

38. árg. 1. tbl. júlí 2026

Velferð

HJARTAHEILL / MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF





Hjartaheill

Minningarkort á
hjartaheill.is

eðla í síma **552 5744**



Með hjartað að leiðarljósi

Ávarp formanns Hjartaheilla

Ágæti lesandi.

Hjartasjúkdómar eru ein af algengustu dánarorsökum á Íslandi og hafa áhrif á þúsundir einstaklinga og fjölskyldur ár hvert. Í því ljósi er starfsemi Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga, bæði nauðsynleg og ómetanleg. Samtökin hafa í áratugi unnið ötult starf í þágu hjartasjúklinga og lagt sitt af mörkum til bættrar heilsu, aukins skilnings og samstöðu í samfélaginu.

Forvarnir

Hjartaheill leggur ríka áherslu á forvarnir. Með því að efla vitund almennings um áhættuþætti hjartasjúkdóma og mikilvægi heilbrigðs lífsstíls, stuðla samtökin að því að draga úr nýgengi sjúkdóma og auka lífsgæði einstaklinga um allt land.

Reynsla sýnir að fólk sem er meðvitað um eigin lífshætti og áhættuþætti bregst fyrr við breytingum á heilsu sinni og leitar aðstoðar þegar það þarf á henni að halda. Það er alþekkt að fólk þakkar oft ekki fyrir heilsu sína fyrr en eitthvað fer að bila. Með markvissu forvarnarstarfi viljum við grípa inn í áður en hlutirnir verða að alvarlegri neyðartilvikum.

Hjartastuðtæki

Hjartastopp getur hent hvenær sem er og hvar sem er – á vinnustað, í skóla, í íþróttahúsi eða jafnvel heima við. Á hverju ári fær hópur Íslendinga skyndilegt hjartastopp, oft án nokkurs fyrirvara, og í slíkum aðstæðum skiptir tíminn öllu máli. Hver mínúta án endurlífgunar og hjartastuðs dregur verulega úr líkum á að viðkomandi lifi af. Mínútur, jafnvel sekúndur, geta ráðið því hvort sá sem fær skyndilegt hjartaáfall heldur lífi eða heilsu sinni; viðbragðið skiptir hreinlega öllu.

Hjartastuðtæki, svokölluð AED-tæki, geta verið munurinn á lífi og dauða – ef þau eru tiltæk og fólk kann að nota þau. Hjartaheill hefur því sett sér það mikilvæga markmið að stuðla að aukinni útbreiðslu hjartastuðtækja um land allt. Til þess að tryggja öruggara samfélag verðum við að huga að eftirfarandi þáttum:

Aukið aðgengi: Tækin þurfa að vera aðgengileg í daglegu lífi og staðsett þar sem fólk kemur saman: í íþróttahúsum, skólum, verslunum, vinnustöðum og á opinberum svæðum.

Sýnileiki og viðhald: Það er ekki nóg að tækin séu til – þau þurfa að vera sýnileg, skráð í opinbera gagna-grunna og með hleðslu sem er reglulega athuguð.

Víðtæk fræðsla: Ganga þarf markvisst til verks hvað varðar fræðslu um hjartahnoð og notkun hjartastuðtækja svo almenningur sé undirbúinn.

Við hvetjum einstaklinga, fyrirtæki og stofnanir til að styðja við þetta framtak – hvort sem það er með því að fjárfesta í AED-tækjum, bjóða húsnaði fyrir þau, styrkja samtökin eða taka þátt í fræðslu. Lífið getur verið í húfi.

HL-Stöðin

Þeir sem missa heilsuna eiga athvarf hjá okkur í HL-Stöðinni, sem er endurhæfingastöð hjarta- og lungnasjúklinga. Þar starfa á þriðja tug starfsmanna – læknar, sjúkraþjálfarar og íþróttfræðinga – með það að markmiði að hjálpa skjólstæðingum til betra lífs og aukinna lífsgæða á vísindalegum grunni.

HL-Stöðin er lifandi samfélag. Þar mætast einstaklingar sem skilja hvern annan á sömu forsendum, og þar á sér stað dýrmæt jafningjafræðsla, samtöl og hlý orð sem veita styrk og von. Þessi félagslegi stuðningur er stundum jafn mikilvægur og sú þjálfun sem framkvæmd er í salnum.

Þakklæti og horft til framtíðar

Hraðinn í þjóðfélaginu er miklu meiri en áður var og geta félagsins til að aðlagast breyttu umhverfi á fljótan og árangursríkan hátt er afgerandi. Hjartaheill er innilega þakklátt fyrir þann stuðning sem samfélagið hefur sýnt samtökunum í gegnum árin.

Að verða skyndilega veikur er óvænt áfall sem við stjórnnum ekki frekar en náttúruöflunum. Við getum hins vegar treyst á frábært heilbrigðisfólk og lagt okkar af mörkum til að tryggja að hjálpin sé ekki of seint á ferð. Að njóta líðandi stundar, sleppa tökunum á því sem við fáum engu ráðið og vera þakklát fyrir lífið er góð byrjun.

Við hjá Hjartaheillum munum halda áfram að vinna að okkar óþrjótandi verkefnum með markvissum hætti og með hjartað að leiðarljósi.

Með hjartans kveðju,

Sveinn Guðmundsson, formaður Hjartaheilla



Frá ritstjóra:

Góða hjartaheilsu umfram allt!

Að hjartanu og hjartaheilsunni þyrftum við að gæta allt lífið eins og önnur spendýr. Það skal samt segjast eins og er, að framan af ævi er maðurinn ekki að velta hjartamálum mikið fyrir sér. En kannske meira eftir því sem liður á.

Margs ber að gæta í lífsháttum, vilji fólk hafa áhrif til góðs og reyndar gefast mörg tækifæri til slíks. En samt ber að taka hér fram að ekki gefst í öllum tilfellum tækifæri til þess og því miður er ekki alltaf hægt að hafa áhrif til góðs. Með hverjum deginum sem líður bætast þó líkur og möguleikar, sífellt verður til meiri og flottari þekking á hjartaheilsu, hjartaheilbrigði og öllu atferli mannsins. Auk þess sem sérþekkingu og önnur vísindi taka stórkostlegum framförum.

Við meðalljónin, - já, ég meðaldýrið á úr mörgu að velja í þessu. Ég get alveg skoðað og kortlagt hvað skaðar mig og mína hjartaheilsu og hvað styrkir hana.

Um þetta fjallar þetta blað.

Aðallega þó frekar um hvað bætir og styrkir.

Við fjöllum um lífsbjargir og margvíslegar leiðir til hamingjunnar. Við fjöllum um hvernig við getum bætt lífsgæðin með viðmóti okkar og daglegri

hegðun. Við fjöllum um leiðir gegn leiðindum, kvíða og dapurleika. Við fjöllum meira að segja um það hvernig gangan í grænu skógarumhverfinu getur létt lund okkar og líf, bara með því að horfa jákvætt í kringum okkur og finna skógarilm og lykt af lífi.

Efni þessa blaðs kemur úr ýmsum áttum, sérskrifað og aðfengið. Sem fyrr er blaðið ætlað áhugasömu fólki um hjartað, hjartans mál og holla lífshætti.

VELFERÐ þakkar öllum þeim sem lögðu lið við útgáfuna.

VELFERÐ og Hjartaheill, landssamband hjartasjúklinga óska þér velfarnaðar.

Haukur Haraldsson, ritstjóri.

Velferð, 1. tbl. 38. árg. 2026

Málagn og fréttabréf Hjartaheilla

Útgefandi: Hjartaheill, Borgartún 28a, 105 Reykjavík, sími: 552 5744. Heimasíða Hjartaheilla: hjartaheill.is

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Haukur Haraldsson

Umbrot: Haukur / Litróf

Prentun: Litróf

Forsíðumynd: Áfram upp brattann.

Ljósm.: Kristján Ingi Einarsson

Upplag: 4.500



Efni blaðsins:

- 3 Ávarp formanns
- 4 Ritsjóraspjall
- 6 HL stöðin og betri líðan
- 9 Um mataræði
- 10 Námskeið í skyndihjálp
- 11 Skyndihjálparmanneskjur 2025
- 12 Frumkvæði eða deyfð
- 14 Skógarnir okkar og hjartaheilsan
- 16 Um kvíða
- 21 Halló Neyðarlínan!
- 22 Grænar göngur
- 24 Hreyfingaráð



Bæting og betri liðan

HL stöðin í Hátúni; öflug starfsemi sem lætur lítið yfir sér.

**Endurhæfing eftir áföll. Fyrirbyggjandi þjálfun.
Fræðsla um sjúkdómana. Félagsmiðstöð.**

Við Hátún 14 í Reykjavík er rekin mögnuð starfsemi sem lætur ekki mikið yfir sér. Það er HL stöðin, endurhæfinga- og þjálfunarstöð fyrir einstaklinga með hjarta-og/eða lungnasjúkdóma. Hér er rekið meðferðarstarf fyrir einstaklinga, endurhæfing eftir veikindi og inngrip á sjúkrahúsi s.s. eftir hjartaáfall, kransæðavíkkun eftir hjartaaðgerðir, lungnaaðgerðir eða versnandi sjúkdómsástands. Yfir 500 einstaklingar þjálfá nú á HL stöðinni hverju sinni í u.þ.b. 20 hópum. Raðað er í hópa eftir áreynslugetu sem mæld er með einstaklingsbundnu áreynsluprófi í upphafi þjálfunar.



Fagleg endurhæfingarþjálfun.

HL stöðin í Reykjavík, var stofnuð 1.apríl 1989. Stofnaðilar stöðvarinnar voru Hjartaheill, landssamtök hjartasjúklinga, SÍBS og Hjartavernd og reka þessir aðilar stöðina enn í dag og kjósa henni stjórn.

