

Elstu íbúarnir eru best á sig komnir

● Niðurstaða úttektar á velsæld og velferð íbúa Garðabæjar gefur til kynna að andleg líðan fólks á aldrinum 18 til 44 sé bágborin ● Talin þörf á að grípa til aðgerða í þágu fólks undir 44 ára aldri

Helgi Bjarnason
helgi@mbl.is

Elsti aldurshópurinn í Garðabæ, 67 ára og eldri, er best á sig kominn, bæði líkamlega og andlega, af öllum aldurshópum. Greindir hafa verið lífsstílsþættir sem hafa áhrif á velsæld og velferð íbúa. Kom á óvart hvað ástandið var miklu betra en hjá til dæmis fólki á aldrinum 18 til 44 en þar er andleg líðan og streita áberandi.

Unnið er að úttekt á velsæld og velferð íbúa Garðabæjar vegna mótunar velsældarstefnu bæjarins. Fengnir voru ráðgjafar til að taka stöðuna eins og hún er þegar verkefnið hefst. Kári Jónsson, íþrotta-, tómstunda- og forvarnarfulltrúi Garðabæjar, segir að tilgangurinn sé að geta farið í markvissar aðgerðir til heilsueflingar.

Glíma oft við streitu

Við stöðuskýrsluna voru rýnd þau gögn sem til eru, meðal annars niðurstöður langtímarannsóknar embættis landlæknis, og kannað hvort og þá hvar Garðabæingar stunda heilsurækt. Þá voru lagðar spurningar fyrir alla íbúa 67 ára og eldri sem ekki nýta heimaþjónustu.

Samantekt um stöðu áhættuþátta



Morgunblaðið/Kristinn Magnússon

Upphitun Kvennahlaupið í Garðabæ virkjar kraftinn árlega. Hreyfing er öllum mikilvæg, yngra fólki jafnt og eldra.

heilbrigðis gefur til kynna að neikvæðir áhættuþættir heilbrigðis séu mest áberandi hjá tveimur yngstu aldurshópnum, það er að segja hjá 17 ára og yngri og 18 til 44 ára. Skýrsluhöfundar segja athyglisvert hversu bágborin andleg líðan og

mikil streita er hjá síðarnefnda hópnum, 18-44 ára. Þriðjungur fólks á þessum aldri segist oft eða mjög oft upplifa mikla streitu í daglegu lífi og fjórðungur glímir við andlega vanlíðan. Fólk í þessum hópi hreyfir sig minna en fólk í öðrum aldurs-

hópnum. Þá er minnst á það í greiningu að mikill einmanaleiki hjá karlmonnum á aldrinum 18 til 26 ára sé mikið áhyggjuþætti sem verði að taka alvarlega.

Það vakti athygli skýrsluhöfunda að elsti aldurshópurinn, 67 ára og

eldri, er best á sig kominn, bæði líkamlega og andlega. Þar er lægst tíðni ofþyngdar, fólk hreyfir sig oft, kyrrseta er lítil, fólk líður betur andlega og streita ekki teljandi. Fólk sefur vel og lengi og einmanaleiki er ekki teljandi.

Pótt fólk á aldrinum 45 til 66 ára sé ekki eins vel á sig komið og eldri borgarar eru neikvæðir áhættuþættir heilbrigðis ekki eins algengir eða alvarlegir og hjá yngri aldurs- hópnum.

Hluti af stærra samfélagsmáli

Niðurstöður úttektarinnar voru að mest þörf sé á úrbótum í tengslum við áhættuþætti heilbrigðis hjá tveimur yngstu aldurs- hópnum. Telur Kári að vanlíðan fólks á aldrinum 18 til 44 ára sé hluti af stærra samfélagsmáli. Fólk sé í miklum önnum, meðal annars að klára nám, stofna fjölskyldu, koma þaki yfir höfuðið og skutla börnunum í frístundir. Mikilvægt sé að fá fólk til að slaka aðeins á í lífsgæðakapphlaupinu.

Hann segir ljóst að við mörkun velsældarstefnu Garðabæjar þurfi að beina sjónum meira að yngra fólkinu. Greina þurfi betur hvað sé í gangi og það er einnig niðurstaða höfunda úttektarinnar.

**VINNUFATNAÐUR
MERKINGAR**

MARTEX BATIK

Bíldshöfða 16 - 110 Reykjavík - 414-8400 - www.batik.is - www.martex.is

Gekk Jakobsveginn á höfuðborgarsvæðinu á 44 dögum



Ljósmynd/Ingvar Pétursson

Kládía reynslunni ríkari

Hjónin Kládía og Ingvar Pétursson, sem hafa búið í Reykjavík undanfarin fimm sumur en eiga annars heima í Bandaríkjunum, ætluðu að ganga Jakobsveginn, um 800 km pflagrímsleið frá Saint-Jean-Pied-de-Port í Frakklandi að dómkirkjunni í Santiago de Compostela á Spáni, í sumar. Eins og fram kom í viðtali við þau í Morgunblaðinu gekk það ekki eftir vegna kórónuveirunnar. Þá ákvað hún að ganga sömu vegalengd á götum Reykjavíkur og Ingvar gekk stundum með henni. „Göturarnar í Reykjavík voru ekki nógu margar svo ég fór út fyrir borgina og lauk göngunni í grennd við Bessastaði á Álftanesi,“ segir Kládía, sem náði takmarkinu um helgina. „Nú þekki ég svæðið vel.“ *steinthor@mbl.is*

Ferð til Krítar fæst bætt

● Útskriftarferð aflýst vegna veirunnar



Grikkland í sól og sumaryl í sjónum.

Borgarholtsskóla sem ferðaskrifstofan Tropical skipulagði.

Einn útskriftarnemanna lagði fram kærnu hjá Kæruneftnd vöru- og þjónustukaupa og fór fram á að fá endurgreiddar tæpar 190 þúsund krónur sem greiddar höfðu verið vegna ferðar til Krítar í Grikklandi í maí.

„Í byrjun maí árið 2020 kveðst sóknaraðili hafa orðið þess fullviss að ferðin yrði ekki farin vegna útbreiðslu Covid-19-sjúkdómsins. Óskaði sóknaraðili eftir endurgreiðslu fyrir ferðina með tölvupósti hinn 12. maí 2020, en ekkert svar barst. Varnaraðili tilkynnti hinn 24. maí 2020 að sögn sóknaraðila að ferðinni hefði verið aflýst. Sóknaraðili kveðst hafa ítrekað kröfu sína um endurgreiðslu í kjölfarið. Svar barst frá varnaraðila þar sem fram kom að afgreiðsla endurgreiðslubeiðnarinnar myndi taka tvær vikur. Sóknaraðila hefur hins vegar ekki borist greiðsla frá varnaraðila þrátt fyrir ítrekun kröfunnar,“ segir í úrskurði nefndarinnar.

Rakið er að Grikkland hafi verið skilgreint sem hááhættusvæði af Embætti landlæknis, aðstæður þar hafi verið þess eðlis að þær hafi haft veruleg áhrif á framkvæmd pakkaferðarinnar. Því hafi útskriftarnem- anum verið heimilt að afpanta ferðina án greiðslu þóknunar. Ferðaskrifstofunni ber að endurgreiða ferðina að fullu auk máls- kostnaðargjalds vegna umfjöllunar kæruneftndarinnar. *hdm@mbl.is*