

# Heilsueflandi Garðabær



velliðan fyrir alla

## Heilsa og heilbrigði er lykillinn að góðum lífsgæðum.

Garðabær leggur sig fram um að sinna jafnt líkamlegu og andlegu heilbrigði bæjarbúa. Heilbrigði snýr ekki bara að líkamlegri velliðan heldur einnig andlegri og félagslegri. Sveitarfélagið tekur virkan þátt í verkefni Embættis landlæknis um Heilsueflandi samfélag.

## Bætt aðstaða til hreyfingar.

Áhersla hefur verið lögð á að bæta aðstöðu og aðgengi allra íbúa Garðabæjar til að stunda hreyfingu. Enda hreyfing lykillinn að bættri líðan.

Nýir göngustígar hafa verið gerðir og merkingar á gönguleiðum bættar, jafnframt er hægt að hala niður appi (wapp) í snjalltæki sem sýnir gönguleiðir innan bæjarmarkanna. Opnir hreystivellir hafa verið settir upp við göngustíga, einn við Arnarneslækinn, annar við enda Sunnuflatar og sá þriðji við Álftaneslaug. Opnunartími sundlauga hefur verið lengdur og aðgengi bætt, frítt er í sund fyrir 17 ára og yngri sem og 67 ára og eldri. Tekinn hefur verið í notkun frísbíggjuföllur við Vífilsstaði sem er opinn almenningi og hjólabraut sett upp við Garðaskóla.

## Heilsa hvers einstaklings.

Hver íbúi þarf að taka ábyrgð á sinni heilsu. Garðabær mun leggja sig fram um að haga aðstæðum þannig að hver og einn geti notið sín sem best og fundið sér heilsurækt við hæfi. Hluti af því er að byggja upp aðstöðu með góðu aðgengi, hvetja fólk til þátttöku og fræða um holla lífnaðarhætti.

**Mætum í mælingu og setjum HEILSUNA í fyrsta sæti á nýju ári!**



SÍBS | Síðumúli 6 | 108 Reykjavík | 560 4800 | sibs@sibs.is

**SÍBS Líf og heilsa** er samstarfsverkefni SÍBS, Samtaka sykursjúkra, Hjartaheilla og Samtaka lungnasjúklinga. SÍBS Líf og heilsa og Heilsuþæring Garðabær bjóða íbúum í ókeypis heilsufarsmælingu í anddyri Ásgarðs og Álftaneslaugar.

## Ókeypis heilsufarsmæling. Þér er boðið!

Laugardagur 02. febrúar frá kl. 10-13 í Ásgarði íþróttamiðstöð

## Free health check. You are invited!

Saturday, February 2<sup>nd</sup> from 10 am to 1pm Sport Centre Ásgarður

## Bezpłatne sprawdzenie stanu zdrowia!

Sobota 2 luty od 10 do 13 w Ásgarður



SÍBS | Síðumúli 6 | 108 Reykjavík | 560 4800 | sibs@sibs.is



# MÁTTARSTÓLPAR

## Hvað þýða niðurstöðurnar?

### Hjálpðu okkur að hjálpa þér!

Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan. Fyrir einstaklinginn skiptir heilsan öllu og það er aldrei of seint að grípa til aðgerða til bættrar heilsu.

Langvinnir sjúkdómar valda næstum 9 af hverjum 10 dauðsföllum í okkar heimshluta og tengjast þeir flestir lífsstíl. Forvarnir eru eina skilvirka leiðin til að bæta árum við lífið og lífi við árin.

SÍBS ásamt aðildarfélagum og Samtökum sykursjúkra bjóða almenningi ókeypis heilsufarsmælingu þar sem mældur er blóðþrýstingur, blóðfita, blóðsykur, súrefnismettun og fleira. Mælingarnar eru framkvæmdar í samstarfi við sveitarfélög og heilbrigðisstofnanir á hverjum stað.

Samhliða mælingum á blóðgildum er lögð fyrir valfrjáls könnun um heilsufar og lífsstíl sem tekur á helstu áhrifaþáttum langvinnra, lífsstílstengdra sjúkdóma. Þannig má meta stöðuna í hverju sveitarfélagi, stofnun eða vinnustað fyrir sig um leið og einstaklingarnir hljóta innsýn í hvað betur megi fara í eigin heilsu og lífsstíl.

Til að geta boðið SÍBS Líf og heilsa í þínu byggðarlagi leitum við til almennings, fyrirtækja og stofnana á hverjum stað um að leggja verkefninu lið.

Sendu okkur tölvupóst á mattarstopar@sibs.is eða hringdu í síma 560 4800 til að gerast Máttarstólpi SÍBS. Þannig hjálpar þú okkur að hjálpa öðrum og gerir okkur kleift að halda áfram mælingaferðum okkar um landið og hitta þig aftur!

**Styrktarreiðingur Máttarstólpa**  
**Heilsumiðstöð SÍBS**  
**kennitala: 421115-0360**  
**banki: 0133-26-021 119**



*Guðmundur Löve*

Guðmundur Löve  
framkvæmdastjóri SÍBS

### Mæliniðurstöður

### Skýringar

<b>Blóðþrýstingur</b> (efri / neðri mörk, mmHg)	Æskilegur blóðþrýstingur er undir 120/80, en 140/90 (annað/bæði) eða hærra telst fyrsta stigs háþrýstingur og 160/100 eða hærra telst annars stigs háþrýstingur. Gildi 90/60 eða lægra telst lágþrýstingur.
<b>Hvíldarpúls</b> (slög á mínútu)	Hvíldarpúls fullorðinna er oftast á bilinu 60–100 slög á mínútu, sum lyf geta lækkað púlsinn. Lægri hvíldarpúls tengist betra úthaldsformi og íþróttamenn geta haft púls um 40 slög á mínútu.
<b>Blóðfita</b> (heildarkólesteról, mmol/L)	Æskilegt er að heildarblóðfita sé undir 5, en sé hún á bilinu 6–7,99 telst hún of há. Gildi 8 eða hærra telst mjög hátt. Hækkuð blóðfita er áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma.
<b>Blóðsykur</b> (glúkósi, mmol/L)	Æskilegur blóðsykur er 4,9–6,1 eða undir 7 ef viðkomandi er ekki fastandi. Þó má hann fara upp í 8 strax eftir máltíð. Hár blóðsykur getur verið vísbending um sykursýki.
<b>Mittismál</b> (cm)	Kviðfita tengist áhættu á sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum. Hækkuð viðmiðunarmörk karla eru yfir 94 cm og yfir 102 cm mjög hækkuð, en hækkuð mörk kvenna yfir 80 cm og yfir 88 cm mjög hækkuð.
<b>Súrefnismettun</b> (SpO <sub>2</sub> , %)	Æskileg súrefnismettun mæld með fingurmæli er 95–100%, en sé hún undir 90% telst hún lág. Of lág súrefnismettun getur bent til öndunarfæra- og/eða hjarta- og æðasjúkdóma.
<b>Hámarksfráblástur</b> (L/mín)	Fráblásturspróf er einföld mæling sem getur því sem næst útilokað lungnateppu en ekki staðfest hana. Æskileg fráblástursgeta ræðst af líkamshæð, aldri og kyni.
<b>Gripstyrkur</b> (kg)	Gripstyrkur tengist heildarstyrk, sem aftur tengist mörgum heilsufarsþáttum. Mörk karla fara úr 40–60 kg um tvítugt niður í 30–50 kg um sextugt, og kvenna úr 25–40 kg um tvítugt niður í 15–30 kg um sextugt.