einhverju tagi.

Hreyfing
80-84 ára

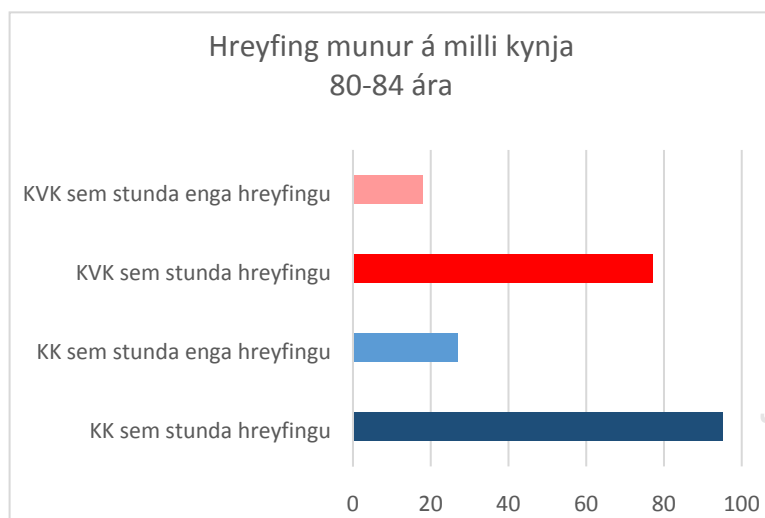


Hreyfing
80 ára og eldri



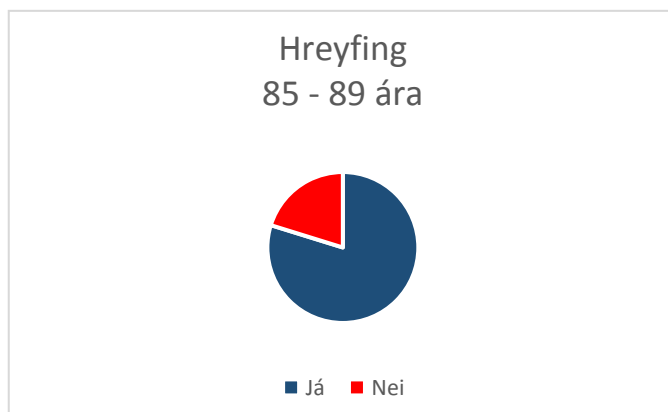
Munur á milli kynja

Smá munur er á milli kynja en það voru mun færri konur sem svöruðu símtölunum okkar í þessum aldurshópi.

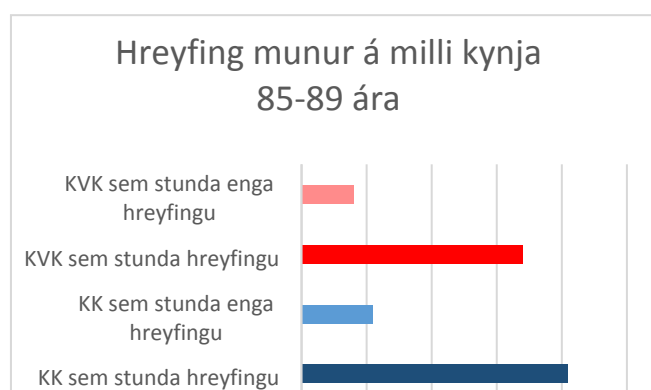


85-89 ára

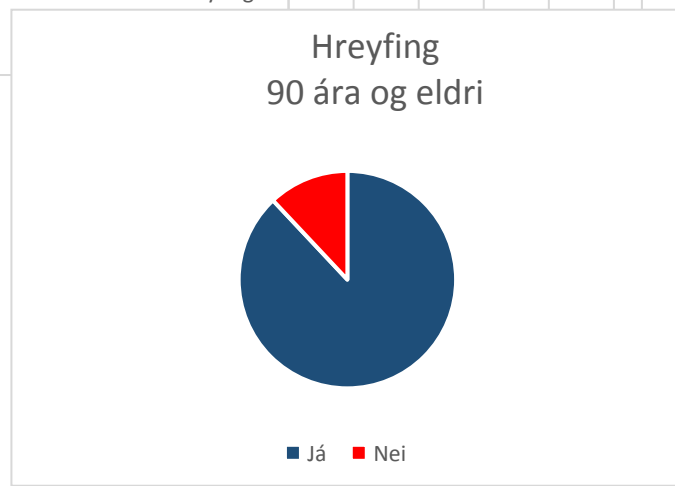
Hér má sjá skífurit sem sýnir hreyfingu hjá eldri borgurum 85-89 ára í sjálfstæðri búsetu og eru ekki með heimaþjónustu. Ánægjulegt er að sjá að það eru 80% eldri borgara 85-89 ára sem stunda hreyfingu.



Munur á milli kynjanna er ekki svo mikill en þó eru fleiri karlar sem svöruðu símtölunum frá okkur og því erfitt að bera saman kynin.



90 ára og eldri

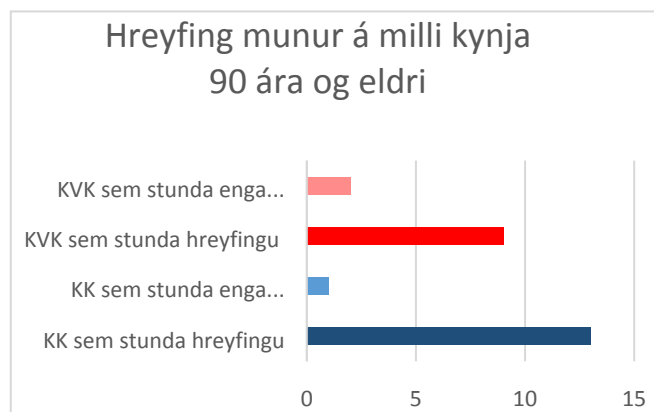


88% eldri borgara 90 ára og eldri í sjálfstæðri búsetu með enga heimaþjónustu stunda hreyfingu. Þeir sem stunda enga hreyfingu eru 12% sem er afskaplega lítið miðað við háan aldur. Aldurshópurinn 90 ára og eldri er með lægstu prósentu af þeim sem stunda enga hreyfingu svo það má segja að það sé tenging á milli hreyfingu og hás aldurs.

