Einn kjóll og nítján myndir

Tímamót ➤ 12

Boða fallegan hljóðheim

Lífið ➤ 16

FRÉTTABLAÐIÐ

173. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR frettabladid.is FÖSTUDAGUR 3. SEPTEMBER 2021

„Við vorum sjálfum okkur verstir kannski," sagði Arnar Þór Viðarsson þjálfari karlalandsliðs Íslands í knattspyrnu sem tapaði með tveimur mörkum gegn engu á Laugardalsvelli í gærkvöldi. Leikurinn var liður í undankeppni HM. Fram undan eru leikir við Norður-Makedóníu á sunnudag og Þýskaland á miðvikudag. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Íslensk þáttaröð vinnur verðlaun

gar@frettabladid.is

MENNING Sjónvarpsþáttaröðin Verbúð vann í gær verðlaun sem besta alþjóðlega þáttaröðin á Festival Series Mania í Lille í Frakklandi.

Verbúð, sem er úr smiðju Vesturports og var frumsýnd á hátíðinni í Frakklandi, fjallar um íslensk hjón sem hefja útgerð á níunda áratugnum og enda sem stórveldi í sjávarútvegi.

Mikael Torfason skrifaði handrit Verbúðar og þeir Gísli Örn Garðarsson og Björn Hlynur Haraldsson leikstýra. Þættirnir eru átta og verða sýndir á RÚV.

„Trylltar fréttir frá Frakklandi að berast," tísti Rakel Garðarsdóttir, framleiðandi hjá Vesturporti, í gærkvöldi. „Magnaður árangur hjá geggjuðum hópi," bætti hún við. ■

Vatnsrennsli jökuláa tvöfalt meira en í vanalegu árferði

Bráðnun jökla er nú tvöfalt meiri en í venjulegu árferði, en á sama tíma hefur grunnvatnsstaða aldrei verið lægri.

ser@frettabladid.is

ORKUMÁL Vatnsrennsli í jökulám á hálendi Íslands í júlí og ágúst var tvöfalt meira en í vanalegu árferði. Veldur þar mestu viðvarandi hitabylgja, einkum á norðan- og austanverðu landinu.

Þetta staðfestir Andri Gunnarsson, verkfræðingur og teymisstjóri vatnafars hjá Landsvirkjun. Hann hefur fylgst með vatnsbúskap Íslands í meira en áratug.

Andri segir vorið og sumarið hafa verið sérstakt í þessu tilliti. Lífseig hæð yfir Grænlandi í maí og júní hafi haldið köldu veðri yfir landinu um langa hríð, þannig að leysingar voru með minnsta móti. Allt hafi þó farið á annan veg í júlí og ágúst, með þeim mikla hita sem þá tók við og snarpri bráðnun jökla. Svo mikil voru umskiptin að helstu miðlunarlón landsins, Blöndulón, Hágöngur og Hálslón, hafa fyllst á réttum tíma síðsumars, en í vor var útlit fyrir að svo yrði ekki.

> Miðlunarlón sem njóta jökuláa hafa fyllst en Þórisvatn stendur lágt.

Vatnsbúskapurinn á Íslandi í sumar hefur verið óvenjulegur fyrir fleiri sakir. Lítil vetrarúrkoma frá hausti 2020 fram til vors hefur merkt að afkoma grunnvatnsstýrðra vatnsfalla hefur verið lítil, sem aftur hefur þýtt að Þórisvatn, stærsta miðlunarlón Landsvirkjunar að flatarmáli, hefur staðið óvanalega lágt.

„Grunnrennslið hefur verið svo lítið í heilt ár að það stóra vatn hefur sjaldan verið vatnsminna – og ef fram heldur sem horfir, með hlýju hausti, má búast við að það slái met," segir Andri. ■

Ótrúleg fjölgun íbúa í Árborg

SVEITARFÉLÖG „Þetta er algjörlega fordæmalaus íbúafjölgun, þetta eru ótrúlegar tölur," segir Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri í Árborg. Þar verður fjölgun íbúa um 8 prósent á yfirstandandi ári.

Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri í Árborg.

Gísli segir Árborg gera ráð fyrir 10 til 11 prósenta aukningu íbúa næstu tvö ár.

Í Árborg eru nú byggðar 500 íbúðir á ári.

Álíka sögu er af segja frá Akranesi og Reykjanesbæ. SJÁ SÍÐU 4

Leikskólar verða opnir skemur

arib@frettabladid.is

REYKJAVÍK Sjálfstæðismenn í borgarráði samþykktu ekki tillögu um að gera styttingu opnunartíma leikskóla í Reykjavík varanlega og fer málið fyrir borgarstjórn.

Samkvæmt ákvörðun skóla- og frístundaráðs eiga leikskólarnir að vera opnir til 16.30 en ekki 17.00.

Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins í borgarstjórn.

„Þetta gengur þvert gegn þessum fjölskyldugildum sem þessir flokkar eru að tala um í aðdraganda alþingiskosninga," segir Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins. Útgjöld vaxi um milljarða í alls konar málaflokka aðra. „Það er alveg augljóst að forgangsröðunin er ekki á þessu sviði."

Opnunartíminn hefur verið tilraunaverkefni í yfir ár.

Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundaráðs, sagði við Fréttablaðið í síðustu viku að í umsagnarferli hefði mikill meirihluti verið jákvæður í garð breytinganna. Skilningur væri á að hópur foreldra eigi erfitt með að mæta þeim.„Þess vegna verða einn til tveir leikskólar í hverju hverfi opnir til fimm." ■

Borgarholtsskóli 25 ára

Borgarholtsskóli hélt upp á 25 ára afmæli sitt í gær og var öllum nemendum skólans boðið upp á köku í hádegishléi. Skólinn hefur útskrifað um fimm þúsund nemendur en um 1.300 nemendur stunda nám í skólanum á þeim 23 brautum sem hægt er að velja um. Þá eru 150 starfsmenn, þrír sem hafa verið frá upphafi og fengu þeir lófaklapp á afmælishátíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hefur tekið þátt í að bjarga íslenskum börnum úr slæmum aðstæðum á Spáni

FÉLAGSMÁL Manuel Zerón Sánchez, ræðismaður Íslands í Alicante og Murcia, er hérlendis til þess að taka við fálkaorðunni fyrir þjónustu í þágu Íslendinga. Hann hefur meðal annars komið að því að bjarga börnum úr erfiðum aðstæðum.

Manuel Zerón Sánchez, ræðismaður Íslands í Alicante og Murcia.

„Stundum höfum við þurft að koma að börnum í mjög slæmum aðstæðum. Þá störfum við með félagsþjónustunni og lögreglunni, bæði á Spáni og Íslandi, við að koma þeim heim," segir Manuel.

Íslendingasamfélagið í Alicante er mjög stórt, allt að 4.000 manns með fasta búsetu. Á svæðinu býr alls konar fólk, þar á meðal fólk sem er í mikilli áfengis- og eða fíkniefnaneyslu. Samkvæmt Manuel hafa í þrjú skipti komið upp mál þar sem virkilega var óttast um heilsu barns. Teymi ræðismannsskrifstofunnar, félagsþjónustunnar og lögreglunnar, á Íslandi og Spáni, hefur tekist að leysa þau mál farsællega.

„Endurgjöfin í þessum málum hefur verið ótrúleg og hvetur okkur til þess að halda áfram," segir Manuel. „Ég mun aldrei gleyma þessum börnum. Mig langar oft til þess að taka upp tólið og athuga hvernig þeim gengur og hvernig þeim líður."

Manuel er í ítarlegu viðtali í helgarblaði Fréttablaðsins. ■

Framleiða kjöt úr pöddum

Malena Sigurgeirsdóttir og Jessica Rose Buhl-Nielsen hafa síðastliðin ár unnið að því að framleiða umhverfisvænt kjöt úr skordýrum. Í kjötið nota þær prótínduft unnið úr dritbjöllum og það má nú fá á nokkrum veitingastöðum í Danmörku. Malenu, sem er hálfíslensk, dreymir um að selja kjötið á Íslandi.

birnadrofn@frettabladid.is

Malena og Jessica búa til kjöt úr prótíndufti sem unnið er úr dritbjöllum. MYND/AÐSEND

UMHVERFISMÁL „Ég stefndi alltaf á að læra læknisfræði en tók mér svo frí frá skóla eitt ár fyrir háskólanám og flutti til Afríku þar sem ég fór að kenna efnafræði og stærðfræði. Ég bjó hjá fjölskyldu þarna og eitt kvöldið fékk ég steiktar engisprettur í matinn, þá var ekki aftur snúið," segir Malena Sigurgeirsdóttir, annar eigandi Hey foods.

Fyrirtæki Malenar og Jessicu Rose Buhl-Nielsen framleiðir sælgæti, próteinstykki, hrökkbrauð og kjöt úr prótíndufti unnu úr dritbjöllum (e. Alphitobius diaperinus).

Malena, sem er hálfíslensk, fæddist á Íslandi en flutti til Danmerkur þegar hún var sex ára. Hún hafði verið grænmetisæta lengi áður en hún borðaði engispretturnar í Afríku, en upp frá því ákvað hún mennta sig í náttúruauðlinda- og umhverfishagfræði í stað læknisfræði og finna umhverfisvæna lausn til framleiðslu á kjöti.

„Skordýr innihalda mikið af járni, kalki, sinki og B12-vítamíni og eru full af prótíni, svo þetta er eiginlega hin fullkomna fæða," segir Malena.

„Svo er framleiðslan ekki orkufrek. Þegar skordýrum er gefið kíló af fæðu þyngjast þau nánast um kíló en þegar kú eru gefin 20 kíló af fæðu þyngist hún um eitt kíló," bætir hún við.

Malena segir framleiðslu á bjöllunum sem fara til framleiðslu á kjötinu mun umhverfisvænni en framleiðslu á til dæmis nautakjöti.

Kjötið sem búið er til úr bjöllunum er hakk og því hægt að nota það til dæmis í hamborgara. MYND/AÐSEND

„Við framleiðslu á einu kílói af Hey planet-kjötinu losna 0,86 kíló af koltvísýringi, en við framleiðslu á hökkuðu dönsku nautakjöti er losunin 32,5 kíló af koltvísýringi á kílóið," segir hún.

Aðspurð hvort fólk í Evrópu sé tilbúið til að leggja sér skordýr til munns segir Malena miklar breytingar eiga sér stað á hugarfari og matarvenjum Evrópubúa.

„Þetta snýst að miklu leyti um að fá fólk til að smakka, því að flestir sem smakka eru mjög ánægðir með bragðið," segir hún.

> Innflutningur, sala, markaðssetning og ræktun heilla eða unninna skordýra sem nota á sem matvæli er allt bannað á Íslandi.

Bjöllukjötið er nú þegar að finna á matseðlum nokkurra veitingastaða í Danmörku og aðrar vörur þeirra Malenu og Jessicu má einnig nálgast í búðum þar og í Þýskalandi.

Þær Malena og Jessica hafa mikinn áhuga á því að selja kjötið á Íslandi en hér er innflutningur, sala, markaðssetning og ræktun heilla eða unninna skordýra sem nota á sem matvæli bönnuð.

„Við erum með áhugasama dreifingaraðila á Íslandi og vonandi getum við selt umhverfisvæna kjötið okkar þar sem fyrst," segir Malena. ■

Þjóð leik húsið

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

03|09
FÖSTUDAGUR

KLASSÍKIN OKKAR
LEIKHÚSVEISLA

Jóna G. Kolbrúnardóttir
Elmar Gilbertsson
Jóhann Sigurðarson
Emilíana Torrini
Markéta Irglová
Katrín Halldóra Sigurðardóttir
Kristjana Stefánsdóttir
Lay Low
Salka Sól Eyfeld
Valgerður Guðnadóttir
Þór Breiðfjörð
Ólafía Hrönn Jónsdóttir
Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir
Hildur Vala Baldursdóttir
Vigdís Hrefna Pálsdóttir
Hallgrímur Ólafsson
Guðjón Davíð Karlsson

Söngsveitin Fílharmónía
Stúlknakór Reykjavíkur

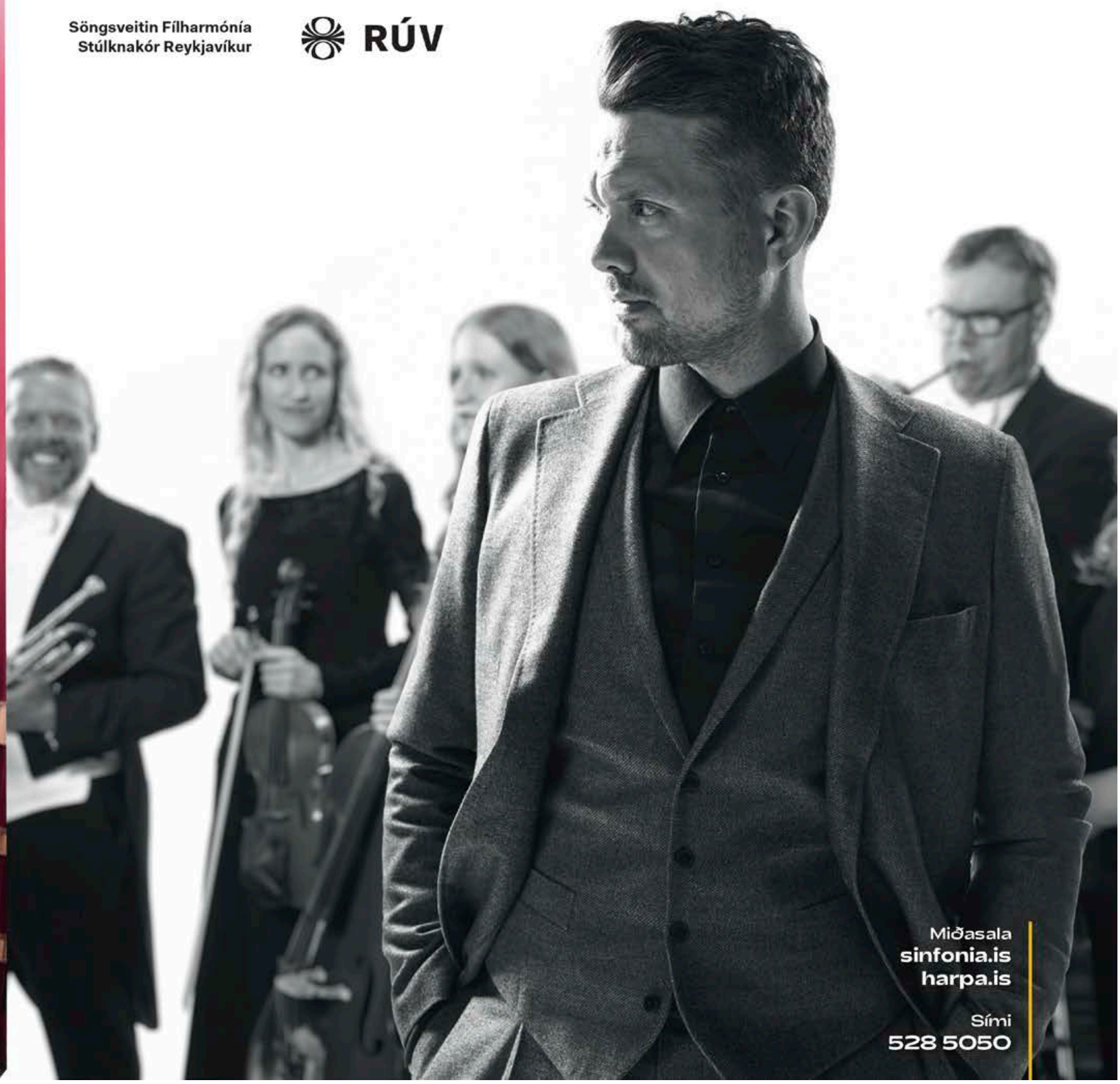
Í kvöld verða tónleikarnir Klassíkin okkar haldnir í sjötta sinn, og að þessu sinni með viðskeytinu Leikhúsveisla, enda er efnisskrá tónleikanna helguð leikhústónlist, íslenskri og erlendri, allt frá ***Vesalingunum*** til verðlaunasýningarinnar ***Vertu úlfur***.

Fjöldi framúrskarandi söngvara, leikara og kóra koma fram með Sinfóníuhljómsveit Íslands undir stjórn Daníels Bjarnasonar á þessum einstöku tónleikum þar sem töfrar leikhússins verða í algleymingi.

Við leggjum áherslu á ábyrgt viðburðahald og fylgjum ávallt gildandi sóttvarnareglum. Tónleikarnir verða einnig sendir út í beinni sjónvarpsútsendingu á RÚV og hefst útsendingin kl. 19:40 og tónleikarnir kl. 20:00.

Tónleikarnir eru samstarfsverkefni
Sinfóníuhljómsveitar Íslands,
Þjóðleikhússins og RÚV.

RÚV



Miðasala
sinfonia.is
harpa.is

Sími
528 5050

Akranesið kyrrsett í Hollandi eftir olíuleka við England

birnadrofn@frettabladid.is

SIGLINGAR Hvalaskoðunarskipið Akranes 2777 hefur verið kyrrsett í Hollandi eftir að 50 lítrar af dísilolíu fóru í sjóinn á siglingu niður með Englandsströndum, samkvæmt öðrum eiganda skipsins. Skipið er í eigu Gunnars Leifs Stefánssonar og Jóns Guðmundar Ottóssonar.

Skipið var á leið frá Íslandi til Hollands með viðkomu í Færeyjum og var með í togi skipið Drang sem sökk í höfninni í Stöðvarfirði í október í fyrra. Í Færeyjum var Drangur skilinn eftir í brotajárn og þar fór einnig fram viðgerð á stýrisbúnaði Akraness 2777, samkvæmt Gunnari. Til stóð að selja Akranes í Hollandi.

Gunnar Leifur segir olíuna hafa lekið í sjóinn eftir að gat kom á olíutankinn. Strandgæslan hafi flogið yfir skipið og orðið vör við olíuna. „Þegar svona gerist kemur hafnarlögreglan á þeim stað sem báturinn stoppar og kyrrsetur skipið."

Skipið hefur verið kyrrsett. MYND/EMIL PÁLL

„Við fáum einhverja sekt, það er alveg ljóst og svo þarf að bíða þangað til það er búið að leysa það, fyrr fer báturinn ekki lengra," segir Gunnar og bætir við að sektin gæti numið allt að fimm milljónum króna.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins yfirgáfu bæði skipstjóri og stýrimaður Akraness skipið þegar það kom til hafnar í Hollandi og töldu sig hafa verið í hættu á leið skipsins til Hollands. Aðalvélar skipsins hafi verið í ólagi og siglingatæki þess óvirk.

Aðspurður hvort bilun hafi verið í skipinu og hvort áhöfnin hafi verið í hættu segir Gunnar svo ekki vera. „Nei, það var gert við hann alveg tipptopp í Færeyjum þannig að það var ekkert vandamál, það var allt í standi þegar hann (báturinn) fór þaðan." ■

ABBA kynnir nýja plötu og tónleikaröð á viðburði í Stokkhólmi. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Tvö ný ABBA-lög komu út í gær

urduryrr@frettabladid.is

TÓNLIST Sænska popphljómsveitin ABBA kynnti í gær nýja plötu, Voyage, sem verður gefin út 5. nóvember. Þetta er fyrsta plata ABBA í fjörutíu ár. Hópurinn tilkynnti líka tónleikaröð í London sem byrjar í maí á næsta ári sem þau kalla nýja tónleikaupplifun.

Tvö lög af plötunni eru komin á helstu streymisveitur. Þau heita I Still Have Faith in You og Don't Shut me Down. ■

Heitir því að verja réttinn til að velja

urduryrr@frettabladid.is

BANDARÍKIN Joe Biden Bandaríkjaforseti fordæmdi í gær ákvörðun hæstaréttar um að stöðva ekki löggjöf sem bannar þungunarrof eftir sex vikur í Texasríki.

Lögin eru „fordæmislausa árás á stjórnarskrárvarin réttindi kvenna," að sögn Bidens. Engar undantekningar eru í lögunum vegna nauðgunar eða sifjaspells.

Biden segist ætla að beita valdi sínu til að finna leið til að tryggja öruggt og löglegt aðgengi að þungunarrofi. Hann heitir því að verja rétt kvenna til þess. ■

Algjörlega fordæmalaus íbúafjölgun

Bæjarstjórinn í Árborg reiknar með 10 til 11 prósenta mannfjölgun næstu ár. Talsmenn sveitarfélaga í grennd við höfuðborgarsvæðið búa sig undir mjög mikla þenslu. Ríkið er gagnrýnt fyrir að draga lappirnar í nauðsynlegum umbótum innviða.

bth@frettabladid.is

Frá framkvæmdum í vor við nýjan miðbæ á Selfossi sem vakið hafa mikla athygli. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SVEITARFÉLÖG „Þetta er algjörlega fordæmalaus íbúafjölgun, þetta eru ótrúlegar tölur," segir Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri í Árborg. Þar á bæ verður fjölgun íbúa um 8 prósent á yfirstandandi ári. Hann segir sveitarfélagið gera ráð fyrir 10 til 11 prósenta fólksfjöldaaukningu næstu tvö ár.

Fjöldi fólks fær ekki húsnæði á höfuðborgarsvæðinu þar sem húsnæðishillurnar eru að tæmast í bili, eins og formaður Félags fasteignasala kallaði það í Fréttablaðinu í gær. Hluti hópsins sem ekki fær inni í borginni leitar í auknum mæli í nærsveitir Reykjavíkur. Í Árborg eru nú byggðar 500 íbúðir á ári.

„Það er ofboðslegur þrýstingur frá höfuðborgarsvæðinu," segir Gísli Halldór. „En við megum ekki draga lappirnar í að sinna þeirri grunnþörf að veita íbúum húsaskjól."

Samkvæmt upplýsingum frá nokkrum sveitarfélögum í grennd við Reykjavík er ekki óalgengt að um fimmtungur íbúa á vinnumarkaði þar sæki störf eða nám til höfuðborgarinnar. Horfir að óbreyttu í að það hlutfall hækki enn frekar. Ekki er óalgengt að verðmunur á sambærilegum eignum annars vegar á höfuðborgarsvæðinu og hins vegar í ýmsum byggðakjörnum í kring sé 30-35 prósent.

Sævar Freyr Þráinsson, bæjarstjóri Akraneskaupstaðar, segir að um 500 byggingar séu nú í byggingu á Akranesi. Gert sé ráð fyrir 6 prósenta vexti á næstu þremur árum og enginn er lóðaskorturinn. Bygging nýs leikskóla, breytingar á grunnskólum til að taka inn fleiri nemendur, uppbygging íþróttaaðstöðu og aukin þjónusta fyrir aldraða, eru dæmi um viðbrögð við þenslunni. 7.800 manns búa nú á Akranesi en bæjarstjórinn segir innviðauppbyggingu miða að byggð fyrir 10.000 manns.

Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri í Reykjanesbæ.

Sævar Freyr Þráinsson, bæjarstjóri Akraness.

Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri Árborgar.

Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar, segir að þar fari menn ekki varhluta af hræringunum. Hann segir að ágætlega gangi af hálfu sveitarfélagsins að byggja upp innviði til að bregðast við fólksfjölgun en ríkið dragi lappirnar sem skapi nokkurn vanda. Heilbrigðismál, samgöngur, lögreglu- og menntamál séu dæmi um hluti sem ríkið sinni ekki nógu vel á ört vaxandi svæðum.

Ein ástæðan sé að ríkið ákvarði fjárframlög út frá landsmeðaltali fólksfjölgunar. „Það er allt í lagi þar sem íbúafjölgun nemur einu prósenti en þetta er ekki í lagi þar sem hún er 10 prósent." ■

Vertu klár fyrir skólann

Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að segja sína skoðun óháð áliti annarra
- Kjark til að tala um eigin líðan og annarra
- Leiðir til að eignast vini, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun

Námskeið hefjast:

10 til 12 ára 25. september 10.00-13.00 átta laugardaga í röð
13 til 15 ára 21. sept. 17.00 -20.30 einu sinni í viku, 9 skipti
13 til 15 ára 23. sept. 17.00 -20.30 (í Hafnarfirði), 9 skipti
13 til 15 ára 5. okt. 17.00 -20.30 (í Garðabæ), 9 skipti
16 til 19 ára 22. sept. 18.00-22.00 einu sinni í viku, 9 skipti
20 til 25 ára 23. sept. 18.00-22.00 einu sinni í viku, 9 skipti

Dale Carnegie

Skráning á dale.is eða 555 7080
Ókeypis kynningartími dale.is/ungtfolk

*Hægt er að nota frístundastyrki bæjarfélaga sem greiðslu - Youth_Ad_071921

Nýsjálenskar nautalundir á okkar besta verði!

Sérvaldar sósur
Hannaðar af fagmönnum fyrir þig

599 kr/stk

Frystivara

Riverlands nýsjálenskar nautalundir

3.799 kr/kg

185 g

SPG kryddblanda
Í samstarfi við Kryddhúsið

1.399 kr/stk

Tilboð gilda út 5. september

20% afsláttur

Nautahakk - 4% fita, 500 g

1.039 kr/pk
verð áður 1.299

20% afsláttur

Ribeye Semi Marbled

4.799 kr/kg
verð áður 5.999

TILBOÐ

Frystivara

Fisherman þorskur
í tempura 800 g

1.249 kr/ks
verð áður 1.419

750 g

Aviko steikar franskar

399 kr/pk

NÝTT

Abbot Kinney´s
vegan jógúrt

Verð frá **339** kr/stk

Mini kleinuhringir
3 tegundir

399 kr/ks
verð áður 579

TAX FREE SNYRTIVÖRU DAGAR

Taxfree* af öllum snyrtivörum
1. - 8. september

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

HAGKAUP

Rúmur milljarður með of háan blóðþrýsting

Sextán prósent jarðarbúa glíma við háþrýsting samkvæmt nýrri rannsókn sem spannar 30 ár og 184 lönd. Forstöðulæknir Hjartaverndar þakkar áróðri og öflugri greiningu að Ísland komi vel út í alþjóðlegum samanburði, en mikið verk sé óunnið.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Háþrýstingur er oft kallaður hinn þögli drápari og er einn stærsti heilbrigðsvandi samtímans. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

HEILBRIGÐISMÁL Tæplega 1,3 milljarðar jarðarbúa glíma við háan blóðþrýsting samkvæmt stórri rannsókn Imperial College Í London og Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, WHO, sem birt var í tímaritinu Lancet fyrir skemmstu. Nærri helmingurinn, eða 580 milljónir, er ógreindur.

Rannsóknin byggir á líffræðilegum gögnum og spannar tæplega 30 ára tímabil, rúmlega 1.200 einstakar rannsóknir, 104 milljónir þátttakenda í 184 löndum á aldrinum 30 til 79 ára. Hér á Íslandi kom Hjartavernd að rannsókninni.

„Háþrýstingur er eitt af stærstu heilbrigðisvandamálum sem heimurinn stendur frammi fyrir," segir Vilmundur Guðnason, forstöðulæknir Hjartaverndar. En helstu afleiðingarnar af háþrýstingi geta meðal annars verið aðrir hjarta- og æðasjúkdómar og í alvarlegustu tilfellunum hjartaáföll og heilablóðföll. En einnig nýrnabilanir og blinda.

Ísland kemur vel út í alþjóðlegum samanburði, sérstaklega þegar kemur að meðhöndlun. 71 prósent allra karla með háþrýsting er meðhöndlað og 72 prósent kvenna, sem er með því allra hæsta sem gerist. Hjá körlum hefur þessi tala hækkað um 39 prósent á tímabilinu. Í sumum löndum er hlutfall meðhöndlaðra ekki nema um 10 prósent.

„Við erum í hópnum sem nær mestum árangri af meðferðinni, um 50 prósent. Það eru samt 50 prósent eftir," segir Vilmundur. Hann segir sumum sjúklingum duga að breyta um lífsstíl til að ná blóðþrýstingnum niður fyrir mörkin, sem eru 140/90, en sjaldnast sé það eitt nóg. Aðrir fara á lyf en jafnvel það dugar ekki nærri öllum. „Þetta er rosalega erfiður sjúkdómur og mjög mismunandi hvað virkar fyrir hvern og einn." Þess vegna sé mikilvægt að prófa sig áfram til að finna hvað virkar fyrir hvern og einn.

„Persónulega upplifi ég þetta þannig að það sé frábært að svona stór hluti skuli vera settur í meðferð og helmingurinn nái meðferðarmarkmiðunum. En það er heilmikið eftir," segir Vilmundur.

Miklu skipti að hafa öfluga framlínu í heilbrigðiskerfinu, ekki síst á heilsugæslustöðvunum, til að greina sjúkdóminn og hefja meðhöndlun. Sífelldar mælingar og rannsóknir séu afar mikilvægar. Þá megi ekki slá slöku við í að halda uppi áróðri um heilbrigt líferni og háþrýsting og að fólk sé meðvitað um hættuna sem honum fylgir. Ekki sé ástæðulaust að sjúkdómurinn sé kallaður „the silent killer", eða hinn þögli drápari.

„Þetta er svo alvarlegt," segir Vilmundur. „En það er eins og mörgum finnist háþrýstingur ekki alvarlegur af því að þeir finna ekki fyrir honum." ■

> Við erum í hópnum sem nær mestum árangri af meðferðinni, um 50 prósent. Það eru samt 50 prósent eftir.

Vilmundur Guðnason, forstöðulæknir Hjartaverndar.

Frá yfirkjörstjórnum í Reykjavíkurkjördæmum norður og suður, Norðvesturkjördæmi, Norðaustur-kjördæmi, Suðurkjördæmi og Suðvesturkjördæmi.

Til stjórnmálasamtaka sem ætla að bjóða fram í kosningunum til Alþingis 25. september 2021.

Yfirkjörstjórnir munu koma saman til fundar á eftirtöldum stöðum til að veita viðtöku tilkynningum um framboð við kosningar til Alþingis 25. september 2021.

Reykjavíkurkjördæmi norður og suður:
8. og 10. september 2021, kl. 10.00 - 12.00 báða dagana í borgarstjórnarsal Ráðhúss Reykjavíkur við Tjarnargötu.

Norðvesturkjördæmi:
9. september 2021, kl. 10.00 - 13.00 í fundarsal í ráðhúsi Borgarbyggðar að Borgarbraut 14, Borgarnesi.

Norðausturkjördæmi:
8. september 2021, kl. 10.00 - 14.00 að Setbergi, sal á 2. hæð í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri.

Suðurkjördæmi:
9. september 2021, kl. 16.00 - 17.30 í dómsal Héraðsdóms Suðurlands, Austurvegi 4 á Selfossi.

Suðvesturkjördæmi:
10. september 2021, kl. 10.00 – 12.00 í íþróttahúsinu í Kaplakrika í Hafnarfirði.

Gæta skal þess um öll framboð að tilgreina skýrlega nafn hvers frambjóðanda, kennitölu hans, stöðu eða starfsheiti og heimili til þess að enginn vafi geti leikið á því hverjir eru í kjöri.

Tilkynningu um framboð skal fylgja:
1. Framboðslisti viðkomandi stjórnmálasamtaka.
2. Yfirlýsingar allra þeirra sem á framboðslistanum eru um að þeir hafi tekið sæti á listanum. Ef þeim hefur verið safnað á pappír skal afhenda yfirkjörstjórnum frumrit þeirra. Yfirlýsingum sem undirritaðar hafa verið rafrænt skal skila rafrænt til yfirkjörstjórna.
3. Frumrit meðmælendalista hafi þeim verið safnað á pappír. Ef meðmælum hefur verið safnað rafrænt í gegnum Ísland.is skal það koma fram í tilkynningunni.
4. Upplýsingar um hverjir séu umboðsmenn listans.