Markmiðið HL Stöðvarinnar er að sinna grunn-endurhæfingu fyrir einstaklinga með hjarta-og/eða lungnasjúkdóma. Bjóða upp á viðhaldsþjálfun þar sem einstaklingum gefst kostur á þjálfun og bata í samræmi við getu sína.

Við HL stöðina starfa í hlutastarfi á þriðja tug starfsmanna; læknar, sjúkráþjálfarar og íþróttافرæðingar, öll með það að markmiði að hjálpa skjólstæðingum sínum til betra lífs í öruggu og hvetjandi umhverfi.

Þátttakendur greiða æfingagjöld en hluti af þjálfuninni heyrir undir greiðslupátttöku SÍ.

Fyrirlestraröð HL Stöðvarinnar.

Mikilvægur þáttur í starfsemi HL Stöðvarinnar auk hinnar

faglegu endurhæfingar, er að veita ráðgjöf og fræðslu um hjarta- og lungnasjúkdómana, áhættuþætti þeirra, batann, fræðslu og um lyf og aðra skylda þætti.

S.l. vetur var efnt til umfangsmikillar fyrirlestrarraðar í þessu skyni í góðri samvinnu Göngudeildarteymis kransæðasjúkdóma á LSH og HL Stöðvarinnar. Fjölmargin sérfræðingar, hjúkrunarfræðingar, næringarfræðingar, hjartalæknir, sálfræðingar og sjúkráþjálfarar, allt starfsfólk á LSH og HL Stöðinni héldu opna fyrirlestra um fræði sín. Fjölbreytt viðfangsefnin fjölluðu m.a. um mataræði með hjartað í fyrirrúmi, um þjálfun og hreyfingu hjartasjúklinga, áhættuþætti, um brjóstverki, streitulosun, slökun og hjartsláttartruflanir, um einkenni, horfur og meðferð og ekki síst um það, hvernig er að lifa með sjúkdóm sinn. Leitast þannig við að auka lífsgæði sín. Fyrirlestrar þessir mæltust afar vel fyrir og verður vonandi framhald á þessu starfi.



HL stöðin. Andrúmsloftið er létt og leikandi, en alvaran ríkir.

Félagsmiðstöðin HL Stöðin.

Í tilvikum einstaklinga sem hér eru til umfjöllunar, er mikilvægt fyrir viðkomandi að tala um sjúkdóm sinn. Því getur vissulega fylgt óvissa eða ráðaleysi að koma út af spítala eftir aðgerð eða meðferð.

Slíkt er óheppilegt og gæti haft áhrif á bata eða framfarir. Þá er mikilvægt að hitta jafningja og deila skoðunum og líðan. Margir þátttakendur í starfi HL Stöðvarinnar setjast niður yfir kaffibolla á kaffistofunni að Hátúni 14 og spjalla. Spyrja spurninga eða deila frásögnum af gangi mála. Hér hittist fólk og spjallar saman um allt og ekkert:

Hvernig líður? Hver er þín saga? Hver er þín lausn? Hvað á að gera í dag? Hvernig er veðrið? Viltu spila?

Andrúmsloftið á kaffistofunni er jafnan jákvætt og vinsamlegt, vel sótt og batamiðað.





Akureyrarbær



Alcoa



ARKITEKTÚR · VERKFRÆÐI · HÖNNUN



Lögmannsstofa

AZMedica. Partners Medtronic



Benchmark[®]
Genetics Iceland



Blóðþrýstingsmælir



Hækkaður blóðþrýstingur hefur verið kallaður „þögli óvinurinn“. Ástæðan fyrir því er að fólk getur verið með hækkaðan blóðþrýsting án þess að finna mikið fyrir einkennum þess en afleiðingar hækkaðs blóðþrýstings geta verið alvarlegar.



Ráðlegt er að mæla blóðþrýsting reglulega til að fylgjast með heilsunni á einfaldan hátt. Einnig ef upp koma einkenni eins og höfuðverkur eða þyngsl yfir höfði, sjóntruflanir, svimi, sljóleiki eða mæði.



Gott er því að mæla reglulega blóðþrýsting hjá fólki sem er komið yfir 40 ára aldur, sérstaklega hjá þeim sem hafa undirliggjandi sjúkdóma.



Blóðþrýstingsmælirinn frá FORA er bæði þráðlaus og einfaldur í notkun. Hægt er að senda niðurstöður mælinga í smáforrit og halda þannig utan um fyrri mælingar á öruggan hátt, mælirinn sjálfur geymir niðurstöður síðustu 200 mælinga í tækinu.



Tækið mælir blóðþrýsting, hjartsláttatiðni og metur hvort að hjartsláttur sé reglulegur eða ekki.



LÍFTÆKNI



414-9100

www.liftaekni.is

Hvað borða ég?

Get ég bætt hjartaheilsuna? Skiptir mataræðið máli?

5 breytingar á mataræði sem geta bætt hjartaheilsu.

Það eru nokkur atriði sem hægt er að huga að í daglegu mataræði sem geta haft góð áhrif á hjartaheilsuna og jafnvel minnkað líkurnar á hjartasjúkdómum. Hér er dæmi um 5 atriði sem gott er að hafa í huga. Ef þú ert nú þegar að gera eitthvað af þessu þá ertu komin(n) af stað.

Forðast transfitu

Transfitu er einn megin sökudólgur hjartasjúkdóma og getur haft teljandi áhrif á heilsuna. Því ber að forðast jurtaolíur sem eru vetnisbundnar að fullu eða að hluta og nota frekar olíur eins og ólífuolíu og kókosolíu sem breytast ekki í transfitu við hita.

Minnska saltnotkun

Mataræði hjá flestum inniheldur alltof mikið af salti. Eins og annað þá er salt best í hófi, og þar sem salt leynist í ýmsum krókum og kimum mataræðis okkar er best að sleppa því að bæta meira út á mat sjálfur. Salt getur meðal annars leynst í kexi, kökum, unnum mat og fleiru. Best er að velja mat sem er ferskur og náttúrulegur, það er sem minnst unninn, og mat sem inniheldur minna en 120 mg af natrín (sodium) á hver 100 gr.

Borða engifer

Engifer hefur eiginleika sem geta hjálpað til við að minnka hættuna á hjartasjúkdómum. Engifer virðist minnka „slæma“ LDL kólestrólið sem og magn þriglýseríðs, og hækka á sama tíma „góða“ HDL kólestrólið. Til að bæta engifer í mataræðið er sniðugt að setja það í djúsa ef þú blandar þá sjálf/ur, bæta því í salatið, með steikta grænmetinu, eða fá sér engiferte.

Borða hörfræ

Gott er að fá sér um eina til tvær teskeiðar af hörfræjum á dag. Þau innihalda mikið af alpha-linolenic acid (ALA), sem er tegund omega-3 fitusýra sem fást úr plöntum, sem er gott fyrir hjartaheilsuna. Það er ráðlagt að borða afhýðuð hörfræ þar sem þau eru auðmeltanlegri þannig. Hægt er að bæta hörfræjum við mataræði sitt með því að setja til dæmis eina skeið yfir morgunkornið eða út í boost-ið.

Borða grænt grænmeti

Grænt grænmeti með „laufum“ eða „lauflaga“ grænmeti inniheldur B vítamín, sem hjálpa til við að lækka magn svokallaðs „amino acid homocysteine“ en hækkað magn þess í líkamanum má tengja við hjartasjúkdóma. Grænt grænmeti er líka góð uppspretta járns og K vítamíns, sem getur hjálpað til við að hafa stjórn á blóðsega.

Svo er auðvitað lykilatriði að hreyfa sig. Gott er að fara í góðann göngutúr á dag í að minnsta kosti 30 mínútur eða stunda annars konar hreyfingu.

Námskeið í skyndihjálp?

**Ætti ég að fara?
Er það eitthvað fyrir mig?**



Mikilvægt er að sem flestir kunni einhver skil á viðbrögðum sínum á óhappa- eða slystundu. Viti hvernig bregðast skuli við í viðlögum. Til þess þarf þekkingu sem auðvelt er að nálgast.



Rauði krossinn heldur t.d. óteljandi skyndihjálparnámskeið sem eru aðgengileg almenningi. Við flettum einfaldlega upp á heimasíðu Rauða krossins, raudikrossinn.is.

Þar er fjölbreytt úrval námskeiða af öllu tagi.

Sjáið upptalninguna:

- Skyndihjálp.
- Sly og veikindi ungbarna.
- Bjargvættir: Skyndihjálp fyrir ungmenni.
- Skyndihjálp fyrir bílstjóra
- Grunnnámskeið: Öryggi og björgun.
- First Aid in English.
- Endurmenntun: Öryggisástæðu og björgun.
- Ótal fleiri námskeið eru í boði.
- Þessa þekkingu er gott að hafa á ögurstundu, þótt betra sé að þurfa aldrei á henni að halda!

Sjá: raudikrossinn.is

Tekið er fram að fjöldi annarra aðila en Rauði krossinn, bjóða sérhæfða kennslu í skyndihjálp og skyldum fræðum.

*Ljósmyndir frá námskeiði í skyndihjálp.
Rauði krossinn / Davíð Þór*





Feðginin Hinrik Hauksson og Kristín Andrea Hinriksdóttir taka hér við viðurkenningunni SKYNDIHLJÁLPAR-MANNESKJUR ÁRSINS 2025 frá Rauða krossinum.

SKYNDIHLJÁLPAR-MANNESKJUR ÁRSINS 2025

Árleg viðurkenning veitt af Rauða krossi Íslands.