Lítill munur er á milli kynjanna þó hann sýnist fremur

mikill á ritinu hérna fyrir neðan. Fáir einstaklingar

eru í þessum aldurshóp svo bilið virðist vera mun breiðara en það er.



VIII. Samantekt verkþáttur B

Ef niðurstöður eru skoðaðar út frá ólíkum aldurshópum má sjá að, hópur 17 ára og yngri sækir að mestu sína hreyfingu innan Garðabæjar, á meðan hópurinn 18-29 og 30-44 ára sækir hana utan bæjarmarka. Hópurinn 67 ára og eldri sækir að mestu alla sína hreyfingu innan Garðabæjar. Gera má ráð fyrir að þessar niðurstöður séu vegna þess að það sem er í boði innan Garðabæjar höfði talsvert meira til elsta og yngsta aldurshópsins en fólks á miðjum aldri.

Um 80% eldri borgarar (80 ára og eldri) í sjálfstæðri búsetu með enga heimaþjónustu í Garðabæ eru fremur duglegir að stunda hreyfingu.

IX. Samantekt verkþáttur A og B

Í verkþætti A er skoðuð algengi neikvæðir áhættuþátta heilbrigðis hjá ólíkum aldurshópum, en þau eru mest áberandi og lang algengastir hjá aldurshópnum 18 til 45 ára. Það kemur ekki óvart að algengi neikvæðra heilbrigðisþátta er einnig mikil hjá 17 ára og yngri aldurshópnum. Því er ljóst að mest þörf er á úrbótum er í tengslum við áhættuþætti heilbrigðis hjá þessum tveim aldurshópum.

Það sem vekur einnig athygli í þessum rannsóknargögnum er hversu algengi neikvæðra heilbrigðisþátta er lítil hjá elsti aldurshópurinn þ.e. þeim einstaklingum sem eru 67 ára og eldri. Þessi aldurshópur er langbest á sig best á sig kominn, bæði líkamlega og andlega samkvæmt þessari rannsókn frá 2016 þ.e. „Heilsa og líðan Íslendinga“.

Í verkþætti B er skoðað hvort og hvar Garðabæingar stunda sína heilsurækt. Niðurstöður sýna að hópurinn 17 ára og yngri sækir að mestu sína hreyfingu/heilsurækt innan Garðabæjar, á meðan hóparnir 18-29 og 30-44 ára sækir hana að mikluleiti utan bæjarmarka Garðabæjar. Hópurinn 67 ára og eldri sækir að mestu alla sína hreyfingu innan Garðabæjar.

Þegar niðurstöður þessara tveggja verkþátta eru skoðuð saman kemur í ljós að elsti aldurshópurinn sem er best á sig kominn stundar sína hreyfingu og/eða heilsurækt að mestu leyti í sínu nærumhverfi í Garðabænum. Aftur á mót þurfa um 80% einstaklinga á aldrinum 18 til 44 ára að sækja sína heilsurækt út fyrir bæjarmörkin, en þessi hópur á við mesta vanlíðan að stríða samkvæmt rannsókninni „Heilsa og líðan Íslendinga“ frá 2016.

X. Næstu skref og aðgerðir að mati ráðgjafa

Í ljósi þessara gagna og staðreynda sem liggja fyrir þá eru næstu skref að mati ráðgjafa eftirfarandi:

- I. Að framkæmd verði áræðanleg og marktæk könnun (spurningalistakönnun) meðal íbúa Garðabæjar þar sem skimað verði fyrir áhættuþáttum heilbrigðis hjá ólíkum aldurshópum.
- II. Að haldnir verða rýnifundir með ákveðnum aldurshópum meðal íbúa Garðabæjar og þá sérstaklega aldurshópnum 18 til 44 ára.
- III. Að haldnir verða rýnifundir með hagsmunaaðilum þ.e. frá skólum, heilsugæslu, íþrótt- og tómstundageira og fleiri aðilum sem tengjast málinu og hafa faglegt innlegg inn í umræðuna.
- IV. Að þarfagreiningu lokinni verður sett fram Stefna Garðarbæjar í „Velsæld“ til frambúðar með skýrum skammtíma og langtíma aðgerðaáætlunum sem hefur það að markmiði að efla heilsu og velsæld íbúa Garðabæjar.
- V. Mikilvægt er að árangur og ávinningur af stefnuáherslum og aðgerðaáætlunar verði metin reglulega og í ljós þess verði áframhaldandi framkvæmd hennar ákveðin.

Að lokum skal þess getið að Erlingur Jóhannsson prófessor við Háskóla Íslands, Ása Karín Holm og Sigurjón Þórðarsson stjórnunarráðgjafar hjá Stratagem sáum um að afla gagna og setja saman verkefnaþátt A í þessari skýrslu. Auk þessa hafa þau haldið utan um gerð þessarar skýrslu, tengt saman og túlkað gögn frá báðum verkþáttum og sett fram tillögur að næstu skrefum.

Garðabæ 15. september 2020

Erlingur Jóhannsson

Ása Katrín Hólm

Sigurjón Þórðarsson