Frekari upplýsingar um framboð til Alþingis er unnt að nálgast á kosning.is.

Dómsmálaráðuneytinu, 1. september 2021.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

Það stefnir í þungan fjárrekstur hjá Mývetningum um helgina vegna hlýinda. FRÉTTABLAÐIÐ/BJÖRN

Hitinn erfiður sauðfénu í göngunum

bth@frettabladid.is

LANDBÚNAÐUR Fjárréttir hefjast af fullum þunga um helgina. Verður gengið, riðið, leitað og réttað víða um land næstu vikur. Vel mun viðra til rétta víða um land um helgina en hin miklu hlýindi norðan og austan lands gætu þó leitt til aukaálags á fé og fólk og haft áhrif á rekstur í göngunum fram undan.

„Ég var aðeins að reka kindur í gær og það var mjög heitt. Maður hefur áður lent í því að smala þegar hitinn er 15 stig en nú má kannski vænta þess að hitinn fari í 20 stig," segir Þorlákur Páll Jónsson í Garði í Mývatnssveit.

Mývetningar hafa stundum lent í snjókomu í göngum en nú er öldin önnur. Í miklum hita rekst fé hægar en ella. Það liggur einnig meira niðri á jörðinni ef heitt er í veðri og kann að verða erfiðara að finna það. „Hreinlega gæti orðið aðeins of gott veður næstu daga," segir Þorlákur.

Halldór Árnason, réttarstjóri í Hlíðarrétt, segir eðlilegt að fólk hafi áhyggjur af hlýindum í göngum næstu daga. Spáð sé þó einhverjum vindi sem gæti bjargað nokkru. Hlýja loftið muni þó líklega lengja rekstrartímann.

> Maður býst við að stemningin verði frekar afslöppuð en mikil faðmlög eru kannski ekki mjög vel séð.

Halldór Árnason, réttastjóri í Hlíðarrétt.

Hinu fagna gangnamenn og gestir að engin grímuskylda verður á réttunum þetta árið. Þá hefur ekki verið rætt um fjöldatakmarkanir eins og í fyrra en sjálfsagt þykir að fólk haldi fjarlægð eins og hægt er.

„Maður býst við að stemningin verði frekar afslöppuð en mikil faðmlög eru kannski ekki mjög vel séð," segir Halldór réttarstjóri. ■

Haustblómamarkaður Garðheima

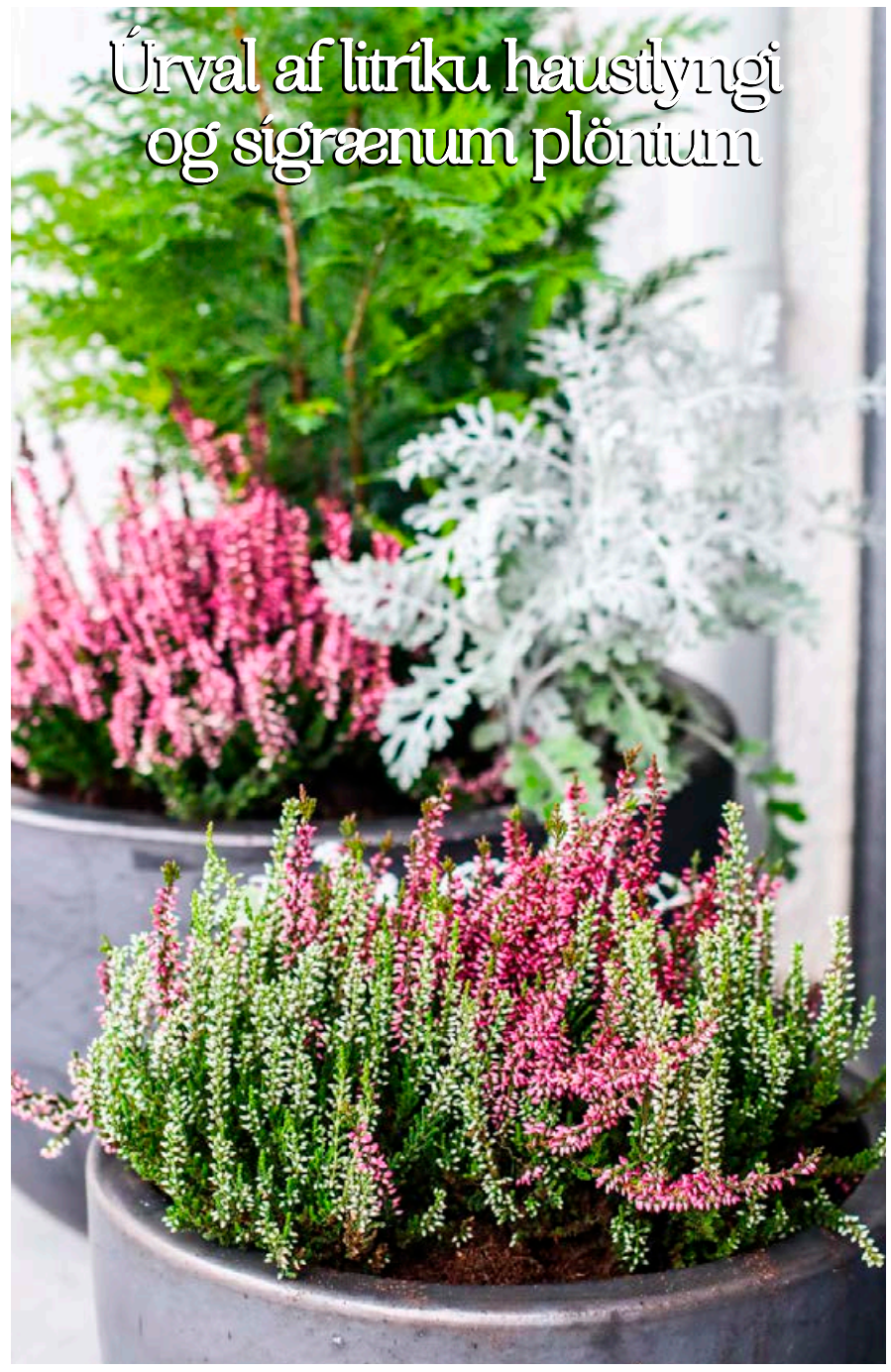
DAGANA 2 - 5 SEPTEMBER

BLÓMAMARKAÐSSTEMNING Á EVRÓPSKA VÍSU.
FULL BÚÐ AF FALLEGUM BLÓMUM Á FRÁBÆRU VERÐI

BLÓMABÚNT VERÐ FRÁ 1.400KR

FULL BÚÐ AF FALLEGUM POTTAPLÖNTUM

25% AF FRIÐARLILJUM, ÁSTARELDI, ORKIDEUM OG FLAMINGOBLÓMUM



TILBOÐ

3STK ERIKUR/CALLUNUR 1.280KR
RISA CRYSI 2.480KR

20% AF KERTUM OG BLÓMAVÖSUM

OPIÐ FRÁ
10 TIL 21
ALLA DAGA

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Ísland sumra

Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser@frettabladid.is

Enn er það svo að íslenskt samfélag gerir ekki ráð fyrir öllum þegnum sínum. Og raunar er hólfaskiptingin enn þá harla greinileg þótt komið sé fram á nýja öld. Fyrir vikið ganga sumir að opnum dyrum samfélagsins á meðan aðrir ganga að þeim lokuðum.

Og er hér nokkur munur á. Fyrri hópurinn, sá fjölmennasti, gengur að réttindum sínum vísum, en hinn, sá fámennari, situr eftir heima.

Enn ein birtingarmynd þessa sást á forsíðu Fréttablaðsins í gærdag, en þar var fjallað um ungmenni með þroskahömlun sem hefur ekki enn verið tryggður réttur til náms. Eða með öðrum orðum, samfélagið heldur áfram að hafna þessum hópi fólks, eins og verkefnastjóri á vegum Landssamtakanna Þroskahjálpar orðaði það í umfjölluninni.

Ungmenni með þroskahömlun hér á landi sitja skör neðan en aðrir jafnaldrar þeirra við upphaf framhaldsskólaáranna. Þrátt fyrir að aðgengi þeirra að starfsbrautarnámi hafi verið tryggt með lögum fyrir hálfum öðrum áratug er enn ekki sjálfgefið að þau fái inni í fjölbrautaskólum og menntaskólum vegna þess að fjármunir hafa ekki fylgt lagabreytingunni.

Skólarnir geta því tekið á móti flestum ungmennum með þroskahömlun, en ekki öllum. Kerfið, sem kann að lesa fjölda þessa unga fólks í hverjum árgangi, framan af bernskuárunum, er búið að gleyma tölunni, þegar það er komið á framhaldsskólaaldur.

Þeirra bíður þá ekkert, sagði verkefnastjórinn í umræddri frétt – og það vita allir foreldrar fatlaðra barna að er óbærilegt hlutskipti fyrir alla fjölskylduna.

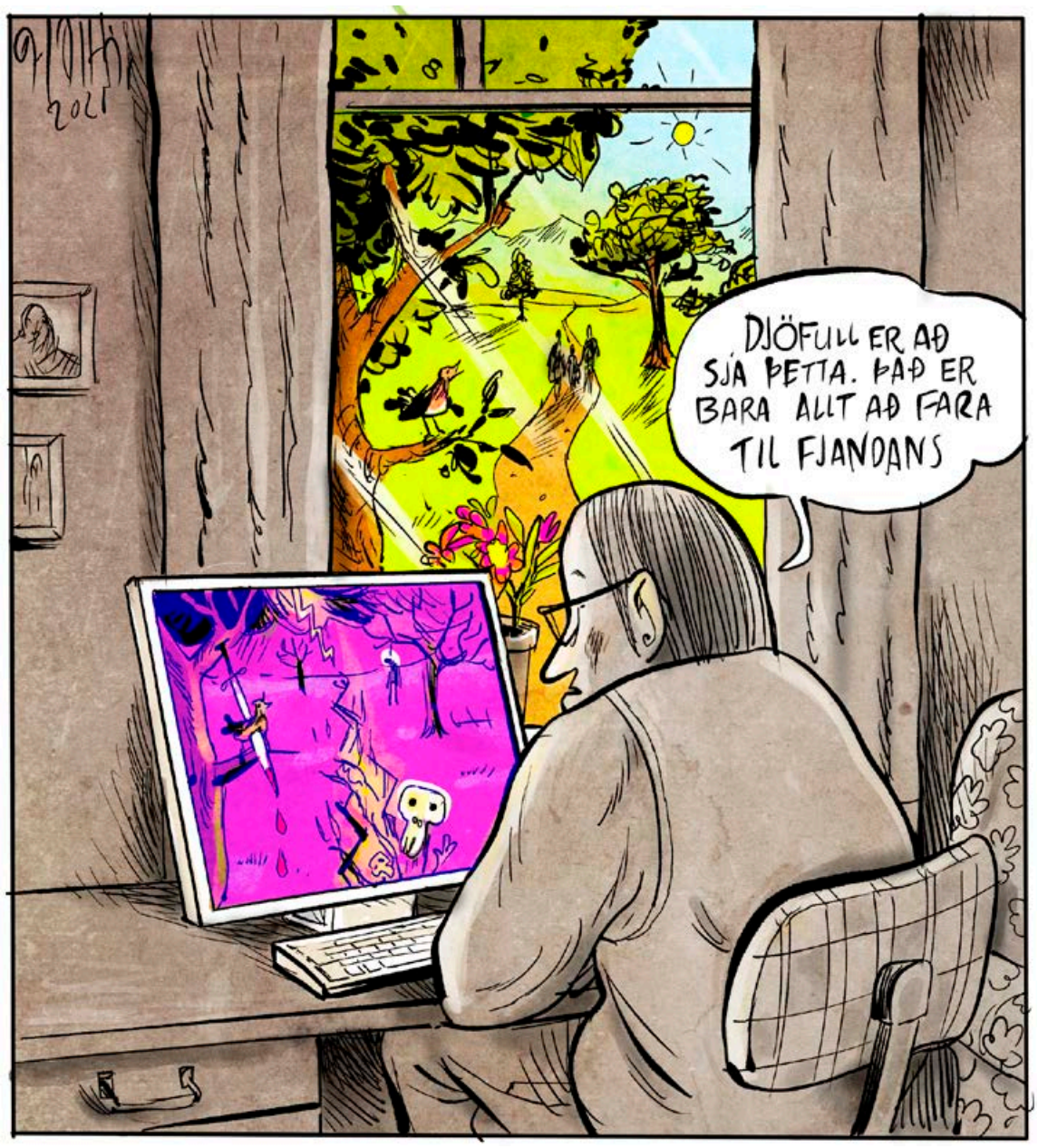
Það á að vera takmark hvers samfélags að laða fram styrkleika fólks og leyfa því að njóta hæfileika sinna til fulls. Og það á aldrei að vera hlutverk samfélags að hafna hæfileikum einstaklinga sem þrá það eitt að lifa drauma sína.

Þau mannréttinda- og lagabrot sem ungmenni með þroskahömlun verða enn að þola á Íslandi eru þjóðinni til skammar. Á vetri komanda munu einhver þeirra sitja heima af því að það er ekki pláss fyrir þau í skólum landsins. Og jafnvel þó mörg þeirra fái inni á starfsbrautum þessara skóla bíður flestra þeirra ekkert frekara nám á háskólastigi þar sem fjöldatakmarkanirnar eru til enn meiri vansa en á framhaldsskólastigi.

Draumur þessa fólks um að komast í alls kyns verknám, tækninám eða listnám verður iðulega að martröð. Og það er af því að enn er Ísland sumra, ekki allra. ■

> Það á aldrei að vera hlutverk samfélags að hafna hæfileikum einstaklinga sem þrá það eitt að lifa drauma sína.

Halldór



Frá degi til dags

gar@frettabladid.is

Sjálfstraustið farið
Upplýsingaóreiðan á tímum veirunnar er svo mikil að almenningur veit vart sitt rjúkandi ráð. Þetta sést á líkamstjáningu landans við matvöruverslanir þar sem hann lemur sig allan að utan í leit að margþvældri grímu í vasa sem var þar sennilega einhvern tíma. Og þegar ekkert svoleiðis finnst byrja blimskakkandi augun að spæja allt í kring til að aðgæta hvort aðrir séu með grímur eða ekki. Hvort það er langflestir eða fæstir og hvort grímuleysið valdi hneykslun og pirringi. Áður fyrr var þetta svo einfalt – gríma, spritt og tveggja metra fjarlægð. En nú, þegar allt er valkvætt og háð aðstæðum, er sjálfstraustið farið.

Gríman ekki afhent
Gríman verður sennilega ekki afhent í leikhúsunum í ár. Hún mun að líkindum sitja sem fastast á snoppu leikhúsgesta. Það á að heita ekkert minna en fáránleikaleikhús, altso í tilviki leikaranna, að standa á sviði og horfa fram í sal sem er yfirfullur af fólki með hulin andlit í hæfilega mikilli vansæld yfir því hvað næsti maður situr nálægt því. Leikritið uppi á sviðinu er auðvitað miklu slappara en það sem fer fram með þessum hætti úti í sal. Samuel Beckett hefði sennilega aldrei getað skrifað svona skrýtið leikrit. ■

Skaðræðisskattur

Helgi Tómasson
prófessor í hagrannsóknum og tölfræði.

Nýlega tók sjónvarpsstöðin RÚV við mig viðtal vegna árvissrar stórhækkunar fasteignamats, sem er skattstofn fasteignaskatta sveitarfélaga. Ég lagði þar áherslu á að ófyrirsjáanleiki og hringl með skattstofninn ylli skattgreiðendum tjóni, því fyrirsjáanleiki gjalda væri grundvallaratriði áætlanagerðar í rekstri heimila og fyrirtækja. Fréttamaðurinn spurði hvort mér þætti eðlilegt að sveitarfélög lækkuðu útsvar á fólk til að bæta því upp hækkun skatts. Ég svaraði því neitandi því fasteignaskatturinn í núverandi mynd er illkynja og óhagkvæmur. RÚV fylgdi spurningunni eftir með því að spyrja tvo sveitarstjórnarmenn um mögulega lækkun skatta á móti hækkun fasteignaskatts. Annar sagði slíkt koma til greina en hinn að sveitarfélag hans hefði lækkað prósentu skatts svo mikið að lengra yrði ekki gengið. Í báðum umræddum sveitarfélögum standa skattgreiðendur frammi fyrir handahófskenndum skattahækkunum sem byggja á ógagnsæjum formúlum Þjóðskrár og dyntum sveitarstjórnarmanna. Óvissa um skattgreiðslur og mikil hækkun þeirra veldur margvíslegu tjóni, því einstaklingar eða fyrirtæki geta þurft að selja eignir eða fresta kaupum af þeim sökum.

Skattgreiðendur borga skatta með tekjum sínum. Hringlið með fasteignaskattinn getur orðið til þess að hlutfall skatta af tekjum heimila og fyrirtækja hækki verulega. Eðlilegra væri að tengja fasteignaskattinn við þjónustu sem sveitarfélög veita eigendum, eða að færa skattinn að mestu inn í útsvarið. Tilgangur skatta er að fjármagna rekstur hins opinbera. Hluti þóknunar sem lágtekjufólk greiðir fyrir þjónustu sérfræðinga rennur til greiðslu hátekjuskatts þeirra til ríkisins og með daglegum innkaupum til heimilisins borgum við virðisaukaskatt, tryggingagjald og fasteignaskatt verslunar. Við borgum líka áhættuálag vegna hringlsins. Nýlega lækkaði yfirfasteignamatsnefnd fasteignamat eins fyrirtækis um hundruð milljóna króna. Skriffinnskan sem fylgir er ekki ókeypis. Mikilvægt er að skattheimta sé einföld og skilvirk svo sóun við innheimtu sé lágmörkuð. Lágir vextir og lóðaskortur eiga ekki að valda hækkunum á skattbyrði einstaklinga og fyrirtækja. Er virkilega enginn flokkur í framboði sem áttar sig á þessu? ■

> Lágir vextir og lóðaskortur eiga ekki að valda hækkunum á skattbyrði einstaklinga og fyrirtækja.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Björn Víglundsson **RITSTJÓRI:** Sigmundur Ernir Rúnarsson *ser@frettabladid.is*,
FRÉTTASTJÓRAR: Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is*
HELGARBLAÐ: Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Völundarhús ferla og fínna orða

Í dag

Árni Helgason

Það var ekki fyrr búið að útskrifa síðasta Covid-sjúklinginn af gjörgæsludeild Landspítalans en Kristján Már Unnarsson var mættur í beina útsendingu frá bökkum Skaftár þar sem hlaup var hafið, með tilheyrandi hættu á brennisteinsmengun. Við erum föst á tímum stöðugra hamfara, ef það sljákkar aðeins á einum stað þá bætir í á öðrum, að minnsta kosti þar til Sigríður Hagalín Björnsdóttir gefur út bókina „Ísland: ekkert að frétta“.

Það er eitthvað fallegt og íslenskt við að Sigríður sé ekki bara einn okkar besti rithöfundur, heldur líka ein okkar fremsta fréttakona. Hún tók viðtalið við Guðna Bergsson á dögunum sem leiddi svo til þeirrar atburðarásar sem þjóðin hefur fylgst agndofa með, þar sem ekki bara Guðni sagði af sér, heldur líka stjórn KSÍ í heild sinni og á endanum setti framkvæmdastjóri sambandsins sjálfa sig í ferli fram að neyðarþingi sambandsins.

Vandræðagangur

Auðvitað er freistandi að sitja á sófanum heima, poppa, glotta og tvíta um dauðþreytt og úttaugað fólk sem vandræðast við að svara ágengum spurningum fréttamanna kvöld eftir kvöld. Ímynda sér að maður hefði nú sjálfur sagt eitthvað miklu gáfulegra. Ég held að bæði Guðni Bergsson og Klara Bjartmarz séu gott og vel meinandi fólk sem hafi skilað öflugu starfi innan knattspyrnuhreyfingarinnar árum og áratugum saman. Þótt svar Guðna í umræddu viðtali hafi ekki verið sannleikanum samkvæmt, virðist hann hafa beitt sér í því máli sem upp kom á hans vakt, viðkomandi leikmaður var tekinn út úr landsliðinu tímabundið, á endanum náðist sátt milli aðila og gæta þarf að trúnaði. Svona mál eru vandmeðfarin og eflaust margt sem mátti gera betur, en þarna var allavega viðleitni. KSÍ þarf alltaf að nálgast mál sem þessi frá hlið þolandans, frekar en leikmannsins eða hagsmuna liðsins. Stór hluti Íslendinga treystir knattspyrnudeildum landsins fyrir börnum sínum á æfingum og það er mikilvægt að frá forystunni og toppnum komi alltaf skýr skilaboð, umhverfið verður að vera öruggt og heilbrigt og tryggt að tekið sé á málum sem upp koma.

Fín orð

Það er merkilegt hvernig KSÍ, knattspyrnusamband þessarar örþjóðar sem státar af svo glæsilegum árangri á knattspyrnuvellinum, virðist aftur og aftur rata í vandræði með sín mál. Það vantar ekki góð orð og stefnu, jafnréttisstefna sambandsins var til dæmis samþykkt á síðasta ársþingi sambandsins en þar kemur meðal annars fram að „í starfi KSÍ og aðildarfélaga verði gætt jafnréttis við skipan í stjórnir, ráð og nefndir á vegum þess“. Á sama þingi voru svo fjórtán karlar og tvær konur kjörin í stjórn sambandsins.

Verkferlar án afstöðu

Að sama skapi virðist hafa verið lögð áhersla á það hjá sambandinu að til staðar væru verkferlar vegna erfiðra mála, en svo var kannski óljósara hvert slíkir ferlar áttu að leiða. Ég hef á tilfinningunni að KSÍ, eins og örugglega víðar í samfélaginu, eigi einfaldlega eftir að taka afstöðu til ýmissa undirliggjandi stórra spurninga. Hvernig ætlar sambandið að bregðast við ásökunum í garð leikmanna eða þjálfara um brot? Skiptir máli hvort þessar ásakanir koma fram á samfélagsmiðlum, einkasamtölum eða með formlegri hætti? Er nóg að þetta fréttist eða þarf að liggja fyrir kæra til lögreglu? Eða dómur? Hvernig mun sambandið afla sér upplýsinga um slík mál? Hvað ef þolandi óskar trúnaðar um málið? Eða vill ekki gefa sambandinu upplýsingar? Ef leikmaður er tekinn út úr liðinu í tengslum við svona mál, er það fyrir fullt og allt eða tímabundið? Geta leikmenn átt afturkvæmt í landslið? Spurningarnar eru auðvitað miklu fleiri. Auðvitað þarf að skoða hvert mál fyrir sig, það er til skapalón sem leysir öll mál fyrir fram, en það er hægt að komast nálægt því, setja niður stóru línurnar fyrir fram. Þarf ekki að byrja á þessari vinnu og teikna svo upp ferlana?

Krossgötur

Nú standa yfir landsleikir hjá íslenska liðinu. Þjálfurum og aðstandendum liðsins verður tíðrætt um að liðið sé á krossgötum, ungir leikmenn að stíga upp á sama tíma og kjarninn er að eldast. Með nákvæmlega sama hugarfari þarf að nálgast framtíðina. Það er uppstokkun fram undan, aðdragandinn var óvæntur og hraður en af hverju ekki að nýta tækifærið og gera íslenska knattspyrnu að fyrirmynd hvað þessi mál varðar? Þau málefni sem eru undirliggjandi hjá KSÍ eru stærri og þýðingarmeiri en úrslit og gengi liðsins en þetta eru ekki andstæðir pólar. Þvert á móti getur þetta verið vísir að framtíð þar sem það að vera í fremstu röð í íþróttum er ekki andstætt því að sýna ábyrgð, gefa af sér og setja sig í spor annarra, að stjörnurnar okkar séu ekki aldar upp við að segja eitt út á við en annað í klefanum. Þetta mun ekki skila okkur verri knattspyrnumönnum heldur betri. ■

Skagamaðurinn í leik með FCK.

Hákon hetjan í Hvíta-Rússlandi

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Drengjalandsliðið í U21 ára liði Íslands vann fyrsta leik sinn í undankeppni EM 2023 gegn Hvíta-Rússlandi þar sem Hákon Arnar Haraldsson reyndist hetja Íslands eftir að hafa byrjað leikinn á bekknum. Það voru aðeins fimm mínútur liðnar af leiknum þegar Hákon kom inn á í stað Brynjólfs Darra Willumssonar og Skagamaðurinn nýtti tækifærið vel.

Um miðbik fyrri hálfleiks kom hann Íslandi yfir og bætti öðru marki við á 54. mínútu leiksins. Síðara mark Hákonar reyndist sigurmarkið í gær þar sem Hvíta-Rússlandi tókst að minnka muninn á 70. mínútu leiksins. ■

Ida truflaði leik á Opna bandaríska

kristinnpall@frettabladid.is

TENNIS Þrátt fyrir að leikur Diego Schwartzman og Kevin Anderson á Opna bandaríska meistaramótinu í tennis færi fram í lokaðri höll, náði rigning að stöðva leik þeirra á meðan eftirstöðvar fellibylsins Idu gengu yfir svæðið. Gert var hlé á leiknum í tvígang í von um að hægt væri að hefja leik á ný, en mótshaldarar enduðu á að fresta leiknum.

Búið var að fresta leikjum sem áttu að fara fram undir berum himni, en vonir stóðu til að leikirnir sem áttu að fara fram innanhúss myndu ná að fara fram án vandkvæða. Rigningin fann sér hins vegar leið í gegn og reyndu vallarstarfsmenn og boltakrakkar vopnaðir hitablásurum og handklæðum að þerra leiksvæðið, án árangurs. ■

Zolkefli með fána Malasíu.

Sviptur gullinu fyrir seinagang

kristinnpall@frettabladid.is

ÓLYMPÍULEIKAR Malasíski kúluvarparinn Muhammad Ziyad Zolkefli var dæmdur úr leik í kúluvarpi í flokki F20 og fær því ekki að halda gullverðlaununum sem hann vann til á Ólympíuleikum fatlaðra í Tókýó. Zolkefli fékk heimild til að kasta eftir að hafa útskýrt seinaganginn en síðar ákvað dómari að ógilda köstin.

Íþróttamálaráðherra Malasíu hefur kallað eftir því að ákvörðunin verði endurskoðuð.■

Hvar var VAR?

Myndbandsdómgæslukerfið brást á Laugardalsvelli þannig að ekki var hægt að sjá með vissu hvort Rúmenar voru réttstæðir í öðru marki sínu sem tryggði gestunum þrjú stig í undankeppni HM 2022 í gær. Með því er möguleikinn á að komast í lokakeppni HM 2022 lítill eftir aðeins einn sigur í fyrstu fjórum leikjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Þolendum kynferðisofbeldis boðin fimmtíu milljarða sáttagreiðsla

Fimleikasamband Bandaríkjanna er búið að bjóða þolendum kynferðisofbeldis 425 milljón dollara sáttagreiðslu. Mörg hundruð konur stigu fram eftir að fyrsta konan steig fram og lýsti ofbeldi Larry Nassar.

kristinnpall@frettabladid.is

Fimleikastjarnan Simone Biles er ein þeirra sem hafa lýst áralöngu ofbeldi af hálfu Larry Nassar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

FIMLEIKAR Fimleikasamband Bandaríkjanna hefur lagt fram 425 milljóna dollara sáttagreiðslu til þeirra sem lýstu yfir kynferðislegu ofbeldi af hálfu starfsmanna sambandsins, tvöfalt hærri upphæð en sambandið bauð fórnarlömbunum á síðasta ári. Alls hafa 368 manneskjur lýst sögum af kynferðislegu ofbeldi af hálfu starfsmanna á vegum fimleikasambandsins, flestar af fyrrverandi lækni sambandsins, Larry Nassar, í því samhengi.

Nassar, sem situr af sér ævilangan fangelsisdóm, var árið 2018 dæmdur í 60 ára fangelsi fyrir vörslu barnakláms, 40-175 ára fangelsi fyrir kynferðisbrot og hlaut einnig annan 40-125 ára dóm. Meðal fórnarlamba hans voru bestu fimleikakonur heims eins og Simone Biles.

Árið 2016 stigu tvær konur fram og lýstu kynferðisofbeldi af hálfu Nassar, tuttugu árum eftir að hann hóf störf fyrir bandaríska fimleikasambandið, en við það fóru fleiri konur að stíga fram og lýsa kynferðisofbeldi af hálfu Nassar aftur til ársins 1997, ýmist hjá bandaríska fimleikasambandinu eða Michigan State þar sem Nassar vann á sama tíma sem sjúkraþjálfari.

Þá kom í ljós að bandaríska fimleikasambandið hafði um árabil hylmt yfir með fjölmörgum þjálfurum sem voru sakaðir um kynferðislegt ofbeldi í garð ungmenna og hunsað ábendingar um slíkt.

> Það á eftir að finna fjármagnið og það á eftir að finna út úr ýmsu áður en þetta verður samþykkt.
>
> John Manly, lögmaður skjólstæðinga sem kærðu bandaríska fimleikasambandið.

Fram kemur að fimleikasambandið eigi enn eftir að afla fjármagnsins sem þarf til að greiða sáttagreiðsluna en bandaríska fimleikasambandið var lýst gjaldþrota árið 2018. Stjórn sambandsins vonast til þess að tryggingar muni sjá til þess að gera upp við fórnarlömbin en upphæðin var ákveðin í samstarfi við Ólympíunefnd Bandaríkjanna.

„Það á eftir að taka þessa tillögu fyrir sem lögð var fyrir hópinn. Það á eftir að finna fjármagnið og það á eftir að finna út úr ýmsu áður en þetta verður samþykkt," sagði lögmaðurinn John Manly sem er fulltrúi rúmlega tvö hundruð kvenna í málinu í samtali við bandaríska fjölmiðla. Hann sagði eina af kröfum skjólstæðinga sinna að farið yrði í róttækar breytingar á starfsemi sambandsins.

Áður hafði Michigan State háskólinn, þar sem Nassar braut kynferðislega á fjölmörgum konum þegar hann starfaði sem sjúkraþjálfari, samþykkt að greiða 500 milljónir dala í sáttagreiðslur þar sem 425 milljónum dala var skipt á milli fórnarlambanna sem sóttu nám við skólann og Nassar braut á. Eftirstöðvarnar voru teknar til hliðar ef önnur fórnarlömb myndu stíga fram síðar. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 3. september 2021

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Salvör Nordal, umboðsmaður barna, ásamt ráðgjafahópi umboðsmanns barna. Börnin ætla að segja frá líðan sinni og reynslu af kórónaveirutímanum á fundinum í dag og Salvör segir frá frásögnum barna sem embættið hefur safnað í samstarfið við grunnskóla landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Getum dregið mikilvægan lærdóm af frásögnum barna

Í dag fer fram fundur um líðan barna á tímum Covid, en umboðsmaður barna hefur safnað frásögnum grunnskólabarna, sem gefa innsýn í líf þeirra og mikilvægi þess að huga að bættum svefni og andlegri heilsu og hvernig ólíkar aðstæður geta skapað mismunun. 2

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Í dag klukkan 14 fer fram fundur um líðan barna á kórónuveirutímum í Norræna húsinu. Þar ætla börn úr ráðgjafahópi umboðsmanns barna að segja frá líðan sinni og umboðsmaður barna, Salvör Nordal, kynnir niðurstöður úr samvinnuverkefnum sem embættið hefur unnið með skólum landsins. Safnað var frásögnum grunnskólabarna af líðan þeirra og reynslu á þessu erfiða tímabili og þær varpa ljósi á stöðu barna í íslensku samfélagi og áhrif heimsfaraldursins á líðan þeirra.