Þessi viðurkenning veitist þeim einstaklingi sem sýnt hefur frumkvæði og atgerfi á vettvangi neyðar og komið til hjálpar og/eða veitt viðlagahjálp.

Um tilganginn?

Tilgangurinn með tilnefningunni er að vekja athygli almennings á mikilvægi skyndihjálpar og hvetja sem flesta til að vera búnir undir að veita hjálp á vettvangi slysa eða veikinda. Árlega er almenningur með auglýsingu hvattur til að tilnefna til kjörsins, en sérstök valnefnd velur úr tilnefningum. Valnefndina skipa fulltrúar frá Rauða krossinum, Slysavarnarfélaginu Landsbjörgu, Neyðarlínunni, Landspítala, Almannavarnardeild Lögreglustjóra og Landssambandi slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna.

Rétt viðbrögð björguðu lífi

Feðginin Hinrik Hauksson og Kristín Andrea Hinriksdóttir voru valin skyndihjálparamanneskjur ársins 2025 fyrir skjót og fúmlaus viðbrögð þegar Bríet Kolbrún, systir Kristínar, fór í hjartastopp á heimili þeirra á Akureyri. Kristín greindi rétt aðstæður, kallaði til föður sinn og höfðu þau samband við 112 Neyðarlínuna, hófu síðan strax endurlífgun samkvæmt leiðbeiningum neyðarvarðar, á meðan Kristín hélt áfram samskiptum við Neyðarlínuna þar til hjálpar barst. Viðbrögð þeirra og mat á aðstæðum eru talin hafa bjargað lífi Bríetar.



Kraftur og frumkvæði!

– Eða slappleiki og deyfð!

Hvernig líður mér í dag?

Hversvegna líður mér svona?

Hugleiðing

Andleg og líkamleg líðan eru nátengdir þættir, sem við búum öll við og horfumst í augu við á hverjum degi. Þetta er okkar líf og við veltum öllum þessum hugtökum fyrir okkur alla daga og tengjum jafnvel eigin líðan.

Hvað veldur því að mér líður svona í dag? Það er stóra spurningin. Hversvegna vakna ég ekki með lífstankinn yfirfullan af frumkvæði og dugnaði? Í stað þess er tankurinn tómur.

Margir sem glíma við sjúkdóma eða eru komnir fram á miðjan aldur glíma e.t.v. við óáran eða sjúkdóma. Margt getur komið til, geðrænir þættir og líkamlegir svo sem þunglyndi, hjartasjúkdómar og fleira mætti til telja sem orsakað gæti andlega þreytu, síþreytu, einbeitingarleysi, heilapöku.

Heilapöka

Heilapöka og síþreyta eru algeng einkenni sem margir hjartasjúklingar upplifa, þar á meðal þeir sem glíma við hjartabilun og kransæðasjúkdóma. Þessi einkenni geta reynst áskorun í daglegu lífi, þar sem þau draga úr lífsgæðum og hafa áhrif á almennar athafnir.

Rannsóknir benda til þess að heilapöka og síþreyta tengist margvíslegum þáttum sem fylgja hjarta og æðasjúkdómum. Samkvæmt gögnum frá Journal of the American Heart Association (2021) hefur minnkað blóðflæði bein áhrif á hugræna getu. Einnig stöðja gögn frá Frontiers in Neurology (2022) þá hugmynd að krónískar og langvinnar bólgur geti skert taugastarfsemi og orsakað heilapöku.

Hver eru einkenni heilapoku og síþreytu?

Heilapoka er oft skilgreind sem skerðing á einbeitingu, minni og andlegri skerpu. Fólki sem þjáist af heilapoku finnur fyrir erfiðleikum við að halda athygli og geta átt erfiðara með að leysa vandamál og muna hluti. Samhliða þessu getur síþreyta gert daglegt líf erfiðara þar sem hjarta og æðasjúkdómar hafa bein áhrif á orkupörf líkamans.

Orsakir heilapoku og síþreytu:

1. Minnkað blóðflæði til heilans.

Ein af helstu ástæðunum fyrir heilapoku hjá hjarta og æðasjúklingum er minnkað blóðflæði til heilans. Rannsóknir hafa sýnt að hjarta og æðasjúkdómar sem draga úr afkastagetu hjartans eins og hjartabilun geta haft áhrif á blóðflæðið til heila og jafnvel leitt til skertrar heilastarfsemi. Samkvæmt rannsókn sem birtist í Journal of the American Heart Association (2021) tengdist minnkað blóðflæði til heila minnkaðri hugrænni getu hjá fólki með hjartabilun.

2. Lyfjanotkun.

Mörg lyf sem notuð eru við hjarta og æðasjúkdómum svo sem betablokkarar og þvagræsilyf, geta haft aukaverkanir sem fela í sér skerðingu á einbeitingu og aukna þreytu. Rannsókn sem birtist í European Heart Journal (2019) staðfesti að ákveðin hjartalýf geta valdið skertri einbeitingu og þreytu hjá sjúklingum sem eykur álagið á daglegt líf þeirra.

3. Svefntruflanir

Svefnvandamál eru algeng hjá þeim sem ganga með hjarta og æðasjúkdóm en slíkir sjúkdómar geta skert svefngæði verulega. Til dæmis getur kæfisvefn, sem oft tengist hjartabilun, leitt til minnkaðrar orku og skertrar andlegrar getu. Í rannsókn sem birt var í Sleep Medicine Reviews (2020) kom fram að hjarta og æðasjúklingar með kæfisvefn upplifðu töluvert minni andlega getu og aukna þreytu samanborið við þá sem ekki glíma við svefntruflanir.

4. Langvinnar bólgur

Bólguferlar sem fylgja hjarta og æðasjúkdómum geta einnig haft áhrif á heilastarfsemi. Langvinn krónísk bólgur hefur áhrif á mótun taugaboða og getur valdið skertri einbeitingu og minni. Samkvæmt rannsókn sem birt var í Frontiers in Neurology (2022) eru krónísk bólguferli meðal hjarta og æðasjúklinga tengd skertri taugastarfsemi og heilapoku.

Leiðir til að draga úr einkennum:

1. Fylgja ákveðinni meðferðaráætlun

Árangursríkasta leiðin til að bæta ástandið er að fylgja meðferðaráætlun sem læknar hafa sett saman. Þetta felur í sér að taka lyf rétt, fylgjast vel með heilsufari og sækja sér fróðleik og ráðgjöf. Samkvæmt American Heart Association getur góð meðferðarhaldni dregið úr einkennum eins og heilapoku.

2. Góður svefn

Góður svefn er grunnþáttur í því að bæta bæði andlega og líkamlega heilsu. Rannsóknir hafa sýnt að bætt svefngæði geti haft bein áhrif á þátt eins og heilapoku og síþreytu. Samkvæmt rannsókn sem birt var í Journal of Clinical Sleep Medicine (2021) getur bætt svefnhegðun dregið úr heilapoku hjá hjarta og æðasjúklingum.

3. Hreyfing og hollt mataræði

Jafnvægi í mataræði og regluleg hreyfing eru mikilvæg til að halda orku og efla andlega heilsu. Regluleg hreyfing getur aukið blóðflæði til heila, minnkað bólgu og bætt svefn. Í rannsókn frá British Journal of Sports Medicine (2020) kom fram að regluleg hreyfing hafi jákvæð áhrif á blóðflæði til heilans og geti dregið úr langvinnu krónískum bólgum.

4. Stuðningur og fræðsla

Að tala við ástvini og fá fræðslu getur skipt sköpum fyrir hjarta og æðasjúklinga sem glíma við þessi einkenni. Stuðningshópar og samtöl við þá sem hafa svipaða reynslu geta haft áhrif á árangur meðferðar og meðferðarhaldni. Rannsóknir sýna að þeir sem taka þátt í stuðningshópum upplifa minni andlega þreytu og betri félagslega virkni (Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention, 2018).

Að lokum

Heilapoka og síþreyta geta verið erfiðir fylgifyrkir hjarta og æðasjúkdóma, en það eru til aðferðir sem geta bætt lífsgæði þeirra sem glíma við þessi einkenni. Með því að fylgja góðri meðferðaráætlun, bæta svefngæði, stunda hreyfingu og leita sér stuðnings má draga úr áhrifum þessa vanda. Mikilvægt er að huga að öllum þáttum heilsunnar til að bæta bæði andlega og líkamlega velliðan.

Skógarilmurinn dregur okkur áfram!

Skógarnir okkar og útiveran, hollusta fyrir hjartað.

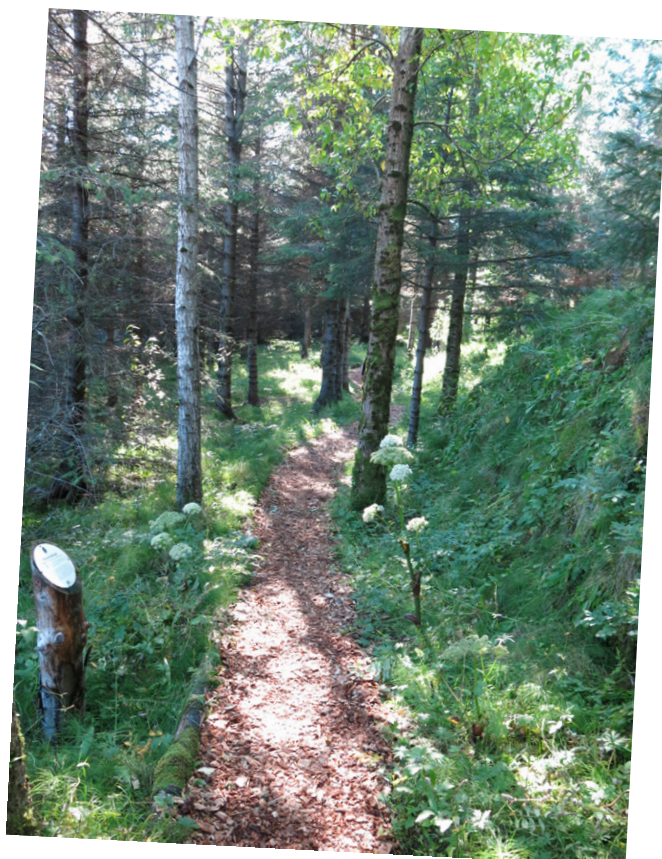
Skógar veita okkur ýmsa þjónustu. Þeir bæta vatnsbúskap, vernda jarðveg, skapa skjól, draga úr hljóð- og loftmengun, binda kolefni og eru búsvæði um 80% af líffjölbreytni á þurrlendi. Skógar eru nauðsynlegir heilsu plánetunnar okkar, en rannsóknir gefa til kynna að þeir eru einnig nátengdir okkar eigin líkamlegu og andlegu heilsu.

