



PRÍÐJUDAGUR 24. MARS 2020

Heilsa



Þórdís Gunnarsdóttir er teymisstjóri heimaþjónustu hjá Sóltúni Heima og Ásdís Halldórsdóttir, íþróttifræðingur og forstöðumaður Heilsu & vellíðunar hjá heimaþjónustufyrirtækinu Sóltúni Heima. Sérþjálfað starfsfólk kemur á heimili fólks og aðstoðar við æfingar. FRÉTTABLAÐIÐ/SICTRYGGUR ARI

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Hreyfing er alltaf mikilvæg – líka á tímum COVID-19

Margir halda sig heima til að forðast margmenni út af kórónaveirunni en allir verða samt að huga að heilsunni og andlegri vellíðan, ekki síst eldri borgarar. Hreyfing er lykilatriði og sérstaklega styrktarþjálfun nú sem áður. ➔



Þórdís og Ásdís segja að hreyfing sé mikilvæg hjá eldra fólki, ekki síður nú en áður. Við megum ekki gleyma að sinna okkar líkamlegu og andlegu þörfum og athöfnum daglegs lífs.

Framhald af forsiðu ➔

Hvað mælið þið með að eldri borgarar geri heima á meðan þetta ástand varir? Ásdís Halldórsdóttir, íþróttافرæðingur og forstöðumaður Heilsu & velliðunar hjá heimaþjónustufyrirtækinu Sóltúni Heima svarar. „Það skiptir öllu máli að halda virkninni og líkamlegri heilsu, ekki síst á þessum tímum þegar við höldum okkur meira heima af ótta við smit. Ef við hægjum of mikið á okkur, þá aukast líkurnar á því að við þurfum aðstoð eða meiri aðstoð við athafnir daglegs lífs. Það sem gerist er að vöðvarnir rýrna með árunum og ef þeir eru í minni virkni eins og getur gerst nú á tímum COVID-19 þá verðum við slappari og orkuminni. Við viljum ekki koma verr út úr þessu tímabili en við förum inn í það. Því hraustari sem við erum, þeim mun betur getum við barist gegn sýkingum almennt séð. Hreyfing er lykilatriði og sérstaklega styrktarþjálfun.“

Ganga er góð en ekki nóg
„Ganga er góð en ekki nóg,“ segir Ásdís. „Við mælum með göngu-túrum sem eru hressandi fyrir alla, ekki síst andann á þessum tímum, náttúran og súrefnið nærir okkur, auk þess er mjög gott að gefa sér tíma í slökun, stunda djúþöndun og hugleiðslu í nokkrar mínútur á dag til að draga úr stressi og ótta og auka velliðan. Við höfum verið að bjóða upp á æfingar heim til fólks, leiðbeint við styrktarþjálfun með einstöku styrktarþjálfunarkerfi sem kemur frá Danmörku og er notað víða þar. Það sem er einstakt við þetta styrktarþjálfunarkerfi,

“**Í heimahreyfingunni hjá Sóltúni Heima sér sérhæfður heimaþjónustustarfsmaður um að leiðbeina og er með æfingakerfið myndrænt á spjalddölvu sem hann hefur meðferðis.**

Ásdís Halldórsdóttir

sem heitir DigiRehab, er að hver og einn fær sérsníðið æfingaprógramm. Í fyrstu heimsókn er færniþróf þar sem einstaklingurinn er látinn gera ákveðnar æfingar og svara spurningum um athafnir daglegs lífs. Út úr því prófi kemur úrval æfinga sem miða að því að styrkja veikleika þess aldraða. Svo mætum við tvisvar í viku og mælt er með því frá framleiðanda kerfisins að fá heimahreyfingu í að minnsta kosti þrjá mánuði en margir hætta hreinlega ekki því þeir finna mikinn mun á styrkleika og bættu jafnvægi og eru hjá okkur í marga mánuði og sumir hafa verið hjá okkur upp undir þrjú ár.”

Hreyfingarleysi er líka hættulegt
Hvers konar hreyfingu teljið þið vera mikilvægust fyrir eldri borgara? „Við erum með heilsuhópa fyrir „unga fólkið okkar“, Kraftajötna, Kjarnakonur og

Vatnaliljur sem eru annars vegar styrktarþjálfun í tækjasal ÍFR og hins vegar vatnsleikfimi í innilauginni í hjúkrunarheimilinu Mörkinni. Þessir hópar eru komnir í hlé vegna lokana á íþróttamannvirkjum en við tökum upp þráðinn þegar ástandið batnar,“ segir Ásdís. „Okkur finnst samt ekki síður mikilvægt að þeir sem komast ekki út af heimilinu vegna veikinda eða hrumleika, að þeir sitji ekki eftir og „koðni niður“. Vöðvarýrnum ásamt veikindum og beinbrotum geta leitt til aukinnar þarfar á heimaþjónustu og heimahjúkrun og það ætti fólk að forðast með því að taka ábyrgð á eigin heilsu. Þá hentar heimahreyfingin með DigiRehab æfingakerfinu virkilega vel. Næstu vikur þarf að gera tímabundið hlé á heimahreyfingunni út af takmörkunum almannavarna en svo tökum við upp þráðinn og hvetjum aldraða, sérstaklega þá, að byrja af krafti, það er aldrei of seint að byrja.“ Ásdís segir marga þekkja það að vera miklu duglegri að hreyfa sig ef einhver er með manni og leiðbeinir við æfingarnar, heimahreyfingin tryggir að fólk sé að gera æfingarnar rétt. Í heimahreyfingunni hjá Sóltúni Heima sér sérhæfður heimaþjónustustarfsmaður um að leiðbeina og er með æfingakerfið myndrænt á spjalddölvu sem hann hefur meðferðis.

Heimahreyfing til valdra Kópavogsbúa
Ásdís segir frá því að Sóltún Heima var að hefja samstarf við Kópavogsbæ en þar var að hefjast verkefni sem felst í því að sveitarfélagið býður völdum hópi aldraðra heimahreyfingu með DigiRehab æfingakerfinu í þrjá

mánuði. „Yfir 20 dönsk sveitarfélög hafa tekið þetta kerfi upp og markmiðið getur verið að seinka frekari þörf á heimaþjónustu sem getur leitt til sparnaðar eða sem lið í lýðheilsustefnu sveitarfélags. Við erum mjög stolt af samstarfinu við Kópavogsbæ en bæði starfsfólk heimaþjónustunnar og skjólstaðingar eru spenntir fyrir þessari viðbót við þjónustuna.“ „Svo setjum við núna reglulega heimaæfingar á fésbókarsíðuna okkar, Sóltún Heima, sem allir geta nýtt sér og við höfum fengið mjög góðar viðtökur við. Æfingarnar henta öllum en sérstaklega eldri borgurum og eiga fullt erindi einmitt núna þegar fólk heldur sig mikið til innan dýra,“ segir Ásdís en hún er íþróttافرæðingur og hefur margra ára reynslu í þjálfun eldri borgara.

Við getum létt undir á heimilinu
Þórdís Gunnarsdóttir er teymisstjóri heimaþjónustu hjá Sóltúni Heima. Hvað stendur eldri borgurum til boða, sem ef til vill vilja halda sig heima en vantar aðstoð inn á heimilið? „Við getum komið inn með félagslegt innlit, aðstoðað við lyfjagjafir, heimahjúkrun, farið í verslun fyrir fólk eða aðstoðað þau við að kaupa inn á netinu, einnig getum við hjálpað þeim að komast í samband við ættingja í snjalltækjum. Næstu vikur er okkur heimilt að veita heimaþjónustu sem flokkast undir athafnir daglegs lífs og ekki er hægt að lifa án. En þegar takmörkunum verður aflétt, þá getum við fylgt fólki út að ganga og einnig leiðbeint við styrktarþjálfunina, sem er afar mikilvægt,“ svarar Þórdís. „Það er vinsælt að tvinna saman heima-

Reynslusaga frá notanda DigiRehab heimahreyfingar:

Guðrún Ósk Sigurðardóttir, 83 ára, segir að heimahreyfingin hafa styrkt sig og er hún öruggari til gangs, að fara ofan í baðkar og það sé mun auðveldara að standa upp úr stól. Hún hefur miklu meiri ánægju af lífinu eftir að hún byrjaði í heimahreyfingunni hjá Sóltúni Heima.

hreyfingu, aðstoð við böðun og kaffisþjall,“ bætir hún við. Nú hafa margir áhyggjur af COVID-19 smiti, hvernig getið þið komið í veg fyrir smit inn á heimilið? „Við leggjum mikla áherslu á sóttvarnir þegar við komum inn á heimili fólks og fylgjum öllum reglum. Þvóm hendur, sprittum og notum hanska eða grímur ef ástæða þykir til og höldum fjarlægð eins mikið og hægt er,“ segir Þórdís. „Það verður aldrei alveg hægt að koma 100% í veg fyrir smit á COVID-19 en við gerum allt sem við getum til að draga úr áhættunni. Með því að aldraðir haldi sig heima, þá draga þeir úr líkum að smitast en við megum ekki gleyma að sinna okkar líkamlegu og andlegu þörfum og athöfnum daglegs lífs. Sumir geta heldur ekki búið einir án aðstoðar, eiga kannski engan að og þar getum við komið inn,“ heldur Þórdís áfram.

Meiri upplýsingar um þjónustu fyrirtækisins má finna á www.soltunheima.is eða í síma 563 1400.

Betri einbeiting og bætt heilsa

Digest Spectrum meltingarensím draga úr einkennum fæðuóþols og hafa hjálpað fjölmörgum. Nökkvi Örn öðlaðist betra líf eftir að hann fór að nota þau og gengur m.a. betur að einbeita sér.

Meltingarensímin frá Enzymedica hafa ræki-lega slegið í gegn á Íslandi. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hætt á því að eitthvað fari úrskaiðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringar-efna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkur-sykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensíms sem brýtur niður lakt-ósann. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau einkenni sem koma fram séu þess eðlis að erfitt sé að að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða.

Ástæður fæðuóþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum melt-ingarensímum og/eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónot-um, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum



Nökkvi þolir mjólkurvörurnar mikið betur eftir að hann fór að taka inn Digest Spectrum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

“Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að ein tafla án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi

Ingibjörg Vala Sigurðardóttir, móðir Nökkva

ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Getur borðað allt

Nökkvi Örn er fjörugur strákur sem hefur alla tíð verið mjög virkur og hress. Hann var snemma greindur með mjólkuróþol, astma og ofnæmi fyrir dýrahárum og frá fyrsta ári hefur hann verið eirðarlaus og oft mjög virkur sem hefur ekki komið að sök fyrr en hann byrjaði í grunnskóla þar sem meiri krafa er gerð um einbeitingu og



að sitja kyrr. Ingibjörg Vala, móðir Nökkva hafði þetta að segja um Digest Spectrum: „Við ákváðum að prófa Digest Spectrum og hefur það haft gríðarlega góð áhrif á hann.

Þetta hefur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósann en hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur og svo höfum við ekki þurft að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur, að þurfa stöðugt að tiltaka hvað má og hvað má ekki borða.

Betri einbeiting og heilsa

„Digest Spectrum hefur einnig haft áhrif á hegðunina hjá Nökkva, hann heldur mikið betur einbeitingu og er ekki eins eirðarlaus. Eins hefur hann ekki fengið neitt

astmakast frá áramótum þrátt fyrir kuldatið sem hefur annars verið kveikjan að astmaköstum hingað til. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að eitt hylki án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi,“ segir Ingibjörg.

Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af hverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átta sig því við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamanum gott. Einkenni fæðuóþols geta m.a. verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir & ógleði
- Húðvandamál
- Skapsveiflur
- Liðeymsli

Með því að sleppa ákveðnum fæðuflokki í u.þ.b. þrjár vikur er oft hægt að komast að því hvort viðkomandi fæða sé að valda óþoli. Digest Spectrum gefur líka þann möguleika að í sumum tilfellum sé hægt að neyta allrar fæðu án vandkvæða.

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana

Heilbrigð lifur er afar mikilvæg

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir yfir 100 mismunandi hlutverkum í líkamanum og er aðal efnaskipta-líffæri líkamans.

Í raun er lifrin efnaverksmiðja sem starfar allan sólahringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóði og ótal margt fleira færi úr skorðum. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin er ekki að virka eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitu-söfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulifur. Fitulifur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur:

- Áfengi og koffein
- Unnin matvara og djúpsteiktur matur
- Auka/gerviefni
- Sykraðir drykkir og snakk



Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver.

“Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.

Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna fyrir almennt betri líðan við inntöku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bæti-efni lifrarstarfsemi og er aukin orka einmitt eitt af einkennum heilbrigðrar lifrar. Active Liver inniheldur mjólkurþistil, ætiþistil og kólin sem stuðlar að:

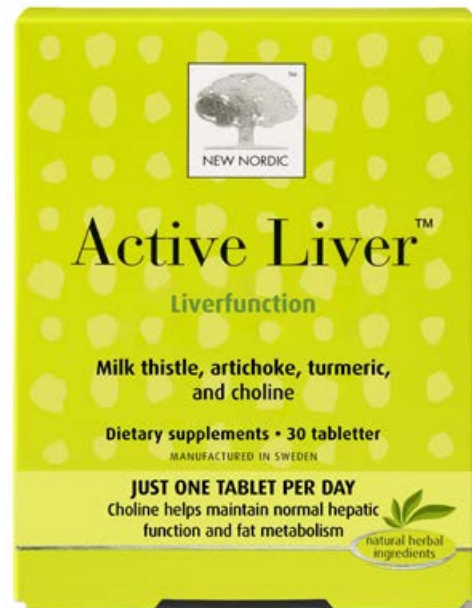
- Eðlilegum fituefnaskiptum.
- Eðlilegri starfsemi lifrar.
- Eðlilegum efnaskiptum er varða aminosýruna hómósýstein.
- Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.

Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver: „Ég er mjög meðvituð um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun á orkunni og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingu

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði

“Í kínverskum lækningum til forna var sagt: Læknir sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig á að lækna hundrað sjúkdóma.



Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](#) Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
[www.bilauppbod.is](#)

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta Þvegillinn
5 44 44 46

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

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](#)

Málalarar

Málningarþjónusta S: 782-6034.

LÖGG. MÁLARAMEISTARI

Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. [egillsverris@gmail.com](#)

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Löggiltir málalarar geta bætt við sig verkefnum. Veitum sveigjanleg greiðslukjör við allra hæfi. Sími 8919890 eða [malarar@sinnet.is](#)

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaeils. S. 894 4560 [www.flytja.is](#) [flytja@flytja.is](#)

Vissir þú að...

Barnaheill
Save the Children í Íslandi

Þessi gagna er að öðlast og hefur þú mikið í afdrögi

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skílar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Trésmiði

TRÉSMIDUR

tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net [sigverktakar@gmail.com](#)

Keypt & Selt

Til sölu

myranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](#) s. 868 7204

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herbergi til leigu í 200 kóp, sameiginlegt baðherbergi og eldhús og afnot af þvottavél. Mánaðarlegar greiðslur, ekki krafist fyrirframgreiðslu né tryggingar. Uppl. síma 775-8897.

Húsnæði óskast

ÍBÚÐ ÓSKAST

Ungt, reglusamt, reyklaust þar óskar eftir 2-3 herb. íbúð á höfuðborgarsvæðinu. Skilvirkum greiðslum heitið, meðmæli, trygging og allt að 3 mán. fyrirframgreiðsla. S. 845 5926

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](#)

Ábendingahnaappinn má finna á [www.barnaheill.is](#)

SAFT

MOSFELLSBÆR

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi:

Breytt aðkoma við Varmárskóla

Mosfellsbær auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi, skv., skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Breytingin felur í sér að núverandi starfsmanna-stæði eru látin halda sér og hringakstursleið/sleppistæði norðan Skólavegar við íþrótt- og leiksvæði eru tekin út. Bílastæðum fjölga því frá því sem var í gildandi deiliskipulagi. Breytt fyrirkomulag er á biðstöðvum almenningsvagna og aðkomutorgs skilgreint. Sleppistæði sunnan Skólavegar eru tekin út.

Gildandi deiliskipulag var staðfest 24. mars 2014 og önnur ákvæði þess verða óbreytt.

Tillagan verður til sýnis í Þjónustuveri Mosfellsbæjar, Þverholti 2, frá 24. mars 2020 til og með 8. maí 2020, svo þeir sem þess óska geta kynnt sér tillöguna og gert við hana athugasemdir. Uppdráttur er einnig birtur á vef Mosfellsbæjar á slóðinni: [mos.is/skipulagsauglysingar](#).

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbær, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 8. maí 2020.

24. mars 2020
F.h. Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
[kristinnp@mos.is](#)

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | [mos.is](#)

BROSTU

PRUFAÐU BARA. BROSTU SVO AFTUR OG AFTUR. ÞAÐ GERIR KRAFTAVERK.

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

VIÐ RÆÐUM SVO VIFTUR SEINNA

WWW.VIFTUR.IS

MESTA ÚRVALIÐ Á NETINU