„Við söfnuðum frásögnum fyrst vorið 2020, í fyrstu bylgjunni, og svo aftur í nóvember á síðasta ári, þegar þriðja bylgja stóð yfir," segir Salvör Nordal, umboðsmaður barna. „Við leituðum til grunnskólanna um samvinnu við að leita eftir frásögnum frá börnum og fengum mjög góð viðbrögð, vel á annað hundrað frásagnir, frá skólum víða af landinu og fengum því mjög fjölbreyttar niðurstöður."

Erfiðara eftir því sem leið á

„Það var mjög skýr munur á fyrstu og þriðju bylgju. Börnin voru miklu jákvæðari fyrst, þó að auðvitað hafi ýmislegt verið erfitt þá," segir Salvör. „Þau nefndu jákvæða hluti eins og að það væri meiri ró yfir daglegu lífi, það hentaði mörgum þeirra betur að vera í minni hópum í skólunum og almennt var álagið minna. Það var sérstaklega talað um betri líðan, minna stress á morgnana, betri svefn og að rólegra væri heima við og í skólastofunum. Það er áhugavert, því við vitum að það er oft mikill hávaði í skólahúsnæðum og þau fundu verulega fyrir því þegar um hægðist, sem sýnir fram á mikilvægi þess að hugað sé sérstaklega að hljóðvist í grunnskólum landsins.

Þau ræddu líka neikvæð áhrif eins og að þeim þætti erfitt að hitta ekki afa og ömmu og sum þeirra höfðu áhyggjur af sínum nánustu, sérstaklega þeim sem eldri voru. Þau söknuðu tómstundastarfs líka mikið," segir Salvör. „Það var meiri ótti við veiruna í fyrstu bylgju, en í þeirri þriðju teiknuðu mörg börn myndir af fólki með grímur, ímynd sem situr greinilega í þeim.

Síðasta vetur sáum við að það var miklu þyngra hljóð í börnunum. Þeim leið ekki eins vel og það var orðið erfiðara að vera svona mikið heima, aukin fjölskyldusamvera var jákvæð fyrst en fór síðan að reyna meira á alla, sérstaklega þegar fólk er líka að vinna heima," segir Salvör. „Þau höfðu líka enn áhyggjur af því að nánustu fjölskyldumeðlimir myndu smitast, sérstaklega eldra fólk, og voru farin að sakna afa og ömmu enn meira."

Málstofan hefst klukkan 14 í sal Norræna hússins og henni verður líka streymt á vef Norræna hússins og vef Fundar fólksins.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það kom skýrt fram í frásögnum barnanna og hjá ráðgjafahópnum að ástandið hefur ólík áhrif á börn í ólíkum aðstæðum og bitnar mest á þeim sem þegar standa höllum fæti í samfélaginu.
MYND/AÐSEND

> **Almennt séð eru það börn og ungmenni sem hafa haft það verst í þessu ástandi og upplifað mest rask á lífi sínu.**
>
> Salvör Nordal.

Ólík áhrif á ólík börn

„Það kom líka skýrt fram í þessum frásögnum og hjá ráðgjafahópnum að aðstæður barna eru mismunandi og því hefur ástandið ólík áhrif börn eftir félagslegri stöðu, en þannig verða veikleikar og vandi þeirra sem þegar standa höllum fæti oft meiri í svona aðstæðum en annars," segir Salvör. „Börn sem eiga foreldra af erlendum uppruna gátu til dæmis ekki fengið jafn mikinn stuðning í náminu heima eins og þau sem eiga íslenska foreldra og þetta ástand hefur líka bitnað mikið á fötluðum börnum sem hafa sætt miklum takmörkunum á námi sínu og ekki notið nauðsynlegs stuðnings. Börn hafa líka mismunandi góða vinnuaðstöðu heima og aðgang að tölvum til að sinna fjarnámi, slíkur aðstöðumunur skiptir miklu máli.

Sérstaklega bitnaði ástandið á börnum sem eru mjög virk í félagsstarfi og tómstundum en þeim börnum sem finnst gott að vera ein og vinna í minni hópum og eru jafnvel félagsfælin hefur jafnvel liðið betur við þessar aðstæður," segir Salvör.

Börnin þurfa bjargráð

„Þessar frásagnir endurspegla og staðfesta margt af því sem hefur verið talað um á undanförnum árum, eins og að íslensk börn og ungmenni sofi ekki nógu mikið. Þeim leið betur og gátu sofið meira og við vitum að það er oft mjög þétt dagskrá hjá börnum og því mikil streita hjá fjölskyldum og börn gera sér betur grein fyrir því þegar álagið minnkar," segir Salvör. „Það er mjög áhugavert að þau finni mikið fyrir áhrifum þess að búa við minna álag og það er til marks um að það þurfi að ræða hvaða aðstæður börnum er boðið upp á. Það er til dæmis oft mikill hávaði í skólastofum og þau finna að þau geta einbeitt sér betur þegar það verður rólegra.

Það hefur líka verið mikil umræða um andlega líðan barna og unglinga undanfarin ár, bæði hér og víða erlendis," segir Salvör. „Það kemur skýrt fram í frásögnum barnanna að þau hafa áhyggjur af andlegri líðan sinni og að þau vilji hafa meiri aðgang að bjargráðum eins og sálfræðiþjónustu og öðru slíku. Þetta kom sérstaklega fram í þriðju bylgju, þegar börnunum leið verr.

Það er mjög mikilvægt að bæta aðgengi að sálfræðiþjónustu og huga betur að andlegri heilsu en áður. Ef hægt að grípa inn í snemma vinda vandamálin ekki upp á sig," segir Salvör. „Börn og ungt fólk voru byrjuð að kalla eftir þessu fyrir Covid og oft var þörf, en nú er nauðsyn."

Langtímaáhrif eru líkleg

„Hér á landi var farin sú leið að halda grunnskólum opnum sem skipti öllu máli, þó að það væri með takmörkunum," segir Salvör. „Víða um heim hafa skólar verið lokaðir í meira en ár og við eigum eftir að sjá og meta betur hvaða áhrif lokanirnar hafa á ungmenni sem eru að ganga gegnum framhaldsskóla. Við fengum ekki frásagnir frá þeim, en framhaldsskólar voru að mestu lokaðir svo þetta ástand bitnaði meira á þeim.

Almennt séð eru það börn og ungmenni sem hafa haft það verst í þessu ástandi og upplifað mest rask á lífi sínu. Skólastarfi hefur verið raskað, sérstaklega hjá eldri börnum og um leið hefur allt félags- og tómstundastarf verið í lamasessi, þannig að börnin hafa misst af miklu í lífi sínu á mikilvægum mótunarárum," segir Salvör. „Þetta hefur möguleg áhrif á félagsþroskann hjá þessum hópi, ekki síst hjá þeim sem eru í framhaldsskóla og hafa ekki fengið að njóta neins alvöru félagslífs stóran hluta af þessu stutta námi. Við eigum kannski eftir að sjá frekari áhrif þessara takmarkana. Ég held að við þurfum að huga að leiðum til að fyrirbyggja neikvæð áhrif á ungt fólk til lengri tíma, með því að hlúa betur að börnum og ungmennum, tryggja þeim aðgang að nauðsynlegri þjónustu og fleiri stuðningsúrræðum."

Eitt hentar ekki öllum

„Það er ýmislegt sem er hægt að læra af þessu og nýta í framhaldinu, en núna er fram undan að fara betur yfir þann lærdóm sem draga má af þessu og leggja mat á það hvaða mótvægisaðgerðir þurfa að koma til svo hægt sé að styðja börn og ungt fólk," segir Salvör. „Núna þegar við sjáum fyrir endann á Covid verðum við að hugsa um hvernig við getum styrkt börn í skólastarfi og aukið samfélagslega þátttöku þeirra.

Eitt af því sem gæti komið til álita er að auka sveigjanleikann í skólastarfinu til að mæta ólíkum þörfum ólíkra einstaklinga, því það hentar ekki öllum það sama," segir Salvör. „Það væri til dæmis kannski hægt að bjóða upp á eitthvert fjarnám fyrir sum börn og láta börn vinna í minni hópum eða mæta seinna í skólann. Þetta er meðal þess sem við erum að fara að ræða á fundinum í dag. Ég verð með stutta kynningu á því sem ég hef rætt hér og svo ætla fjórir fulltrúar úr ráðgjafahópi umboðsmanns barna, þau Kristjana Eldey, Júlíana Rós, Þórey María og Vilhjálmur, að ræða eigin reynslu af því að vera barn í íslensku samfélagi á tímum heimsfaraldurs." ■

Málstofan hefst klukkan 14 í sal Norræna hússins og henni verður líka streymt á vef Norræna hússins og vef Fundar fólksins. Það verður einnig hægt að finna streymið með því að finna viðburðinn á Facebook. Málstofan er hluti af dagskrá Fundar fólksins, sem fer fram 3. og 4. september í Norræna húsinu, Grósku og Öskju.

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf.

Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

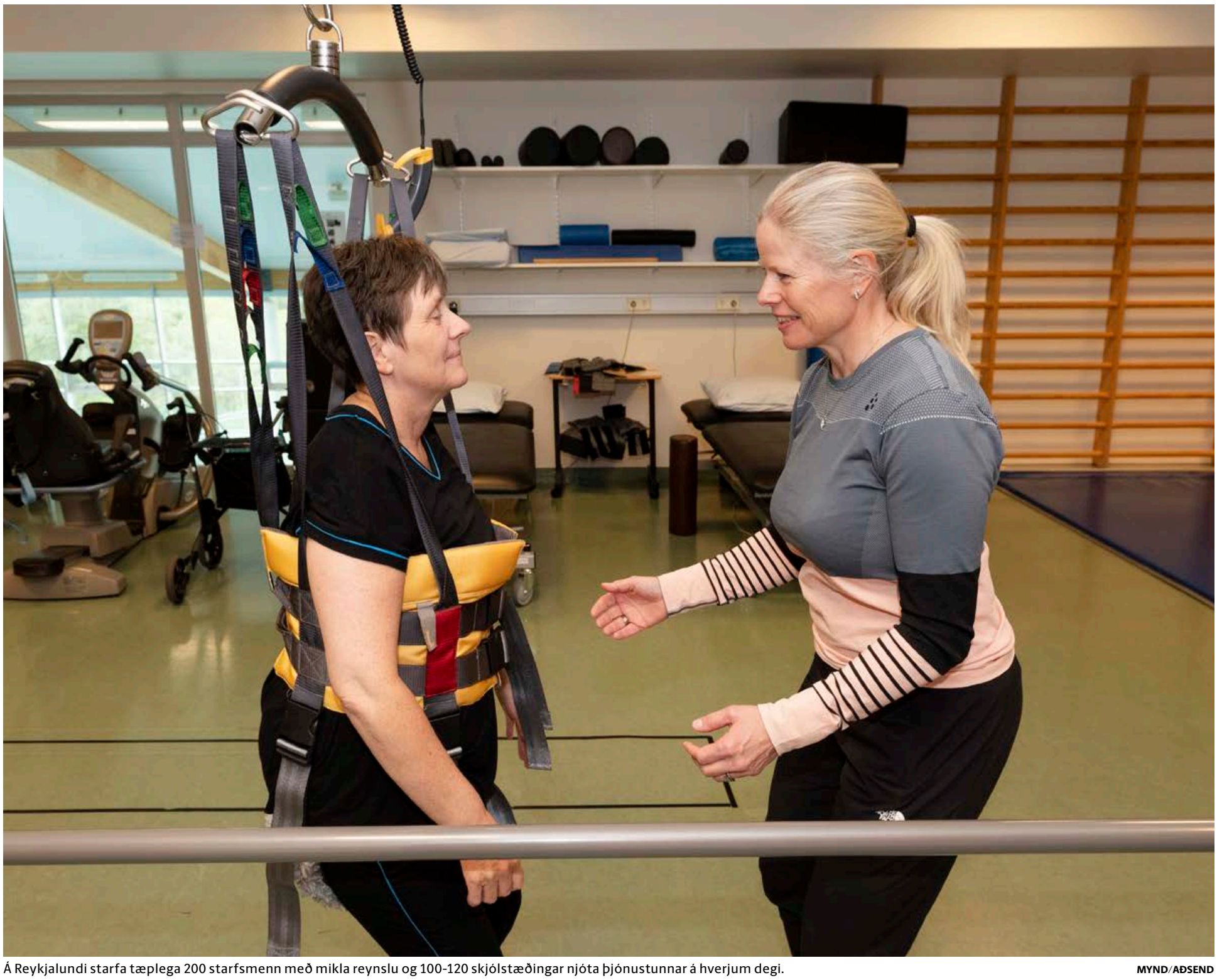
Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Endurhæfing

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 3. september 2021

Kynningar: Reykjalundur, Heilsustofnun, Félagsráðgjafafélag Íslands, Starfsendurhæfing Vestfjarða, VIRK, Arctic Star, SÁÁ, Hrafnista, Ljósið, Breiðu bökin, Starfsendurhæfing Norðurlands, OsteoStrong, Stoð



Á Reykjalundi starfa tæplega 200 starfsmenn með mikla reynslu og 100-120 skjólstæðingar njóta þjónustunnar á hverjum degi. MYND/AÐSEND

Þverfagleg endurhæfing á Reykjalundi

Endurhæfing á Reykjalundi einkennist af samvinnu margra fagstétta sem mynda átta sérhæfð meðferðarteymi. Markmiðið er að sjúklingar endurheimti fyrri getu sína eða bæti heilsu sína. Umhverfi Reykjalundar, bæði aðstaða og búnaður, styðja við að árangur endurhæfingarinnar verði sem mestur.

Á Reykjalundi starfa tæplega 200 starfsmenn með mikla reynslu og 100-120 skjólstæðingar njóta þjónustunnar á degi hverjum. Nú eru um 1.500 á biðlista inn á Reykjalund en 1.000-1.200 manns fara í gegnum meðferð á ári. Flestir eru 4-6 vikur í senn. Á Reykjalundi eru 60 gistirými í boði fyrir fólk af landsbyggðinni eða fólk sem af öðrum ástæðum kemst ekki heim til sín í lok dags. Reykjalundur er heilbrigðisstofnun í eigu SÍBS. Nýbyggingar og viðhald á húsnæði Reykjalundar er að meginhluta fjármagnað með hagnaði frá Happdrætti SÍBS. Almenn starfsemi er fjármögnuð með þjónustusamningi við Sjúkratryggingar Íslands.

Starfsemin hófst árið 1945 og þá var markmiðið að endurhæfa sjúklinga eftir berklaveiki. Um 1960 fór berklaveikin að láta undan síga og ljóst varð að ekki væri lengur þörf á endurhæfingu fyrir þennan sjúklingahóp í sama mæli og áður. Á næstu árum breyttist því starfsgrundvöllur Reykjalundar og áhersla í endurhæfingu varð fjölbreyttari. Reykjalundur þróaðist í alhliða endurhæfingarmiðstöð og er enn að þróast. Nýjasti sjúklingahópur Reykjalundar eru þeir sem veikst hafa af Covid-19 og glíma við langvinn eftirköst af þeim sökum. ■

Verkjaskólinn

Verkjaskólinn hefur verið starfræktur á Reykjalundi frá 1974 og hefur verið í stöðugri þróun samhliða nýrri þekkingu og reynslu. Hann stendur yfir í 2 vikur og eru um 10 einstaklingar í honum hverju sinni. Mestmegnis eru það skjólstæðingar af verkja- og gigtarsviði en einnig geta einstaklingar af öðrum sviðum nýtt sér hann. Það eru iðju- og sjúkraþjálfarar sem sjá um verkjaskólann.

„Markmið skólans er að fræða einstaklinga svo þeir verði meðvitaðri um líkama sinn, áhrif heilsutengdrar hegðunar, umhverfisþátta og líkamsbeitingar á líðan og lífsgæði," segir Þórlaug Sveinsdóttir sjúkraþjálfari.

„Þátttakendur fá fræðslu í formi fyrirlestra og taka þátt í verklegum tímum. Einnig eru tímar þar sem áhersla er á að bæta líkamsvitund og líkamsbeitingu. Það er svo yfirfært yfir á verklegu tímana, þar sem eru settar upp stöðvar sem líkja eftir ýmsum verkefnum í athöfnum daglegs lífs."

Þórlaug segir fólk með langtímaverki oft komið með lélega líkamsvitund og þurfi að ná aftur tengslum við eigin líkama.

„Sé líkamsvitund góð erum við meðvituð um líðan okkar og þá þætti sem hafa áhrif á hana. Við tökum eftir því hvernig við hreyfum okkur þegar við beinum athyglinni að því, finnum hvernig okkur líður og hvort við séum meðvituð um hvort vöðvar séu spenntir eða slakir. Góð líkamsstaða byggir líka á ákveðnum umhverfisþáttum, eins og hvort við sitjum vel, séum að vinna í æskilegri vinnuhæð og hvort hægt sé að aðlaga umhverfið þannig að okkur líði betur," segir hún.

Hrefna Óskarsdóttir iðjuþjálfi og Þórlaug Sveinsdóttir sjúkraþjálfari.

Hrefna Óskarsdóttir iðjuþjálfi segir annars konar meðferð vera við langvinnun verkjum en bráðaverkjum.

„Á Reykjalundi er unnið með þverfaglega nálgun þar sem unnið er með líkamlega, andlega og félagslega þætti í lífi einstaklingsins. Það tekur langan tíma að hafa áhrif á lífeðlisleg ferli tengd streitu, verkjum, þreytu og svefntruflunum, það getur verið allt að 6 mánuðum til 2 ára. Því er nauðsynlegt að fólk fái fræðslu og þjálfun svo það geti breytt hjá sér hugarfari, hegðun og öðrum þáttum sem hafa áhrif á langvinna verki," segir hún.

„Fólk er almennt mjög ánægt með verkjaskólann og árangur hans er óumdeilanlegur. Við sjáum oft fljótlega jákvæðar breytingar á hreyfimynstri, fólk er óhræddara við að beita sér og taka þátt í því sem skiptir það máli, hlutum sem það hafði jafnvel forðast í lengstu lög að gera áður vegna verkja. Fólki finnst þolanlegra að lifa með verkjum og því finnst það hafa meira vald yfir þeim þáttum sem hafa áhrif á verkina."

Fyrirlestrarnir fjalla um flest sem við kemur langvinnum verkjum:

- Byggingu og starfsemi stoðkerfis og samspil þess við blóðrás og taugakerfi
- Orsakir langvinnra verkja og tengsl þeirra við starfræna getu
- Áhrif heilsutengdrar hegðunar á langvinna verki
- Mikilvægi góðrar líkamsstöðu og líkamsbeitingar
- Vinnustöður og hreyfimunstur
- Undirstöðuatriði þjálfunarfræða

Í verklegum tímum er unnið með:

- Vinnustellingar
- Lyftitækni
- Líkamsvitund

Á heimasíðu Reykjalundar, undir verkjasvið, má finna ítarefni um verki og verkjameðferð.

Eyþór Hreinn Björnson, læknir á Lungnasviði Reykjalundar. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

Endurhæfing vegna Covid-19

Eyþór Hreinn Björnsson starfar sem læknir á lungnasviði Reykjalundar. Þar hefur hann tekið þátt í endurhæfingu þeirra sem veikst hafa af Covid-19.

„Aðkoma Reykjalundar í fyrstu bylgju af Covid var að taka við sjúklingum af Landspítala, sem voru á legudeildum sem fóru undir Covid-meðferð. Við tókum við þeim til að létta á spítalanum svo hægt væri að leggja þar inn Covid sjúklinga," segir Eyþór.

„Næst á eftir komu sjúklingar á legudeildina okkar sem höfðu fengið Covid en voru ekki tilbúnir til heimferðar. Svo barst hingað smit með sjúklingum frá Landakoti; þá þurfti að loka húsinu og dauðhreinsa. Það var talsvert átak."

Eyþór segir að eftir það hafi verið farið í að hólfa staðinn mikið niður svo sem fæstir þyrftu að fara í sóttkví ef smit kæmi upp aftur.

„Þegar ljóst varð í bylgju tvö að við gátum ekki haldið áfram hefðbundinni starfsemi út af smithættu, því við vorum að vinna með viðkvæman hóp, þá var upplagt að skipuleggja endurhæfingu fyrir þann hóp sem hafði þegar fengið Covid en náði ekki að jafna sig," segir hann.

„Í fyrstu var lagt upp með að sjúklingum yrði vísað á lungnasvið þar sem virtist að mestu leyti um lungnasjúkdóm að ræða. Svo kom í ljós að lungnaeinkenni voru ekki ríkjandi hjá stórum hluta þeirra sem vísað var til okkar, heldur einkenni eins og mikil og erfið þreyta, taugaeinkenni, heilaþoka, verkir, kvíði, andleg einkenni."

Eyþór segir að fólkið hafi verið flokkað í hópa út frá einkennum og dreift á mismunandi svið út frá þeim.

„Við komumst að því að hefðbundin lungnaendurhæfing hentaði ekki stórum hluta þessa fólks því hún er erfið líkamlega. Hjá þeim sem glímdu við mikla líkamlega þreytu hentaði endurhæfing á gigtar- og verkjasviði betur."

Talsverður hópur kom inn á Reykjalund í endurhæfingu vegna eftirkasta eftir Covid. Til að meta árangur endurhæfingarinnar var hluti hans tekinn í vísindarannsókn til að sjá hvaða gagn hinir ýmsu þættir endurhæfingarinnar hafa gert.

„Það er ekki búið að taka sama niðurstöðurnar ennþá. Þau einkenni sem eru að miklu leyti huglæg, eins og þreyta, er flókið að mæla, og erfiðara að meta árangur," segir Eyþór.

„Það háir okkur líka að við erum hólfuð niður og hvert okkar sér bara hluta hópsins. En tilfinning okkar er sú að fólk sé ánægt. Því líður vel með að hafa farið í endurhæfinguna og er ánægt með árangurinn."

Berglind Gunnarsdóttir, gæðastjóri á Meðferðarsviði 1.

Þverfagleg samvinna

Á Reykjalundi starfa 8 meðferðarteymi með mismunandi áherslur og sérhæfingu. Þau eru:

- Hjartateymi
- Lungnateymi
- Taugateymi
- Geðheilsuteymi
- Offitu- og efnaskiptateymi
- Gigtarteymi
- Verkjateymi
- Starfsendurhæfingarteymi

Á Reykjalundi er einnig starfrækt legudeild, Miðgarður, sem sinnir þeim skjólstæðingum sem þurfa sólarhringsþjónustu. Hlein er heimili sem er starfrækt samhliða starfsemi Reykjalundar en þar búa einstaklingar með fötlun af völdum sjúkdóma eða slysa. Auk þessa eru starfræktar ýmsar einingar innan Reykjalundar eins og Hjarta- og lungnarannsókn, innskriftarmiðstöð og fleira.

Berglind Gunnarsdóttir hjúkrunarfræðingur sinnir stöðu gæðastjóra á Meðferðarsviði 1.

„Reykjalundur leggur áherslu á heildræna, þverfaglega nálgun þar sem ólíkar fagstéttir leiða saman hesta sína, skjólstæðingnum til hagsbóta. Skjólstæðingurinn er ávallt í miðju teymisvinnunnar og áhersla á ábyrgð hans, valdeflingu og stjórn á eigin heilsu eins og hægt er," segir Berglind.

„Lykilatriði í slíkri teymisvinnu er að traust ríki milli skjólstæðings og meðferðaraðila til að árangurinn sé sem bestur til framtíðar. Upplag meðferðar byggir á faglegu mati meðferðaraðila sem er grundvöllurinn til að hægt sé að byggja upp árangursríka meðferð."

Berglind segir hlutverk Reykjalundar vera að sinna sjúklingum með langvinnan fjölþættan vanda sem krefst þverfaglegrar nálgunar sem stök úrræði í nærumhverfi nái ekki utan um. Það fléttast oft saman líkamlegur og sálfélagslegur vandi.

„Í eðli sínu er um langtímaverkefni að ræða og ein áskorun Reykjalundar er að skoða hvernig best sé að koma til móts við það. Það skiptir miklu máli að fólk komi sem best undirbúið á Reykjalund. Undirbúningur getur ýmist farið fram á vegum Reykjalundar á göngudeild eða í stökum úrræðum, námskeiðum og fleira en einnig er gríðarlega mikilvægt að Reykjalundur sé hlekkur í stærri keðju, samskipti við meðferðarúrræði í nærumhverfi þurfa að vera þétt," segir hún.

Endurhæfingartímabilið á Reykjalundi spannar oftast 4-6 vikur en Berglind segir mikilvægt að meðferðaraðilar og skjólstæðingar líti svo á að endurhæfing hefjist við fyrsta samtal. Þá á hún við forskoðanir, kynningarfundi, endurhæfingarmat og fleira.

„Markmiðið er oft að efla áhugahvöt og hvetja til lífsstílsbreytinga og breytinga í heilsutengdri hegðun. Úrræðin miða að því að efla sjálfshjálp og sjálfsumönnun. Oft eru þetta flókin mál og mikilvægi eftirfylgdar er sífellt að verða ljósara. Mikilvægt er að tengja skjólstæðinga aftur í úrræði í nærumhverfi auk þess sem eftirfylgd í formi göngudeildar á Reykjalundi kemur til greina," segir hún.

Berglind segir Reykjalund hafa þróast og breyst í gegnum tíðina og svo verði áfram. Það sé mikilvægt að þróast í takt við þjóðfélagslega þörf og að þarfir skjólstæðinganna séu í forgrunni.

„Það er mikilvægt að kortleggja mismunandi þarfir skjólstæðinga sem þurfa á þverfaglegri endurhæfingu að halda og meta með hvaða hætti þeim þörfum verði best mætt í oft mjög flóknum heilsufarsvanda."

Útgefandi: Torg ehf. | Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson | Sölumaður auglýsinga: Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656. | Veffang: frettabladid.is

Árangursrík endurhæfing í Hveragerði

Einstaklingsmiðuð endurhæfing og faglega viðurkenndir mælikvarðar einkenna starfsemi Heilsustofnunar. Þangað koma um 1.350 einstaklingar árlega.

Á Heilsustofnun í Hveragerði koma um 1.350 einstaklingar á ári hverju í endurhæfingu og er dvalartími fjórar vikur. Beiðni frá lækni er skilyrði fyrir dvöl og eru mismunandi meðferðarlínur eftir eðli vandamáls hvers og eins, segja þær Steina Ólafsdóttir yfirsjúkraþjálfari og Halldóra Sigurðardóttir sjúkraþjálfari hjá Heilsustofnun. „Undanfarin ár hafa verið innleiddir faglega viðurkenndir mælikvarðar til að meta og sýna fram á árangur meðferðar á Heilsustofnun. Heilsutengd lífsgæði er gagnreynt próf fyrir fólk að sjötugu, gerð er könnun í upphafi og lok dvalar og hefur prófið sýnt verulega bætingu á lífsgæðum eftir endurhæfingu," segir Steina.

Þær segja einstaklingsmiðaða meðferð byggja á áratugareynslu og það hafi sýnt sig að dvöl allan sólarhringinn á Heilsustofnun á endurhæfingartíma gefi skjólstæðingum tækifæri og svigrúm til að hlúa að sjálfum sér fjarri amstri hversdagsins. „Einstaklingsmeðferðir eru til að mynda sjúkraþjálfun, nálastungur, nudd, stuðningsviðtöl, næringarráðgjöf, heilsuböð, leirböð og dáleiðsla. Þátttaka í hópþjálfun er einnig mikilvæg, svo sem vatnsleikfimi, leikfimi, háls- og herðaæfingar, jóga, tai chi, bakæfingar, jóga í vatni og að ganga úti í náttúrunni í öllum veðrum er stór þáttur í endurhæfingunni," segir Halldóra.

> Helsti ávinningur hjá eldra fólki sem kemur í endurhæfingu á Heilsustofnun er aukinn líkamlegur styrkur, þol og liðleiki.
>
> Steina Ólafsdóttir

Þær nefna einnig að núvitund og slökun henti mörgum og fjölþætt fræðsla sé vaxandi þáttur í endurhæfingunni, en þar má nefna streitufyrirlestra, húmor, svefnfræðslu, erindi um kvíða og þunglyndi, svefn og markmiðasetningu.

Öldrunarendurhæfing er gríðarlega mikilvæg

Um þriðjungur skjólstæðinga Heilsustofnunar er á öldrunarlínu og fær sálfélagslega og líkamlega endurhæfingu, að þeirra sögn. „Mikil umræða hefur verið undanfarið um mikilvægi þess að sinna þessum hópi betur og auka þjónustu til þeirra sem þurfa á henni að halda. Helsti ávinningur hjá eldra fólki sem kemur í endurhæfingu á Heilsustofnun er aukinn líkamlegur styrkur, þol og liðleiki," segir Steina. Göngupróf, mat á styrk og byltumat er meðal annars í boði og lögð er sérstök áhersla á að koma fólki af stað í hæfilega hreyfingu sem það heldur áfram að stunda í heimabyggð.

Félagslegi og andlegi þátturinn er einnig mjög mikilvægur, bætir Halldóra við. „Oft er verulegt álag á þeim sem eiga veika maka og vantar úrræði. Þessi hópur kemur gjarnan til okkar og fær mikið út úr dvölinni, bæði líkamlega og ekki hvað síst andlega og félagslega. Hér nær fólk andrými og getur aðeins kúplað sig út úr erfiðum aðstæðum sem bíða þess heima við." ■

Starfsfólk sjúkraþjálfunardeildar Heilsustofnunar er vel mannaður hópur sérfræðinga. MYND/ERNIR

Halldóra Sigurðardóttir sjúkraþjálfari leiðbeinir hér skjólstæðingi Heilsustofnunar. MYND/ERNIR

Meðferðarlínur Heilsustofnunar

- Geðendurhæfing
- Gigtarendurhæfing
- Hjarta- og lungnaendurhæfing
- Krabbameinsendurhæfing
- Öldrunarendurhæfing
- Tauga- og bæklunarendurhæfing
- Offitu- og efnaskiptameðferð
- Streitumeðferð
- Verkjameðferð

Núvitund og samkennd

Bridget Ýr McEvoy, sem alltaf er kölluð Bee, hefur starfað sem verkefnastjóri hjá Heilsustofnun um nokkurra ára skeið, þar sem hún hefur meðal annars þróað námskeið tengd núvitund. „Frá árinu 2006 fórum við að fikra okkur áfram með núvitund og voru ýmsar aðferðir prófaðar. Samhliða þeim þróuðum við fjögurra vikna námskeið sem hafa gefist mjög vel. Þeir sem til að mynda glíma við langvinna verki og/eða andlega erfiðleika, endurtekið þunglyndi, kvíða og jafnvel lágt sjálfsmat, hafa náð góðum árangri með þessum námskeiðum."

Áhugaverð námskeið

Auk námskeiða í núvitund hefur Bridget ásamt samstarfsfólki sínu þróað námskeið í samkennd. „Við höfum þróað þau námskeið á síðustu árum, en þar gefst fólki tækifæri til að finna jafnvægi í tilfinningum og auka tilfinningu fyrir vellíðan. Þessi námskeið eru vinsæl og haldin 4-5 skipti á ári hverju. Þess utan hafa dvalargestir möguleika á að byrja morgnana á því að taka þátt í núvitundarhugleiðsluæfingum sem eru 20-30 mínútur, sem er sannarlega góð byrjun á deginum." ■

Bridget Ýr McEvoy.