Dvöl á grænum svæðum minnkar streitu og hefur jákvæð áhrif á andlega líðan (Stigsdóttir og Grahn 2003) og því oftast sem fólk dvelur í grænu umhverfi, þeim mun færri streitueinkenni hrjá þau. Rannsóknir benda til að dvöl í skógum og grænum svæðum hafi jákvæð áhrif á líffræðilega mælikvarða, t.d. blóðþrýsting og vöðvaspennu (Roger Ulrich, 1984).

Skógar landsins eru því heppilegur kostur til útivistar. Þar er skjól að finna á vindasömum degi, hlýlegt umhverfi, líffjölbreytni, náttúruupplifun og víða góðir innviðir fyrir almenna notkun.

Rannsóknir staðfesta að regluleg hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir heilsu og vellíðan alla ævi. Hreyfing minnkar líkurnar á flestum langvinnum sjúkdómum. Ávinningurinn af því að hreyfa sig takmarkast ekki við að fyrirbyggja sjúkdóma eða halda þeim í skefjum heldur eykur hreyfing líkamshreysti, vellíðan og lífsgæði almennt.

Auk beinna áhrifa á heilsu og líðan geta lífnaðarhættir, sem fela í sér daglega hreyfingu, skapað tækifæri til að mynda og styrkja félagsleg tengsl. Hreyfing er einnig tengd öðrum heilbrigðum lífsháttum, svo sem góðu mataræði og reykleysi, og getur hjálpað til við aðrar jákvæðar breytingar á lífsháttum.



Hvaða kosti og möguleika býður útivist í skóglendi upp á?

Streitulosandi útivist í fallegu umhverfi og fersku lofti
Fræðsla um sögu, náttúru og flóru staðarins
Samveru með fjölskyldu, vinum, vinnufélögum eða skólafélögum.
Ýmiskonar möguleikar á hreyfingu í samræmi við getu og áhuga; stuttar og langar gönguferðir, hlaup, skíðaganga, fjallganga, hjóltreifar, leikir, línuskautar o.s.frv.
Berja- og sveppatínsla, fuglaskoðun, veiði og lautarferðir
Ókeypis aðgangur

Rannsóknir sýna að reglulega hreyfing er meðferð við og minnkar líkurnar á:

Hjarta og æðasjúkdómum
Sykursýki af tegund II
Ristilkrabbameini
Brjóstakrabbameini
Stoðkerfisvandamálum
Geðröskunum s.s. þunglyndi, kvíða og streitu
Ofþyngd

Skógræktarfélag Íslands.
Ljós.: Ragnhildur Freysteinsdóttir

Rannsóknir sýna að dvöl í skógi:

Bætir ónæmiskerfið
Lækkar blóðþrýsting
Minnkar stress
Bætir geð
Eykur einbeitningu
Bætir svefn



KVÍÐI!

Óvinur taugakerfisins, uppspretta hjartsláttaróreglu!

Kvíði hefur áhrif á líkamann á ótal vegu og hjartað er þar engin undantekning. Fyrir þá sem glíma við hjartsláttaróreglu og þá sérstaklega gáttatif (AF) geta kvíðaeinkenni bæði komið af stað köstum og aukið líkur á að þau versni.

Á sama tíma getur sjálf hjartsláttaróreglan ýtt undir kvíða og streitu. Þetta tvíhliða samband hefur verið rannsakað töluvert á undanförunum árum og niðurstöðurnar kalla á að veita þarf kvíða athygli í meðferð og stuðningi við sjúklinga

Hjartað bregst við kvíða og öfugt

Í streituástandi örvast sjálfvirka taugakerfið, hormón eins og adrenalín flæða um líkamann, og hjartað fer að slá hraðar. Fyrir einstakling með undirliggjandi hjartsláttaróreglu getur þessi lífeðlisfræðilega svörun komið af stað eða aukið á einkenni.

Rannsókn sem birtist í Frontiers in Cardiovascular Medicine árið 2025 sýnir að sjúklingar með gáttatif mælast með marktækt meiri kvíða en aðrir og að þessi kvíði spái fyrir um aukna tíðni einkenna, verri lífsgæði og auknar endurkomur eftir meðferð [1].

Sömuleiðis sýnir grein á vef Mayo Clinic að þeir sem glíma við kvíða upplifa oftast hjartaóreglu og skynja óreglulegan hjartslátt sem alvarlegri en hann er í raun [2]. Það getur leitt til hræðslu, forðunar og álags á daglegt líf.

Er hægt að meðhöndla kvíða til að bæta hjartsláttinn?

Stutta svarið er: já. Rannsóknir hafa sýnt að hugræn atferlismeðferð (CBT) sem er sérstaklega sniðin að hjartasjúklingum getur dregið úr bæði kvíðaeinkennum og áhrifum hjartsláttaróreglu.

Sérstaklega er athyglisverð rannsókn frá Karólínska háskólasjúkrahúsinu í Svíþjóð þar sem 127 sjúklingar með gáttatif fóru í 10 vikna sérhæfða netmeðferð með AF-CBT. Niðurstöðurnar sýndu marktækt betri lífsgæði, minni kvíða (mælt með GAD-7), betri svefn og upplifðu minni áhrif AF (gáttatifs) á daglegt líf [3].

Meðferðin fólst í að hjálpa sjúklingum að skilja viðbrögð líkamans, draga úr forðunarhegðun og takast á við óttaviðbrögð sem oft magnast í kringum hjartsláttartruflanir. Þetta sýnir að líkaminn og hugurinn þurfa að fá jafna athygli í meðferðinni.

HVAÐ GETUM VIÐ SJÁLF GERT?

Hér eru nokkur einföld en áhrifarík skref fyrir þau sem vilja draga úr áhrifum kvíða og hjartsláttarreglu:

- Fylgstu með: Skráðu einkenni, tíðni og samhengi hjartsláttarreglu og hvernig kvíði tengist.
- Leitaðu aðstoðar: Sálfræðimeðferð getur verið lykillinn að betri líðan og hefur sannað sig að virki mjög vel
- Hreyfðu þig reglulega – helst eitthvað sem þú nýtur. Fullkomið að hjóla fyrir hjartað á rafmagnshjól.
- Notaðu öndunaræfingar eða hugleiðslu – daglega, 5 mínútur geta verið nóg.
- Forðastu koffín, of mikið áreiti og svefnleysi eða svefnóreglu þessi atriði geta aukið kvíða og kallað fram gáttatífsköst.

Streitustjórnun og lífsstílsbreytingar skipta líka máli

Auk CBT geta aðrar aðferðir verið gagnlegar. Rannsóknir sýna að dagleg hugleiðsla, djúppöndun, jóga og létt hreyfing hafa jákvæð áhrif á bæði kvíða og hjartsláttarreglu.

Streituviðbrögð minnka, hjartsláttur róast og andleg vellíðan eykst. Þetta er ekki bara skammtíma „huggun“ heldur vísindalega studdar aðferðir sem bæta líkamlega og andlega heilsu.

Samkvæmt grein frá Harvard Health bendir margt til þess að reglulegar slökunaraðferðir geti dregið úr tíðni gáttatífskasta og aukið sjálfsöryggi sjúklinga í að takast á við veikindin [4].

Að lokum

Kvíði og hjartsláttarregla haldast oft í hendur. Þau geta ýtt undir hvort annað og stundum festist fólk í vítahring. En með því að horfast í augu við báða þættina, meðhöndla kvíðann og vinna að því að róa bæði hug og hjarta, er hægt að rjúfa þennan hring. Vísindin styðja það sem margir finna í eigin líkama: Þegar hugurinn kemst í jafnvægi, slær hjartað betur í takt.






norðanfiskur




ORKAN


ORKUBÚ VESTFJARÐA


Óskaskrín


HREYFILL
5 88 55 22


Pólar
HESTAR


RAFMENNT


REYKJAVÍK PIZZERIA


Samfylkingin


samskip




66°
NORDUR




SAMTÖK
STARFSMANNA
FJÁRMÁLAFYRIRTÆKJA


STOÐ


Skeljungur


SUÐURVERK




VERK
VEST
Virkt afl á vinnumarkaði

**Bílabúð
Benna**
Sérfræðingar í bílum í fimmtíu ár

BÍL-PRO
RÉTTINGAR OG SPRAUTUN

 **BusTravel Iceland**

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

 **DRÁTTARBÍLAR**

 **EIGNAMÍÐLUN**

epal

 **FAGFORM**
...Gerum allt merkilegt



Fora 6 Connect

Blóðsykursmælirinn frá Fora Care

Einn mælir,
sex
niðurstöður!