> Núvitund er að beita athyglinni á sérstakan hátt með ásetningi, í núinu og hlutlaust.
>
> Jon Kabat-Zinn

Berum ábyrgð á eigin heilsu

Góður árangur í endurhæfingu vegna Covid-19

Á Heilsustofnun hefur síðastliðið ár farið fram endurhæfing fólks með eftirköst eftir Covid-19 veikindi. Rúmlega 40 manns hafa lokið meðferð hjá stofnuninni og fimmtán eru væntanleg á næstunni, segir G. Birna Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsustofnun. „Meðferðin tekur að jafnaði fjórar vikur og allir eru hjá okkur í sólarhringsdvöl. Um fjórðungur þurfti sjúkrahúsinnlögn vegna Covid-19 en aðrir veiktust minna en glíma samt við alvarleg eftirköst. Algengustu eftirköstin eru óeðlileg þreyta og flestir eru ekki vinnufærir nema þá að litlu leyti. Önnur algeng einkenni eru minnisleysi, einbeitingarskortur, verkir í brjóstkassa og vöðvum, mæði, óþol fyrir hávaða, svefntruflanir og höfuðverkur auk bragð- og lyktarskynsbreytinga."

Miklar framfarir hjá flestum

Hún segir mjög mikilvægt að fólk með óeðlilega þreytu forðist að ofgera sér og alltaf sé sett í forgang að kenna því að stjórna orku sinni og byggja sig upp hægt og rólega. „Meðferðin er alltaf einstaklingsbundin og ræðst af getu og þörfum hvers og eins. Áherslan er á hæfilega hreyfingu og vatnsmeðferðir, hita- og slökunarmeðferðir, fræðslu og andlegan stuðning. Sjúkraþjálfarar gera álagspróf

Vatnsleikfimi er alltaf sívinsæl meðal dvalargesta.

G. Birna Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsustofnun

HEILSUSTOFNUN NLFÍ HVERAGERÐI

við komu og aftur fyrir útskrift og einnig metum við andlega og líkamlega heilsu við komu og fyrir útskrift. Árangurinn hefur verið mjög góður, nánast allir ná talsverðum framförum og útskrifast með leiðbeiningar um hvernig best er að halda áfram að efla heilsuna og forðast bakslag." ■

Félagsráðgjafar ein lykilstétta í endurhæfingu

Félagsráðgjafar koma að endurhæfingu á ýmsum sviðum. Þeir hafa heildræna þekkingu á úrræðum velferðarkerfisins, svo sem á sviði skóla-, dóms- og heilbrigðismála, félagsþjónustu og barnaverndar.

„Félagsráðgjafar hafa sérþekkingu í að greina félagslegan vanda og meta þörf á úrræðum og þeir sinna meðferðarvinnu með börnum og fjölskyldum. Þeir halda utan um ýmsa þræði endurhæfingar og leiðbeina um hvort einstaklingar eiga rétt á veikindagreiðslum, sjúkradagpeningum, endurhæfingarlífeyri, lífeyrisgreiðslum, fjárhagsaðstoð sveitarfélaga eða annarri félagslegri aðstoð. Þá hafa félagsráðgjafar þróað fjölmörg endurhæfingarúrræði innan félagsþjónustu, svo sem Grettistak, Kvennasmiðjuna og Tinnu; úrræði á vegum Reykjavíkurborgar," segir Steinunn Bergmann, félagsráðgjafi MPA og formaður Félagsráðgjafafélags Íslands.

Steinunn segir mikilvægt að fagfólk sem veiti samtalsmeðferð við sálfélagslegum vanda hafi starfsleyfi frá Embætti landlæknis.

„Margir félagsráðgjafar hafa sérhæft sig í úrvinnslu áfalla og ofbeldis, en vinna með slík áföll er mikilvægur þáttur í endurhæfingu. Einstaklingur með áfallasögu hefur þörf fyrir að vinna úr henni til að verða aftur tilbúinn á vinnumarkað og reynsla og rannsóknir síðustu ára hafa sýnt aukna þörf á sérhæfðum úrræðum og meðferðarnálgunum á þessu sviði – einmitt til að endurhæfa einstaklinginn með heildrænum hætti."

Steinunn Bergmann, formaður Félagsráðgjafafélagsins.

Ingibjörg Þórðardóttir, stofnandi Hugrekkis á Akureyri.

Þjónusta við skjólstæðinga VIRK

Hjá VIRK endurhæfingarsjóði starfa margir félagsráðgjafar og nýtist þekking þeirra og reynsla vel í hlutverki virkniráðgjafa. Þá eru félagsráðgjafar með þjónustusamning við VIRK og veita viðtöl um félagslegan vanda og erfiðleika í samskiptum, auk þess að halda námskeið í sjálfsstyrkingu eða öðru sem nýtist í endurhæfingu.

„Margir félagsráðgjafar hafa sérhæft sig, svo sem í fjölskyldumeðferð, en rannsóknir sýna að slík meðferð bætir árangur samhliða öðrum meðferðum," segir Ingibjörg Þórðardóttir, félagsráðgjafi og stofnandi Hugrekkis – ráðgjafar og fræðslu á Akureyri.

Að baki kvíða eða þunglyndi séu oft flókin fjölskyldumál sem trufli endurhæfinguna og geti verið ástæða fyrir brotthvarfi úr vinnu.

„Börn sem alast upp við vanrækslu og/eða ofbeldi eru oft í þörf fyrir endurhæfingu í formi fjölskylduráðgjafar eða meðferðar síðar á lífsleiðinni. Í endurhæfingu þarf einnig að hafa hugfast að konur eru gjarnan í krefjandi umönnunarhlutverki innan fjölskyldu, sem svo hefur áhrif á endurhæfingu þeirra. Handleiðsla félagsráðgjafa er því bæði forvörn og viðbragð við einkennum streitu og kulnunar og ætti að vera í boði fyrir fagstéttir sem vinna náið með fólki," segir Ingibjörg.

Margvísleg störf félagsráðgjafa

Á undanförnum árum hefur einkareknum félagsráðgjafarstofum fjölgað mikið og vonar Ingibjörg að sú þróun haldi áfram.

„Margir vinna náið með sveitarfélögum og barnavernd í að veita meðferð og ráðgjöf, til dæmis fyrir foreldra og pör, en einnig einstaklinga með vanda sem þarf að takast á við," segir Ingibjörg.

Þá hafi sjálfstætt starfandi félagsráðgjafar sérhæft sig á ýmsum sviðum og sinni margvíslegum hópum.

„Þeir sinna til að mynda handleiðslu fyrir fagfólk, en félagsráðgjafar voru brautryðjendur í að innleiða handleiðslu í íslenskt heilbrigðiskerfi. Sumir hafa sérhæft sig í ráðgjöf og meðferð fyrir stjúpfjölskyldur, aðrir við meðferð og úrvinnslu áfalla, listmeðferð eða fjölskyldumeðferð, og svo eru það þeir sem hafa sérhæft sig í fjarmeðferð, og áfram mætti telja. Því er óhætt að segja að félagsráðgjafar séu mikilvægur hluti af hópi fagfólks sem sinnir endurhæfingu hér á landi," segir Ingibjörg.

Fjarþjónusta er vaxandi

Fyrsta sjálfstætt starfandi fjarheilbrigðisstofan á Íslandi var félagsráðgjafarstofa sem var opnuð 2013.

„Þá var fjarþjónusta í heilbrigðis- og félagsþjónustukerfum mjög stutt á veg komin og fáir sem buðu upp á valkostinn nema sem „varaleið". Þannig var það fram undir að Covid-19 skall á samfélaginu í ársbyrjun 2020. Þá varð mikilvægt, og jafnvel nauðsynlegt, að finna leiðir til að þjónusta fólk, hvort sem var í endurhæfingu eða annars staðar, án þess að fólk kæmi á staðinn, og síðan hefur orðið mikil þróun," upplýsir Ingibjörg.

Bæði sveitarfélög, heilbrigðisþjónusta, VIRK, starfsendurhæfingarstöðvar á landsbyggðinni og aðrir sem koma að endurhæfingu, hafa í auknum mæli boðið upp á fjarviðtöl, skilaboðaþjónustu og snjallmenni á vefsíðum til að auka aðgengi að þjónustu, þrátt fyrir fjarlægðir og samkomutakmarkanir.

„Hugbúnaður til fjarþjónustu er í stöðugri þróun og hefur landlæknir gefið út fyrirmæli um upplýsingaöryggi við veitingu fjarheilbrigðisþjónustu. Þá hefur verið ráðinn verkefnastjóri fjarheilbrigðisþjónustu hjá Embætti landlæknis og segir það mögulega til um mikilvægi slíkrar þjónustu, stefnumótun og þróun á sviðinu," greinir Ingibjörg frá og nefnir Kara og Memaxi sem dæmi um vel heppnaðan hugbúnað fyrir fjarþjónustu.

„Í tækniheiminum gerast hlutirnir oft hratt og því verður spennandi að sjá hvað fleira kemur fram á næstu misserum." ■

Endurhæfingarúrræði í náttúru Vestfjarða

Starfsendurhæfing Vestfjarða, eða SEV, er ein af mörgum sérhæfðum starfsendurhæfingarstöðvum á landinu.

„Sérhæfing okkar eru náttúrutengd endurhæfingarúrræði sem byggja á viðurkenndum alþjóðlegum rannsóknum og meistaraverkefni sem ég vann á Heilbrigðisvísindasviði við Háskólann á Akureyri í samvinnu við landbúnaðarháskólann í Alnarp í Svíþjóð," segir Harpa Lind Kristjánsdóttir, forstöðumaður SEV og iðjuþjálfi.

SEV býður upp á heildstæða, einstaklingsmiðaða og þverfaglega starfsendurhæfingu. Tekið er á vanda hvers þátttakanda í samvinnu við VIRK starfsendurhæfingarsjóð, félags- og heilbrigðismálayfirvöld, mennta- og fræðslustofnanir, annað fagfólk og úrræðaaðila sem og fjölmarga vinnustaði á starfssvæði SEV.

„Við erum tvær hjá SEV í föstu starfi. Þar fyrir utan ráðum við til okkar fagfólk svo sem sjúkraþjálfara, næringarráðgjafa og sálfræðinga og nýtum þjónustu stofnana á svæðinu til að veita þátttakendum okkar faglega fræðslu, ráðgjöf og endurhæfingu sem hentar hverjum og einum. VIRK gerir fyrst grunnmat á stöðu þátttakenda og vísar þeim til okkar. Þá gerum við ítarlegra mat og áætlum í samvinnu við hvern og einn um endurhæfingarferlið," segir Harpa.

Alla jafna eru um 15-20 þátttakendur hjá SEV hverju sinni. „Við bjóðum upp á fjölbreytt úrræði og margs konar heilsutengda fræðslu, vinnusmiðjur, hreyfingu og námskeið. Fólk fær tækifæri til að styrkja sig andlega og líkamlega og vinna að sínum markmiðum. Einnig er tenging inn á vinnumarkaðinn alltaf hluti af endurhæfingunni. Þá er reynt að gefa fólki tækifæri til að taka skrefin út á vinnumarkaðinn á þeim hraða sem því hentar. Þó markmiðið sé alltaf að fólk komist aftur í vinnu, er það ekki síður mikilvægt að lífsgæði hvers einstaklings og fjölskyldu hans aukist."

Harpa Lind í Bambagróðurhúsi sem SEV eignaðist í vor og hefur bætt mikið aðstöðu endurhæfingarstöðvarinnar til náttúrutengdrar iðju. MYND/AÐSEND

Náttúrutengd úrræði

Sérstaða SEV er áhersla á náttúrutengd úrræði. Harpa kynntist þessu hugtaki þegar hún bjó í Danmörku. „Þegar ég flutti aftur heim vestur, þar sem ég er uppalin, og byrjaði að vinna hjá SEV, byrjuðum við að byggja starfið upp á hefðbundinn hátt þar sem nær öll endurhæfing fer fram inni í kennslustofum, viðtalsherbergjum og líkamsræktarsölum.

Ég vann lengi með hugmyndina um hvernig nýta mætti náttúruna með virkum hætti í endurhæfingunni. Svo fékk ég tækifæri til að vinna hana áfram í meistaranáminu mínu, með leiðbeinendum mínum, þeim Sigrúnu Sigurðardóttur, dósent við HA, og Önnu Maríu Pálsdóttur, dósent við sænska landbúnaðarháskólann í Alnarp, sem er sérfræðingur á þessu sviði. Við gerðum rannsókn árið 2019 þar sem við þróuðum gagnreynd náttúrutengd endurhæfingarúrræði. Þá vildum við nýta heilandi eiginleika og krafta náttúrunnar í endurhæfingunni sjálfri. Verkefninu lauk vorið 2020, og er þetta ein af fyrstu rannsóknum á þessu sviði á Íslandi. Þess má geta að ritrýnd grein um hluta verkefnisins var birt í alþjóðlegu fræðitímariti á slóðinni: mdpi.com/1660-4601/17/23/9095.

Erlendis hafa rannsóknir á heilsueflandi eiginleikum náttúrunnar og náttúrutengdri endurhæfingu aukist mikið undanfarin ár og sýnt hefur verið fram á að dvöl og iðja í náttúrunni hefur heilandi og endurnærandi áhrif. Sér í lagi hafa náttúrutengd úrræði reynst vel fyrir fólk sem glímir við kulnun, kvíða, þunglyndi eða áfallastreitu, sem á einnig við um stóran hluta þeirra einstaklinga sem koma í starfsendurræfingu."

Dvöl og iðja í náttúrunni

„Í náttúrutímunum, eins og við köllum þá, nýtum við náttúrustaði í nágrenni starfsendurhæfingarinnar, en hluti af rannsókn minni fólst í að meta heilsueflandi eiginleika staðanna út frá þeim viðmiðum sem sett eru upp í fræðunum. En mér fannst mikilvægt að styðjast við nýjustu rannsóknir við þróun úrræðanna.

Einnig er stunduð ýmis náttúrutengd iðja bæði inni og úti. Farið er í núvitundargöngur út á umrædda náttúrustaði, þar sem þátttakendur ganga um og fá að vera í einrúmi í félagslegri kyrrð. Það gefur fólki gífurlega mikið að læra að njóta náttúrunnar, veita henni athygli og skynja hana með öllum skynfærum. En það er ein sú besta streitulosun sem til er.

Náttúrutengda iðjan felst í mismunandi iðju, eins og garðyrkju og ræktun bæði inni og úti, og tómstundum og leik eins og kajaksiglingum, fjallgöngum, sjósundi og jafnvel að renna á sleða. Einnig eru nytjar náttúrunnar kannaðar. Við tínum ber, fjallagrös, sveppir, söl og annað sem náttúran hefur upp á að bjóða."

Fjaran er áhrifarík

Náttúrutengd endurhæfing er áhrifarík viðbót við þá þjónustu sem SEV býður upp á og hefur gert það mögulegt að koma til móts við þarfir stærri hóps með fjölbreyttari úrræðum. „Með þessum leiðum kynnist fólk náttúrunni út frá mismunandi vinklum. Fólk sem hefur lokið endurhæfingu hjá okkur talar oft um að það haldi áfram að nýta sér náttúrustaðina. Því þykir nærandi að geta farið og notið þess að horfa á sjóinn.

Í Evrópu og á Norðurlöndunum er mikil áhersla lögð á heilandi áhrif gróðurlendis og skóga. Við höfum séð í okkar starfi hér á Ísafirði að upplifun fólks af dvöl á svæðum við sjóinn kemur í það minnsta jafn vel ef ekki aðeins betur út en af dvöl á grónu svæðunum. Ein ástæðan getur verið að mörg okkar eru alin upp við sjóinn, við þekkjum þessi svæði og þau geta haft meiri áhrif á okkur en önnur náttúrusvæði. Það er líka óneitanlega dáleiðandi að horfa á hafið. Kraftarnir sem sjórinn býr yfir, hljóðin og brimið, stundum er hann sléttur og stundum er hann úfinn. Maður getur setið og horft á hafið endalaust."

Áskoranir

„Okkar áskorun er sú að hanna úrræði sem gagnast sem flestum því það getur reynst erfitt að sérhæfa þjónustuna þar sem SEV er afar fámenn stöð. Náttúrutengd úrræði gagnast svo mörgum.

Starfsstöðin okkar er staðsett á Ísafirði og þeir sem koma hingað í endurhæfingu eru velflestir af norðanverðum Vestfjörðum. Einnig erum við með tengilið á sunnanverðum Vestfjörðum sem starfar þar með þátttakendum á einstaklingsmiðaðri nótum. En þátttakendur sem ekki eiga kost á að mæta á Ísafjörð daglega geta tekið þátt í mörgum námskeiðum okkar í gegnum fjarfundi.

Í Covid hefur okkur tekist nokkuð vel að laga okkur að breyttum samkomutakmörkunum og með fjarlægðartakmörkunum og grímuskyldu getum við í dag haldið nokkuð eðlilegu skipulagi. ■

Að sögn Vigdísar gátu þjónustuþegar mætt í viðtöl hjá ráðgjafa sínum í faraldrinum, enda var áhersla lögð á það að loka aldrei starfseminni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Starfsendurhæfing er mikilvæg og nauðsynleg

VIRK starfsendurhæfingarsjóður hefur það að markmiði að efla starfsgetu einstaklinga með heilsubrest sem stefna að aukinni þátttöku á vinnumarkaði. VIRK er sjálfseignarstofnun stofnuð árið 2008 þegar ASÍ og SA sömdu um nýtt fyrirkomulag starfsendurhæfingar á Íslandi í kjarasamningum.

„Við byrjuðum smám saman að veita þjónustu og í dag, eftir 13 ára starf, höfum við tekið á móti yfir 20.000 einstaklingum frá upphafi," segir Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri VIRK.

Árangur VIRK

VIRK gegnir afar mikilvægu hlutverki á íslenskum atvinnumarkaði og starfsendurhæfingarsjóðurinn er fjármagnaður af atvinnurekendum, lífeyrissjóðum og ríkinu. Það að fólk þurfi á starfsendurhæfingu að halda er þó ekki bara íslenskt fyrirbrigði. „Starfsendurhæfing er tiltölulega nýtt fag og er vaxandi um allan heim. Víðast hvar hafa stjórnvöld og aðilar atvinnulífs gert sér grein fyrir gríðarlegu mikilvægi hennar og verja miklum fjármunum og fyrirhöfn í að efla starfsemi af þessum toga.

Að jafnaði eru um 2.600 manns í þjónustu hjá okkur á hverjum tíma. Í dag eru til að mynda 2.540 einstaklingar í starfsendurhæfingu á vegum VIRK. Algengast er að fólk glími við geðrænan vanda og/eða stoðkerfisvanda, flókinn og margþættan vanda sem krefst mikils utanumhalds og þjónustu."

Árangurinn af starfsemi VIRK er mikill. „77% þeirra 13.000 einstaklinga sem útskrifast hafa frá VIRK eru virkir á vinnumarkaði við útskrift; geta snúið aftur til vinnu, í hlutastarf, farið í nám eða tekið þátt í atvinnuleit. Þá sýna þjónustukannanir VIRK að þjónustuþegar eru undantekningalítið mjög ánægðir með þjónustuna og telja hana auka verulega bæði lífsgæði sín og vinnugetu, 80% þeirra telja sig hafa náð aukinni vinnugetu og lífsgæðum eftir þjónustu VIRK."

Margþætt starfsemi

Hjá VIRK starfa samtals um 120 manns. „Af þeim eru um 90 starfsendurhæfingarráðgjafar, atvinnulífstenglar og sérfræðingar sem koma með beinum hætti að málum einstaklinga. Flestir ráðgjafa VIRK eru staðsettir hjá stéttarfélögum um allt land en eru undir faglegri stjórn VIRK. Ráðgjafar taka á móti einstaklingum, halda utan um þeirra mál og hafa sterkt hvatningarhlutverk líka.

VIRK á í góðu samstarfi við starfsendurhæfingarstöðvar um land allt sem veita daglega þjónustu til einstaklinga sem þurfa á því að halda. Þá erum við með samninga við nokkur hundruð þjónustuaðila eins og sálfræðinga, sjúkraþjálfara, símenntunaraðila og fleiri fagaðila.

Einstaklingur sem óskar eftir þjónustu VIRK þarf að byrja á að panta tíma hjá lækni og ræða við hann hvort stafsendurhæfing hjá VIRK sé viðeigandi á þessum tímapunkti. Ef læknirinn telur starfsendurhæfingu viðeigandi þá sendir hann beiðni til okkar og fagfólk VIRK metur hvort viðkomandi uppfylli skilyrði sem kveðið er á um í lögum um atvinnutengda starfsendurhæfingu.

Ef eða þegar umsóknin um starfsendurhæfingu hefur verið samþykkt er hún send til ráðgjafa VIRK. Ráðgjafinn aðstoðar þjónustuþega að setja sér markmið um endurkomu til vinnu og gerir með honum áætlun um hvernig best er að ná markmiðum.

> **Þessar rannsóknir benda til að það séu ýmis teikn á lofti um minnkandi starfsgetu í hinum vestræna heimi og hafa menn jafnvel talað um faraldur skertrar starfsgetu.**
>
> Vigdís Jónsdóttir.

Hver áætlun er byggð upp í samstarfi við hvern og einn einstakling og hefur hann þar mikið að segja um allt sitt ferli."

Forvarnir eru mikilvægar

VIRK hefur undanfarin ár lagt aukna áherslu á forvarnir. „Ein birtingarmynd þess er vefsíðan velvirk.is sem gagnast hvort tveggja atvinnulífinu og einstaklingum þar sem markmiðið er að stuðla að vellíðan í vinnu og jafnvægi í lífinu. Þarna má finna mikið af fræðsluefni, leiðbeiningum og öðru fyrir fólk í atvinnulífinu, stjórnendur og starfsmenn, en líka fyrir fólk sem þarf að ná jafnvægi í lífinu. Á velvirk.is er einnig mikið af tækjum og tólum sem hægt er að nota til að bera kennsl á stöðuna sem og taka á málunum.

Þá erum við að ljúka við að undirbúa rannsókn í samstarfi við sjúkrasjóði og stéttarfélög um allt land þar sem á að skoða hvað valdi því að sumt fólk fari í vinnu eftir veikindi, áfall eða slys og annað ekki. Niðurstöðurnar gefa okkur vonandi innsýn í það hvernig hægt er að koma í veg fyrir að fólk missi vinnu til lengri tíma vegna heilsubrests.

Svo má nefna „Heilsueflandi vinnustað", samstarfsverkefni okkar og Landlæknisembættisins og Vinnueftirlitsins, þar sem sett eru fram ákveðin viðmið sem vinnustaðir geta speglað sig í. Viðmiðin eru unnin sérstaklega með það í huga að hjálpa vinnustöðum við að halda utan um og efla heilsu starfsfólks."

VIRK í Covid

Covid hafði nokkur áhrif á VIRK og starfsemina. „Faraldurinn gerði það að verkum að erfiðara var að veita ýmsa þjónustu. Þó lögðum við áherslu á það allan tímann að loka aldrei. Suma þjónustu varð að aðlaga ástandinu og mikið af þjónustunni færðist yfir á netið. Boðið var upp á fjarfundi og viðtöl við ráðgjafa og aðrir þróuðu námskeið á netinu. Mjög margir nýttu sér þá kosti, en fólk gat þrátt fyrir það alltaf mætt á staðinn í viðtöl til ráðgjafa ef það kaus svo, og þá báru einstaklingar grímur, gætt var að fjarlægðum og spritt notað til að tryggja sóttvarnir.

Covid hafði að sama skapi mikil áhrif á þjónustuþega okkar, þá sérstaklega fólk sem glímir við kvíða og þunglyndi. Þar gat Covid haft mjög slæm áhrif. Að auki var erfiðara fyrir marga að finna vinnu og heldur fleiri fóru í atvinnuleit að lokinni þjónustu. Ég vil samt taka fram að þrátt fyrir erfitt ástand þá fóru margir þjónustuþegar okkar í vinnu í beinu framhaldi af starfsendurhæfingu á tímum Covid. Við náðum alveg árangri á þessum tíma þó hann væri mörgum erfiður. Svo vorum við líka með einstaklinga sem leið ekkert endilega illa í Covid. Það hægði á samfélaginu og sumir þurftu á því að halda.

Almennt voru þjónustuþegar VIRK ánægðir með þjónustuna í Covid en í þjónustukönnun töldu 85% þeirra að VIRK hefði tekist vel að aðlaga þjónustuna á erfiðum tímum."

Faraldur skertrar starfsgetu

Á þeim 13 árum sem VIRK hefur starfað hefur faglegri þekkingu á eðli og umfangi skertrar starfsgetu fleytt fram. „Þessar rannsóknir benda til að það séu ýmis teikn á lofti um minnkandi starfsgetu í hinum vestræna heimi og hafa menn jafnvel talað um faraldur skertrar starfsgetu. Þetta hefur verið staðfest af WHO og hagstofum ýmissa landa.

Í þessu samhengi er góð og öflug þjónusta á sviði þverfaglegrar starfsendurhæfingar bæði mikilvæg og nauðsynleg, en hún tekst að mestu á við afleiðingar þessarar vanlíðunar og heilsubrests, en ekki mögulegar orsakir. Mikilvægt er að skoða þessa þróun betur, greina orsakir og áhrifavalda og finna fleiri færar leiðir. Þegar horft er á velferð og velsæld innan samfélagsins þá er ekki nægjanlegt að skoða bara tölur um hagvöxt og efnahagsleg gæði. Það þarf líka að gæta þess að uppbygging, kröfur og viðhorf í samfélaginu stuðli einnig að andlegri vellíðan, jafnrétti og jafnvægi milli einstaklinga og hópa. Einnig þarf að huga sérstaklega vel að velferð, uppeldi og umgjörð barna og ungs fólks. Það er forsenda þess að okkur takist að byggja upp gott og sjálfbært samfélag til framtíðar," segir Vigdís að lokum. ■

Kröftug og breiðvirk blanda

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda ríflega 50 tegundir næringarefna sem hafa ýmis heilsueflandi áhrif, eins og að draga úr stirðleika og liðverkjum, auka blóðflæði og styrkja ónæmiskerfið.

Sandra Yunhong She, framkvæmdastjóri hjá Arctic Star, segir sæbjúgu hafa verið notuð í Asíu um langt skeið við margs konar kvillum. „Í Kína eru þau stundum kölluð „ginseng hafsins“ en Kínverjar eru stærstu neytendur sæbjúgna í heiminum. Þau eru notuð þar til að meðhöndla háan blóðþrýsting, draga úr liðverkjum og auka kynorku og eru einnig vinsæl í Indónesíu þar sem þau eru talin búa yfir lækningamætti vegna græðandi eiginleika og eru meðal annars notuð á magasár.“

Kollagen og vítamín

Arctic Star hefur verið með sæbjúgu á markaðinum í um fimm ár og hafa vörurnar frá þeim hlotið góðar undirtektir. Nú hefur Arctic Star bætt við úrvalið með sérstakri blöndu af sæbjúgum, D-vítamíni og kollageni. Sæbjúgun (Cucumaria Frondosa) sem Arctic Star notar eru veidd í Norður-Atlantshafi við strendur Íslands og innihalda mikið magn kollagens. Þau eru veidd úr sjónum en að sögn Söndru eru villt sæbjúgu með umtalsvert meiri virkni en eldisræktuð sæbjúgu.

Sandra Yunhong She segir sæbjúgu mikið notuð víða í Asíu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Það nýjasta frá Arctic Star eru sæbjúgnahylki sem eru D3-vítamínbætt.

„Sæbjúgun sem við notum eru ekki eldisafurð. Þetta er lindýr sem vex á botni sjávar og þessi ákveðna tegund inniheldur mjög hátt hlutfall prótíns eða um 70% og einungis 2% fitu. Blandan inniheldur að auki fiskiprótín sem unnið er úr þorskroði ásamt steinefnum og vítamínum.“ Ávinningur af neyslu kollagens er talinn margþættur. „Blandan hefur sérstaklega góð og styrkjandi áhrif á liði, húð, neglur og hár. Við bættum svo við C-vítamíni en það eykur virkni kollagensins og styrkir brjósk, bein og húðina, ásamt því að efla starfsemi taugakerfisins og ónæmiskerfisins. Þá er C-vítamín talið verja frumur líkamans gegn oxunarálagi og draga úr þreytu og sleni,“ útskýrir Sandra.

„Við höfum einnig bætt við D-vítamíni en það styrkir líka ónæmiskerfið, stuðlar að eðlilegri upptöku líkamans á kalsíum og fosfóri ásamt því að styrkja bein, tennur og vöðva.“

Ríkulegt magn amínósýra

Sæbjúgu innihalda einnig mikinn fjölda amínósýra en þær eru undirstaða og byggingarefni prótína. „Meðal amínósýra sem er að finna í sæbjúgum má nefna metíónin sem er blóðaukandi, eykur orku líkamans ásamt því að stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns. Þá er einnig að finna amínósýruna lýsin sem talin er efla þroska heilans, stýra heilakönglinum, mjólkurkirtlum, eggjastokkum og vernda frumur líkamans gegn hrörnun. Lýsin er líka mikilvægur þáttur í starfsemi lifrar og gallblöðru og tryptófan er talið aðstoða við myndun magasafa og insúlíns. Amínósýran valín er líka í sæbjúgum, en hún er sögð stuðla að eðlilegri virkni í taugakerfi og hefur góð áhrif á gulbú, brjóst og eggjastokka,“ segir Sandra.

„Aðrar amínósýrur sem er að finna í sæbjúgum eru meðal annars treónín sem stuðlar að jafnvægi amínósýra, leucine sem getur lækkað blóðsykur í blóðinu og styrkt húðina auk þess sem sár og bein gróa betur. Einnig má nefna isoleucine sem hefur jákvæð áhrif á kirtlastarfsemi líkamans, milta, heila og efnaskipti og fenýlalanín sem styrkir nýrun og þvagblöðruna ásamt því að auka virkni ónæmisfruma líkamans og þannig stuðla að myndun mótefna.“

Sandra byrjaði að taka inn sæbjúgnahylki upp úr þrítugu og segist raunar ekki hafa veikst síðan hún hóf reglulega inntöku á þeim. „Ég var alltaf með flensu á hverju ári en það hefur ekki gerst núna í langan tíma eða frá því að ég byrjaði að taka þetta daglega. Húðin á mér varð mun betri og hár og neglur urðu sterkari. Þetta er gríðarlega öflug blanda.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 fást í flestum apótekum og heilsubúðum ásamt Hagkaupum og Fjarðarkaupum.■

Kulnun er skilgreind á mismunandi hátt

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Þótt kulnun hafi mikið verið í umræðunni undanfarin ár er hún alls ekki nýtt fyrirbæri.

Kulnun hefur verið mikið í umræðunni hér á landi undanfarin ár. Nýlega var sett á laggirnar formlegt rannsóknasamstarf VIRK og Sálfræðideildar Háskólans í Reykjavík varðandi kulnun í starfi. Þetta samstarf er hugsað sem upphaf rannsókna og þróunar á málefninu hérlendis, en ekki síður sem mikilvægur vettvangur aðkomu ýmissa aðila er málið getur varðað, segir Linda Bára Lýðsdóttir, doktor í sálfræði og forstöðukona MSc-náms í klínískri sálfræði í Háskólanum í Reykjavík. „Upphaflega var talað um kulnun sem ástand sem rekja mætti til aðstæðna í starfi, þá sérstaklega í störfum sem fólu í sér þjónustu og umönnun. Í dag eru fagaðilar að skilgreina kulnun á mismunandi hátt,“ segir Linda Bára Lýðsdóttir.

„Upphaflega var talað um kulnun sem ástand sem rekja mætti til aðstæðna í starfi, þá sérstaklega í störfum sem fólu í sér þjónustu og umönnun. Í dag eru fagaðilar að skilgreina kulnun á mismunandi hátt,“ segir Linda Bára Lýðsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Linda Bára Lýðsdóttir, dr. í sálfræði og forstöðukona MSc-náms í klínískri sálfræði við Háskólann í Reykjavík, segir kulnun ekki nýtt fyrirbæri. MYND/AÐSEND

Ólíkar skilgreiningar

Einhverjir horfa til Svíþjóðar en þar er klínísk kulnun skilgreind sem geðröskun sem einkennist af örmögnun, að hennar sögn. „Örmögnun sem slík getur stafað af streitu í bæði starfi og einkalífi, það er, streitan þarf ekki að tengjast vinnustaðnum. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin skilgreinir kulnun aftur á móti hvorki sem andlega né líkamlega röskun, heldur ástand sem stafar af langvarandi streitu á vinnustað.“

Aðspurð um dæmigerð einkenni kulnunar segir hún að samkvæmt skilgreiningu Svía séu helstu einkenni kulnunar örmögnun eða ofurþreyta, sem þarf að hafa verið til staðar í minnst tvær vikur og er tilkomin vegna viðvarandi streituástands í að minnsta kosti sex mánuði. „Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni eru dæmigerð einkenni kulnunar þrenns konar: líkamleg og tilfinningaleg örmögnun, aftenging (e. mental distancing) og dvínandi persónulegur árangur í starfi.“

Kulnun ekki nýtt fyrirbæri

Rannsóknum ber ekki saman um hvort kulnun er að verða stærra vandamál en áður. „Kulnun hefur alltaf verið til, það hefur bara verið kallað öðrum nöfnum. Í dag er kulnun mikið í umræðunni. Álag er mikið hjá til dæmis heilbrigðistofnunum, skólastofnunum og á öðrum vinnustöðum sem veita þjónustu.“

Meðhöndlun enn ekki á hreinu

Það er enn ekki búið að finna út hvernig best er að meðhöndla einstakling sem finnur fyrir alvarlegum einkennum kulnunar segir Linda. „Alvarleg kulnun veldur því að fólk þarf að hætta tímabundið í vinnu en hvað nákvæmlega veldur því að það komist aftur í vinnu er ekki vitað. Oft er talað um mikilvægi hvíldar en það eru skiptar skoðanir á því.“

Til að fyrirbyggja kulnun er gott að hafa þessa hefðbundnu þætti í huga, til dæmis hreyfingu, svefn, mataræði og að viðhalda félagslegum samskiptum. „Mikilvægt er að vera vakandi fyrir því hvernig maður túlkar streituvaldandi aðstæður. Þannig hugsanir auka vanlíðan og hafa áhrif á það hvernig maður bregst við streituvaldandi aðstæðum. Ef við nálgumst kulnun sem vinnutengt fyrirbæri þá er nátturlega mikilvægast að vinnustaðurinn skoði þá þætti sem áður voru nefndir til að fyrirbyggja að starfmenn finni fyrir kulnun.“ ■

Lengri útgáfa á frettabladid.is

ÁHERSLUATRIÐI 2021
ATVINNU- OG MENNTAMÁL

6. AÐLÖGUN Á VINNUMARKAÐI

Mikilvægt er að tryggð sé viðeigandi aðlögun á vinnumarkaði og sérstakur sjóður stofnaður í þeim tilgangi að mæta kostnaði atvinnurekenda vegna aðlögunar eða hjálpartækja.

SRFF 4. mgr. 2.gr., 5. gr., 27. gr.

ÖBÍ 1961 2021

Hver er rétta **rafskutlan** fyrir þig?

Orion metro

Sterk og áreiðanleg rafskutla. Vinnuvistfræðilega hönnuð sem eykur þægindi og öryggi. Gott úrval aukahluta.

Hámarksdrægni 54 km.

Hámarkshraði 10 km/klst.

Verð 549.000,-

Colibri

Létt og lipur rafskutla fyrir stuttar vegalengdir sem hægt er taka í sundur og setja í skottið á bíl.

Hámarksdrægni 16 km.

Hámarkshraði 8 km/klst.

Verð 269.000,-

Comet pro

Kröftug rafskutla með afar góða drægni og aukin stöðugleika sem hentar vel fyrir krefjandi aðstæður.

Hámarksdrægni 59 km

Hámarkshraði 15 km/klst.

Verð 749.000,-

Comet Ultra

Rafskutla fyrir þyngri notendur sem vilja örugga og þægilega rafskutlu.

Hámarksdrægni 49 km.

Hámarkshraði 10 km/klst.

Sérpöntun.

Fagfólk STOÐAR veitir nánari upplýsingar og ráðgjöf

STOÐ Trönuhrauni 8, Hafnarfirði og stod.is

STOÐ
Við styðjum þig

Endurhæfing eftir Covid er langhlaup

Hlín Bjarnadóttir hefur til margra ára starfað sem sjúkraþjálfari á Reykjalundi og hefur hún meðal annars sinnt endurhæfingu þeirra sem veikst hafa af Covid. Hún segir mikilvægast að fara rólega af stað og byggja upp andlegu hliðina samhliða líkamlegri þjálfun.

sandragudrun@frettabladid.is

Hlín Bjarnadóttir segir sjúkraþjálfun einstaklinga sem glíma við eftirköst eftir Covid fjölþætta og mikilvægt að byrja rólega. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Frá því í fyrstu bylgju Covid hefur Reykjalundur tekið á móti fólki í endurhæfingu sem setið hefur eftir með veikindi í kjölfar Covid-sýkingar. Fólkið hefur fengið þverfaglega endurhæfingu, en Hlín hefur sinnt líkamlegri þjálfun og annarri meðferð sem sjúkraþjálfari.

„Við skiptum skjólstæðingum í tvo meginhópa eftir einkennum. Þá sem eru með einkenni frá lungum eða hjarta og þá sem glíma við þreytu, verki, slappleika, andlega vanlíðan og hugrænar truflanir. Í fyrstu bylgjunum þjáðist fólk einnig oft af depurð, kvíða, skömm eða ótta yfir að hafa fengið þessa nýju sýkingu. Ég hef mest sinnt þessum hópi," segir Hlín.

„Þetta er fólk sem var jafnvel í toppformi fyrir veikindin og fólk sem var fyrir Covid-veikindin með undirliggjandi stoðkerfisvanda. Stundum mjög ungt fólk, aldursbilið var frá 25 ára upp í 75 ára. Áhersla sjúkraþjálfara með þennan hóp fólks, hvort sem við störfum á endurhæfingarstöðvum eða á stofum sjúkraþjálfara, er að miklu leyti fræðsla og stuðningur. Við fræðum fólk um sjúkdóminn, áhrif einkenna og viðeigandi meðferðar, eins vel og við getum. Fræðum það um núverandi stöðu og það sem koma skal til að ná bata eins og hægt er."

Hlín segir algengt að fólk sem komi til hennar kvarti undan þrekleysi, mæði, þreytu, verkjum, vöðvaslappleika, minnkuðum vöðvastyrk og einbeitingarskorti.

„Við reynum að setja upp þjálfunar- og æfingaáætlun við hæfi einstaklingsins. Í upphafi gerum við ítarlegt mat á heilsufari, færni og líðan með spurningalistum og líkamlegri árangursmælingu sem er gerð í upphafi og við lok meðferðar. Við gerum meðal annars hámarksáreynsluþróf á þoli, öndunarmælingar, úthalds-, styrktarliðleika- og jafnvægisprófanir, til að meta líkamlegt ástand og setja fram áherslur í þjálfun. Út frá því er búin til einstaklingsmiðuð meðferðaráætlun þar sem viðeigandi líkamsþjálfun er stór hluti."

> **Við kennum fólki að taka fyrstu skref þjálfunar í litlum skrefum. Að þjálfa minna og styttra í einu en oftar.**
>
> Hlín Bjarnadóttir.

Álagsstjórnun mikilvæg

Hlín segir að fólk æfi meðal annars á þrekhjólum og geri styrktaræfingar undir litlu álagi, til að ýfa ekki upp yfirgengilega þreytu eða örmögnun eftir álag, sem eru eitt einkennið sem fólk glímir við.

„Þegar fólk er að koma upp úr löngum veikindum og langri rúmlegu er mikil áhersla í þjálfun á liðleika-, jafnvægis- og öndunaræfingar. Fólk þarf oft að vinna upp góða snerpu í hreyfingum og ná upp samhæfingu hreyfinga. En það er svolítið misjafnt á hvaða líffærakerfi fyrir utan öndunarkerfið Covid-sýking leggst. Það getur verið hjartað, taugakerfið eða ónæmiskerfið. Sýkingin getur einnig haft áhrif á ýmis efnaskipti hormóna og boðefna, sem veldur einkennum eins og þreytu, verkjum og andlegri vanlíðan. Það fer eftir einkennum hvernig við þjálfum," segir hún.

Hlín segir skipta miklu máli í endurhæfingu Covid-sjúklinga að ná upp starfsþreki og betri almennri líðan.

„Sjúkraþjálfarar vinna með álagsstjórnun, í daglegu lífi, vinnu, skóla og í þjálfuninni. Við spyrjum fólk um einkenni í daglegu lífi og í þjálfun til að fá fólk til að meta áhrif álags á líkamann í þjálfun og eftir þjálfun. Margir sem glíma við einkenni eftir Covid finna ekki fyrir þreytu og slappleika fyrr en allt að sólarhring eftir ákveðið álag hvort sem það er í þjálfun eða í daglegu lífi," segir hún.

„Álagsstjórnun er mikilvæg fyrir líðan og starfsorku. Það er þarf að fara mjög hægt í stignun. Við kennum fólki að taka fyrstu skref þjálfunar í litlum skrefum. Að þjálfa minna og styttra í einu, en oftar. Fólk þarf að hlusta á líðanina í gegnum þjálfunina og nema hvað það þolir. Svo þarf líka að hlusta á líðanina eftir þjálfunina."

Mikilvægt að byrja rólega

Hlín segir að þverfagleg endurhæfing á Reykjalundi taki oftast um 4-6 vikur í senn, en þegar fólk kemur ekki inn á endurhæfingarstofnanir er lagt upp með að það mæti um það bil tvisvar í viku til sjúkraþjálfara þar sem það fær ráðleggingar og þjálfunaráætlun með sér heim.

„Við sjúkraþjálfarar ráðleggjum þeim sem eru með meðal til alvarlegra einkenna og eru heima, að þjálfa líkamann eitthvað á hverjum degi, eða annan hvern dag ef mikil þreyta er í kjölfar álags, því það þarf að taka hvíldardag inn á milli. Það ber að varast að fara of geyst af stað," segir Hlín.

„Þó að Covid sé nýr sjúkdómur og lítið vitað um langtímaáhrifin þá hafa aðrir vírussýkingafaraldrar geisað í heiminum og reynslan af veikindum í kjölfar þeirra er þetta mikla þrekleysi, þreyta, verkjaástand og slappleiki. Þetta eru einkenni sem fólk getur glímt við í hálft til tvö ár. Fólk þarf að halda dampi í endurhæfingu og fara ekki of geyst svo það sé ekki alltaf að kýla sig til baka í verri einkenni."

Eftir sýkingar er hægt að lenda í vítahring þreytu, magnleysis og verkja og Hlín segir að sjúkraþjálfarar reyni að vinda ofan af þessum vítahring með fólki á skynsamlegan hátt.

„Fólk þarf að setja sér ný viðmið og raunhæf markmið. Ef þrekið er minna en áður getur það ekki gengið jafn mikið, lagt eins mikið á sig í tækjasalnum eða lagt sig eins mikið fram í vinnunni, það er kominn nýr núllpunktur. Við hjálpum fólki að setja sér markmið og að meta hverju það vill ná á næstu vikum og mánuðum. Við þurfum alltaf að horfa á þetta sem langhlaup. Þessi uppbygging getur tekið eitt til tvö ár. Það tekur langan tíma fyrir líkamann að leiðrétta ferli eins og yfirgengilega þreytu, verki og streitu með þjálfun og æfingum eins og hægt," segir Hlín.

Flóknara en önnur veikindi

„Það sem gerir Covid-veikindi flóknari en önnur veikindi er að sjúkdómurinn hefur áhrif á svo mörg önnur líffærakerfi en lungun. Fólk fer þess vegna á ólíka staði í heilbrigðiskerfinu. Við þurfum svolítið að hjálpa fólki að finna réttan stað. Það er athyglisvert að sjá að fólk sem var að glíma við væga eða meðal alvarlega sýkingu þegar það var veikt, er oft að glíma við einkenni eins og þreytu, verki, og skyntruflanir lengur en búist var við," segir hún.

„En svo er það fólkið sem lagðist inn á spítala, jafnvel á gjörgæslu. Það fólk þarf annars konar meðferð. Það er að koma úr langvarandi hreyfingarleysi og rúmlegu. Það er oft lengur að ná sér og þarf meira inngrip í meðferð sjúkraþjálfara. Það þarf að fara mjög rólega af stað með þennan hóp. Þetta er sá hópur sem þarf að hluta til að fara inn á endurhæfingarstöðvar og fá þverfaglega endurhæfingu og svo í áframhaldandi þjálfun á stofu sjúkraþjálfara með þau einkenni sem sitja eftir.

Hlín nefnir að andlegur stuðningur sé líka mikilvægur. Fólk geti verið hrætt við að hefja þjálfun eftir veikindi. Það óttist að einkenni versni og verður hreyfifælið.

„Starf okkar sjúkraþjálfara felst að miklu leyti í því að hjálpa fólki af þessu óttastigi og styðja þegar það tekur sín fyrstu skref í hreyfingu eftir veikindi. Fólk er stundum með svo kallaða með Covid-skömm. Það er mjög leitt yfir því að hafa smitast og þykir óþægilegt hafa smitað aðra. Það er því mikilvægt að sjúkraþjálfarar og aðrir fagaðilar taki á þessum andlega þætti frá upphafi ásamt því að setja fram faglega og uppbyggjandi meðferðaráætlun með sínum skjólstæðingum. ■

fastus.is

Tunturi Cardio Fit E30
Kasthjól 6 kg
18 prógröm
Max þyngd notanda 110 kg
55.000 kr

Tunturi F20
Kasthjól 9 kg
3 prógröm
Max þyngd notanda 135 kg
95.000 kr

Tunturi F40
Kasthjól 9 kg
20 prógröm
Max þyngd notanda 135 kg
Með bluetooth
115.000 kr

Opið mán - fim 8:30 – 17:00, fös 8:30 – 16:15
Síðumúli 16 I 108 Reykjavík I Sími 580 3900 I fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Víðtæk þjónusta í boði hjá SÁÁ

Hjá SÁÁ getur fólk með áfengis-, vímuefna- eða spilavanda og aðstandendur þess fengið fjölbreytta aðstoð. Þar er lögð mikil áhersla á síðasta hluta meðferðarinnar, sem er eftirfylgnin á göngudeild.

„Miðað við alvarleika fíknisjúkdómsins eru batahorfur góðar, en framfarir í læknisfræði hafa sýnt að heili sjúklinga er þreyttur og þarf rúman tíma til að jafna sig. Myndatökur af heilanum sýna greinilega að það tekur vikur eða mánuði að fá boðefnabúskapinn í lag. Þess vegna bjóðum við upp á meðferð á þremur stigum," segir Karl S. Gunnarsson, dagskrárstjóri göngudeildar SÁÁ. „Fyrsta stigið er greining, afeitrun og fræðsla á Vogi. Annað stig er inniliggjandi 28 daga meðferð á Vík eða í meðferðarhópi á göngudeild í samsvarandi tímabil og þriðja stigið er svo eftirfylgni á göngudeild.

Það er ekki hægt að horfa á heildarmyndina án þriðja stigsins, því markmiðin sem er verið að vinna að eru til lengri tíma. Fólk er oft búið að vera veikt lengi og þá tekur batinn líka tíma," segir Karl. „Því er mikilvægt að skipuleggja eftirfylgnina vel."

Sameiginlegur bati er bestur

„Markmið meðferðarinnar er að hjálpa fólki að komast aftur út í lífið án þess að nota áfengi og vímuefni. Í framhaldi hefst eftirfylgni sem varir í 3 til 12 mánuði," segir Karl. „Heili sjúklings sem kemur úr meðferð er enn þjakaður af breytingum vegna neyslu og það eru oft miklar áskoranir sem bíða hans við að byggja lífið upp á ný. Stóra verkefnið er að fara aftur út í umhverfið sem fólk kom úr.

Markmiðið eftirfylgninnar er að virkja áhugahvöt til bata og bindindis. Þetta byggist allt á bindindi og samtali, byggja upp traust og ná stjórn á innri líðan og lífi," segir Karl. „Oft þarf líka að læra að eiga við önnur veikindi sem hafa hlotist af neyslunni og læra inn á streitu, reiðistjórnun og vinna að sátt, bæði við sjúkdóminn og umhverfi sitt. Það þarf líka að eignast nýja vini, lagfæra vinabönd og fjölskyldusambönd.

Við leggjum mjög mikla áherslu á að lagfæra traustið innan fjölskyldunnar. Bati heppnast best þegar aðstandandi fær aðstoð á sama tímabili og sjúklingurinn," segir Karl. „Þess vegna leggjum við áherslu á sameiginlegan bata fjölskyldunnar."

Göngudeild með stórt hlutverk

„Göngudeild SÁÁ, Von, er mjög aðgengilegt og opið umhverfi sem er auðvelt að koma inn í. Oft byrjar fólk á því að koma í viðtal á göngudeild því það er stundum of stórt skref að fara bara beint inn á Vog," segir Karl. „Hér fer fram frumgreining og svo fer fólk áfram á Vog ef þörf krefur.

„Þetta hús er líka félagsheimili SÁÁ og hér fer fram alls kyns félagsstarfsemi, málstofur og fundir. Þannig að göngudeildin hefur víða skírskotun í okkar starfi," segir Karl.

Góð fræðsla fyrir aðstandendur

„Við erum með fjögurra vikna námskeið fyrir aðstandendur sem fara fram tvisvar í viku. Þar er veitt fræðsla um fíknisjúkdóminn og áhrif hans á fjölskyldur. Eftir hvern fyrirlestur er svo alltaf hópastarf," segir Halldóra Jónasdóttir, áfengis- og vímuefnaráðgjafi og dagskrárstjóri fjölskyldudeildar SÁÁ. „Við erum líka með fræðslu fyrir foreldra ungmenna sem eru 25 ára og yngri sem er byggð upp á svipaðan hátt.

Karl S. Gunnarsson, dagskrárstjóri göngudeildar SÁÁ, og Halldóra Jónasdóttir, áfengis- og vímuefnaráðgjafi og dagskrárstjóri fjölskyldudeildar SÁÁ, segja að eftirfylgni eftir meðferð sé mjög mikilvæg. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> **Heili sjúklings sem kemur úr meðferð er enn þjakaður af breytingum vegna neyslu og það eru oft miklar áskoranir sem bíða hans.**
>
> Karl S. Gunnarsson.

Við höfum samband við aðstandendur þeirra sem eru inni á Vogi til að láta vita af göngudeildinni okkar en allir sem hafa áhyggjur af einhverjum geta komið á námskeiðin," segir Halldóra. „Þeir sem hafa áhyggjur geta líka komið til okkar og bókað ráðgjafarviðtal til að fá upplýsingar.

Foreldrar þeirra sem eru 25 ára og yngri koma á sérstakt námskeið og foreldrar þeirra sem eru eldri geta komið á blandað námskeið með mökum, foreldrum, systkinum og nánum vinum fólks í vímuefnavanda. Það er opið fyrir alla," segir Halldóra. „Fólk þarf bara að koma til okkar eða hringja til að fá upplýsingar. Þá er líka hægt að panta viðtal, alveg án skuldbindinga."

Páll Heiðar Jónsson sálfræðingur segir að spilafíkn sé raunverulegur vandi sem verði að taka á. MYND/AÐSEND

Eftirfylgni skiptir sköpum

„Kvennameðferðin byrjar á Vogi þar sem konur eru í sér hóp og svo fara þær á Vík í 28 daga innlögn. Síðan koma þær á göngudeildina einu sinni eða tvisvar í viku í ársmeðferð sem er framhald af meðferðinni á Vík," segir Halldóra. „Í eftirfylgdinni fá þær fræðslu um það sem þarf að takast á við til að breyta um lífsstíl og vera edrú í gegnum hópastarf og verkefnavinnu. Það er líka oft feluleikur í kringum meðferðir og því styrkist fólk við að hitta aðra í svipaðri stöðu.

Það er mjög mikilvægt að bjóða upp á þessa eftirfylgni, því eftir því sem hún er betri, því betri árangur næst af meðferðinni," segir Halldóra.

Sérstök dagskrá fyrir ungmenni

„Ungmennameðferðin er í boði fyrir alla sem eru yngri en 25 ára og þeim er komið að í meðferð eins fljótt og hægt er, yfirleitt innan tveggja vikna. Innlögn á Vogi varir svo yfirleitt í 7-10 daga," segir Páll Heiðar Jónsson sálfræðingur. „Í upphafi þarf oftast að sinna afeitrun og um leið er hugað að líkamlegri og andlegri heilsu og lögð áhersla á að ungmennunum líði vel.

Það er sérstök umgjörð um ungmennameðferðina og þau hafa sér dagskrá þar sem reynt er að koma til móts við þarfir þeirra," segir Páll. „Þau hafa þétta dagskrá alla daga sem er að mestu kynjaskipt, en fyrirlestrar eru sameiginlegir.

Ungmennum stendur einnig til að boða að fara í kynjaskipta inniliggjandi eftirmeðferð á Vík, sem getur verið annað hvort 14 eða 28 dagar. Eftir það heldur ungmennið meðferðinni áfram á göngudeildinni okkar, alla miðvikudaga klukkan 17," segir Páll. „Öllum ungmennum með fíknivanda sem vilja vera edrú er frjálst að mæta. Við reynum að hafa einhverja afþreyingu einu sinni í mánuði og pitsu og spil í síðustu viku hvers mánaðar."

Spilafíkn er raunverulegur vandi

„Það er að verða hugarfarsbreyting varðandi spilavanda í samfélaginu og erum við að auka þjónustu fyrir þennan hóp á öllum okkar starfsstöðvum," segir Páll. „Á göngudeildinni er boðið upp á átta vikna meðferð við spilavanda sem er öllum opin og ókeypis. Hún fer fram vikulega á mánudögum milli klukkan 16.30 og 18.30. Við tökum inn nýja þátttakendur í hverri viku. Það er líka boðið upp á stuðningshóp sem fólk getur sótt eins lengi og því hugnast, hann er alltaf klukkan 17.30 á mánudögum og er líka ókeypis. Einnig eru í boði viðtöl við áfengis- og vímuefnaráðgjafa í göngudeildinni eftir þörfum og samhliða hópmeðferð.

Við bjóðum einnig upp á hugræna atferlismeðferð við spilavanda með sálfræðingi, sem er veitt í gegnum dulkóðaðan fjarfundabúnað," segir Páll. „Hún felur í sér greiningu og mat á spilavanda, vinnu með áhugahvöt, atferlislega þætti og þær hugsanir og hugsanaskekkjur sem tengjast fjárhættuspilum. Þetta er í boði sem einstaklingsþjónusta en hópmeðferðir eru settar á laggirnar eftir þörfum.

Það er mjög gott að koma í inniliggjandi meðferð á Vogi og Vík ef maður er með spilavanda enda er heilmargt sammerkt með spilafíkn og áfengis- og vímuefnafíkn," segir Páll. „Spilavandi getur birst sem mjög alvarleg og skæð fíkn. Hann ber að taka alvarlega og sinna heils hugar, annars getur hann læðst aftan að manni." ■

Styðja við áframhaldandi sjálfstæða búsetu

Dagendurhæfingarúrræði á Hrafnistu á sér ekki hliðstæðu hér á landi og er þverfagleg teymisvinna fjölda fagaðila með það markmið að endurhæfa og styðja við eldri aldurshópa.

Dagendurhæfing á Hrafnistu Laugarási er endurhæfingardeild fyrir eldri aldurshópa þar sem áhersla er lögð á líkamlega þjálfun, andlega líðan og félagslega virkni. Sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfar og íþróttafræðingar sjá um markvissa endurhæfingarþjálfun sem er sérsniðin í samræmi við þarfir hvers og eins segja þær Gígja Þórðardóttir, deildarstjóri sjúkraþjálfunar, og Finnbjörg Skaftadóttir, deildarstjóri dagendurhæfingar Hrafnistu. „Markmið dagendurhæfingar er meðal annars að einstaklingurinn auki og/eða viðhaldi færni sinni í athöfnum daglegs lífs sem styðji við áframhaldandi sjálfstæðri búsetu. Endurhæfingin er tímabundið úrræði, oftast 8-10 vikur í senn og einstaklingar geta verið 3-5 daga vikunnar," segir Gígja.

Finnbjörg Skaftadóttir (fyrir miðju) er deildarstjóri dagendurhæfingar og Gígja Þórðardóttir (lengst til hægri) er deildarstjóri sjúkraþjálfunar Hrafnistu. Með þeim eru Jón Otti Sigurðsson og Anna Tryggvadóttir McDonald.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Fjölbreytt félagsstarf

Þær segja starfsmenn Hrafnistu vera einstakleg heppna að vera með reynda bílstjóra sem sæki fólk heim að morgni og hjálpi við að halda utan um þennan fjölbreytta hóp. „Þátttakendum býðst einnig að taka þátt í fjölbreyttu félagsstarfi yfir daginn og má þar nefna söng, bingó, kvikmyndasýningar, spil, upplestur, slökun og samveru. Ekki má gleyma næringunni sem er ein af undirstöðum góðrar heilsu en maturinn á Hrafnistu í Laugarási er bæði bragðgóður og næringarríkur auk þess sem matsalurinn er notalegur," bætir Finnbjörg við.

Einstakt úrræði

Dagendurhæfing er að þeirra sögn opin fyrir alla eldri borgara sem þurfa og vilja bæta heilsu sína og vinna markvisst að því að efla sig andlega og líkamlega. „Umsókn um dagendurhæfingu þarf að fylgja læknabréf og/eða hjúkrunarbréf ásamt beiðni um iðju- og/eða sjúkraþjálfun."

Þær segja dagendurhæfingarúrræði á Hrafnistu ekki eiga sér hliðstæðu hér á landi. „Það eru til fjölmörg úrræði um land allt þar sem áherslan er fyrst og fremst á félagslegt samneyti og virkni en hjá okkur er að auki þverfagleg teymisvinna og einstaklingsmiðuð nálgun á líkama og sál."

Þannig sé gert heilsufarsmat og mælingar á stöðu fólks í upphafi og lok dvalar og sett upp æfingaáætlun út frá þeim. „Hver og einn fær sína sérsniðnu dagskrá og við leggjum mikla áherslu á að fylgja fólki eftir, styðja og hvetja, sendum skýrslu til umsóknaraðila um árangur dvalarinnar og finnum úrræði í þeirra nærumhverfi sem þau geta nýtt sér að dvöl lokinni hjá okkur."

Andleg líðan batnar

Þéttur hópur starfsmanna er vakinn og sofinn yfir velferð skjólstæðinga Hrafnistu að þeirra sögn og má þar helst nefna starfsfólk dagendurhæfingar, sjúkraþjálfara, íþróttafræðinga, þroskaþjálfa og iðjuþjálfa að ógleymdu framlagi og alúð annars starfsfólks Hrafnistu Laugarási. „Teymið fer reglulega yfir stöðu mála hvers og eins á meðan á dvölinni stendur. Með því móti er hægt að grípa inn í ef einhverjar breytingar verða eða ef okkur finnst ekki hlutirnir ganga eftir óskum."

Þær segja fólk vera afar ánægt með dvöl sína og margir óska eftir að koma þangað reglulega til sjálfseflingar. „Helstu breytingarnar sem við sjáum eru meiri virkni og framfarir í líkamlegri færni svo sem styrk, þoli og jafnvægi, verkir minnka oft og andleg líðan batnar til muna enda er allra meina bót að umgangast annað fólk og finna fyrir stuðningi starfsfólks í átt að auknum lífsgæðum." ■

Umsagnir notenda dagendurhæfingarinnar

Anna Tryggvadóttir McDonald
„Fjölbreytt endurhæfing á Hrafnistu varð til þess að eftir liðskiptaaðgerð get ég nú stigið upp í bílinn minn og er ekki bundin heima eins og áður. Líkamlega þjálfunin er margvísleg og hefur styrkt mig á allan hátt. Á Hrafnistu er félagslega hliðin einnig áríðandi. Þetta er allt að þakka sérstöku starfsfólki sem leggur sig fram með dugnaði og þolinmæði við að aðstoða eins og mögulegt er. Þjálfarar eru frábærir á allan hátt og ég þakka kærlega fyrir þeirra góðu hjálp."

Jón Otti Sigurðsson
„Ég er afskaplega ánægður með dvölina hér og tel Hrafnistu vera brautryðjanda í öldrunarmálum því þetta úrræði leggur áherslu á ræktun líkama og sálar og lagt er upp með að efla fólk til sjálfstæðrar búsetu sem lengst. Það er mikil og þörf umræða í þjóðfélaginu núna í aðdraganda kosninga um fjölbreytt úrræði fyrir minn aldurshóp og ég datt í lukkupottinn að komast hér að því þetta er úrræði sem virkar vel. Ég stefni að því að hlúa að heilsunni áfram og búa sem lengst heima og þessi dagendurhæfing er kærkominn bakhjarl í viðleitni minni til þess. Öll þjálfun er framúrskarandi og eftirfylgnin er góð, maturinn er góður og starfsfólkið einstakt.

Frá endurhæfingu til íþróttaveislu

Ólympíuleikar fatlaðra hófust í Japan í síðustu viku. Í byrjun snerist viðburðurinn um endurhæfingu fyrrverandi hermanna, en í dag eru leikarnir næststærsta íþróttaveisla í heimi.

Ólympíuleikar fatlaðra fóru fyrst fram árið 1960 og þeir hafa breyst gríðarlega frá því að leikarnir voru fyrst haldnir í Japan fyrir 57 árum. Þá kepptu 378 íþróttamenn frá 21 landi og aðeins 75 af þeim voru kvenkyns. Þá voru bara níu greinar á leikunum og það var bara fólk með mænuskaða sem fékk að taka þátt.

Í ár keppa um 4.400 íþróttamenn frá um 160 löndum í 22 íþróttum og rúm 40% keppenda eru kvenkyns, en þær hafa aldrei verið stærra hlutfall af heildinni. Ólympíuleikar fatlaðra hafa breyst frá því að snúast um endurhæfingu yfir í að vera næststærsti íþróttaviðburður heims og íþróttafólkið sem keppir fær nú miklu meiri athygli og umfjöllun en áður.

Opnunarhátíð Ólympíuleika fatlaðra í Japan, sem fór fram í síðustu viku, var stórglæsileg.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Miklar breytingar gegnum árin

Ólympíuleikar fatlaðra voru upphaflega stofnaðir til að endurhæfa hermenn sem fengu mænuskaða í síðari heimsstyrjöld og þeir kepptu í greinum sem hentuðu hjólastólum, eins og bogfimi og snóker. Árið 1976 fékk svo fólk sem vantaði útlimi og alvarlega sjónskertir líka að taka þátt og árið 1980 fékk fólk með heilalömun og hreyfihamlaðir líka að vera með.

Íþróttamenn með þroskahömlun fengu svo að taka þátt í fyrsta sinn árið 1996, en árið 2000 kom í ljós að tíu liðsmenn spænska körfuboltalandsliðsins höfðu þóst hafa þroskahömlun og þá var íþróttamönnum með þroskahömlun bannað að taka þátt. En fyrir leikana 2012 var reglukerfið tekið í gegn til að tryggja að þetta myndi ekki endurtaka sig.