Einfaldur í notkun



Fljótlegar og nákvæmar
niðurstöður



Hentar bæði einstaklingum
og heilbrigðisstarfsfólki



Hægt að senda niðurstöður
í iFORA HM smáforrit sem
heldur utan um mælingarnar



Einn mælir sem mælir sex niðurstöður
á 5 mismunandi strímlum:



Blóðsykur



Blóðmagn, blóðkornahlutfall
og blóðsykur



Ketóna



Kólesteról



Pvagsýra

Með hverjum blóðsykursmælir fylgir:

✓ Taska

✓ Stungupenni

✓ 10x Blóðhnifar

✓ 10x Blóðsykursstrímlar

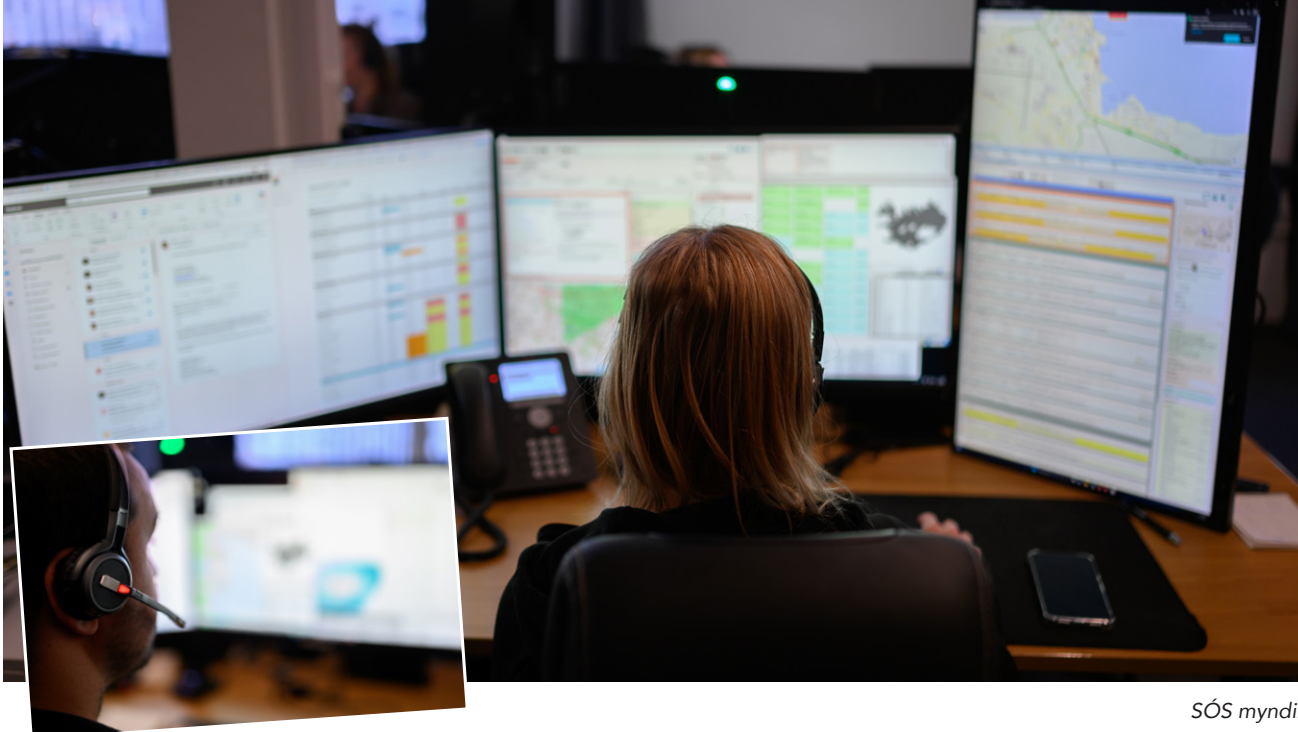

LÍFTAÆKNI



414-9100



www.liftaekni.is



SÓS myndir

Halló Neyðarlínan!

Að hafa samband í neyð. Hvað á ég að gera? Hvað gerir Neyðarlínan?

Ef þú upplifir atvik á neyðarstundu og þarft að hringja í Neyðarlínuna til aðstoðar, er að sjálfsgöðu afar mikilvægt að frásögn þín sé skýr og sköpunort. Þannig geti viðbragðsaðilar átti að sig strax á aðstæðum og umfangi atviks á vettvangi. Ákvarðanir um hvaða ráðstafanir Neyðarlínan gerir, í hvaða röð og hvaða forgangi eru að sjálfsgöðu byggðar á þeim upplýsingum sem berast af vettvangi.

Taktu þér tíma í samtalið og reyndu að draga upp sem skýrasta mynd af vettvangi.

Í neyðaratburði má búast við að á vettvangi skapist öngþveiti, hræðsla og streita. Þegar mikið álag myndast gengur allt miklu hægar. Ef þú veist hvernig á að bregðast við, minnkar álagið og streitan. Það skapar dýrmætan tíma sem getur oft skilið á milli lífs og dauða. Þá er gott að undirbúa sig fyrir að svara eftirfarandi spurningum:

- Hvar er atburðurinn?
- Hver ert þú?
- Hvað gerðist?
- Hvenær?

Ekki slíta strax samtalinu! Láttu neyðarvörð á Neyðarlínu taka stjórnina, hann ákveður hvenær nauðsynlegar upplýsingar hafi borist frá þér.

Eftir að samtalinu lýkur er einnig mikilvægt að fylgjast áfram með þeim veika eða slasaða, undirbúa, gera ráðstafanir og tryggja móttöku viðbragðsaðila:

- Hafa samband aftur ef ástand versnar.
- Gera aðkomu sjúkraliða og tækja greiða.
- Opna hurðir, taka úr lás. Færa hindranir úr vegi.
- Fylgjast með viðbragðsaðilum sem eru á leiðinni.
- Leiðbeina og taka á móti þeim sem koma.

Neyðarlínan gegnir jafnframt mikilvægu hlutverki sem tengiliður milli hinna ýmsu aðila í neyðar- og viðbragðsþjónustu. Samtöl við 112 eru því mjög fjölbreytt og snúast ekki öll um slys eða bráð veikindi.

Neyðarlínan kallar eftir atvikum til viðbragðsaðila til aðgerða á vettvangi eins og þurfa þykir. Þessir aðilar eru: Lögreglan, Slökkviliðin í landinu, Almannavarnarsvið Ríkislögreglustjóra, Barnavernd, Landhelgisgæslan, Rauði Kross Íslands, Slysavarnarfélagið Landsbjörg, Sjúkraflutningar víða um land, Vegagerðin o.fl.

Athugaðu að öll samtöl til 112 eru tekin upp og vistuð.

Ef þú ert í vafa hvort þú eigir að hafa samband við 112 eða ekki, hafðu samt samband, HRINGDU!

Göngum út í náttúruna.

Margir kannast við það að eyða vinnudeginum sitjandi fyrir framan tölvuskjáinn, halda svo heim á leið og eyða kvöldinu í sófanum fyrir framan sjónvarpið. Í amstri dagsins fór það fram hjá okkur að búa til tíma fyrir heilsuna. Það þarf ekki að vera mikið en smávegis hreyfing á hverjum degi getur borgað sig til lengri tíma lítið.

Við eigum það til að gleyma útiverunni og mikilvægi hennar í okkar daglega lífi. Göngutúrar eru frábær leið til að auka útiveru en oft eru þeir taldir vera vanmetin hreyfing, en þeir geta haft stórgóð áhrif á andlega og líkamlega heilsu fólks.

Rannsóknir sýna að göngutúrar úti í fersku lofti geta minnkað stress og streitu, aukið orku og jákvæðar hugsanir.

Flestir vita að göngutúrar geta haft mjög góð áhrif á líkamann, en fáir gera sér þó grein fyrir því að göngutúrar hafa einnig gríðarlega góð áhrif á heilann. Samkvæmt rannsóknum, þá eykur það blóðflæðið í heilanum að taka 20 mínútna göngutúr, og eins og með flest meiriháttar líffæri þá er aukið blóðflæði mjög mikilvægt fyrir bæði líkamlega og andlega heilsu.

Að fara í göngutúr er oft á tíðum ekki eins áköf hreyfing og að fara í ræktina á hlaupabretti en það þýðir ekki að áhrifin séu minni. Göngutúr í kringum hverfið, að ganga til vinnu eða í búðina getur haldið heilanum heilum til lengdar.

Það getur oft verið erfitt að taka af skarið og byrja á einhverju nýju, erfitt að búa til pláss fyrir eitthvað nýtt í okkar upptekna degi

en heilsan er mikilvæg og oft þarf ekki meira en 10-20 mínútna göngutúr nokkru sinnum í viku til að bæta hana til muna.

Símalaus göngutúr

Þegar þú ferð út í göngutúr, prófaðu að skilja símann eftir heima. Taktu þér frí frá skjánum og horfðu á náttúruna og umhverfið í staðinn. Upplifðu umhverfið með þínum eigin augum, ekki í gegnum skjáinn. Þegar við erum stanslaust að kíkja á símann okkar þá hindrar það oft nýjar hugsanir og hugmyndir í að komast að.

Gönguferð án síma getur opnað hugann fyrir nýjum og spennandi hlutum. Við förum að taka eftir fólki, byggingum og náttúrunni. Það er mikilvægt að gefa sjálfum sér frí frá símanum á hverjum degi, og því tilvalið að gera það á meðan maður er að hreyfa sig.

Grænn göngutúr

Að ganga í kringum tré, plöntur og vötn getur hjálpað við að losna við neikvæða orku og minnkað stress til muna. Við verðum rólegri í kringum þessa hluti einfaldlega vegna þess að þeir er hluti af þeim heimi sem við lifum í og við tengjumst þeim á vissan hátt.

Nýlegar rannsóknir benda til þess að göngutúr í grænu umhverfi núllstilli heilann sem leyfir þér að taka eftir umhverfinu í kringum þig og skapa þar með þá ró sem þarf til að hugleiða. Það er einnig í þessu rólega hugarástandi sem sköpun fólks getur farið af stað og blómstrað.

Höf.: Ásta Eir Árnadóttir
- visir.is



Göngutúrin *lifi!* -Vísindarannsóknir sýna að hreyfing getur skipt sköpum fyrir heilsu okkar. *Ljósm.: Kristján Ingi Einarsson.*

Hjartastopp! ...ég eða þú?

Aðeins sá sem
er viðstaddur,
getur bjargað

Rétt viðbrögð við hjartastoppi í tíma geta komið í
veg fyrir dauðsfall eða stórskaða á heilsu þolandans.
Skilaboð átaksins eru í raun eilíf og alltaf í gildi.

Hér eru mikilvæg atriði; leiðbeiningar og skilaboð:

1. Mikilvægt og nánast úrslitaatriði er,
að bregðast samstundis við. Hringdu strax í
112 Neyðarlínuna og tilkynntu vandann.
2. Byrjaðu hjartahnoð strax. Þannig heldurðu
blóðflæði, súrefnisflæði til heilans.
3. Gerðu aðrar ráðstafanir, leitaðu eftir eða
kallaðu eftir næsta hjartastuðtæki. Leitaðu líka
frekari aðstoðar við það sem þú ert að gera.

Hreyfingin skiptir okkur miklu máli og mörg okkar þurfa að vinna í því að koma inn meiri hreyfingu í daglegu lífi. Ef við erum að byrja að hreyfa okkur er rétt að hafa í huga að byrja rólega þannig að við gefumst ekki upp á fyrstu vikunni. Léttur göngutúr gerir heilmikið bæði fyrir líkama og sál, hann þarf hvorki að vera langur eða hraður það er útiveran sem telur.

Hér má finna 20 hugmyndir til þess að koma meiri hreyfingu inn í líf þitt, og til að fá meiri hreyfingu út úr hlutum sem við gerum daglega. Nú er um að gera að reyna að beita öllum ráðum til að auka hreyfingu okkar þar sem hreyfing getur verið góð í baráttunni gegn hjartasjúkdómum. Allt hljómar þetta einfalt, þá er bara að koma þessu í verk.

- 1. Veldu hreyfingu sem þér finnst skemmtileg.** Það er ýmislegt sem flokkast sem góð hreyfing: dans, ganga, jóga, garðyrkja, hjóla, spila körfubolta o.s.frv. Til að auðvelda þér það að byrja að hreyfa þig, þá skaltu velja eitthvað sem þér finnst fyrst og fremst skemmtileg til að koma þér af stað. Veldu eitthvað sem þú sérð fyrir þér að henti þér, ertu til í að smella þér í hentug föt og hjóla í vinnuna? Hentar þér að dilla þér við skemmtilega tónlist í tíma með öðrum? Eða sérðu þig fyrir þér á hlaupabrettinu?
- 2. Þússlaðu hreyfingunni saman.** Þú þarft ekki endilega að eyða mjög löngum tíma í einu í hreyfingu. Tíu mínútur á morgnanna, í hádeginu og á kvöldin getur skilað sama ávinningi og 30 mínútur í einu.
- 3. Æfðu með vini/vinkonu.** Það getur verið hvetjandi, komið þér út um dyrnar og haldið þér við efnið ef þú ert með einhvern sem æfir með þér.
- 4. Hafðu hreyfinguna röska.** Þegar þú ert að labba, gerðu það rösklega frekar en að labba rólega, þetta getur verið betra þegar kemur að þyngdarstjórnun. En hvað er nógu rösklegt? Labbaðu eins og þú sért á leið í hádegismat með vini og þú ert frekar sein/n. Þú getur einnig talið hvað þú tekur mörg skref á mínútu: 120-135 skref á mínútu samsvarar því að labba á 4.8 til 6.4 km á klst, sem er gott markmið fyrir flesta. Ef þú ert ekki alveg svona rösk/ur, þá er sniðugt að auka hraðann á köflum og hægja svo aftur, smátt og smátt nærðu þá að vinna þig upp í meiri gönguhraða.
- 5. Taktu smá hreyfingu í hádegishléinu.** Ekki eyða öllu hádegishléinu sitjandi. Ef tími gefst, kíktu í líkamsrækt eða í 20 mínútna göngutúr jafnvel með vinnufélaga. Þú getur svo fengið þér í gogginn þegar þessu er lokið.
- 6. Prófaðu að nota skrefamæli.** Skrefamælar eru ódýrir og einfaldir í notkun, þeir hjálpa til við að halda utan um hversu virk/ur þú ert. Einnig eru til ýmis konar „öpp“/forrit fyrir síma sem telja skref. Reyndu að vinna þig upp í um 7000 skref á dag, eða meira.
- 7. Taktu stigann.** Notaðu stigann í stað lyftunnar eða rúllustigans alltaf þegar færi gefst.
- 8. Slökktu á sjónvarpinu, tölvunni og snjallsímanum.** Það að minnka tímann sem eytt er fyrir framan skjáinn er góð leið til að minnka þann tíma sem þú eyðir „sitjandi“. Skiptu þessum tíma út fyrir hreyfingu, kíktu í ræktina, eða taktu jafnvel smá tiltekt um húsið eða göngutúr.

Aukum hreyfingu í daglegu lífi. – 20 góð ráð

9. **Labbaðu eina auka stoppistöð.** Ef þú tekur strætó, þá er til dæmis hægt að fara út einni stoppistöð fyrr en vanalega og labba þar með rösklega aukaspöl.
10. **Leggðu eins langt í burtu og þú getur.** Ef þú keyrir í vinnuna eða ert að snúast, leggðu þá viljandi aðeins lengra í burtu frá vinnustaðnum eða búðinni en vanalega. Þetta virðist kannski ekki vera mikið, en yfir vikurnar og mánuðina þá safnast þessar mínútur saman.
11. **Gerðu þína eigin „rækt“.** Veltu fyrir þér hvort þú getir keypt einhvers konar líkamsræktartæki til að eiga heima, eins og spinning hjól, lóð, jógaðýnu eða annað. Þetta getur verið ansi hentugt ef maður á erfitt með að koma sér í ræktina að hreyfa sig.
12. **Hafðu gaman.** Prófaðu nýja íþrótt, til dæmis badminton eða að fara á línuskauta. Því skemmtilegri sem þér finnst hreyfingin, því líklegra er að þú haldir þig við hana.
13. **Finndu þér félagsskap.** Farðu í göngutúr með vini/vinkonu, maka eða fjölskyldumeðlim annað hvort á morgnanna eða á kvöldin.
14. **Skráðu þig í tíma.** Athugaðu hvort líkamsræktarstöðin þín, eða aðrir staðir, eru með tíma sem hægt er að skrá sig í, til dæmis gæti það verið yoga eða danstímar einhver staðar. Það hentar mörgum að eiga að mæta á ákveðnum tímum og vera að læra eitthvað nýtt, það getur haldið manni við efnið.
15. **Breyttu „sitjandi-tíma“ í „hreyfi-tíma“.** Þegar þú ert upptekinn og lítill tími finnst til að hreyfa sig, þá er sniðugt að reyna að hreyfa sig þegar maður er annars vanur að sitja. Gera nokkrar æfingar fyrir framan sjónvarpið, til dæmis magaæfingar eða skokka á staðnum, eða á meðan maður les svo eitthvað sé nefnt.
16. **Skrifaðu niður hvað þú hreyfir þig mikið.** Það er gott að fylgjast með því hversu mikið maður hreyfir sig og því gott að skrifa það niður daglega til halda sér við efnið.
17. **Labbaðu eða hjólaðu þegar þú ert að snúast um bæinn.** Skildu bílinn eftir heima þegar þú ert að fara að snúast í nágrenninu eða ekki svo langt í burtu. Kláraðu þannig eitthvað sem þarf að gera, og fáðu hreyfingu í leiðinni.
18. **Ráðfærðu þig við þá sem þekkja til.** Fáðu þér einkaþjálfara í einn til tvo tíma til þess að læra nýjar æfingar eða fá prógramm og ráðleggingar sem henta þér. Það auðveldar manni oft að koma sér af stað og að halda svo áfram sjálfur.
19. **Skipulegðu hvenær yfir daginn þú ætlar að hreyfa þig.** Taktu frá ákveðinn tíma yfir daginn sem hentar þér til þess að hreyfa þig og settu hann inn í dagbókina.
20. **Verðlaunaðu sjálfan þig.** Settu þér skammtíma markmið – og verðlaunaðu þig þegar þú nærð þeim. Veldu þér verðlaun sem tengjast hreyfingu, til dæmis ný æfingaföt eða búnað, eða púlsmæli svo dæmi séu tekin. Settu þér jafnvel ákveðinn atburð sem tímamarkmið, til dæmis kvennahlaupið, 5km í Reykjavíkurmaraþoninu, eða einhverjar skemmtilegar göngur í náttúrunni sem þú vilt taka þátt í. Þetta getur hvatt þig áfram og haldið þér við efnið.

Þetta hljómar allt saman afskaplega einfalt. Þá er bara að koma þessu í verk og muna að það safnast þegar saman kemur – það á einnig við um mínúturnar sem maður eyðir í hreyfingu.