Orðnir annað og meira en áður

Árið 1989 var sett á fót sérstök nefnd fyrir Ólympíuleika fatlaðra, sem bætti samstarfið við Ólympíunefndina og árið 2001 leiddi þetta til þess að ákveðið var að halda báða leikana alltaf í sömu borginni sama árið. Þetta samstarf hefur líka gefið Ólympíuleikum fatlaðra aukið gildi og á síðustu tveimur áratugum hefur verið miklu meiri áhersla á íþróttaafrek keppenda.

Í dag hafa leikarnir milljarða áhorfenda um allan heim og íþróttamennirnir sem keppa á leikunum fá fjölmiðlaumfjöllun um víða veröld. Talið er að áhorfið á leikana í ár verði meira en nokkru sinni áður. Engu að síður fá Ólympíuleikarnir sjálfir enn mun meiri og betri umfjöllun og oft er gert meira úr fötlunum keppenda en afrekum þeirra í fjölmiðlum.

Ólympíuleikar fatlaðra sem fara nú fram í Tókýó eru óþekkjanlegir í samanburði við leikana sem fóru fram þar árið 1964. Það er þó enn deilt um skilgreiningar og margir vilja meina að það ætti ekki að halda aðskilda leika fyrir fólk sem er með fötlun, heldur ætti þetta allt að vera hluti af einum stórum Ólympíuleikum. Hver veit hvaða breytingar eiga eftir að verða á leikunum þegar fram líða stundir. ■

ÁHERSLUATRIÐI 2021
MÁLEFNI BARNA
10. GEÐHEILSA BARNA OG UNGMENNA FORGANGSMÁL
Stórefla þarf alla sálfræðiþjónustu fyrir börn og ungmenni.
SRFF 7.gr., 25. gr., 16 gr.
ÖBÍ 1961 2021

Ljósið býður endurhæfingu um allt land

Ljósið er nú með landsbyggðardeild sem gerir fólki um allt land kleift að sækja sér þjónustuna sem þar býðst, en Ljósið veitir fólki sem hefur fengið krabbamein og aðstandendum þess endurhæfingu og stuðning.

Unnur María Þorvarðardóttir, iðjuþjálfi og deildarstjóri landsbyggðardeildar Ljóssins, segir að það sé mjög mikilvægt að fólk geti fengið þjónustu í sínu nærumhverfi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Ljósið er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem nýverið hefur greinst með krabbamein og aðstandendur þess. Markmið Ljóssins er að fólk fái sérhæfða endurhæfingu og stuðning og að auki er jafningjastuðningurinn mikilvægur, að þekking og reynsla þeirra sem hafa verið í þjónustu hjá okkur nýtist þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref í þessum krefjandi aðstæðum sem veikindaferlið er," segir Unnur María Þorvarðardóttir, iðjuþjálfi og deildarstjóri landsbyggðardeildar Ljóssins. „Ljósið býður upp á fjölbreytta þjónustu; námskeið, viðtöl við fagfólk, jafningjastuðning, hreyfingu og líkamlega virkni, handverk og margt fleira.

Landsbyggðardeild Ljóssins var stofnuð til þess að fólk sem býr utan höfuðborgarsvæðisins geti nýtt þjónustu Ljóssins í meira mæli," segir Unnur. „Áður nýtti þetta fólk þjónustuna bara rétt á meðan þau voru á höfuðborgarsvæðinu tengt geislameðferð eða öðrum inngripum en svo gátum við ekki fylgt þeim eftir með markvissum hætti. Því var ákveðið að setja upp sérstaka deild til að sinna þessum einstaklingum og hún hóf störf 1. nóvember 2020. Við nýtum tæknina og bjóðum upp á fjarviðtöl gegnum dulkóðaðan fjarfundabúnað, fjarnámskeið, fjarþjálfun, streymi, myndbönd og fleira."

Aðgengi að fræðslu er mikilvægt

„Við erum að hjálpa fólki að sinna endurhæfingu í sínu nærumhverfi, hvetja fólk og tengja það við ýmis úrræði sem bjóðast í heimabyggð þess, ásamt því að veita alls kyns fróðleik og bjargráð sem nýtist þeim sem hafa greinst með krabbamein," segir Unnur. „Við erum líka alltaf að leita að samvinnu við fagaðila og stofnanir á landsbyggðinni og reynum að flétta þjónustuna okkar við það sem fólk vill nýta í sínu umhverfi, en reynslan okkar hefur sýnt að það skilar fólki frábærum árangri þegar tækifæri er til að samþætta þjónustu.

Okkur finnst mikilvægt að fólk hafi aðgengi að fræðslu og þurfi ekki að fara í næsta landsfjórðung eða bæjarfélag til að sækja sér hana," útskýrir Unnur. „Þjónustan hefur gefið mjög góða raun og það er virkilega ánægjulegt að fylgjast með ávinningi skjólstæðinga okkar af endurhæfingunni.

Endurhæfingin er alltaf einstaklingsbundin og snýst um þarfir hvers og eins," segir Unnur. „Það byrja samt allir í viðtali hjá iðjuþjálfa þar sem við kynnumst fólki og aðstæðum þeirra þannig að við getum stutt þau í að finna lausnir sem henta þeim.

Í gegnum fjarfyrirkomulagið getum við svo boðið fólki upp á viðtöl hjá iðjuþjálfum, sjúkraþjálfurum, markþjálfum, næringarráðgjöfum, sálfræðiráðgjöf og alls konar námskeið," segir Unnur. „Aðstandendur geta líka komið í viðtöl og á námskeið. Það er hægt að púsla saman ýmsum þjónustuleiðum sem henta hverjum og einum."

Hjálp við að nýta það sem býðst

„Það skiptir miklu máli að fólk geti viðhaldið þjálfun og heilbrigðum lífsstíl þrátt fyrir að endurhæfingu ljúki formlega," segir Unnur. „Við viljum að fólk geti gert þetta heima hjá sér og í sínu umhverfi og nýti þau fjölbreyttu úrræði sem eru í boði á landsbyggðinni. Við erum ekki að leitast eftir því að koma í staðinn fyrir aðra þjónustu, heldur auka aðgengi að upplýsingum af 16 ára reynslu og þekkingu sem Ljósið býr yfir í endurhæfingu krabbameinsgreindra, bæði fyrir skjólstæðinga og aðra fagaðila. Oft þarf fólk bara hvatningu og stuðning til að fara af stað og veit ekki af því sem er í boði.

> **Við viljum að fólk geti gert þetta heima hjá sér og í sínu umhverfi og nýti þau fjölbreyttu úrræði sem eru í boði á landsbyggðinni.**
>
> Unnur María Þorvarðardóttir.

Hörður Bjarnason segir að þjónusta Ljóssins hafi reynst honum ómetanleg eftir að hann greindist með illkynja krabbamein. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Fólk sem er í þessu veikindaferli þarf oft að sækja mikið af þjónustu utan heimabyggðar hvort sem það er til Reykjavíkur eða annað, þannig að það vill fá að vera heima hjá sér þess á milli," segir Unnur. „Þessi ferðalög eru mikið rask og einstaklingar sem eru í krabbameinsmeðferðum eru ekki endilega með mikið þrek til að vera meira að heiman en nauðsyn krefur. Það má heldur ekki vanmeta samfélagslega þáttinn, að vera í sínu nærumhverfi og hitta sitt fólk, það styður við endurhæfinguna.

Núna 9. september ætlum við að fara af stað með nýtt sex vikna námskeið sem fer fram einu sinni í viku. Þar verða fjölbreyttir fyrirlestrar og svo verða umræður sem eru oft ekki minna gagnlegar. Hugmyndin er að veita þeim sem hafa nýlega greinst með krabbamein fræðslu og gera fólki kleift að heyra í öðrum í sambærilegum aðstæðum," segir Unnur. „Þetta námskeið fer fram á netinu, þannig að fólk um allt land getur nýtt það."

Einn af þeim heppnu

Hörður Bjarnason, hafnarvörður í Fjallabyggðarhöfn, er búsettur á Siglufirði og greindist með illkynja krabbamein á síðasta ári. Hann segir að þjónusta Ljóssins hafi reynst sér ómetanleg.

„Þann 10.10. árið 2020, þegar ég var 53 ára, fékk ég að vita að ég væri með illkynja krabbamein. Ég hafði fengið kýli á hálsinn og einhvern hnúð á brjóstið sem var á stærð við krækiber og fór í alls konar rannsóknir, blóðprufur og sýnatökur og þetta var niðurstaðan," segir hann. „Ég var svo boðaður til læknis á Akureyri með konunni minni og hann sagði mér að þetta væri meðhöndlanlegt og það væri góðar lífshorfur. Þetta var svolítið mikið sjokk, ég hafði lifað þokkalega heilbrigðu lífi og verið í íþróttum.

Ég var sendur á milli Reykjavíkur og Akureyrar í prufur, það voru teknir úr mér hálskirtlarnir og á endanum skáru þeir þetta mein í hálsinum burt. Í kjölfarið var ég svo sendur í fjórar lyfjameðferðir, en sem betur fer fóru lyfin vel í mig. Hárið fór reyndar, en það var allt í lagi, það er komið aftur," segir Hörður. „Eftir þetta fékk ég smá tíma til að jafna mig en svo var ég sendur í 18 geislameðferðir. Ég fór samt vel í gegnum það líka og allt ferlið hefur í raun bara gengið mjög vel. Þetta ferli er hálf óraunverulegt núna, þegar maður er orðinn heill heilsu á ný. Ég er einn af þeim heppnu."

Ómetanleg aðstoð

„Fljótlega eftir að ég greindist hitti ég mann sem hafði greinst með eitlakrabbamein og hann mælti eindregið með því að leita til Ljóssins, en þá hafði ég aldrei heyrt um það. En ég skráði mig strax og fékk þjónustu sem hefur reynst alveg ómetanleg," segir Hörður. „Ég fór í þrekpróf hjá sjúkraþjálfara og viðtöl hjá Unni Maríu og fékk mikinn stuðning og fræðslu. Í byrjun vorum bæði ég og fjölskyldan hrædd, en vorum leidd í gegnum allt ferlið sem var fram undan og það var tekið á öllum tilfinningum varðandi þetta, þannig að þetta var bæði líkamlegt og andlegt. Þetta var rosaleg hjálp sem var mjög gott að fá og það var hugað að öllu sem þurfti að huga að.

Ég hef nýtt mér líkamsræktina, sjúkraþjálfun, þrekpróf og viðtöl í gegnum allt ferlið og er enn í viðtölum hjá Unni. Ég fór líka í jóga og sótti mér æfingaprógramm á netinu," segir Hörður.

„Það munar öllu að geta fengið þessa þjónustu í gegnum fjarfundabúnað. Það þarf ekkert að hafa skrifstofur á landsbyggðinni, það er alveg eins og þú sért inni á skrifstofu hjá þeim þó að þú sért heima," segir Hörður. „Það munaði mjög miklu að þurfa ekki að gera sér ferð suður til að fara í viðtöl og ég held að það myndi fæla fólk frá því að nýta þessa þjónustu ef það væri nauðsynlegt.

Þessi þjónusta gæti ekki verið betri og ég vil bara koma til skila ánægjunni minni og þakklæti til Ljóssins fyrir ómetanlega aðstoð," segir Hörður að lokum. ■

Hægt er að skrá sig í gegnum heimasíðu Ljóssins, ljosid.is, eða hafa samband í síma í 561 3770. Viðtöl og námskeið eru ókeypis, sem og flest önnur þjónusta Ljóssins.

Bakleikfimi heima í stofu

Dr. Harpa Helgadóttir er PhD í líf- og læknavísindum, sjúkraþjálfari og sérfræðingur í greiningu og meðferð á hrygg- og útlimaliðum.

Harpa hefur kennt bakleikfimi í þrjátíu ár eða frá því hún útskrifaðist sem sjúkraþjálfari árið 1991.

„Ég byrjaði að kenna bakleikfimi í Kramhúsinu, síðan kenndi ég í Gáska, Hreyfigreiningu og Heilsuborg, og í dag er ég með bakleikfimi í Heilsuklasanum við Bíldshöfða. Þar er ég með hádegis- og eftirmiðdagstíma tvisvar í viku í frábærri aðstöðu og námskeiðunum fylgir aðgangur að tækjasal," greinir Harpa frá.

Harpa lauk sérfræðinámi í stoðkerfisfræðum og meistaragráðu frá háskóla í Bandaríkjunum þar sem hún starfaði um tíma.

„Doktorsgráðu lauk ég árið 2010 frá Háskóla Íslands þar sem ég rannsakaði starfsemi háls og efra baks hjá fólki með hálsverki. Ég kenndi í fimmtán ár í Háskóla Íslands og er í dag með námskeið fyrir sjúkraþjálfara, bæði hér á landi og erlendis," segir Harpa.

Rýnt í daglegar athafnir

Regluleg hreyfing og heilbrigður lífsstíll skiptir miklu máli fyrir bæði háls og bak en það þarf einnig að bæta álagsþol stoðkerfisins með uppbyggilegum æfingum.

„Það er hins vegar ekki nóg að gera bara æfingar fyrir hálsinn og bakið heldur þarf að byggja upp stoðkerfið sem heild," segir Harpa. „Það þarf að styrkja og liðka til dæmis mjaðmir, fótleggjavöðva og brjósthrygg svo ekki verði ofálag á liði í hálsi og mjóbaki. Í bakleikfiminni legg ég áherslu á góða líkamsstöðu og líkamsbeitingu í æfingum. Styrktaræfingar, jafnvægisæfingar, liðkandi æfingar og teygjur eru gerðar í hverjum tíma, auk æfinga sem bæta samhæfingu og stöðugleika."

Harpa leggur áherslu á góða líkamsstöðu og líkamsbeitingu í æfingum og rýnir í daglegar venjur sem geta átt þátt í að auka verki. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Harpa Helgadóttir er sjúkraþjálfari og PhD í líf- og læknavísindum.

> Ég tók upp á myndbönd allt sem ég hef lært þessi þrjátíu ár sem ég hef kennt bakleikfimi. Samanlagt eru það yfir 100 þrjátíu mínútna myndbönd og hægt að velja á milli fimm álagsstiga.

Harpa segir jafnframt mikilvægt að rýna í daglegar athafnir og venjur sem geta átt þátt í að auka verki.

„Fræðsla er því mikilvæg til að bæta líðan og ég sendi þátttakendum á námskeiðum nýtt fræðsluefni í hverri viku."

30 ára reynsla af bakleikfimi

Í mars í fyrra byrjaði Harpa að taka upp myndbönd af bakleikfimi heima í stofu.

„Ég tók upp létta bakleikfimi þar sem æfingar eru einfaldar og ekki eru notuð lóð, en líka bakleikfimi með léttum lóðum sem reynir meira á og bakleikfimi með þyngri lóðum þar sem unnið er meira með eigin líkamsþunga. Ég tók sem sagt upp á myndbönd allt sem ég hef lært þessi þrjátíu ár sem ég hef kennt bakleikfimi. Því til viðbótar tók ég upp mjög létta bakleikfimitíma fyrir þá sem eiga erfitt með að gera æfingar í standandi stöðu og velja að sitja á stól eða styðja sig við eitthvað í æfingum. Samanlagt eru þetta yfir 100 þrjátíu mínútna myndbönd og hægt að velja á milli fimm mismunandi álagsstiga," útskýrir Harpa.

Hvert námskeið er þrír mánuðir

„Við skráningu á námskeið fæst aðgangur að þjálfunargátt í tölvunni eða símanum þar sem ný fræðsla og bakleikfimi kemur í gáttina í hverri viku. Í hverri viku bætist við fræðslumyndband og tveir 30 mínútna bakleikfimitímar, auk sérhæfðra æfinga fyrir hálsinn eða bakið. Það er því hægt að byrja hvenær sem er og horfa á myndböndin þegar það hentar," segir Harpa. ■

Allar nánari upplýsingar um bakleikfimi Hörpu er að finna á bakskolinn.com

Gæfuspor sem auðvelda daglegt líf

Starfsendurhæfing Norðurlands er aðili að BYR, heildarsamtökum starfsendurhæfingastöðva.

„BYR var stofnað árið 2018 en saga Starfsendurhæfingar Norðurlands, SN, nær þó enn lengra aftur í tímann, eða til ársins 2003. Þá fór SN af stað sem tilraunaverkefni á Húsavík og sinnti þar heildstæðri og þverfaglegri starfsendurhæfingu," upplýsir Jakobína Elva Káradóttir, framkvæmdastjóri Starfsendurhæfingar Norðurlands á Akureyri.

Aðrar starfsendurhæfingarstöðvar fylgdu í kjölfarið og nú eru sjö starfsendurhæfingastöðvar staðsettar víðs vegar um landið og byggja allar á hugmyndafræði SN. Það eru Starfsendurhæfing Norðurlands, StarfA – Starfsendurhæfing Austurlands, Birta-Starfsendurhæfing Suðurlands, Samvinna – Starfsendurhæfing Suðurnesja, Stendur – Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar, Starfsendurhæfing Vesturlands og Starfsendurhæfing Vestfjarða.

„Hlutverk Starfsendurhæfingar Norðurlands er að veita einstaklingum starfsendurhæfingu sem hafa verið utan atvinnuþátttöku í einhvern tíma, til að mynda vegna veikinda, slysa eða félagslegra aðstæðna og eru að vinna að endurkomu út á vinnumarkaðinn, eða stefna á nám," útskýrir Jakobína Elva.

Hjá SN er þátttakendum veitt ráðgjöf og stuðningur á heildrænan og markvissan hátt, með það að markmiði að endurhæfingin verði sem árangursríkust.

„Við leggjum áherslu á þætti sem hver þátttakandi metur í samráði

Jakobína Elva Káradóttir er framkvæmdastjóri Starfsendurhæfingar Norðurlands sem hefur á að skipa fjölbreyttu teymi fagfólks. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> Konur sem hafa tekið þátt í Gæfusporunum hafa fundið fyrir betri líðan, minni kvíða og sterkari sjálfsmynd og þær eiga auðveldara með að takast á við daglegt líf.
>
> Jakobína Elva Káradóttir.

við ráðgjafa SN. Hugmyndin er sú að hver þátttakandi komi með virkum hætti að sinni endurhæfingu strax í byrjun og beri þar með frá upphafi ábyrgð á sinni endurhæfingu," greinir Jakobína Elva frá.

Gæfuspor aftur tekin í haust

Starfsendurhæfing Norðurlands býður upp á mismunandi endurhæfingarleiðir, ýmist langtíma endurhæfingu eða styttri leiðir. Boðið er upp á fræðslu og fyrirlestra, hópefli og sjálfstyrkingu, líkamsþjálfun, sálfræðimeðferð, iðjuþjálfun, félagsráðgjöf, markþjálfun, listasmiðju og margt fleira.

„SN hefur á að skipa fjölbreyttu teymi starfsmanna sem hefur víðtæka reynslu á sviði starfsendurhæfingar og er lykillinn að góðri vinnu og árangri SN í gegnum tíðina," upplýsir Jakobína Elva, en þess má geta að langflestir þátttakendur SN koma frá VIRK starfsendurhæfingarsjóði eða Vinnumálastofnun.

„Í haust mun Starfsendurhæfing Norðurlands bjóða upp á endurhæfingarleið sem heitir Gæfusporin og er ætluð konum sem lent hafa í ofbeldi. Gæfusporin hófust sem þróunarverkefni fyrir tíu árum undir hatti SN og í samvinnu við Sigrúnu Sigurðardóttur, doktor við Háskólann á Akureyri. Gæfusporin eru endurhæfing þar sem unnið er markvisst með áföll vegna ofbeldis, bæði á einstaklingsgrunni og í hópi. Konur sem hafa tekið þátt í Gæfusporunum hafa fundið fyrir betri líðan, minni kvíða og sterkari sjálfsmynd, og þær eiga auðveldara með að takast á við daglegt líf."

Góður árangur til vinnu og náms

Jakobína Elva segir góðan árangur hafa náðst hjá þátttakendum sem farið hafa í starfsendurhæfingu hjá Starfsendurhæfingu Norðurlands, hvort sem það hefur verið að komast í vinnu eða nám á ný.

„Snemmbært inngrip er forsenda góðs árangurs í endurhæfingu. Því er mikilvægt að bregðast fljótt við þegar einstaklingar detta út af vinnumarkaði eða úr námi. Aðilar sem að velferðarmálum koma, sem og aðilar vinnumarkaðsins, verða að eiga gott samstarf og hafa það að markmiði að leita lausna og mæta þörfum einstaklinga þannig að virkni og velferð þeirra aukist." ■

Allar nánari upplýsingar á stn.is

Þarf þinn grindarbotn á endurhæfingu að halda?

Með Grindarbotnsþjálfanum spilar þú tölvuleik í símanum og stýrir honum með grindarbotnsvöðvunum. Þú einfaldlega leikur þér og horfir á grindarbotninn vinna!

Með auknum styrkleika og snerpu grindarbotnsins geta konur loks hoppað á trampólíni, fyrirbyggt þvagleka, minnkað líkur á legsigi – og aukið unað í kynlífi.

„Næstum ein af hverjum fjórum konum þjást af einkennum sem rekja má til röskunar í starfsemi grindarbotnsvöðvanna. Dæmi um slík einkenni eru þvagleki eða sig legs, blöðru eða endaþarms," greinir Svana Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong, frá.

Svana segir geta verið erfitt að greina og meðhöndla truflanir á grindarbotni.

„Mjög slæm tilvik geta kallað á skurðaðgerð. Þær eru algengari en fólk gerir sér grein fyrir og þeim fylgir alltaf einhver áhætta."

Af hverju grindarbotnsþjálfinn?
Grindarbotnsþjálfinn hefur þá sérstöðu að vera tengdur við smáforrit eða app í símanum. Hann var hannaður í París, í samstarfi við færustu sjúkraþjálfara Frakka sem sérhæfa sig í vandamálum í grindarholinu.

„Lítill stautur er settur í leggöngin og tengist við tölvuleik í símanum með Bluetooth. Þá nemur stauturinn hvað vöðvarnir í grindarbotninum kreista mörg grömm og gefur samtímis endurgjöf á allar æfingar. Því er auðveldara en nokkru sinni fyrr að „nenna" grindarbotnsæfingum því maður fær stöðuga endurgjöf og skilning á því hvað er betra, sterkara og snarpara, og þá fer manni svo hratt fram," segir Svana.

Hvað er grindarbotn?
Grindarbotninn er eins og hengirúm sem styður við og heldur uppi líffærum í grindarholi. Þar á meðal þvagblöðru, þörmum, leggöngum og legi.

Grindarbotninn hefur tvö megin hlutverk: lokun og stuðning.

„Samdráttur í grindarbotnsvöðvum lokar hringvöðvum á þvagrás og endaþarmi sem tryggir að þar verði ekki leki. Þegar slakað er á vöðvaspennu grindarbotnsins opnast hringvöðvar þvagrásar og endaþarms og leyfa tæmingu á þvaglátum og hægðum," útskýrir Svana.

Hitt hlutverk grindarbotnsins er stuðningur, en sterkir grindarbotnsvöðvar, liðbönd og stoðvefur eru nauðsynleg til að viðhalda þrýstingi í kviðarholi og styðja undir líffæri sem þar eru svo þau sígi ekki niður.

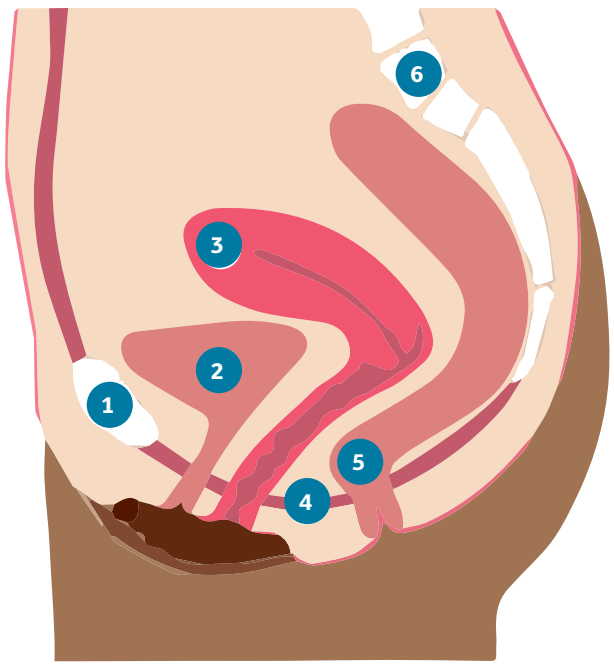
Hvaða raskanir verða í grindarholi vegna slaksgrindarbotns?
Ef grindarbotninn verður fyrir hnjaski eða veikist, getur orðið röskun á starfsemi líffæra í grindarholinu.

„Aðalástæður slakra grindarbotnsvöðva eru meðganga og fæðing ásamt hækkandi aldri og líkamsþyngd. Þá getur slæm líkamsbeiting og skert öndun einnig stuðlað að ósamstilltum, stífum eða veikum grindarbotnsvöðvum. Grindarbotnstruflanir geta svo leitt af sér þvagleka, minnkaða kynhvöt og verki við samfarir," greinir Svana frá.

Hvernig er hægt að koma í veg fyrir raskanir í grindarholi?
Til að koma í veg fyrir raskanir á grindarbotni er mikilvægt að viðhalda sterkum grindarbotnsvöðvum.

Svana Jóhannsdóttir hjá OsteoStrong segir einfalt og gaman að styrkja grindarbotninn með grindarbotnsþjálfanum.

Grindarbotnsþjálfinn er í formi stauts sem komið er fyrir í leggöngum á meðan vöðvar í grindarbotni eru þjálfaðir í skemmtilegum tölvuleik í símanum.



1. Lífbein
2. Þvagblaðra
3. Leg
4. Grindarbotnsvöðvi
5. Endaþarmur
6. Hryggur

„Svo lengi sem grindarbotninn er sterkur og vöðvar hans hreyfast á viðeigandi hátt, ætti hann að virka vel. Því miður er ekki hægt að sjá fyrir vöðvarýrnun í grindarbotni fyrr en einkenni láta kræla á sér. Fyrsta einkenni veikburða grindarbotns getur verið lítill þvagleki við hnerra eða hlátur. Það gefur til kynna að lokunarvöðvar grindarbotnsins virki ekki eins vel og skyldi. Þá er mikilvægt að styrkja grindarbotninn svo hann geti lokað þvagrásinni og endaþarmi," segir Svana og heldur áfram:

„Eitt af fyrstu einkennum um að stuðningur sé ekki nógu góður getur líka verið þrýstingur á spangarsvæðinu en það getur líka lýst sér sem verkir eða hægðatregða. Styrking grindarbotnsvöðva með góðum leiðbeiningum og endurgjöf er besta leiðin til að tryggja góða heilsu í grindarholi."

Grindarbotnsþjálfinn heldur grindarbotninum sterkum
Hefðbundnar grindarbotnsæfingar hjálpa til við að lágmarka einkenni truflana á grindarholi.

„Því miður er þó erfitt að sjá hvort grindarbotnsæfingar séu gerðar rétt eða hvort þjálfunin skili sér í auknum styrk. Grindarbotnsþjálfinn var hannaður til að gefa samstundis endurgjöf á æfingar meðan spilaður er skemmtilegur leikur með appinu sem fylgir honum. Hann segir nákvæmlega hvernig á að þjálfa grindarbotninn og sýnir með tölfræði framfarir og styrk. Notkun Grindarbotnsþjálfans tryggir að grindarbotnsvöðvarnir dragist saman af viðeigandi krafti og í réttri tímalengd til að viðhalda styrk hans. Þeir snúa við neikvæðri þróun og koma í veg fyrir fylgikvilla í framtíðinni," útskýrir Svana. ■

Þjálfun með Grindarbotnsþjálfanum getur:
- Stoppað álagsþvagleka
- Lagað ofvirka þvagblöðru
- Aukið unað í kynlífi
- Hjálpað til við að ná hraðari bata eftir fæðingu
- Spornað á móti legsigi og blöðrusigi

Grindarbotnsþjálfinn fæst á pikusport.is og hjá OsteoStrong í Hátúni 12 . 30 daga skilafrestur.

Reynslusaga

„Ég vissi ekki að grindarbotninn væri í ólagi hjá mér en allar konur, og sérstaklega þær sem hafa gengið með börn, þurfa að huga að grindarbotnsvöðvunum. Með Grindarbotnsþjálfanum fékk ég algerlega nýja tengingu við grindarbotninn og glænýjan skilning á því hvernig vöðvarnir virka. Eftir að hafa notað appið veit ég að ég var með aðeins ofvirka þvagblöðru sem hafði þau áhrif að þegar að ég var að fara að sofa hélt ég stundum að ég þyrfti að fara á klósettið þegar ég þurfti þess ekki. Í appinu svarar maður spurningum og út frá því býr Grindarbotnsþjálfinn til æfingakerfi fyrir mann. Fyrir mig beindust æfingar sérstaklega að því að þjálfa hægu vöðvaþræðina í grindarbotninum. Það sem kom mér mest á óvart var að þjálfunin hafði áhrif á göngulag mitt og líkamsstöðu. Allt í einu fann ég bara: Ó, á að gera þetta svona?!"

Helga, 41 árs.

Með grindarbotnsþjálfanum er auðveldara en nokkru sinni fyrr að „nenna" grindarbotnsæfingunum því maður fær stöðuga endurgjöf og skilning á því hvað er betra, sterkara og skarpara, og þá fer manni svo hratt fram.

Sjúkraþjálfun er lífgjöf númer tvö fyrir marga

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Sjúkraþjálfarar eru stærsta endurhæfingarstétt landsins og á Íslandi starfa yfir 600 í stéttinni.

Um helmingur stéttarinnar starfar á spítölum, heilbrigðisstofnunum, sérhæfðum endurhæfingarstofnunum og hjúkrunarheimilum. Hinn helmingurinn er sjálfstætt starfandi á einkareknum stofum þar sem almenn göngudeildarþjónusta sjúkraþjálfara fer fram.

„Sjúkraþjálfarar veita þjónustu sem miðar að því að bæta, viðhalda og endurhæfa hreyfigetu og virkni fólks. Þeir aðstoða fólk á öllum lífsskeiðum þegar sótt er að hreyfigetu og virkni vegna öldrunar, slysa, sjúkdóma, kvilla, ástands eða umhverfislegra þátta," segir Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkraþjálfara.

Yfir 50.000 þjónustuþegar

Starf sjúkraþjálfara er að efla sjálfshjálp einstaklinga, gera mörgum kleift að búa sjálfstætt og minnka þörf á utanaðkomandi aðstoð. Sjúkraþjálfun getur komið í veg fyrir eða stytt sjúkrahúslegu, fækkað aðgerðum og minnkað lyfjagjöf. „Það kemur mörgum á óvart hversu mikið þjónusta sjúkraþjálfara er notuð, en árlega njóta yfir 50.000 manns þjónustu sjúkraþjálfara. Sumir einstaklingar koma í 1-3 skipti til sjúkraþjálfara á meðan aðrir eru að glíma við langvarandi fatlanir og kvilla og sækja þjónustuna árum saman. Á bak við þessa tölu er því gríðarlegur fjölbreytileiki í þjónustu. Sjúkraþjálfarar eru enda afar fjölbreytt stétt og starfa á mörgum mismunandi stöðum," segir Unnur.

Öldrun er áskorun

Að sögn Unnar er helsta áskorunin í endurhæfingu næstu árin öldrun þjóðarinnar og afleiðingar hennar. „Það var mikið fjallað um öldrunarmál á víðum grunni á heilbrigðisþingi í lok ágúst. Ef kerfið ætlar ekki að sligast undan álaginu þá eru forvarnir og fyrirbyggjandi aðgerðir lykilatriði og þar spila sjúkraþjálfarar stórt hlutverk.