Harvard Health/Hanna María Guðbjartsdóttir. hjartalif.is

Hjartaheill þakkar eftirtöldum aðilum kærlega fyrir stuðninginn við útgáfuna

Reykjavík

A. Margeirsson ehf
Aðalhreinsir-Drífa ehf
Aðalvík ehf
Alba gistiheimili
Arev verðbréfafyrirtæki hf
Arnar Vilhjálmur Arnarsson
Atlantsflug ehf
Atorka ehf verktakar og vélaleiga
Auglýsingastofan Korter ehf
Áman ehf
Bananar ehf
Ber ehf
BGI málarar ehf
BGM slf, lögmennsstofa
Bílasmiðurinn hf
BK Kjúklingur
Blómagallerí
Borgar Apótek
Borgarhjól ehf
Borgarholtsskóli
Borgarverk
Bókabúðin Sjónarlind
Bókaútgáfan Hólar ehf
Bókhaldsþjónustan Örninn ehf
Bón Fús
Bótamál
Breiðan ehf
Brim hf
Brunahönnun slf
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900
BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og bæja
Café Flóran
CU2 ehf - cu2.is
Dental-I ehf
Dómkirkjan í Reykjavík
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf
EEV Framkvæmd og ráðgjöf ehf
Efling stéttarfélag

Eiríkur rauði ehf
Eldhús sælkerans ehf
English Pub
Fanntófell ehf
Felgur smiðja ehf
Ferró - Prentþjónusta & skiltagerð
Félag atvinnurekenda
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Fínka ehf, málningarverktakar
Fold uppboðshús ehf
Fói
Fraktflutningar ehf
Fríkirkjan í Reykjavík
Föt og skór ehf
Garðheimar
Gastec ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Gleipnir verktakar ehf
Glitur ehf
Globus hf
Gnýr ehf
Golfskálinn, golfverslun
Grettir, vatnskassar ehf
Gróðrarstöðin Mörk
Grænn markaður ehf
Guesthouse Aurora - aurorahouse.is
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gæðabakstur og Ömmubakstur
H.Jónsson ehf, réttung og sprautun
Hagi ehf - Hilti
Hagkaup
Hallgrímskirkja
Hampiðjan hf
Hársnyrtistofan Höfuðlausnir
Heildverslunin Glit ehf
Henson sports
Hið íslenska bókmenntafélag
Hitastýring hf
Hjúkrunarheimilið Eir

Hljá Tannlæknastofa
Hókus Pókus ehf
Hrafnistuheimilin
HS pípulagnir ehf
HS smiðar ehf
Húsværd ehf
Höfðakaffi ehf
Höfði fasteignasala
ÍslandsApótek ehf
Ís-spor ehf
Íþróttabandalag Reykjavíkur
Íþróttafélagið Fylkir
Íþróttasamband fatlaðra
JA Lögmenn ehf
Járn og gler hf
Jeppaþjónustan Breytir ehf
Jón Auðunn Kristinnsson - Pípulagningameistari
Jón og Óskar úra- og skartgripaverslun
JYSK
K. H. G. Þjónustan ehf
K-R-S-T Lögmenn
Kaffifélagið
Kári Arnórsson ehf, byggingarverktaki
Kemi ehf - kemi.is
Kjöreign ehf, fasteignasala
Kjöthöllin ehf
Klettur - sala og þjónusta ehf
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf
Kopar Restaurant ehf
Krua Thai, veitingastaður
Kvikk þjónustan
Kælitækni ehf
Landslag ehf
Landssamband lögreglumanna
Leigulistinn ehf
L'occitane - Kringlan
Logy.is
Læknahúsið Dea Medica ehf
Læknasetrið ehf

Læknavaktin ehf
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf
Lögmenn Fortis ehf
Málarameistarafélagið
Málarameistarar ehf
Málarasmiðjan ehf
Meba- úr og skart
Millimetri sf
Minjavernd hf
Múr og mál ehf
Múrarameistarafélag Reykjavíkur
Mörkin Lögmannsstofa hf
Ofnasmiðja Reykjavíkur ehf
Okkar Borg - Sigfús Aðalsteinsson
Olíudreifing ehf
Optic Reykjavík ehf
Orkuvirki ehf
Ottó B. Arnar ehf
Ósal ehf
Parlogis hf
Pixel ehf
Plastiðjan ehf
Pólyhúðun ehf
Pökkun og flutningar ehf
Rafha ehf
Rafiðnaðarsamband Íslands
Rafstjórn ehf
Raftar ehf
Raftíðni ehf
Rafver hf
Ragnar G. Gunnarsson
Reiðhjólaverzlunin Berlín
Reykjavíkurborg
Reyktal þjónusta ehf
Rima Apótek
Sameyki stéttarfélag í almannaðjónustu
Sextán-niundu ehf
Shalimar, Pakistanska veitingahúsið
Sigurraf ehf
Síma- og tölvulagnir ehf
Sjáðu gleraugnaverslun
Sjávarsýn ehf
Sjúkraþjálfun Grafarvogs ehf

Skorri ehf
Skýrslur og skil
Smiðsafl ehf
Snarmerki ehf - skiltagerð og
raflagnaðjónusta
Spektra ehf
Stansverk ehf
Stálbyggingar ehf
Straumkul ehf
Svarta Kaffið kaffihús
Systrasamlagið ehf, heilsuverslun og
kaffihús
Sýningakerfi hf
Tannálfur, tannlæknastofa
Tannlæknafélag Íslands
Tannréttingar sf
Tark - Arkitektar
TBG ehf
Teikna - teiknistofa arkitekta ehf
Teiknistofan Tröð ehf
Tensio ehf
Terra Export ehf
Topplagnir ehf
Tónastöðin ehf
Trackwell hf
Trausti fasteignasala ehf
Tösku- og hanskabúðin ehf
Útfarþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Úti og inni sf
Valur Helgason ehf
Vatnaskil ehf
VDO ehf
Veiðipjónustan Strengir
Verkhönnun ehf
Verslunin Álfheimar
Verslunin Vínberíð
Vélvík ehf
Við og Við sf
Vilhjálmsson sf, heildverslun
VK verkfræðistofa ehf
VSÓ Ráðgjöf ehf
Vörukaup ehf
Würth á Íslandi ehf

Yrki arkitektar ehf
Zeppelin arkitektar
Þ.G. verktakar ehf

Seltjarnarnes

Þjórnabakari Austurströnd ehf

Vogar

Hársnyrtistofa Hrannar

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf
Alhliða pípulagnir sf
AMG Aukaraf ehf
Arkís arkitektar ehf
Arnardalur sf
BESA ehf
Bífreiðaverkstæðið Toppur ehf
Bílasprautun og réttingar Auðuns
Bílasprautun og réttingar Hjartar
Bílrúðumeistarin slf
Blikksmiðjan Vík ehf
Clinica tannlæknastofa
Deloitte hf
Domusnova fasteignasala
Fagtækni hf
Félag stjórnenda – Suðurland – Suðurnes -
Vesturland
GG Sport
Glæraugnaverslunin Ég C
goddí.is
H. Hauksson ehf
Hafið-fiskverslun ehf
HÁ hreinu ehf
Hegas ehf
Hellur og garðar ehf
Hjartavernd
Hvammshólar ehf
Ingi hópferðir ehf
Íshúsið ehf
Ísnes ehf, heildverslun
Kraftvélur ehf
Litlaprent ehf

Lín design
Loft og raftæki ehf
Lokasjóður ehf
Mannrækt og menntun ehf, s: 899 7999
Merkjaholt ehf
Pottagaldrar ehf
RadioRaf ehf
Rafbraut
Rafstilling Reki ehf
RAMIS ehf
Rótor ehf
Rubix Ísland ehf
Sjómannaheilsa ehf
Sjúkraþjálfun Íslands ehf
Sjúkraþjálfunin Sporthúsinu ehf
Skólamyndir ehf
Spánarheimili
Sport-Tæki ehf
Svissinn hjá Steina
Sýni ehf
Tambi ehf
Tannlæknastofan Valhöll ehf
Teledyne Gavia ehf
Útfararstofa Íslands ehf
Vatnsvirkjar ehf, almenn þípulögn og þjónusta
Verkfæralagerinn ehf
Vinnuföt, heildverslun ehf
Vikingbátar ehf
Zenus gluggatjöld
Öreind ehf

Garðabær

Fagval ehf
Geislatækni ehf - Laser þjónustan
Hagræð ehf
Hásandur ehf
K.C. Málun ehf
Kerfóðrun ehf
Krókur
Loftorka Reykjavík ehf
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf
Rafboði
Rafþjónustan slf
Sparnaður - Bayern Líf

Tanntorg tannlæknastofa
Val - Ás ehf

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf
Annriki, Þjóðbúningar og skart - annriki.is
Batterið Arkitektar ehf
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar
Colas Ísland
DG þípulagnir ehf
Dverghamrar ehf
Einingarverksmiðjan ehf
Elmax ehf
EMO ehf
Flotgölf ehf
G.S. múrverk ehf
Hafnarfjarðarhöfn
Hagstál ehf
Hamraborg ehf
Holtanesti
Hvalur hf
Japanskar vélar ehf
Járngrímur slf
Kat ehf
Knattspyrnufélagið Haukar
Kona Tískuverslun
Lýsing og hönnun
Matvex ehf
Músik og Sport ehf - musikogsport.is
Netorka hf
Nonni Gull
Prentmiðlun ehf
Reikningar og ráðgjöf ehf
Rennilist ehf
Rúnir verktakar ehf
SIGN ehf, skartgripaverkstæði
Sjúkraþjálfarinn ehf
Stálnaust ehf
Strendingur ehf
Trésmiðjan okkar ehf
Verktækni
Verkþing ehf
Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf
Vökvatæki ehf

Reykjanesbær

Benni pípari ehf
Bílar og Hjól ehf
Bílasprautun Magga Jóns ehf
Bílnet, bílaréttingar og sprautun
Bílrúðupjónustan ehf
Blikksmiðja Davíðs slf
Brunavarnir Suðurnesja
DMM Lausnir ehf
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Friðrika J. Sigurgeirsdóttir
Kalka sorpeýðingarstöð sf
Kast.is
Otium slf, hönnun og ráðgjöf
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafeindir og Tæki ehf
Rétt sprautun ehf
Sjúkraþjálfunin Ásja ehf
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf
Skólamatur ehf
Skólar ehf
Sporthúsið Reykjanesbæ
TSA ehf
Víkurféttir ehf

Grindavík

Einhamar Seafood ehf
Grindavíkurbær
Papas pizza, s: 426 9955
Stakkavík ehf
Vísir ehf

Suðurnesjabær

ÁÁ verktakar ehf
Gunnar Hámundarson ehf
Leikskólinn Gefnarborg
SI raflagnir ehf
Útskálakirkja

Mosfellsbær

Aftak ehf
Álguggar JG ehf
Bílasetrið ehf
Byggingafélagið Bakki ehf
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð

Elektrus ehf
Garðmenn ehf
Glertækni ehf
Kærleikssetrið ehf
Malbikstöðin ehf
Mosfellsbakari
Nonni litli ehf
Nýja bílasmiðjan hf
Umbúðamiðlun ehf
VGH-Mosfellsbæ ehf

Akranes

Apótek Vesturlands ehf
GrasTec ehf
Hvalfjarðarsveit
Skipaskagi ehf
Verkalýðsfélag Akranness
Verslunin Einar Ólafsson ehf
Vogir ehf

Borgarnes

Borgarbyggð
Brúartorg
Englendingavík, veitingahús
Kolbeinsstaðasókn
Snorrastaðabúið slf
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf
UMÍS ehf - Environice
Velverk ehf
Vélabær, bíla- og búvélaverkstæði

Stykkishólmur

Dekk og smur ehf
Hvítasunnukirkjan Fíladelfía Stykkishólmi
Nesbrauð ehf
Skipavík ehf

Grundarfjörður

Dvalarheimilið Fellaskjól
Fjölbrautaskóli Snæfellinga
ILDI ehf
Rútuferðir ehf
Soffanías Cecilsson hf
Þjónustustofan ehf

Ólafsvík

Verkalýðsfélag Snæfellinga

Snæfellsbær

Hótel Búðir

Hellissandur

Hópferðabílar Svans Kristófers ehf
Ingjaldshólssókn
Kristinn J. Friðþjófsen ehf
Sjávariðjan Rífi hf

Búðardalur

Blys veitingastaður
BS Þjónunstan ehf
Rafsel Búðardal ehf

Reykholahreppur

Garpsdalskirkja

Ísafjörður

Hamraborg ehf
Hótel Heydalur
Hótel Ísafjörður hf
Ísblikk ehf
Samgöngufélagið - samgongur.is
Smali ehf
Vestfirskir verktakar ehf
Þrymur hf, vélsmiðja
Þröstur Marsellíusson ehf

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf

Patreksfjörður

Bílaverkstæðið Smur- og dekk
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð

Bíldudalur

Hafkalk ehf
Íslenska kalkþörungafélagið ehf
Lás ehf

Þingeyri

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf

Hvammstangi

Húnaþing vestra
Sláturhús KVV ehf
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf

Blönduós

Gistiheimilið Kiljan ehf
Glaðheimar, sumar- og gistihús opið allt árið
Ísgel ehf
Samband austur-húnavetnskra kvenna

Skagatrönd

Vík ehf

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag
Doddi málarí ehf
Dögun ehf
Fasteignasala Sauðárkróks
FISK-Seafood ehf
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra
K-Tak ehf
Steinull hf
Verslunarmannafélag Skagafjarðar

Varmahlíð

Langamýri í Skagafirði, fræðslusetur
Þjóðkirkjunnar

Hofsós

Vesturfarasetrið Hofsósi

Siglufjörður

Raffó ehf
Siglufjarðarkirkja

Akureyri

Arte rakarastofa
Baldur Halldórsson ehf
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf
Bílaprýði
Búnaðarsamband Eyjafjarðar
Bútur ehf
Dexta orkutæknilausnir ehf
Eining-lðja
Enor ehf
Fasteignasalan Hvammur ehf
Framtal sf
Geimstofan ehf, auglýsingastofa
Grófargil ehf
Hagvís ehf
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir
Herradeild JMJ
HSH verktakar ehf
Kraftbílar ehf
Ljósko ehf
Matur og Mörk ehf
Rafmenn ehf
Rafós ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki
Sjómannaþlaðið Víkingur
Sjómannafélag Eyjafjarðar
Skóhúsið - Bónusskór
Slippurinn Akureyri ehf
Tannlæknastofa Árna Páls
Tannlæknastofa Hauks og Bessa
Útfararþjónusta kirkjugarða Akureyrar
Vélsmiðjan Ásverk ehf

Grimsey

Krían Grímsey

Dalvík

Dalvíkurbyggð
EB ehf
Híbýlamálun, málningarþjónusta ehf
Kussungur 2 ehf
Tréverk ehf, Dalvík
Vélvirki ehf, verkstæði
Whales Hauganes ehf

Ólafsfjörður

Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Húsavík

Framsýn, stéttarfélag
Norðurþing
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf
Vélaverkstæðið Árteigi
Vinnuvélar Reynis B. Ingvasonar ehf
Víkurráf ehf

Laugar

Norðurpóll ehf, trésmiðja

Mývatn

Hestaleigan Safarí hestar
Jarðböðin við Mývatn

Vopnafjörður

Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Gunnarsstofnun
HEF veitur ehf
Héraðsprent ehf
MSV, Stál og Vélar ehf
Myllan ehf
Rafey ehf
Tréiðjan Einir ehf
Þ.S. verktakar ehf

Seyðisfjörður

PG stálsmiði ehf

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag
Launafl ehf
Skiltaval ehf

Eskifjörður

Fjarðarþrif ehf
Hótel Eskifjörður ehf
LF fasteignasala - Reykjavík - Austurland

Neskaupstaður

Haki ehf verkstæði
Síldarvinnslan hf
Verkmenntaskóli Austurlands
Verslunin Pan ehf

Fáskrúðsfjörður

Vöggur ehf

Djúpavogur

Hótel Framtið ehf

Höfn í Hornafirði

Birkifell ehf - Birkifelli
Ferðaþjónustan Árnanesi
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
Króm og hvítt ehf
Málningarþjónusta Horna ehf
Ögmund ehf

Selfoss

Akrylmálun ehf
Árvirkinn ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bíltak ehf
Bjarnabúð
BR flutningar ehf
Búhnykkur sf

Byggingafélagið Laski ehf
Efnalaug Suðurlands ehf
Eiðfaxi TV
Fjölbrautaskóli Suðurlands
Flóahreppur
Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi
Gufuhlið ehf
Háskólafélag Suðurlands ehf
Jarðverksþjónustan ehf, s: 778 0890
Jáverk ehf
Krossfiskur ehf
Kökugerð H P ehf
Landform ehf
Lögmannsstofa Ólafs Björnssonar
Málningarþjónustan ehf
Máttur sjúkráþjálfun ehf
Mika Restaurant
Mömmumatur.is
Pípulagnir Suðurlands ehf
Prentverk Selfoss ehf
Raflagnþjónusta Selfoss ehf
Reykhóll ehf
Stálkrókur ehf
Suðri ehf
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2
Súperlagnir ehf, s: 664 8892
Tannlæknþjónustan.is, s: 482 3333
Ullarverslunin Þingborg ehf
Útfararþjónustan Fylgd ehf
Vatnsholt ferðaþjónusta
VBF Mjólnir ehf
Verkfræðistofa Guðjóns
Vélaþjónusta Ingvars
Vélsmiðja Suðurlands ehf

Hveragerði

Ficus ehf
Flóra garðyrkjustöð
Hótel Örk
Kjörís ehf
Norbygg ehf
Raftaug ehf

Þorlákshöfn

Bergverk ehf
Bíliðjan ehf, verkstæði
Sveitarfélagið Ölfus
Þorlákskirkja - Skálholtsbraut

Ölfus

Eldhestar ehf
Gljúfurbústaðir ehf
Hraunsós ehf

Flúðir

Gröfutækni ehf
Kvenfélag Hrunamannahrepps
Riding Tours South Iceland ehf
Varmalækur ehf

Hella

Ásahreppur
Dýrgripir ehf
EET bílar ehf
Freyðing ehf
Hellismenn ehf
Kanslarinn veitingahús

Hvolsvöllur

Ágústa Guðjónsdóttir
Ferðaþjónustan Hellishólum ehf
Krappi ehf, byggingaverktakar
Ólafur Árni Óskarsson
Torf ehf
Viðskiptaþjónusta Suðurlands - umboð TM

Vík

Framrás ehf
Mýrdælingur ehf

Kirkjubæjarklaustur

Systrakaffi ehf

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæði Sigurjóns
Bókasafn Vestmannaeyja
Bragginn sf, bílaverkstæði
Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
Hótel Vestmannaeyjar
Ísfélag hf
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja



AAAAAAAAATSSJÚÚÚ!



Of mikið sumar?

Flynise – 24 klukkustunda virkni við ofnæmi

Flynise filmuhúðaðar töflur innihalda 5 mg af virka efni desloratadíni sem er ofnæmislyf ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og ofsakláða. Flynise er ætlað fullorðnum og unglingum 12 ára og eldri. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnadarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Markaðsleyfishafi: Teva B.V. Umboðsmaður: Teva Pharma Iceland ehf.

teva