Einnig er nú mikið rætt um lífsstílssjúkdóma og afleiðingar hreyfingarleysis á heilbrigðiskerfið. Þetta vandamál hrjáir alls konar fólk, allt niður í börn og unglinga, og mun verða vaxandi vandamál þegar þessar kynslóðir eldast.

Fólk er að átta sig á því hversu gríðarlega stórt hlutverk endurhæfing spilar í krabbabeinsmeðferðum og ekki síður eftir meðferð. Hér áður fyrr átti fólk bara að vera þakklátt fyrir að ná bata. Nú er gríðarlegur vöxtur í vitund um nauðsyn endurhæfingar hjá þessum hópi fólks og eru sjúkraþjálfarar farnir að sinna þessu fólki í mun meiri mæli. Við fáum fólk á öllum aldri til okkar sem þarf að ná fyrri þrótti, þreki og lífsgæðum og þarna er þörfin að springa út. Fólk talar jafnvel um lífgjöf númer tvö."

Unnur segir að þörf sé á frekari fjárveitingum í sjúkraþjálfun. Hver króna sem sett er í endurhæfingu skilar sér til baka í lífsgæðum og þjóðhagslegum verðmætum.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Endurhæfing eftir Covid

„Nýjasti vinkillinn hjá okkur er svo endurhæfing eftir Covid-19. Íslenskir sjúkraþjálfarar fylgjast vel með öllum rannsóknum sem eru að koma fram. Þar hefur komið í ljós að aðstæður fólks sem hefur fengið Covid eru sérstakar að því leyti að þar kemur inn óvæntur síþreytuþáttur. Þetta þarf að hafa ofarlega í huga í endurhæfingu þessa hóps. Það fylgja þessu sérstök langvarandi einkenni sem eru ólík þeim sem eru eftir til dæmis krabbameinsmeðferð eða lífsstílssjúkdóma. Stignun er til að mynda ákveðið hugtak sem notað er yfir stigvaxandi viðbætur á álagi hjá skjólstæðingum sjúkraþjálfara. Í tilfelli einstaklings sem er að ná bata eftir Covid er nauðsynlegt að stilla allri stignun í hóf. Margir eru æstir í að komast af stað og ná bata. En staðreyndin er sú að það er ekki hægt að hlaupa sig í gegnum langvarandi Covid-áhrif. Að taka endurhæfingu með trukki í þessu tilfelli er einfaldlega ávísun á skipbrot. Í flestum tilfellum eru sjúkraþjálfarar að hvetja fólk til hreyfingar, en hjá þessum hópi þurfa þeir frekar að bremsa fólk af.

Þess vegna hefur alþjóðlegur dagur sjúkraþjálfara, 8. september, verið tileinkaður endurhæfingu í kjölfar Covid-19, en í fyrra var dagurinn tileinkaður endurhæfingu í lungnasjúkraþjálfun á meðan fólk var með Covid-sjúkdóminn. Þá hefur öllum gögnum úr birtum rannsóknum sem hafa verið gerðar á þessu tiltekna málefni verið safnað saman í alþjóðlegan gagnabanka sem sjúkraþjálfarar geta leitað í."

Tækifæri sem má ekki glatast

„Margsannað er að sjúkraþjálfun er tiltölulega ódýrt úrræði fyrir samfélagið allt. Sjúkraþjálfun hefur gríðarlegt forvarnargildi og seinkar til dæmis þörf eldra fólks á dýrari þjónustu síðar meir. Þó svo stór hópur eldri borgara geti nýtt sér heilsuúrræði sem standa öllum til boða, þá er samt mikilvægt að fólk fái notið heilsueflingar sjúkraþjálfara sem hefur þekkingu á og getur samræmt úrræði í samræmi við heilsufarsástand viðkomandi. Þá felst fræðsla og hvatning einnig í hlutverki sjúkraþjálfara.

Það er þörf á að efla mjög þjónustu við eldri borgara í nærumhverfinu og tryggja það að þar séu starfandi sjúkraþjálfarar. Ég hef líka stundum sagt að skipulagsmál séu heilbrigðismál og það skiptir gríðarlegu máli hvernig umhverfið er í kringum hjúkrunarheimili og búsetu eldri borgara. Þá er lykilatriði að það henti þörfum þess hóps sem þar býr. Ég gleymi því aldrei þegar ég komst eitt sinn að því hjá íbúum blokkar, sem var hönnuð fyrir eldri borgara, að fólk treysti sér ekki út úr húsi ef það hreyfði vind, vegna sviptivinda sem sköpuðust vegna gallaðrar hönnunar. Umhverfi verður að vera heilsueflandi og hvetjandi til útivistar.

Það er svo spennandi þróun í sambandi við þennan hóp að eftir því sem árin líða verður þetta fólk sífellt leiknara í tæknilausnum. Lykillinn að aukinni endurhæfingarþjónustu við eldri borgara liggur í því að færa þjónustu eins og fræðslu, leiðbeiningar og eftirfylgni að einhverju leiti í fjarþjónustu. Hér er stórt tækifæri sem má ekki glatast."

Heimavinna og hreyfingarleysi stórt vandamál í Covid

Oft er rætt um neikvæð áhrif heimavinnu í Covid-19 á stoðkerfi starfsfólks. „Afleiðing heimavinnunnar er sú að fólk leitar í meira mæli til sjúkraþjálfara með vægari stoðkerfiskvilla. Flestir sjúkraþjálfarar eru sammála um að þetta stafi ekki endilega af slæmri vinnuaðstöðu heimavið, heldur stafi þetta fyrst og fremst af hreyfingarleysi. Til þess að mæta í vinnuna þurfti fólk ekki að ganga lengra en yfir í næsta herbergi. Vinnan var þá til dæmis í eldhúsinu og kaffivélin í seilingarfjarlægð í stað þess að fólk þyrfti að standa upp til að fá sér kaffi. Þá þurfti ekki að hífa sig upp úr stólnum til þess að ræða við vinnufélaga heldur nægði að skrifa tölvupóst. Eftir vinnu færði fólk sig svo yfir í sjónvarpsstólinn og að lokum upp í rekkju aftur. Ef vinnuaðstaðan var í þokkabót slæm er það augljóslega slæm blanda."

> Ef kerfið ætlar ekki að sligast undan álaginu eru forvarnir og fyrirbyggjandi aðgerðir lykilatriði og þar spila sjúkraþjálfar stórt hlutverk.

Góðu fréttirnar segir Unnur þó vera þær að langsamlega flestir sem fengu Covid-19 í fyrstu bylgjunni eru nú, einu og hálfu ári síðar, að ná sér á strik, orðnir vinnufærir og upplifa sig eins og þeir áttu að sér að vera. „Þetta ferli hefur tekið langan tíma fyrir marga og stór hópur þurfti á miklum stuðningi að halda."

Hver króna skilar sér margfalt

Að lokum vill Unnur benda á að ekki hefur verið samningur í gildi við sjálfstætt starfandi sjúkraþjálfara síðan í janúar 2020. „Það er brýnt að tryggja fjármagn sem gerir Sjúkratryggingum Íslands kleift að gera ásættanlega samninga við sjálfstætt starfandi sjúkraþjálfara um þjónustu þeirra. Með hækkandi aldri þjóðarinnar mun þörfin á þjónustu sjúkraþjálfara aukast á næstu árum og áratugum og því er nauðsyn að gera ráð fyrir aukinni þörf á sjúkraþjálfun á fjárlögum. Hver króna sem sett er í endurhæfingu skilar sér til baka í lífsgæðum og þjóðhagslegum verðmætum." ■

ÁHERSLUATRIÐI 2021
HEILBRIGÐISMÁL

19. NIÐURGREIDD SÁLFRÆÐIÞJÓNUSTA

Sálfélagslegan stuðning hefur sárlega vantað í heilbrigðisþjónustu og endurhæfingu. Tryggja þarf greiðsluþátttöku SÍ á sálfræðiþjónustu skv. lagaskyldu.

SRFF 25. gr.

ÖBÍ 1961 2021

Léttu þér lífið með smáhjálpartækjum

Stoð býður upp á mikið úrval smáhjálpartækja, sem eru einfaldar og fallegar vörur, þægilegar í notkun og hannaðar með það í huga að létta fólki lífið í athöfnum daglegs lífs, hvort sem það er heima við, í vinnunni, á ferðalaginu eða í bílnum.

„Úrvalið af þessum vörum er stöðugt að aukast hjá okkur og flestir ættu að finna hentugar lausnir fyrir sig. Við erum komin með mjög góða og breiða vörulínu fyrir eldhús og baðherbergi, en einnig fyrir aðrar athafnir daglegs lífs sem eykur öryggi og þægindi," segir Rannveig Bjarnadóttir, vörumerkjastjóri hjá Stoð.

„Fyrir utan salernisupphækkanir og sturtustóla erum við með góða bursta með löngu handfangi og stömu gripi sem er þægilegt fyrir marga að nota í sturtunni. Einnig erum við með svokallaða krembera sem auðvelda fólki að bera á sig húðkrem, ásamt hárbursta og greiðu með löngu handfangi," upplýsir Rannveig.

Stuðningshandföng á vegg hafa verið mjög vinsæl hjá Stoð. Þau fást í mismunandi stærðum, bæði veggföst og með sogskálum.

„Stuðningshandföng geta komið að góðum notum, svo sem við baðkarið og inni í sturtu, ef fólk er óöruggt, til dæmis vegna jafnvægisskerðingar. Þá er auðvelt að taka stuðningshandfang með sogskálum með sér í ferðalögin eða hvert sem er," greinir Rannveig frá.

Blaut gólf geta aukið hættu á byltu og skapað óöryggi við bað- og sturtuferðir.

„Þá er hægt að nota stama límmiða sem fást hjá okkur á rúllu, bæði glærir og hvítir. Límmiðana má nota hvort sem er á gólfið, sturtubotninn eða baðkarið, og eins bjóðum við upp á sturtu- og baðmottur," upplýsir Rannveig.

Stuðningshandföng geta komið að góðum notum, svo sem við baðkarið, inni í sturtu eða hvar sem er.

Áhöld til léttara heimilislífs

Snúningssessur hjálpa mörgum sem eiga erfitt með að snúa sér. „Einfalt er að nota sessurnar í bílinn eða önnur sæti. Fyrir bílinn erum við einnig með grip á bílbeltið sem auðveldar mörgum að smella á sig beltinu," segir Rannveig.

Margir þekkja af eigin raun hversu þreytandi getur verið að halda á bókum eða spjaldtölvum til lengdar.

„Við hjá Stoð erum með sterklega og góða spjaldtölvu- og bókastanda, sem auðvelt er að styðjast við. Slíkur standur er líka hentugur fyrir skólafólk. Svo erum við með gripáhöld sem henta mörgum; hvort sem það er fyrir skriffærin, hnífapörin, tannburstann eða annað."

> Stoð býður mikið úrval hentugra lausna sem auka öryggi og þægindi.

Rannveig Bjarnadóttir, vörumerkjastjóri hjá Stoð.

Ekki má gleyma fjölbreyttu úrvali eldhúshjálpartækja í Stoð.

„Þau gera matseld og borðhald bæði einfaldara og ánægjulegra. Sem dæmi má nefna hnífapör með góðu gripi eða aukinni þyngd sem er mjög hjálplegt þeim sem eru með handskjálfta. Líka glös með góðu gripi, stamar mottur, skurðarbretti, hnífa og opnara, og ótal margt fleira," segir Rannveig að lokum. ■

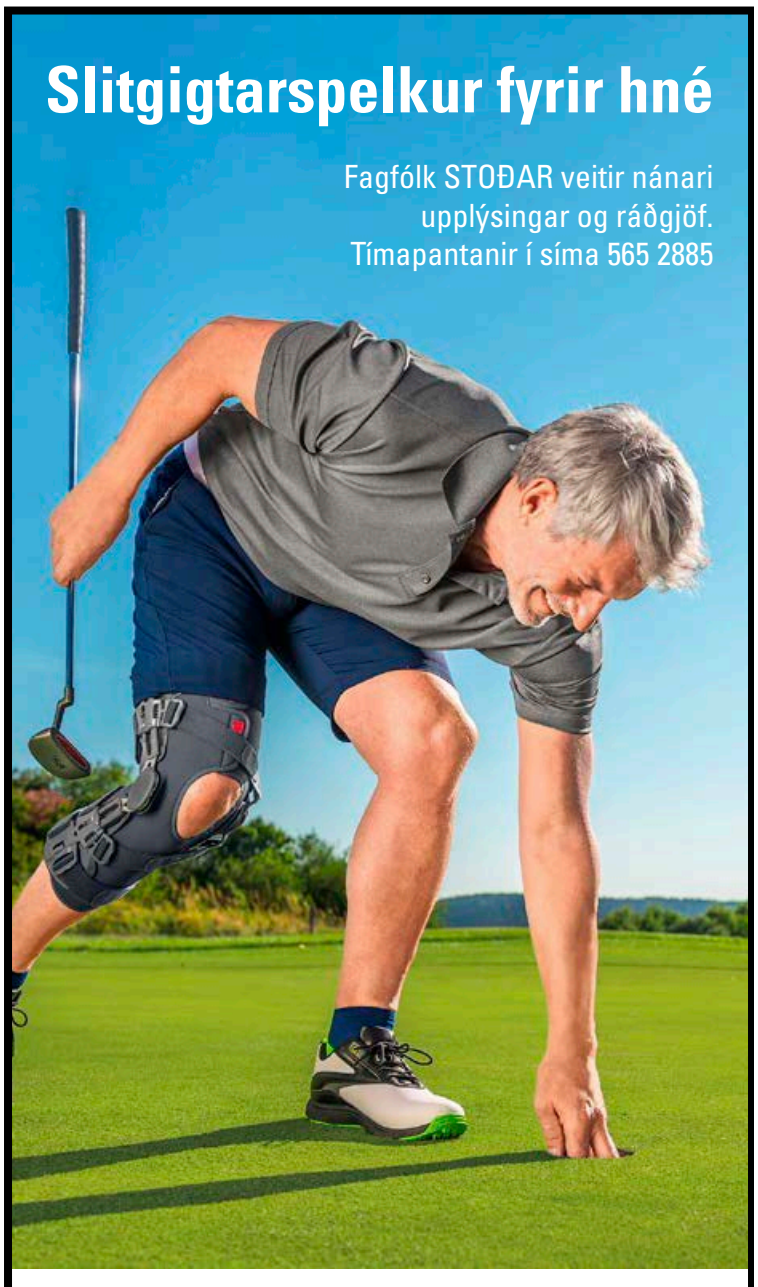
Vörurnar fást hjá Stoð, Trönuhrauni 8 í Hafnarfirði. Hægt er að finna ítarlegri upplýsingar um þessar og fleiri vörur á vef Stoðar stod.is, undir smáhjálpartæki.

Sérfræðiþekking í öndvegi

Stoðtækjadeild Stoðar er oft mikilvægur hlekkur í endurhæfingarkeðjunni. Stoð hefur veitt stoðtækjaþjónustu á Íslandi í tæp 40 ár og er okkar metnaður að veita persónulega þjónustu með heilindi og fagmennsku að leiðarljósi. Heildræn nálgun með þarfir, óskir og umhverfi viðskiptavina okkar er það sem skiptir mál.

Hjá okkur starfa 6 stoðtækjafræðingar og erum við stolt af því að samanlagður starfsaldur er yfir 150 ár. Elva Dröfn Sigurjónsdóttir nýútskrifaður stoðtækjafræðingur bættist í hópinn okkar í sumar.

Hægt er að panta tíma hjá okkur á netfanginu stod@stod.is eða hringja í okkur í síma 565-2885.



Trönuhrauni 8, Hafnarfirði
sími 565 2885
www.stod.is

Það er mikilvægt að pásan henti hverjum starfsmanni fyrir sig. Sumir þurfa nauðsynlega að hreyfa sig í hádeginu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ýtum á pásu fyrir heilsuna

johannamaria@torg.is

Ert þú ein/n af þeim sem eru alltaf með hugann við vinnuna, jafnvel þó að þú sért í sumarfríi? Ef þú ert frá vinnu í lengri eða skemmri tíma, þá er algert lykilatriði að gleyma ekki að virkja „out-of-office“-skilaboðin í tölvupóstinum til að kúpla sig út. Í skilaboðunum þarf að koma fram hvenær þú kemur aftur og hver sé staðgengill þinn ef málið þolir ekki bið.

Það er líka nauðsynlegt fyrir heilsuna að hlaða batteríin og ná hvíld á hverjum vinnudegi. Á nútíma vinnustöðum verður heilinn fyrir stöðugu áreiti upplýsinga sem leiðir til minni afkastagetu. Mannfólkið er ekki hannað til að vera í fullri virkni allan vökutímann. Hvíld og tilbreyting gefur orku og þannig náum við að jafna okkur. Ef vinnustaður vill leggja áherslu á framleiðni, gæði og heilsu starfsmanna er mikilvægt að þeir nái að taka pásur því hæfilegar pásur tryggja aukna skilvirkni starfsmanns.

Það er misjafnt hvernig pásur við þurfum, hve margar eða hve langar. Það fer allt eftir því hvað við erum að gera og hver við erum. Ef við verðum að vinna hratt eða leggja mikið á okkur líkamlega þurfum við að slaka á eða gera eitthvað minna krefjandi. Ef við vinnum kyrrsetuvinnu verðum við að hreyfa okkur. Ef við þurfum að eiga samskipti við margt fólk í starfi gætum við þurft að vera svolítið út af fyrir okkur en ef við vinnum ein þurfum við frítíma með samstarfsfólki.

Það er gríðarlega mikilvægt að tala um pásur á vinnustað, þörfina og tækifærin. Að koma málum þannig fyrir að tóm gefist fyrir tilbreytingu, hvíld og samskipti við vinnufélaga. Pásurnar þurfa ekki að vera langar og stundum getur það að skipta úr flóknu verkefni yfir í létt, virkað sem eins konar hlé.

Stafræn mengun

Varastu að skoða tölvupóstinn eða samfélagsmiðla í fríum og pásum. Læknirinn og rithöfundurinn Imran Rashid lýsir því sem hann kallar „stafræna mengun“ en það er eilíf togstreita milli þess að nota tímann til þess sem maður ætti að gera og þess sem maður gæti verið að gera. Togstreitan hefur áhrif á afköst á vinnustað og það að geta verið til staðar fyrir fólkið sem við berum ábyrgð á að hjálpa. Ef við skoðum póst eða samfélagsmiðla í frítíma hvílum við mögulega líkamann en heilinn hvílist ekki, hann er þvert á móti í yfirvinnu. ■

Upplýsingar fengnar af vefsíðunni velvirk.is

Starfshæfni alltaf höfð að leiðarljósi í endurhæfingu

thordisg@frettabladid.is

Í endurhæfingaráætlun þurfa að koma fram upplýsingar um langtíma- og skammtímamarkmið endurhæfingar, ásamt greinargóðri lýsingu á innihaldi hennar. Mikilvægt er að starfshæfni sé alltaf höfð að leiðarljósi í endurhæfingu og endurhæfingaráætlun því byggð upp með áherslu á endurkomu á vinnumarkað.

Endurhæfingaráætlun er alltaf gerð í samvinnu umsækjanda við heilbrigðismenntaðan fagaðila sem er annað hvort sjálfstætt starfandi eða starfar hjá starfsendurhæfingarstöðvum, heilbrigðisstofnunum, félagsþjónustu eða fyrirtækjum og stofnunum í endurhæfingaþjónustu.

Þeir endurhæfingarþættir sem koma fram í endurhæfingaráætlun þurfa alltaf að taka mið af þeim heilsufarsvanda sem veldur óvinnufærni.

Endurhæfingaráætlun er alltaf gerð í samvinnu umsækjanda og fagaðila.

Skila þarf inn upplýsingum um framvindu endurhæfingar á síðasta tímabili ef sótt er um framlengingu á endurhæfingarlífeyri.

Sé endurhæfingu ekki sinnt í samræmi við fyrirliggjandi endurhæfingaráætlun, eða umsækjandi hættir í endurhæfingu, skal meðferðaraðili/ráðgjafi láta Tryggingastofnun vita og er endurhæfingarlífeyrir þá stöðvaður.

HEIMILD: TR.IS

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI

icebreaker

Einnig fáanleg í barna-stærðum

20-50% afsláttur

OSPREY

OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar.
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar
Leiðsögumannabakpokar
Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar
Hjólabakpokar • Ferðatöskur

30-50% afsláttur

sherpa ADVENTURE GEAR

30-50% afsláttur

FERRINO

30% afsláttur

30% afsláttur

KEEN

20-50% afsláttur

PeakPerformance

ALLAR singing rock OG GRIVEL VÖRUR
MEÐ GÓÐUM AFSLÆTTI

GG SPORT

Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18, sunnudagur 12-16

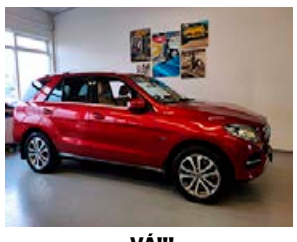
Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP
Bílasala

EKINN AÐEINS 118Þ.KM!
Gullfallegt eintak af MITSUBISHI PAJERO INSTYLE. Árgerð 2012, ekinn aðeins 118þ.km. Dísel, sjálfskiptur. 7 manna, krókur, glæný dekk, vel þjónustaður. Verð 3.977.000. Rnr.120544. Til sýnis og sölu hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3C.



VÁ!!!
PLUG IN HYBRID - MERCEDES-BENZ GLE 500 E 4MATIC. Árgerð 2017, ekinn 72þ.km, rafmagn/bensín, sjálfskiptur 7 gírar. Þvílíkur bíll! Vel búinn, ótrúlegur kraftur og gullfallegt útlit. Sjón er sögu ríkari! Verð 7.777.000. Rnr.120566. Til sýnis og sölu hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3C.

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
http://adalkaup.is

SPA Rent a bíll

Nú þegar engir sendibílar eru fáanlegir í heiminum eigum við þennan til á lager ! Nýr 2021 Ford Transit L2H2. Til afhendingar strax ! Verð: 4.700.000,- án vsk.

Þjónusta

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Dyrasímar-ljósleiðari-loftnet. Viðhald og endurnýjun Rafeindameistarinn ehf s. 898 4484

Garðyrkja

PROSTONE
» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Þökulagnir
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

Valdir garðar
Tökum að okkur allskyns verkefni í kirkjugörðum
- Allar stærðir leiða
- Rétting legsteina
- Mála í letur
- Skipta um jarðveg
- Lagning jarðvegsdúks
- Skrautmöl, val um hvíta möl, sjávarmöl eða slípaða steina

Hafðu samband í S. 831 5888

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

PROSTONE
» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Stækkaðu heimilið með svalalokun frá COVER

5 ÁRA ÁBYRGÐ

COVER kerfið er vel þekkt um allan heim og á Íslandi hafa verið settar upp mörg hundruð slíkar svalalokanir og sólstofur á undanförnum árum.

COVER FINNSK GÆÐI Í 35 ÁR
NORMX
Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx@normx.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

LANCÔME
PARIS

HIT YOUR LASH GOALS.
VOLUMIZE EVERY. SINGLE. LASH.

LASH IDÔLE MASKARI

LYFTIR - ÝKIR - SVEIGIR - ÞÉTTIR - ALLT AÐ 24 KLUKKUSTUNDA ENDING

GLÆSILEGUR KAUPAUKI
FYLGIR ÞEGAR KEYPTAR ERU
LANCÔME VÖRUR FYRIR
9.500 KR. EÐA MEIRA*

*Á meðan birgðir endast.

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM LANCÔME
VÖRUM DAGANA 1. - 8. SEPTEMBER

HAGKAUP
Snyrtivara

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Bjarni Reykjalín Magnússon

hreppstjóri, Miðtúni, Grímsey,

verður jarðsunginn frá Miðgarðakirkju, Grímsey, miðvikudaginn 8. september kl. 13.30. Streymt verður frá athöfninni. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Hollvinasamtök SAK.

Siggerður Hulda Bjarnadóttir
Sigurður Ingi Bjarnason
Kristjana Bára Bjarnadóttir
Magnús Þór Bjarnason
Bryndís Anna Bjarnadóttir
Ólafur Árnason
Steinunn Stefánsdóttir
Grétar Erlendsson
Anna María Sigvaldadóttir
Vignir Örn Stefánsson
afa- og langafabörn.

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærs bróður okkar, mágs og frænda,

Sigurðar Gunnarssonar

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Hrafnistu í Hafnarfirði fyrir góða umönnun.

Ragnheiður Gunnarsdóttir
Magnús Gunnarsson
Ásgeir Bjarnason
Elísabet Karlsdóttir
og frændsystkin.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ólöf Jóhanna Pálsdóttir

húsmóðir, Lindasíðu 2, Akureyri,

lést á Lyflækningadeild Sjúkrahússins á Akureyri mánudaginn 30. ágúst í faðmi fjölskyldunnar. Útförin verður auglýst síðar.

Halldór Jóhannesson
Anna Jóhannesdóttir
Páll Jóhannesson
Hrönn Jóhannesdóttir
Jóhannes Mar Jóhannesson
Inga Þóra Gunnarsdóttir
Margrét H. Pálmadóttir
Ágúst Hrafnsson
Björg Theodórsdóttir
ömmu- og langömmubörn.

Ástkær faðir minn, tengdafaðir og afi,

Oddur Gústafsson

hljóðupptökumaður, Dísarási 19,

lést á líknardeild Landspítalans 25. ágúst. Útför fer fram frá Árbæjarkirkju föstudaginn 10. september kl. 13.

Hildur Hrönn Oddsdóttir
Paul Terrill
Erna Þórey Sigurðardóttir
Sigurður Þórir Þorsteinsson
Einar Raymond Terrill
Eiður Þorsteinn Sigurðsson

Ástkær bróðir okkar og faðir,

Sæmundur Knútsson

hjúkrunarfræðingur,

lést á Landspítalanum þann 29. ágúst. Jarðarförin verður haldin í kyrrþey að ósk hins látna.

Kári Knútsson
Steinunn Knúts Önnudóttir
Björn Knútsson
Sólveig Knútsdóttir
Tómas Sæmundsson
Sandra Sæmundsdóttir

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055 .

Áskell við mynd sem hann tók af öldu að koma að landi í Hvalfirði. Gínan er í kjól með mynd sem Áskell tók á Hellisheiði. MYND/AÐSEND

Einn kjóll og nítján myndir

Áskell Þórisson fékk nóg af hefðbundinni myndatöku á ferli sínum sem blaðamaður og beitir sér nú að því að fanga smáatriðin í íslenskri náttúru.

arnartomas@frettabladid.is

Ljósmyndasýningin Einn kjóll og 19 myndir var opnuð á dögunum í Gallerí Göngum í Háteigskirkju. Þar er til sýnis fjöldi nærmynda úr íslenskri náttúru, en Áskell Þórisson, maðurinn að baki sýningunni, fékk á ferli sínum sem blaðamaður nóg af hefðbundnari myndatökum.

„Ég tók myndir af fólki, vélum, húsum, kúm og kindum. Satt best að segja fékk ég nóg af svona myndatökum," segir Áskell. „Ég var farinn að endurtaka sjálfan mig, sem er merki um að maður á að fara að gera eitthvað annað."

Í dag einbeitir Áskell sér að því að fanga smáatriðin í náttúrunni. „Það eru ótal margir að taka gríðarlega fallegar myndir af fjöllum, dölum og vötnum. Þeir eru færri sem setja myndavélina á þrífót og fókusa á grös, pöddur og grjót," segir hann og bætir við að hann lagi myndirnar til í myndvinnsluforritum.

> **Það eru ótal margir að taka gríðarlega fallegar myndir af fjöllum, dölum og vötnum. Þeir eru færri sem setja myndavélina á þrífót og fókusa á grös, pöddur og grjót.**

Áskell stofnaði Bændablaðið og rak í tæp tólf ár þar sem hann komst á snoðir um leyndardóma Photoshop í myndvinnslu blaðsins.

„Á stundum er vatnið grænt í myndum mínum og fjöllin rauð. Það sama gildir um nærmyndir af fléttum og slíku. Hvítt verður rautt og öfugt," útskýrir Áskell. „Ef ég er í góðu skapi ráða gulir litir ríkjum, en svart ef ég hugsa um stöðu umhverfismála á Íslandi."

Í kjólnum í djúpu laugina

En hvar kemur kjóllinn inn í sýninguna?

„Dóttir mín, Laufey Dóra, hafði velt fyrir sér hvernig væri hægt að auka við framboð á fötum sem væru falleg, en líka framleidd á umhverfisvænan hátt og með framtíð jarðarinnar í huga," segir Áskell. „Ég lagði til myndir en hún útfærði kjólana með kunnáttufólki. Við sóttum um og fengum styrk úr Uppbyggingarsjóði Vesturlands. Þar með var ekki aftur snúið. Við stukkum út í djúpu laugina."

Áskell er í dag orðinn 68 ára gamall en segist hvergi nærri því að hægja á sér og slappa af, þrátt fyrir að áhuginn á ljósmyndum sé kannski ekki neitt agalega arðbær. „Ég þarf ekki að kvarta. Mér hefur tekist að reka þetta áhugamál mitt í kringum núllið," segir hann. „Það eina sem mig vantar er tími. Meiri tími. Þessa dagana er ég ásamt fleirum að undirbúa landsátak í söfnun á birkifræi. Í fyrra tókst okkur að safna nokkrum milljónum fræja – en betur má ef duga skal."

Sýningin er opin mánudaga til fimmtudaga milli klukkan 10 og 16, á föstudögum á milli 10 og 15 og á morgun, laugardag, verður hún opin milli klukkan 13 og 16, og þá verður Áskell á staðnum til að svara spurningum gesta. ■

Sýning í tilefni fimmtíu ára afmælis Sagnfræðistofnunar

arnartomas@frettabladid.is

Sagnfræðistofnun Háskóla Íslands fagnar 50 ára starfsafmæli sínu í ár. Af því tilefni var opnuð sýning í Þjóðarbókhlöðunni í gær þar sem rakin er saga stofnunarinnar og starfsemi hennar. Þar er varpað ljósi á starfssögu Sagnfræðistofnunar, rannsóknir og kennslu í sagnfræði um hálfrar aldar skeið.

Á sýningunni má finna fjölmargar ljósmyndir úr Skjalasafni Sagnfræðistofnunar, Myndasafni HÍ og fleiri söfnum. Einnig eru á sýningunni myndskeið úr safni RÚV og Skjalasafni Háskóla Íslands og hljóðupptökur úr safni Miðstöðvar munnlegrar sögu.

„Þegar stofnunin var sett á laggirnar 1971 var mikil gerjun í háskólakennslu og -starfi á Íslandi," segir Guðmundur Jónsson, fyrrverandi formaður Sagnfræðistofnunar. „Starfsemin var í fyrstu að miklu leyti byggð á sagnfræðideildum á Norðurlöndum og fór þar fram kennsla í fyrstu áður en stofnunin breyttist í að beita sér aðallega fyrir rannsóknum og útgáfu."

Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands var viðstaddur opnun sýningarinnar.

Guðmundur segir að sagnfræðin hafi tekið stakkaskiptum á þessum fimmtíu árum, bæði með tilliti til vinsælda og sem fræðigrein. „Í dag er sagnfræðin í Háskólanum ein sú fræðigrein sem hefur hvað hæsta rannsóknarþátttöku," segir hann.

„Einn af styrkleikum sagnfræðinnar er að við kennararnir komum úr mjög ólíkum áttum. Í öðrum löndum eru kennararnir oft aldir upp innan þeirra deilda sem þeir kenna við, en hér á landi var ekkert doktorsnám fyrr en upp úr aldamótum og fólk nam þess vegna við mjög ólíkar aðstæður og fékk þar með ólík sjónarhorn á sagnfræðina sem grein."

Sýningin er opin til loka nóvember. ■

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Sólveig Sigurðardóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Grund, sunnudaginn 29. ágúst. Útför hennar fer fram frá Seltjarnarneskirkju fimmtudaginn 9. september kl. 13.

Ómar Bjarnason
Ástríður Kristín Ómarsdóttir
Sigurður Ómarsson
Ólafur Ómarsson
Daniel Breton
Vala Rebekka Þorsteinsdóttir
Sveinborg Petrína Jensdóttir
og barnabörn.

Okkar ástkæra

Sigrún Gísladóttir

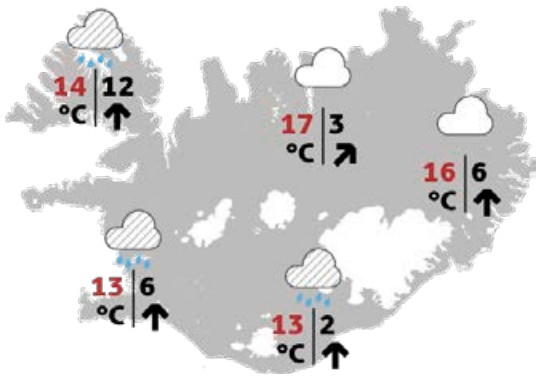
fyrrverandi skólastjóri, Hofakri 7, Garðabæ,

lést á líknardeild Landspítalans 1. september.

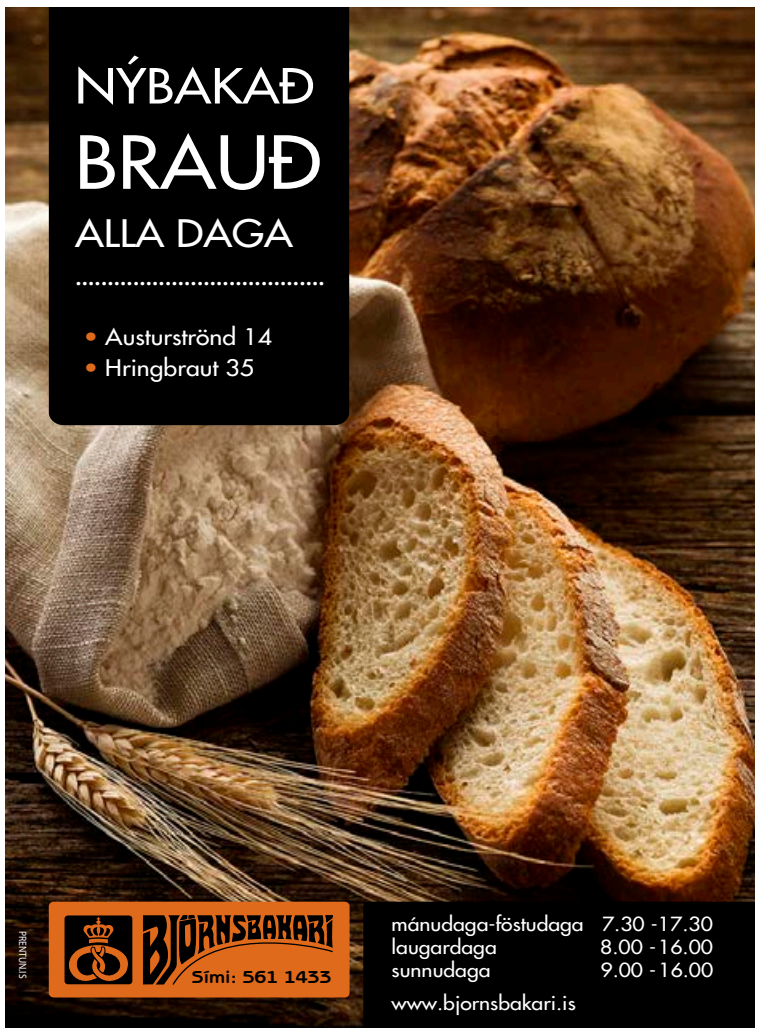
Arnar Þór Guðjónsson
Halldór Fannar Guðjónsson
Heiðar Guðjónsson
Júlíus Sæberg Ólafsson
Hjördís Gísladóttir
Áslaug Árnadóttir
Lára G. Sigurðardóttir
Sigríður Sól Björnsdóttir
Orri, Bjarki, Stefán, Flóki, Nökkvi, Sigrún, Rut og Fróði

audur BÝÐUR
Dóttir Kviku
FRÍTT Á VÖLLINN
LENGJU DEILDIN
FH
VÍKINGUR
KAPLAKRIKI / LAUGARDAGUR
04.SEPTEMBER - KL.14:00
audur
Dóttir Kviku

Veðurspá Föstudagur



Sunnan og suðaustan 5-13 í dag, en 13-18 í vindstrengjum á norðvestanverðu landinu. Rigning með köflum en bjartviðri á norð-austur- og austurlandi. Hiti 12 til 19 stig, hlýjast austanlands. ■



Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Anton Demchenko átti leik gegn Alexander Donchenko á Kviku Reykjavíkurskákmótinu – EM einstaklinga.

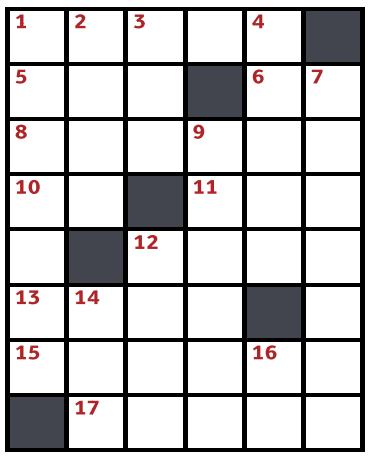
35. Bxg6! fxg6 36. He6 Hh6 37. Hxd6! Hf7 (37...Dxd6 38. Dxd4+ og hrókurinn á a7 fellur). **38. Hd7** og hvítur vann skömmu síðar. Demchenko var efstur ásamt Rauf Mamedov eftir sjö umferðir. Hannes Hlífar Stefánsson var efstur Íslendinga. Níunda umferð fer fram í dag.

www.skak.is: Kviku Reykjavíkurskákmótið. ■

Krossgáta

LÁRÉTT
1 hégómi
5 hrafnaspark
6 í röð
8 gróp
10 til
11 kvk. nafn
12 nabbi
13 gerð
15 ásýnd
17 gala

LÓÐRÉTT
1 ídæling
2 kært
3 amboð
4 íkveikjan
7 aðeins
9 rás
12 gælunafn
14 viðbót
16 rómversk tala



LÁRÉTT: 1 snobb, 5 par, 6 áb, 8 riffla, 10 aó, 11 eir, 12 arða, 13 tagi, 15 augliit, 17 kalla.
LÓÐRÉTT: 1 sprauta, 2 naið, 3 orf, 4 bailið, 7 barasta, 9 ferill, 12 agga, 14 auk, 16 il.

Sudoku

2				7	3		6	
		5	4		2	8	3	7
		4	6					
6			9		8			
				3		6	5	
3		9		4			2	
	7				4			5
		6			5		7	1
	2	3		9				

3		6	1					
9			2		7			
		2	9		5	7		
4		8					1	
			5		6		9	8
1								4
2	8		7	1			6	3
		7						5

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Leika sjálfar sig

Þær **Selma Björnsdóttir**, **Björk Jakobsdóttir** og **Salka Sól Eyfeld** stíga innan skamms á svið með sýningu sem þær byggja mikið til á eigin reynsluheimi. Allar þrjár leika þær sjálfar sig í verkinu Bíddu bara, en titill verksins vísar í setningu sem þær hafa allar heyrt og jafnvel sagt, fulloft. Þær ræða barneignir, skilnaði, hjónabönd, kvíða og stefnumótamarkaðinn í viðtali við helgarblaðið.

Lærði að takast á við glæpamenn

Spænski hagfræðingurinn **Manuel Zerón Sánchez** hefur starfað sem ræðismaður Íslands á Alicante- og Murcia-svæðinu frá árinu 2017. Þá var ákveðið að stofna ræðismannsskrifstofu enda var Íslendingum farið að fjölga mjög mikið þar. Í dag er þetta stærsta „Íslendinga-nýlendan“ þó að fjöldinn sé ekki vitaður með vissu.

Alltaf verið Sjálfstæðiskona

„Ég hef alltaf verið pólitísk og fer ekkert leynt með mínar skoðanir,“ segir söngkonan og flugfreyjan **Helga Möller** en hún skipar 21. sæti á lista Sjálfstæðisflokksins í Suðvesturkjördæmi. Málefni aldraðra og tónlistarfólks standa Helgu nærri og hún vill sjá áframhaldandi stjórnarsamstarf. Fréttablaðið ræddi við Helgu og fleiri þjóðþekkta Íslendinga sem taka sæti á framboðslistum fyrir alþingiskosningarnar.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Föstudagur

Hringbraut

18.00 Sir Arnar Gauti Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Saga og samfélag (e) Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi.
19.30 Fjallaskálar Íslands (e) Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildaþáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
20.00 Matur og heimili (e) Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
20.30 Fréttavaktin Helstu fréttir vikunnar með Margréti Erlu Maack.

RÚV Sjónvarp

10.00 Ólympíumót fatlaðra Bein útsending frá keppni
11.45 Ólympíumót fatlaðra Bein útsending frá keppni í frjálsíþróttum
12.35 Úti II Hrútsfjallstindar og Veiðivötn
13.00 Sagan bak við smellinn - Blue Monday
13.30 Ferðastiklur Austfirðir I
14.10 Óskalög þjóðarinnar 1954-1963
15.00 Mósaík 2002-2003
15.35 Joanna Lumley og Silkileiðin
16.20 Í garðinum með Gurrý Frágangur
16.50 Basl er búskapur
17.20 Orlofshús arkitekta
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Sebastian og villtustu dýr Afríku
18.45 Bestu vinir
18.50 Landakort Þriggja daga ganga í Reykjarfjarðarlaug
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Klassíkin okkar Í sjötta sinn efna Sinfóníuhljómsveit Íslands og RÚV til tónleika í beinni útsendingu frá Eldborg í Hörpu og að þessu sinni hefur Þjóðleikhúsið slegist í hópinn. Tónleikarnir eru helgaðir leikhústónlist.
22.25 Ólympíukvöld fatlaðra Samantekt frá viðburðum dagsins.
22.50 EndeavourEndeavour
00.20 Ísalög Tunn is
01.05 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

09.55 2021 PGA Tour Champions Learning Center
10.20 PGA Special. This is the Mackenzie Tour 2021
10.45 PGA Special. The John Shippen
11.30 European Tour Bein útsending frá Italian Open.
16.30 Countdown to the Ryder Cup 2021 Hitað upp fyrir Ryder Cup sem fer fram 24 - 26 september.
17.00 PGA Tour Bein útsending frá TOUR Championship.
22.00 The Best of Hero Masterclasses
22.25 AIG Women's Open 2021 - Official Film
23.15 Champions Tour Highlights

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Block
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 The Block
20.10 Bachelor in Paradise
21.40 Bachelor in Paradise
23.10 Love Island
00.00 Love Island
00.50 Magic Mike Channing Tatum leikur hér stripparann Mike Martingano sem hefur verið að gera það gott í bransanum enda vinsæll á meðal þeirra kvenna sem kunna að meta atriði hans.
02.35 Pompeii Kvikmynd frá 2014. Skylmingaþræll lendir í æsilegu kapphlaupi við tímann við að bjarga sjálfum sér og ástkonu sinni þegar eldfjallið Vesúvíus gýs og grefur borgina Pompeii í eldheita ösku.
04.20 Love Island
04.50 Love Island
05.40 Síminn + Spotify

RÚV Rás eitt

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar Þjófnaðurinn á Monu Lisu
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið Fyrri og seinni hluti
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Skyndibitinn Akira Kurosawa og samúræjar
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Vinill vikunnar
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Íslenskt popp frá fyrri tíð
19.40 Klassíkin okkar
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

Stöð 2 Bíó

10.15 Mystery 101. An Education in Murder
11.40 Annie
13.35 About Time
15.35 Mystery 101. An Education in Murder
17.00 Annie
18.55 About Time
21.00 A Million Little Pieces
22.50 Wedding Crashers
00.45 Mortal Kombat Legends. Scorpion´s Revenge
02.00 A Million Little Pieces

Stöð 2

08.00 Heimsókn
08.25 The Mentalist
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Grey's Anatomy
10.05 Lóa Pind. Bara geðveik
10.50 The Arrival
11.50 Golfarinn
12.35 Nágrannar
12.55 Nei hættu nú alveg
13.35 Ghetto betur Skemmtilegur nýr spurningaþáttur í umsjón Steinþórs Hróars Steinþórssonar eða Steinda Jr.
14.15 BBQ kóngurinn
14.40 Grand Designs. The Street
15.25 Shark Tank
16.15 Augnablik í lífi - Ragnar Axelsson
16.35 Real Time With Bill Maher
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Fyrsta blikið
19.20 The Masked Dancer
20.30 Queen & Slim
22.45 Down A Dark Hall
00.20 The Hangover Drepfyndin gamanmynd með Bradley Cooper, Ed Helms og Heather Graham í aðalhlutverkum. Myndin hlaut Golden Globe verðlaun sem besta gamanmyndin 2009.
01.55 The Mentalist
02.40 Grey's Anatomy
03.20 The Arrival Áhrifamiklir breskir heimildarþættir þar sem við fylgjumst með nokkrum ólíkum fjölskyldum stækka og glíma við ýmsar áskoranir. Á hverri mínútu fæðist nýtt kraftaverk inn í þennan heim. Í þessum einlægu og ljúfsáru þáttum fylgjum við fjölskyldunum eftir í gegnum súrt og sætt í þeirri ótrúlegu vegferð sem fæðingin er.

Stöð 2 Sport

08.10 Haukar - Valur Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
09.25 Stjarnan - ÍBV
10.40 Fjölnir - ÍR Útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
12.25 Fylkir - Haukar
14.05 Víkingur R. - KR
15.50 FH - Víkingur R. Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
17.30 HK - Keflavík
19.15 Meistarakeppni karla. Valur - Haukar Bein útsending frá leik í Meistarakeppni karla hjá HSÍ.
20.50 Stjarnan - ÍBV
22.15 Aftureldingar - FH Útsending frá leik í Olís-deild karla.
23.35 Snæfell - Fjölnir Útsending frá leik í Dominos-deild kvenna.

Stöð 2 Sport 2

07.35 Markaþáttur HM 2022
08.00 Ungverjaland - England
09.40 Football League Show
10.05 Svíþjóð - Spánn
11.45 Cincinnati Bengals - Miami Dolphins
14.15 Atlanta Falcons - Cleveland Browns
16.45 Mörkin í undankeppni HM
17.35 Ungverjaland - England
19.15 Svíþjóð - Spánn
21.00 NFL Hard Knocks. Dallas Cowboys
21.55 Peterborough - WBA
23.35 UEFA Super Cup. Chelsea vs. Villareal

Það er nóg til

Alþýðusamband Íslands hefur sett fram áherslur vegna þingkosninga 2021. Af því tilefni kynnir ASÍ röð þátta í hlaðvarpi þar sem starfsmenn samtakanna ræða málin við einstaklinga með innsýn í málefnin og stöðuna í stjórnmálunum.

Þessir þættir eru þegar komnir á netið:

Húsnæðismál

Magnús M. Norðdahl, sviðsstjóri og lögfræðingur hjá ASÍ ræðir við **Eygló Harðardóttur,** fyrrverandi félagsmálaráðherra.

Ójöfnuður á Íslandi

Arnaldur Sölvi Kristjánsson, hagfræðingur hjá ASÍ ræðir við **Stefán Ólafsson** sérfræðing hjá Eflingu um ójöfnuð.

Heilbrigðismál

Drífa Snædal, forseti ASÍ ræðir við **Ögmund Jónasson** fyrrverandi heilbrigðisráðherra um heilbrigðismálin.

Þættina má nálgast hér: https://www.asi.is/thad-er-nog-til/hladvarp/ eða með að skanna QR kóðann.

Fylgstu með – fleiri þættir væntanlegir.

Fallegur hljóðheimur sem rúmar svo margt

Steingerður Sonja Þórisdóttir
steingerdur@frettabladid.is

Árlega er klassísk tónlistarveisla sýnd á RÚV sem heitir einfaldlega Klassíkin okkar. Þar spilar Sinfóníuhljómsveit Íslands stórt hlutverk og fær til sín góða gesti. Þemað í ár er leikhústónlist.

Í kvöld fer fram árleg tónlistarveisla á RÚV, Klassíkin okkar. Um er að ræða tónleika Sinfóníuhljómsveitar Íslands, sem sýndir eru úr Eldborg í Hörpu. Halla Oddný Magnúsdóttir og Guðni Tómasson eru kynnar kvöldsins.

„Í ár líkt og fyrri ár hefur fólk fengið að hafa aðeins áhrif á dagskrána á vef RÚV og valið hvaða lög rata í prógrammið. Það sem er sérstakt við viðburðinn í ár er að hann er haldinn í samstarfi við Þjóðleikhúsið. Yfirskriftin er Leikhúsveisla. Þannig að þetta er allt saman músík sem hefur lifnað við á íslensku leiksviði – bæði íslensk og erlend tónlist," segi Halla Oddný.

Guðni Tómasson og Halla Oddný Magnúsdóttir verða kynnar á tónleikunum í kvöld. MYND/AÐSEND

Spannar breitt svið

Halla segir tónlistina vera ýmist eftir klassísk tónskáld og líka okkar helstu popp- og rokktónlistarmenn.

„En þetta er allt eitthvað sem tengist leiksviðinu. Hingað til hefur þetta verið mest hefðbundin, klassísk tónlist. Við höfum verið með almenna klassík, óperuþema, íslenskt þema og svo eitt árið var haldið upp á afmæli Sinfóníunnar og Ríkisútvarpsins. En núna er þetta leiklistin. Það spannar svo breitt svið, tónlistin úr leikhúsinu. Það er svo ótrúlega gaman hvað það er mikið af íslenskri tónlist sem hefur verið samin fyrir leiksviðið," segir hún.

Halla Oddný segir til dæmis tónskáld sem semja alla jafna minna aðgengilega tónlist fara svo inn í leikhúsið og semja í meiri alþýðustíl.

„Þá verða oft til perlur sem allir þekkja en margir kannski vita ekki að komu úr leikhúsinu upphaflega. Sömuleiðis er oft fólk til dæmis úr poppi og rokki að semja fyrir sviðið og útkoman er oft alveg frábær. Í kvöld eru til dæmis eru flutt lög eftir Pál Ísólfsson, Jón Ásgeirsson og Hjálmar H. Ragnarsson. En líka Lay Low og KK. Það eru líka erlend lög sem hafa orðið að íslenskri klassík, eins og úr söngleikjunum Elly og Þrek og tár. En svo líka hljómar ný leikhústónlist eins og lagið sem Emilíana Torrini og Markéta Irglová sömdu fyrir Vertu úlfur, " útskýrir Halla Oddný.

> Þarna mætist þetta einhvern veginn allt, allir straumar og stefnur í því sem er fallegt og skemmtilegt. Einhvern veginn talar beint inn í hjartað á fólki.

Sinfóníuhljómsveit Íslands býður í leikhúsveislu í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Einstakir söngvarar

Mörg lögin koma úr söngleikjum sem margir halda upp á.

„Söngleikjamúsíkin er náttúrulega alltaf brjálæðislega vinsæl. Hún fær sinn ríkulega sess í þessari dagskrá. Þannig að þetta verður bara geðveikt stuð. Það sem verður gaman líka er að það verða margir af okkar glæsilegustu klassísku söngvurum, eins og Elmar Gilbertsson og Jóna G. Kolbrúnardóttir. Svo eru það líka líka leikararnir, Katrín Halldóra Sigurðardóttir, Jóhann Sigurðarson og fleiri og fleiri. Þetta er ekki bara algjörlega klassískt tónlistarfólk," segir hún.

Hún segir tónleikana því þokkalega aðgengilega leið fyrir fólk til að nálgast og komast inn í klassíkina.

„Já, og skilja fegurðina við hana. Fleiri og fleiri eru að sjá að sinfónísk tónlist býr yfir einstaklega fallegum hljóðheimi sem getur rúmað svo margt. Svo eru á dagskránni alveg ótrúlega flottar nýjar útsetningar á þessum þekktu lögum. Núna er til dæmis Lay Low að koma fram með Sinfóníunni. Þarna mætist þetta einhvern veginn allt, allir straumar og stefnur í því sem er fallegt og skemmtilegt og einhvern veginn talar beint inn í hjartað á fólki."

Öllu tjaldað til

Tónskáld sem helst semja klassíska tónlist eigi einmitt oft til með að reyna frekar að tala inn í hjartað á fólki þegar þau semji fyrir sviðið.

„Þetta er þannig músík. Þess vegna var svo gaman að vinna að þessu. Þetta er tónlist sem allir þekkja, en í sumum tilvikum man fólk ekki alveg hvernig eða af hverju, sem mér finnst líka mjög áhugavert. Á tónleikunum fær það tónlistina í algjörri viðhafnarútgáfu. Öllu verður tjaldað til. Heil sinfóníuhljómsveit, einstakir söngvarar og skemmtileg sjónvarpsdagskrá í kringum þetta, auk þess sem Menningarveturinn fram undan verður kynntur."

Útsendingin hefst klukkan 19.40 á RÚV en tónleikarnir klukkan 20. ■

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Finndu rétta starfskraftinn með því að auglýsa í
MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*
*Samkvæmt prentmælingum Gallup

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason gustaf@torg.is, ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Auður Húnfjörð audur@frettabladid.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@frettabladid.is , Reynir Elís Þorvaldsson reynir@frettabladid.is, Örn Geirsson orn@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078: Arnar Magnússon arnarm@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir elin@frettabladid.is RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is

VELDU HOLLARI KOST ÁN ÞESS AÐ FÓRNA BRAGÐINU

FIMM BRAGÐTEGUNDIR Í BOÐI

FAST™

PRÓTEINSTYKKI

bauhaus.is

BAUHAUS®

VIÐ EIGUM ALLT SEM ÞIG VANTAR FYRIR BAÐHERBERGIÐ

LAUFEN
Base baðinnrétting
100 cm. undirskápur. Handlaug úr einstaklega sterku Saphir keramik frá Laufen. Arte spegill með 2 LED-ljósum. Fæst í nokkrum stærðum og litum Blöndunartæki fylgja ekki. ÞARF AÐ SÉRPANTA. Verðdæmi: hvítur, mattur.

338.995.-

LAUFEN
Baðinnrétting frá Kompas
Breidd 56 cm. Skápur með 2 hurðum og keramik-handlaug. Fæst í hvítu. Án blöndunartækja.

48.995.-

hansgrohe
HG handlaugartæki, gyllt
Botnventill fylgir

34.995.-

hansgrohe
HG eldhústæki matt svart

48.995.-

hansgrohe
HG handl. tæki króm
Botnventill fylgir.

14.995.-

hansgrohe
HG handlaugartæki, burstað svart
Botnventill fylgir.

35.995.-

hansgrohe
HG eldhústæki matt svart

41.995.-

hansgrohe
HG sturtu bl.tæki króm
Hjámiðjur seldar sér.

14.995.-

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

MÁNUDAGA-FÖSTUDAGA KL.08:00-19:00
LAUGARDAGA KL.10:00-18:00
SUNNU- OG HELGIDAGA KL.10:00-18:00

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800
upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

BAUHAUS
VIÐ JÖFNUM VERÐIÐ
NÁNARI UPPLÝSINGAR Á BAUHAUS.IS

Litrík Hans Grohe gæði á betra verði!

hansgrohe

Sturtusett S240
Vatnsflæði 18 lítrar á mínutu. Stillanleg veggfesting. 24 cm. höfuðúðari.

59.995.-
~~74.895.-~~

SCAN ME
KYNNING

hansgrohe

HG handlaugartæki, matt svart
Botnventill fylgir.

29.995.-
~~33.995.-~~

hansgrohe

HG eldhústæki, matt svart
Útdraganlegur krani

59.995.-
~~64.995.-~~

Vegghengt salernissett frá LAUFEN!
Skolhnappur í lit að eigin vali!

Vatnskassi
Innbyggður. 112 cm. Hljóðlátur.
Skolhnappur er seldur sér.

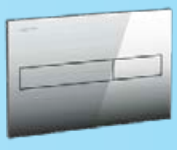
26.995.-

Veggh. salerni
Með hæglokandi setu og quick release. Án skolbrúnar.
Þrifvænlegt.

37.995.-

Skolhnappur:

Hvítt glans
4.995.-



Króm
6.495.-

Svartur
11.995.-

SCAN ME
KYNNING

Verð frá:

69.985.-

frettabladid.is

550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

Bakþankar

Jóhönnu Vigdísar Guðmundsdóttur

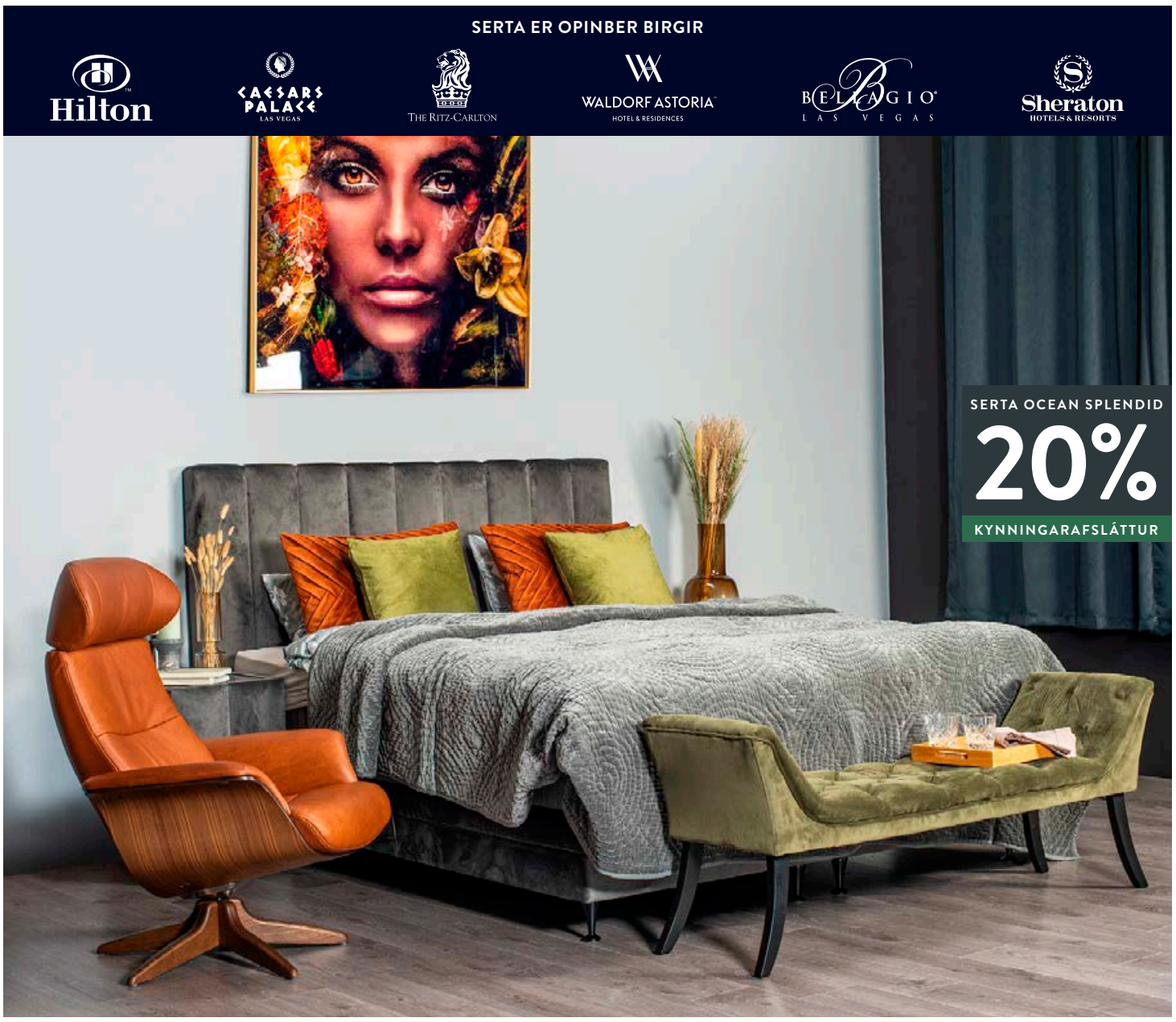
Húh

Sem starfandi fótboltamóðir undanfarin 14 ár hef ég séð þó nokkra fótboltaleiki. Er farin að skilja hvað er málið með rangstöðu, nýlega reyndar, og af hverju það er illa séð að rífa í treyjur andstæðinga inni í teig. Finnst dómararnir þó fulloft hliðhollir öllum öðrum en mínu liði. Er ekki óþarfi að gefa þjálfaranum, þó hann tjái sig með útiröddinni af hliðarlínunni, rautt spjald? En það er bara eins og það er.

Ég taldi mig því nokkuð lífsreynda þegar kom að hegðun, atferli og framkomu í þeirri smækkuðu útgáfu samfélagsins sem fótboltaheimurinn er. Undanfarin vika hefur sýnt mér að þó ég skilji rangstöðu (klapp fyrir mér) skil ég samt ekkert. Ég nenni ekki að telja þetta allt saman upp, treysti því að þið vitið hvað ég er að tala um.

Fótboltastrákarnir og fótboltastelpurnar okkar, sem ég hef fylgst með í 14 ár, eru miklu betri en fyrirmyndirnar. Ég vona að minnst kosti að búningsherbergja-brandara-menningin, kampavínið og kreditkortið í Sviss, og kynferðisofbeldið, heyri sögunni til.

Svo er tilvalið fyrir nýja stjórn KSÍ að nota tækifærið, svona þegar allt er í rúst, og hreinsa duglega til. Kannski byrja á að gera jafnlaunakönnun meðal landsliða karla og kvenna. Bara svo eitthvað sé nefnt. Þó ég sé nú reyndar handviss um að þar sé allt í toppstandi, enda ólöglegt að greiða einu kyni lægri laun en öðru fyrir sömu vinnu, svona innan sama fyrirtækisins. Áfram Ísland! Húh. ■



NÝTT FIMM STJÖRNU LÚXUS HÓTELRÚM
SERTA OCEAN SPLENDID – STILLANLEGT

Fimm stjörnu Hótel-rúmalínan frá Serta er fáanleg í verslunum Betra Baks í Reykjavík, á Akureyri og Ísafirði.

SERTA OCEAN SPLENDID stillanlegt heilsurúm
nú á kynningarverði með 20% afslætti.

Náttborð ekki innifalið í verði en selt sér.

Splendid Royal heilsudýnan frá Serta er fimm svæða skipt pokagorma dýna þar sem hreyfingar þínar trufla ekki rekkjunaut þinn. Góður stuðningur er við bakið en mýkra gormakerfi er við axlir og mjaðmasvæðið. Þannig liggur þú alltaf með beina hryggsúlu og nærð hámarks hvíld. Hægt er að sérsníða rúmið að þínum þörfum, velja um 3 mismunandi stífleika sem og fjórar mismunandi topp dýnur. Áklæðið utan um dýnuna er mjúkt og slitsterkt áklæði, ofnæmisfrítt og andar vel.

Serta Ocean Splendid eru fáanleg í tveimur áklæðisgerðum gráu sléttflaueli og gráu áklæði. Þau fást í fjórum stærðum; 160/180/200 x 200 cm og 180 x 210 cm

Verðdæmi: Serta Ocean Splendid
2 x 80 x 200 cm. Fullt verð: 649.900 kr.

Kynningarverð 519.920 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK