

HANDBÓK



**FYRIR STJÓRNENDUR,
ÍÞRÓTTAKENNARA, ÞJÁLFARA
OG AÐRA SEM STANDA AÐ
HREYFIÚRRÆÐUM FYRIR 60+**

Bjartur lífsstíll er samstarfsverkefni Landssambands eldri borgara (LEB) og Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí).

Verkefnastjórar heilsueflingar 60+ eru Ásgerður Guðmundsdóttir sjúkraþjálfari og íþróttakennari sem starfar fyrir LEB og Margrét Regína Grétarsdóttir íþróttáfræðingur sem starfar fyrir ÍSí. Störf verkefnastjóra er að veita faglegan stuðning í formi verkfærakistu sem finna má undir *handbækur* á heimasíðunni www.bjartlif.is. Aðgengi að efni er einfalt og má nýta endurgjaldslaust.

Bjartur lífsstíll er ekki hreyfiúrræði. Bjartur lífsstíll er verkfærakista fyrir stjórnendur, íþróttakennara, þjálfara og aðra sem koma að hreyfiúrræðum fyrir fólk 60+.

Það er samfélagsleg ábyrgð okkar allra að fylgja því eftir að núverandi hreyfiúrræði vaxi og dafni og sjá til þess að önnur verði til sem munu þrífast til langframa. Þannig náum við að efla varanlegt fyrirkomulag heilsueflingar.

Það er einlæg ósk verkefnastjóra að handbók þessi komi að góðum notum. Þessa handbók má einnig finna á rafrænu formi á heimasíðunni.

Í handbókinni má finna efni allt frá því að setja af stað nýtt hreyfiúrræði eða fá hugmyndir fyrir núverandi þjálfun. Sem dæmi, hvernig má skipuleggja tímaseðla, finna hentugar æfingar úr æfingasafni sem má prenta út og bæta við aftast í þessa möppu. Þetta sparar bæði tíma og fyrirhöfn og gæti jafnframt aukið öryggiskennd hjá þjálfurum sem eru að stíga sín fyrstu skref í þjálfun með markhópnum 60+.

Verkefnastjórar heilsueflingar 60+

Ásgerður Guðmundsdóttir (LEB) og Margrét Regína Grétarsdóttir (ÍSí)

Engjavegi 6, 104 Reykjavík

bjartlif@isi.is

www.bjartlif.is

s. 514 4014

1. Útgáfa 21. febrúar 2023

Efnisyfirlit

Handbók fyrir stjórnendur

1. Að hefja nýtt hreyfiúrræði	9
1.1. Fundir.....	9
1.2 Fundarefni	10
1.3 Útlagður kostnaður.....	11
1.4 Styrkir.....	12
1.5 Þjálfarar	13
1.6 Aðstaða.....	13
1.7 Praktísk atriði.....	14
1.8 Auglýsingar og kynning	15
1.9 Skráning og utanumhald	17
1.10 Annað.....	19
2. Efla núverandi hreyfiúrræði	21
2.1 Nýting á handbókum	21
2.2 Betri upplýsingaveita	21
3. Viðhalda hreyfiúrræði	22
3.1 Brottfall vs. Fjölga iðkendum	22
3.2 Arftaki þjálfarans.....	23

Handbók fyrir þjálfara og aðra sem sjá um hreyfiúrræði

A.	Leiðarvísir	28
1.	Undirbúningur	28
2.	Verkfærakista	29
2.1	Gögn.....	29
2.2	Mælingar.....	30
3.	Heilræði í þjálfun	31
3.1	Félagslegt	31
3.2	Einfaldleiki.....	31
3.3	Mismunandi geta	31
3.4	Hvatning.....	32
4.	Praktísk atriði í þjálfun.....	33
5.	Minnispunktur	33
B.	Fræðsla.....	34
1.	Fræðslumyndbönd	34
2.	Eldra fólk.....	34
3.	Ráðleggingar.....	35
4.	Hreyfing.....	36
4.1	Styrkur.....	36
4.2	Þol	37
4.3	Liðleiki	37
4.4	Jafnvægi	37
5.	Glæsur	38
C.	Fjölbreyttar þjálfunaraðferðir	39
1.	Gerð tímaseðla	39
1.1	Upphitun	39

1.2 Aðalþáttur	40
1.3 Niðurlag.....	40
2. Uppsetning æfinga	40
2.1 Mismunandi erfiðleikastig.....	41
2.2 Endurtekningar og sett.....	41
3. Mismunandi æfingakerfi	42
3.1 EMOM æfingakerfi.....	42
3.2 AMRAP æfingakerfi	43
3.3 TABATA æfingakerfi	43
3.4 Stöðvabjálfun	44
3.5 Skalaðar íþróttagreinar og leikir	45
4. Tímaseðlar	45
D. Æfingasafn.....	47
E. Mælingar.....	51
1. Ávinningur mælinga	51
2. Líkamlegar mælingar	52
2.1 Göngupróf.....	52
2.2 Gripstyrkur	53
2.3 Hnébeygjur.....	54
2.4 Sitjandi teygja.....	55
2.5 Aðrar líkamlegar mælingar.....	56
2.6 Eyðublað fyrir mælingar	57
3. Andlegar- og félagslegar mælingar.....	58
F. Skyndihjálp.....	59
1. Öryggisatriði	59
2. Skyndihjálp	59

2.1 Blóðsykurfall.....	60
2.2 Brjóstverkur/hjartaáfall.....	60
2.3 Beinbrot.....	61
2.4 Tognun.....	61
2.5 Hitaörmögnun.....	62
2.6 Öndunarerfiðleikar/astmi.....	62
2.7 Endurlífgun.....	63
3. Skyndihjálparappið.....	63

HANDBÓK FYRIR STJÓRNENDUR

Efnisyfirlit 1

1. Að hefja nýtt hreyfiúrræði	9
1.1. Fundir.....	9
1.2 Fundarefni	10
1.3 Útlagður kostnaður.....	11
1.4 Styrkir.....	12
1.5 Þjálfarar	13
1.6 Aðstaða.....	13
1.7 Praktísk atriði	14
1.8 Auglýsingar og kynning	15
1.9 Skráning og utanumhald	17
1.10 Annað.....	19
2. Efla núverandi hreyfiúrræði	21
2.1 Nýting á handbókum	21
2.2 Betri upplýsingaveita	21
3. Viðhalda hreyfiúrræði	22
3.1 Brottfall vs. Fjölga iðkendum	22
3.2 Arftaki þjálfarans.....	23

Handbókinni má skipta í þrjár smærri handbækur:

1. Að hefja nýtt hreyfiúrræði
2. Efla núverandi hreyfiúrræði
3. Viðhalda hreyfiúrræði

1. Að hefja nýtt hreyfiúrræði

Hagnýtar upplýsingar og eins konar gátlista er að finna í þessari handbók er varðar að hefja nýtt hreyfiúrræði.

1.1. Fundir

Æskilegt er að allir aðilar sem koma að heilsueflingu eldra fólks í samfélaginu komi saman að fundarborðinu og myndi eins konar stýrihóp fyrir málefni þessa markhóps. Mikil áhersla er lögð á samvinnu og því er mikilvægt er að fá sem flesta að borði í þínu umdæmi. Í slíkum stýrihópi gætu sem dæmi verið starfsmenn sveitarfélagsins, svo sem úr velferðaráði, öldungaráði, íþróttá- og tólmstundaráði, félagsþjónustu, dvalarheimilum, íþróttakennarar, sjúkráþjálfarar, íþróttáfræðingar, þjálfarar og aðrir sem átt gætu í hlut. Þá er einnig æskilegt að vera í samvinnu við líkamsræktarstöðvar og íþróttamannvirki eins og sundhallir í sérhverju sveitarfélagi.

Á fundi þar sem að stýrihópur kemur saman er aðalmarkmiðið að fara í eins konar stefnumótun er varðar heilsueflingu eldra fólks í sveitarfélaginu. Ræða hvernig skal hagræða hlutunum er varðar hreyfiúrræði sem mun vaxa og dafna og vera sjálfbært í framtíðinni. Í framhaldið þarf að úthluta verkefnum á skipulagðan hátt þannig að hver og einn fundargestur fari frá borði með verkefni í höndunum þ.e. hvernig getur hver og einn nýst þessu verkefni og lagt sitt á mörkum til að setja hreyfiúrræði á laggirnar eða efla núverandi hreyfiúrræði.

Með því að mynda virkan stýrihóp innan sveitarfélagsins aukast líkur á að samfélagið haldi vel utan um málefni er varðar heilsueflingu eldra fólks til langframa. Þá er mikilvægt að það sé góð samvinna á milli allra fagaðila til að geta átt í þverfaglegum samskiptum og skapa jákvæða umgjörð fyrir þennan málaflokk.

Æskilegt er að vera með reglulega fundi til að fylgjast með framvindu verkefnisins, eins konar stöðumat. Því við megum ekki sofna á verðinum.

Nokkrar spurningar sem kunna að koma upp:

- Er hreyfiúrræðið að henta 60+
- Hvað má gera betur
- Þarf að fjölga iðkendum og auglýsa betur
- Er hægt að setja hreyfiúrræðið upp á fleiri en einum stað í sveitarfélaginu
- Getur þjálfari aukið starfshlutfall sitt ef eftirspurnin er mikil

1.2 Fundarefni

Á fundum þurfa allir að vera á sömu blaðsíðu gagnvart því sem við kemur að setja framtíðar hreyfiúrræði á laggirnar. Sem dæmi má nefna atriði eins og

- Kostnaðarliðir
- Styrkir
- Skráningargjald
- Framboð þjálfara
- Aðstaða til hreyfingar
- Upplýsingaflæði til iðkenda
- Hvernig má auglýsa
- Hvernig náum við í þá sem eru ekki virkir
- Skráningarferli og utanumhald
- Kynningarfundur fyrir iðkendur
- Uppsetning námskeiða o.s.frv.

1.3 Útlagður kostnaður

Nokkrar algengar spurningar sem kunna að koma upp á yfirborðið þegar velt er fyrir sér kostnaðarliðum sem tengjast því að hefja hreyfiúrræði

- Hvað kostar að reka hreyfiúrræði eldra fólks á ári?
- Kemur árlegt fjármagn frá sveitarfélaginu tileinkað hreyfingu 60+?
- Getur iðkandi sótt um frístundastyrk frá sveitarfélaginu?
- Mun íþróttahéraðið eða íþróttafélög veita fjárframlag á móti?
- Er sótt um styrki til nærliggjandi fyrirtækja?
- Þarf að greiða fyrir notkun á sal/aðstöðu
- Þarf að kaupa lágmarks tækjabúnað, líkt og teygjur eða lóð
- Verður þjálfari/ar á verktakalaunum eða á launaskrá og þá hjá hverjum?
- Hver þurfa laun þjálfarans að vera?
- Á iðkendagjald að vera gjaldlaust?
- Ef iðkandi greiðir, hvert væri lágmarksgjald til að fá fé á móti styrk?
- Á að rukka iðkendagjöld á mánaðar-, hálfársfresti eða fyrir árgjald?

Í raun er það mjög mismunandi eftir hreyfiúrræðum hvort að rukkað sé fullt gjald, hluti af heildargjaldi eða hvort það sé ókeypis.

Ef farin er sú leið að rukka iðkendur um fullt þáttökugjald er þetta í raun leikur að tölum til þess að finna hvar mörkin liggja, en þetta er huglægt mat hvað mætti bjóða eldra fólki að greiða mikið fé úr eigin vasa.

Tökum dæmi:

Ef um ræðir að iðkendagjald sé 2.000 kr/mán þá er hálfársgjald 12.000 kr eða árgjald 24.000 kr. Inni í gjaldi er miðað við hreyfingu 1-4 sinnum í viku en tekið er tillit til frídaga líkt og páskafrí, sumarfrí og jólafrí. Ef árgjaldið er miðað við 10 mánuði þá er mánaðargjaldið 2.400 kr/mán sem gerir hálfársgjaldið 14.400 kr og árgjaldið 28.800 kr.

Aðrir kostnaðarliðir:

Hvernig má hámarka nýtingu hreyfiúrræða þ.e. hver má hámarksíðkendafjöldi vera miðað við aðstöðu og miðað við fjölda þjálfara. Þjálfari þarf að hafa góða yfirsýn á alla íðkendur.

Hver er lágmarksfjöldi íðkenda til að geta staðið undir kostaði:

- Laun þjálfara
- Kaffikostnaður
- Almennur rekstur og umsjón á aðstöðu (þrif, salernispappír o.fl.)

1.4 Styrkir

Með styrkjum í hvers lags formi má lækka íðkendagjaldið eða hægt er að hafa hreyfiúrræði ókeypis. Dæmi eru um að það komi styrkur frá sveitarfélaginu í formi stöðugildis fyrir þjálfara eða í formi frístundastyrks.

Dæmi um styrktaraðila:

- Sveitarfélagið
- Félag eldri borgara
- Íþróttahéruð
- Íþróttafélag
- Fyrirtæki í nærumhverfinu
- Sótt um styrk úr [Íþróttasjóð | Rannsóknamiðstöð Íslands \(rannis.is\)](#)
- Sótt um styrk úr [Lýðheilsusjóð](#)
- Sótt um styrk úr [borgarsjóð](#) (Reykjavíkurborg)

1.5 Þjálfarar

Þegar hefja á nýtt hreyfiúrræði þarf að huga að þjálfara/um til þess að sinna hreyfingunni. Oft þarf ekki að leita langt yfir skammt. Því er gott að spyrja sig:

- Er nú þegar þjálfari eða þjálfarar til staðar sem vill auka starfshlutfall sitt?
- Er hægt að nýta sjúkraþjálfara, íþróttakennara, íþróttافرæðinga á staðnum?
- Er hægt að nýta sama þjálfarann á fleiri en einum stað?
- Hvernig má auglýsa eftir þjálfurum?
- Þarf þjálfari að vera með sérmenntun?

Annað sem vert er að hafa í huga er hvernig tímum á hreyfiúrræðinu er úthlutað. Það er, eru kenndir tveir eða fleiri tímar samliggjandi svo að nýtingin á sal og þjálfara sé sem best eða þarf þjálfari að gera sér ferð fyrir stakan tíma af kennslu. Sömuleiðis að vera meðvituð um að fyrir hvern tíma er ákveðinn undirbúningur, frágangur og hliðar vinna. Þetta þarf að hafa í huga þegar þegar kjör og laun starfsmanna eru rædd.

1.6 Aðstaða

Verkfæракista Bjarts lífsstíls byggir hreyfiúrræði eldra fólks í óslípuðu móti sem hægt er að aðlaga að hverju sveitarfélagi og hvaða staðsetningu sem er. Áhersla er lögð á að nýta innviðina sem fyrir finnast í sérhverju sveitarfélagi. Með því er átt við að nýta einstaklinga á staðnum sem hafa áhuga á að sjá um hreyfiúrræði fyrir eldra fólk, nýta sali sem eru lausir, athuga hvort það séu eyður í stundatöflu í íþróttamannvirkjum. Hreyfing getur farið fram alls staðar.

- Nýta lausa tíma í íþróttahúsum
- Íþróttahallir
- Samstarf við líkamsræktarstöðvar
- Samkomusalir
- Félagsmiðstöðvum
- Útisvæði

Þegar öllu er á botninn er hvolfst þá er það einstaklingurinn sjálfur sem verður að hreyfa sig. Ef hindranirnar virðast vera of margar eða óyfistíganlegar er hins vegar ólíklegra að viðkomandi hreyfi sig. En þegar nánasta umhverfi hvetur til hreyfingar finnur fólk síður fyrir hindrunum og er því líklegra til að stunda daglega hreyfingu. Þess vegna er mikilvægt að íþróttafélög geri sér grein fyrir mikilvægi þess að vera bjóða upp á hreyfiúrræði fyrir þennan markhóp og stuðla að greiðu og góðu aðgengi að margs konar náttúrulegum svæðum til útivistar. Mikilvægt er að félagslegt umhverfi einstaklinga og samfélagshópa sé byggt upp þannig að það stuðli að hreyfingu.

1.7 Praktísk atriði

Nokkur praktísk atriði sem vert er að hafa í huga þegar hreyfiúrræði fyrir eldra fólk er sett af stað. Það er mikilvægt að huga vel að öllum iðkendum og að þeim líði vel við að stunda sína hreyfingu hvort sem það er í íþróttahúsi, líkamsrækt, félagsheimili eða öðru húsnæði. Því þarf umhverfið sem æft er í að vera með gott viðmót gagnvart eldra fólkum sem og ungu fólkum þannig að það geti skapast gott andrúmsloft.

Hér er listi yfir nokkra þætti sem vert er að fara yfir.

- Er gott aðgengi utandyra inn í hús/sal
- Eru sýnilegar merkingar á húsi til að finna rétta staðsetningu
- Er brekka eða stigi sem þarf að ganga, eða er aðgengi að lyftu
- Er aðgengi á salerni eða búningsklefum
- Er fatahengi til að hengja af sér
- Er skóhorn til staðar og stóll til að tilla sér á, ef fólk vill skipta um skóbúnað
- Er aðgengi að krana til að fylla vatnsbrúsa
- Er kaffiaðstaða aðgengileg eftir æfingu, þarf kaffimál o.fl.

1.8 Auglýsingar og kynning

Mikilvægt þegar verið er að hefja nýtt hreyfiúrræði er að það sé vel kynnt og sýnilegt þ.e. vel auglýst þar sem óskað er eftir þátttakendum.

Nokkrir punktar hvernig má ná í iðkendum:

- Póstlisti félags eldri borgara
- Póstlisti íþróttafélagsins
- Bæjarblaðið
- Facebook/instragram
- Heimasíður
- Bera auglýsingablað í hús
- Bjóða upp á ókeypis prufuviku
- Vera sýnileg inn á dvalar- og hjúkrunarheimilum
- Fá félagsmiðstöðvarnar í samvinnu
- Beina auglýsingum til aðstandenda
- Hengja upp veggspjöld:
 - Íþróttahúsinu
 - Sundlauginni
 - Heilsugæslunni
 - Félag eldri borgara
 - Félagsheimilinu
 - Í verslunum
 - Apótekið

Þegar nýtt hreyfiúrræði er sett af stað er nauðsynlegt að kynna það vel. Æskilegt er að halda kynningarfund fyrir eldra fólk sem auglýstur er með góðum fyrirvara. Á þeim kynningarfundum er verið að ná til eldra fólks með því að kynna sér hvað er verið að fara af stað með og því þarf kynningin að vera frekar aðlagandi. Á kynningunni sjálfri er gott að fræða eldra fólk um ávinning hreyfingar, vera með frekari hvatningu svo að áhugasamir treysti sér til að mæta og skrá sig til leiks.

Slíkir kynningarfundir ætti að vera haldnir tvisvar til þrisvar á ári til að gera hreyfiúrræðið sýnilegt og í því skyni að reyna auka við iðkendafjölda. Þá er mælt með að halda kynningarfund a.m.k. á haustin í ágúst/september eftir sumarfrí og á veturna í janúar/febrúar. Á kynningarfundum er eldra fólk að koma saman, hlusta á erindi og fá sér kaffi á eftir. Kynningin þarf að fræða eldra fólk um ávinning hreyfingar, kynna hvað er í boði og vera hvetjandi, svo að áhugasamir treysti sér til að mæta og skrái sig til leiks.

Hvað varðar auglýsingagerð er gott að hafa á bak við eyrað að hafa engar langræður heldur hafa auglýsingar stuttar, hnitmiðaðar og grípandi. Það sem þarf að koma fram er meðal annars:

- Hvað er að gerast
- Hvenær
- Hvar
- Klukkan hvað
- Vísa í frekari upplýsingar í síma eða netfang

Dæmi um auglýsingu:



Kynningarfundur á hreyfingu 60+

Fimmtudaginn 16. febrúar í íþróttahúsinu kl. 14:00.

Um er að ræða hreyfingu fyrir 60 ára og eldri.

Æfingar fara fram í íþróttahúsinu tvisvar sinnum í viku.

Mánudaga og miðvikudaga kl. 10:00 – 11:00

Við hvetjum alla áhugasama til þess að mæta!

Nánari upplýsingar og umsókn um þátttöku:
www.xxx.is og í síma xxx-xxxx



1.9 Skráning og utanumhald

Til þess að halda utan um fjölda og upplýsingar um iðkendur er hægt að notast við margs konar tölvuforrit. Google form er mjög hentugt og heldur vel utan um allar upplýsingar, sem hægt er að uppfæra jafnóðum. Sportabler er vinsælt skráningarkerfi hjá mörgum íþróttafélögum. Þá er einnig hægt að skrá eldra fólk sem stundar hreyfingu innan íþróttafélaga (óháð staðsetningu) inn í Sportabler sem iðkanda. Það fer síðan eftir reglum skiptinga á lottótekjum innan hvers íþróttahéraðs hvort að sá fjöldi hafi áhrif á úthlutuðum lottótekjum. Sportabler býður upp á alls kyns möguleika, auk þess sem hægt er að senda tilkynningar til iðkenda. Þá er nauðsynlegt að hafa allra helstu upplýsingar um iðkendur.

- Nafn
- Heimilisfang
- Netfang
- Símanúmer

Hægt er að útbúa hagnýtar spurningar inn í skráningarferlinu sem munu nýtast þjálfara líkt og:

- Aldur
- Hversu oft hreyfir þú þig í viku
- Hvernig metur þú getustigið þitt: kyrrseta, miðlungs þjálfun eða í góðri þjálfun

Eins er sniðugt að búa til Facebook hóp þar sem hægt er að hafa yfirsýn með hreyfiúrræðinu. Hægt er að setja inn fréttir, tilkynningar, myndir og fleira. Þannig getur oft myndast skemmtilegt andrúmsloft innan hópsins sem æfir saman.

Dæmi um skráningarform:

Hreyfing fyrir 60 ára og eldri

Hvenær:

Hvar:

Verð:

Hér að neðan er form sem þú þarft að fylla út, sem gildir sem staðfesting á því að þú viljir vera með.

Nafn*

Netfang*

Símanúmer*

Karl / Kona / Kynseigin

Hvaða aldursbili tilheyrir þú?

60-65 ára

66-70 ára

71-75 ára

76-80 ára

81-85 ára

86-90 ára

Hversu oft stundar þú hreyfingu í viku? (Ganga, synda, hjóla, líkamsrækt o.þ.h.)

Aldrei

1-2 sinnum í viku

3-4 sinnum í viku

5-6 sinnum í viku

7 sinnum og oftar

Settu X við þann kassa sem einkennir þig best

Kyrrseta = Jafngildir lítilli hreyfingu og hana má skilgreina sem ástand þar sem orkunotkun líkamans er nálægt því sem gerist í hvíld. Þetta þýðir að fólk sem hreyfir sig lítið í vinnu og frítíma, situr eða liggur mikið og notar að mestu vélknúin farartæki, telst vera kyrrsetufólk.

Miðlungs þjálfun = Hreyfing sem krefst þrisvar til sex sinnum meiri orkunotkunar en hvíld. Við miðlungserfiða hreyfingu verða hjartsláttur og öndun heldur hraðari en venjuleg en hægt er að halda uppi samræðum. Dæmi um miðlungserfiða hreyfingu eru rösk ganga, garðvinna, heimilisþrif og að hjóla, synda eða skokka rólega.

Í góðri þjálfun = Hreyfing sem krefst meira en sex sinnum meiri orkunotkun en hvíld. Erfið hreyfing kallar fram svita og mæði þannig að erfitt er að halda uppi samræðum. Dæmi um erfiða hreyfingu eru rösk fjallganga, snjómokstur, hlaup, og flestar íþróttir og önnur þjálfun sem stunduð er með árangur í huga.

1.10 Annað

Annað sem vert er að hafa í huga þegar hreyfiúrræði hefur verið sett á laggirnar er að samþætta það með öðrum hreyfiúrræðum í sveitarfélaginu eða hverfinu með einhvers konar samvinnu.

Þó svo að eitthvað nýtt fari af stað innan sama kjarna þarf það ekki endilega að þýða að það þurfi að skapast samkeppni. Þegar á botninn er hvolft eru allir að vinna að sama markmiðinu sem er heilsuefling eldra fólks og það er samfélagsleg ábyrgð okkar allra að skapa jákvæða umgjörð fyrir þennan markhóp þar sem að fjölbreytileikinn og tækifæri til hreyfingar eiga að vera í fyrirrúmi. Það er því mjög skynsamlegt að útbúa eina stundaskrá fyrir hvert sveitarfélag eða hverfi þar sem öll hreyfing sem er í boði er listuð niður. Slík stundaskrá þarf að vera aðgengileg á heimasíðum og reglulega birt í bæjarblöðum og á hverfissíðum svo að hún sé alltaf sýnileg.

Dæmi um stundaskrá:

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	Sunnudagur
Styrkur 8:00-8:50		Styrkur 8:00-8:50				
Styrkur 9:00-9:50		Styrkur 9:00-9:50		Zumba 10:00-11:00		
	Gönguhópur 10:00-11:00		Gönguhópur 10:00-11:00		Gönguhópur 10:00-11:00	
	Skák 13:00-17:00		Bókmenntir 13:00-14:30	Boccia 13:00-14:00		
Sundleikfimi 16:00		Sundleikfimi 16:00				
	Bingó 20:00-21:30		Þrjónakvöld 20:00-22:00			Dansleikur 20:00-23:00

Upplýsingaveita sérhvers hreyfiúrræðis þarf einnig að vera skýr. Þegar verið er að hefja nýtt hreyfiúrræði þarf að koma fram hvert tímabilið er, frídagar og upplýsingar varðandi frekari uppákomur eða breytingar á æfingum.

Sjá dæmi:

Dæmi um uppsetningu á 6 vikna lotu				
	Lota			
Vorönn	1	02.01. - 12.02.		1. Fræðsla
	2	13.02. - 26.03.	1. Mælingar	
	3	27.03. - 07.05.		
	4	08.05. - 18.06.		2. Fræðsla
		19.06. - 13.08.	SUMARFRÍ	
	Lota			
Haustönn	5	14.08. - 24.09.		3. Fræðsla
	6	25.09. - 05.11.	2. Mælingar	
	7	06.11. - 17.12.		4. Fræðsla

	Vika	mán	þrið	mið	fimt	föst
Lota 1	1	Kynning og fræðsla	Æfing		Æfing	
	2		Æfing		Æfing	
	3		Æfing		Æfing	
	4		Æfing		Æfing	
	5		Æfing		Æfing	
	6		Æfing		Æfing	
Lota 2	1	Mælingar	Æfing		Æfing	

2. Efla núverandi hreyfiúrræði

Í mörgum sveitarfélögum er gott starf í gangi, það er þó raunin að hægt er að gera gott enn betra. Með því að efla núverandi hreyfiúrræði eru meiri líkur á að hreyfiúrræðið vari til framtíðar.

2.1 Nýting á handbókum

Inn á vef Bjarts lífsstíls eru handbækur sem nýtast öllum þeim sem koma að heilsuefningu eldra fólks sérhvers sveitarfélags. Slíkur faglegur stuðningur getur aðstoðað þjálfurum sem og stýrihópum við að efla núverandi hreyfiúrræði.

Inn á handbókum er ýmist að finna stuðning handa þjálfurum í formi fræðslu, æfingasafns, skyndihjálpar svo dæmi séu nefnd. Hvernig hægt er að auka fjölda iðkenda með auglýsingum og kynningu er að finna hér fyrir ofan í fyrsta kafla, Að hefja nýtt hreyfiúrræði.

2.2 Betri upplýsingaveita

Vöntun er á skilvirkari upplýsingaveitu fyrir eldra fólk. Það virðist oft á tíðum erfitt að nálgast rafrænar stundaskrár sem sýnir hvaða hreyfing er í boði. Í sumum tilfellum liggur djúpt á upplýsingum og í öðrum tilvikum áttar fólk sig ekki á hvar það á að leita. Það er því mikil áskorun fyrir alla sem sjá um hvers lags hreyfingu fyrir 60 ára og eldri að vera með sýnilega og góða upplýsingaveitu.

Verkefnastjórar leggja mikla áherslu á að allir þeir sem bjóða upp á einhvers konar hreyfingu fyrir 60 ára og eldri, sendi upplýsingar um hreyfiúrræðið á bjartlif@isi.is þannig að hægt sé að setja það inn á vef Bjarts lífsstíls þar sem öllum er aðgengilegt að skoða framboð á hreyfinu á landsvísu. Sveitarfélögum er velkomið að deila vef Bjarts lífsstíls að vild.

Einnig hvetjum við alla þá sem sjá um hvers lags hreyfingu fyrir markhópin að vera dugleg að auglýsa, kynna og vera sýnileg. Það má m.a. gera með áberandi tilkynningu á heimasíðum, veggspjöldum á förnum vegi, auglýsingum með stundaskrá í bæjarblaðinu eða með bæklingum sem berast í hús. Ef framboð á hreyfingu fyrir eldra fólk er sýnilegt eru meiri líkur á að það vekji áhuga og iðkendum fjölgi í kjölfarið.

Dæmi um auglýsingu:

Vika	Mán	Mið
1	28. mars Kynning + létt æfing kl.10:00 – 11:00	30.mars Æfing kl.10:00 -11:00
2	4. apríl Létt æfing + mælingar kl.10:00 – 11:00	6.apríl Æfing kl.10:00 – 11:00
3	11. apríl Æfing kl.10:00 – 11:00	13.apríl Fræðsla kl.10 - 11:00
4	18.apríl Páskafrí	20.apríl Æfing kl.10:00 – 11:00
5	25. apríl Æfing kl.10:00 – 11:00	27.apríl Æfing kl.10:00 – 11:00
6	2.mái Æfing kl.10:00 – 11:00	4.mái Æfing kl.10:00 – 11:00

6 vikna hreyfinámskeið

28. mars til 4. maí

Mánudaga og miðvikudaga kl.10:00 -11:00

Íþróttahúsið

Kynningarfundur 28. mars

Líkamsmælingar 4. apríl

Fræðsla/fyrirlestur 13. apríl

3. Viðhalda hreyfiúrræði

Mikilvægt er að fylgjast með breytingum sem geta orðið á hreyfiúrræðum yfir langan tíma og grípa til aðgerða ef þess er þörf.

3.1 Brottfall vs. Fjölga iðkendum

Brottfall úr íþróttum/hreyfingu er algengt vandamál sem þarf að grípa skjótt inn í. Mikilvægt er að huga annað slagið af iðkendafjöldanum og hafa á bak við eyrað hvort grípa þurfi til einhverja aðgerða. Það að hópur eldra fólks hætti skyndilega að mæta í hreyfiúrræði eða hætti að stunda reglulega hreyfingu eins og áður getur stafað af mörgum ástæðum.

- Þarf að uppfæra hreyfiúrræðið svo það nái til fleira fólks ?
- Þarf að breyta eða auka við æfingatímum ?
- Þarf að fjölga hreyfiúrræðinu á fleiri staði svo sem dvala- og hjúkrunarheimili, félagsmiðstöðvar, íþróttahús, nota útisvæði o.þ.h. til að ná til breiðari markhóps ?

Mikilvægt er að fjölga tækifærum eldra fólks til hreyfingar þar sem eitt gengur ekki yfir alla og við erum jafn misjöfn og við erum mörg.

Til þess að viðhalda hreyfiúrræði þarf sífellt að vera á varðbergi og passa að það sé stöðugt og jafnt flæði á iðkendafjöldanum. Vert er að skoða tíma og aðstöðu hvort hægt sé að bæta samliggjandi tíma/tímum við þá hreyfingu sem er í boði.

Dæmi um hvernig hægt er að fjölga iðkendum er nefnt í kafla 1.8 *Auglýsing og kynning*.

3.2 Arftaki þjálfarans

Mörg dæmi eru um það að hreyfiúrræði sem hafa lifað til fjölda ára og eru vinsæl þurrkist út af borðinu á einum tímapunkti. Jafnvel af sökum aldurs þjálfara eða þjálfari flytur úr sveitarfélagi. Þá er mikilvægt að einhver taki við hópnum.

Með því að halda vel utan um allar upplýsingar er varðar hreyfiúrræðið er auðveldara að koma nýjum arftaka inn í þjálfunina. Verkfærakista Bjarts lífsstíls kemur einnig að góðum notum fyrir nýja einstaklinga sem vilja taka að sér þjálfun eldra fólks, hvort sem menntun og fyrri störf séu að baki eða ekki.

HANDBÓK FYRIR ÞJÁLFARA OG AÐRA SEM SJÁ UM HREYFIÚRRÆÐI

Efnisyfirlit 2

A.	Leiðarvísir	28
1.	Undirbúningur	28
2.	Verkfærakista	29
2.1	Gögn	29
2.2	Mælingar	30
3.	Heilræði í þjálfun	31
3.1	Félagslegt	31
3.2	Einfaldleiki	31
3.3	Mismunandi geta	31
3.4	Hvatning	32
4.	Praktísk atriði í þjálfun	33
5.	Minnispunktur	33
B.	Fræðsla	34
1.	Fræðslumyndbönd	34
2.	Eldra fólk	34
3.	Ráðleggingar	35
4.	Hreyfing	36
4.1	Styrkur	36
4.2	Þol	37
4.3	Liðleiki	37
4.4	Jafnvægi	37
5.	Glærur	38
C.	Fjölbreyttar þjálfunaraðferðir	39
1.	Gerð tímaseðla	39
1.1	Upphitun	39

1.2 Aðalþáttur	40
1.3 Niðurlag.....	40
2. Uppsetning æfinga	40
2.1 Mismunandi erfiðleikastig.....	41
2.2 Endurtekningar og sett.....	41
3. Mismunandi æfingakerfi	42
3.1 EMOM æfingakerfi.....	42
3.2 AMRAP æfingakerfi	43
3.3 TABATA æfingakerfi	43
3.4 Stöðvabjálfun	44
3.5 Skalaðar íþróttagreinir og leikir	45
4. Tímaseðlar	45
D. Æfingasafn.....	47
E. Mælingar.....	51
1. Ávinningur mælinga	51
2. Líkamlegar mælingar	52
2.1 Göngupróf.....	52
2.2 Gripstyrkur	53
2.3 Hnébeygjur.....	54
2.4 Sitjandi teygja.....	55
2.5 Aðrar líkamlegar mælingar.....	56
2.6 Eyðublað fyrir mælingar	57
3. Andlegar- og félagslegar mælingar.....	58
F. Skyndihjálp.....	59
1. Öryggisatriði	59
2. Skyndihjálp	59

2.1 Blóðsykurfall.....	60
2.2 Brjóstverkur/hjartaáfall.....	60
2.3 Beinbrot.....	61
2.4 Tognun.....	61
2.5 Hitaörmögnun.....	62
2.6 Öndunarerfiðleikar/astmi.....	62
2.7 Endurlífgun.....	63
3. Skyndihjálparappið.....	63

Handbókinni má skipta í sex smærri handbækur:

- A. Leiðarvísir
- B. Fræðsla
- C. Fjölbreyttar þjálfunaraðferðir
- D. Æfingasafn
- E. Mælingar
- F. Skyndihjálp

A. Leiðarvísir

Í handbókinni „Leiðarvísir“ er að finna hagnýtar upplýsingar þegar kemur að þjálfun eldra fólks. Jafnframt alls kyns vangaveltur sem geta komið á yfirborðið við að setja af stað hreyfiúrræði.

1. Undirbúningur

Í byrjun er gott að hafa fræðslufund, hvort sem það er gert ráð fyrir að fræðslan taki allan fyrsta tímann, hluta af honum eða er haldin einn og sér. Á fræðslufundinum er æskilegast að þjálfari fari yfir hagnýtar upplýsingar varðandi hreyfiúrræðið, sem gefur góða yfirsýn á tímabilið sem iðkendurnir eru að fara hefja.

Nokkrir punktar sem vert benda á varðandi undirbúning:

- Fyrirkomulag hreyfiúrræðisins
- Ef notast er við tímaseðla, fara yfir þá og hvernig þeir virka
- Stundatafla
- Tilkynna frídaga, ef það á við
- Hver og einn fylgir sínu innsæi varðandi getu, hraða og ákefð
- Láta vita ef um er að ræða einhver meiðsli, fyrrum aðgerðir, sjúkdómar o.fl.
- Ef teknar verða líkamlegar mælingar, fara yfir framkvæmd þeirra og dagsetningu á þeim
- Vísa á salerni, búningsklefa og hvar hægt er að nálgast vatn í húsinu, ef það á við
- Ef boðið er upp á kaffidrykkju eftir æfingu, hvar þá

Hlutir sem gott er fyrir þjálfara að hafa aðgang að fyrir þjálfun:

- Mappa með æfingasafni
- Flauta
- Skeiðklukka
- Skyndihjálpartaska
- Bluetooth hátalari
- Minnisbók og skriffæri

2. Verkfærakista

Inn á vef Bjarts lífsstíls er að finna alls kyns fræðslu varðandi hreyfiúrræði, þjálfun eldra fólks auk þess sem hægt er að sækja sér gögn sem nýtast í þjálfun. Mælt er með að þjálfarar og aðrir skoði heimasíðuna vel og þá sérstaklega handbækurnar sem innihalda efni á rafrænu formi. Með von um að verkfærakista Bjarts lífsstíls geti veitt þeim stuðning sem sjá sinn hag í að nýta sér aukna þekkingu með tilliti til heilsuefningar eldra fólks.

2.1 Gögn

Ýmis gögn (handbækur) eru að finna inn á heimasíðu Bjarts lífsstíls www.bjartlif.is sem skipt er upp í þrjá flokka. "Handbækur fyrir þjálfara" leggur áherslu á að bæta öryggiskennd viðkomandi til að sjá um eðla taka að sér hreyfingu fyrir eldra fólk. Víða er vöntun á starfsfólki þrátt fyrir menntun og fyrri störf. Með handbókunum er hægt að afla sér upplýsinga, fræðast og nýta efni til þjálfunar á einfaldan máta.

2.2 Mælingar

Æskilegt er að framkvæma mælingar reglulega yfir árið. Mælingar á líkamlegu og andlegu atgervi eru mikilvægar vegna ýmissa ástæðna. Það er að geta metið líkamlegt ástand og fylgst með framförum, bæði fyrir þjálfarann og aðra sem sjá um hreyfingu. Þá geta mælingar gert iðkendur meðvitaða um ávinning hreyfingarinnar og þar að leiðandi verið góð hvatning. Fyrir sveitarfélagið getur verið ávinningur að rýna í jákvæðar niðurstöður sem þýðir að hér er verið að vinna gott forvarnarstarf. Ef taka á reglulegar mælingar á iðkendum svo sem líkamlegar mælingar þá eru upplýsingar um framkvæmd mælinga að finna í handbókinni „Mælingar“.

Það sem gott er að hafa aðgang að fyrir mælingar:

- Flauta
- Skeiðklukka
- Minnisbók og skriffæri
- Málmband
- Gripstyrksmælir
- Límbandsrúlla
- Keilur
- Stóll/stólar
- Dýna

Ásamt líkamlegum mælingum er einnig æskilegt að framkvæma andlegar mælingar, sem dæmi í formi spurningalista og einkunnagjafa, þar sem iðkendur meta eigin líðan. Slíkar spurningar er hægt að leggja fyrir reglulega samhliða líkamlegu mælingunum og fylgjast með framvindu þjálfunarinnar. Einnig geta nafnlaus svör verið góð leið til að koma skilaboðum iðkenda á framfæri, hvort sem þau eru hrós eða last. Þannig getur þjálfari uppfært þjálfunina eftir því sem við á og verið iðkendum að óskum.

3. Heilræði í þjálfun

Nokkur heilræði í þjálfun eldra fólks sem gott er að hafa í huga.

3.1 Félagslegt

Félagslegi þátturinn skiptir gríðarlega miklu máli og ef til vill meira en líkamlegi þátturinn. Hreyfing í hóp getur hjálpað einstaklingum að mynda ný tengsl og þannig dregið úr einmanaleika. Oft á tíðum á eldra fólk erfitt með að koma sér af stað en þá eru ef til vill meiri líkur á að viljinn sé fyrir hendi þegar einstaklingurinn er farin að tilheyra hópi og jafnvel komin með hlutverk innan hópsins eða íþróttafélagsins. Því er mikilvægt að skapa þægilegt andrúmsloft þar sem það er hvetjandi að æfa og vera í góðum félagsskap.

3.2 Einfaldleiki

Einfaldleikinn er oftast bestur. Þegar kemur að þjálfun eldra fólks þurfa hlutirnir að vera skýrir og einfaldir. Dæmi um þetta er að hafa svipaða rúttínu hvað varðar uppsetningu eða upphitun. Þá getur verið gott að hafa svipaða æfingaáætlun í ákveðin tíma svo iðkandinn náði að aðlagast æfingunum og ná utan um tilgang og framkvæmd hvernar hreyfingar áður en farið er í nýja æfingaáætlun. Einnig getur það hjálpað iðkandanum að sjá framfarir á tiltekinni æfingu þegar búið er að framkvæma þær nokkrum sinnum. Það er þó allra mikilvægast að hafa hreyfinguna fjölbreytta og skemmtilega.

3.3 Mismunandi geta

Eldra fólk sem og hver annar geta verið á mismunandi getustigi. Þá er nauðsynlegt að geta úthlutað iðkendum mismunandi útfærslu á sömu æfingu eftir erfiðleikastigi, þannig að hver og einn geti æft eftir sinni eigin getu og á sýnum forsendum. Í æfingasafninu eru getustigin flokkuð eftir umferðarljósunum þremur: grænn, gulur og rauður. Þar sem að grænn merkir létt, gulur merkir miðlungs og rauður er erfitt. Framkvæmdir æfinganna geta ýmist verið með eða án lóða, teygju, ketilbjöllu, sitjandi eða standandi o.þ.h.

3.4 Hvatning

Hvatning er almennt skilgreind sem sálfræðilegt ferli er ákvarðar stefnu, kraft og stöðugleika í hegðun einstaklings. Það að búa yfir hvatningu þýðir að þú hefur vilja til að gera eitthvað ákveðið. Fólk getur haft mismikla hvatningu og einnig mismunandi hvatningu. Einnig er breytilegt hvernig hvatningu hver og einn þarf. Þess vegna er mikils virði fyrir aðila sem gegna mikilvægum hlutverkum, svo sem þjálfara að skilja hvernig hvatning virkar til að hjálpa að virkja aðra.

„Ég er of gamall/gömul“

„Ég óttast að vera ekki nógu góður“

„Þetta er ekkert fyrir mig“

Þessum hugsunum þarf að breyta og snúa í jákvæðar hvatningar sem fá okkur til að hugsa á annan máta og komast út fyrir þær takmarkandi sannfæringar.

Skortur á hvatningu þegar kemur að skipulagðri hreyfingu getur verið skýrður út frá því að margir hafa ekki nægan áhuga á að stunda hreyfingu og meta afleiðingar hreyfingar ekki nógu mikils til að forgangsraða hreyfingu ofar í sínu lífi. Margir upplifa sig ekki nógu hæfa til að stunda hreyfingu eða telja sig ekki í nægilega góðu líkamlegu ástandi. Þá er mikilvægt að hvetja það fólk áfram.

Aðferðir til hvatningar:

- Að sjá til þess að iðkendur upplifi árangursríka reynslu
- Veita jákvæða endurgjöf
- Að nota hrós
- Að leyfa iðkendum að taka þátt í ákvarðanatöku
- Að setja raunhæf árangursmarkmið
- Að bjóða upp á vinaviku eða fría viku þar sem iðkendur fá fleiri með sér
- Að halda heilsukynningu fyrir eldra fólk fyrir sérhvert pósthúmer um mikilvægi hreyfingar
- Að vera með heilsudag til vitundarvakningar

4. Praktísk atriði í þjálfun

Nokkur praktísk atriði varðandi þjálfun eldra fólks sem gott er að hafa í huga og minna sig reglulega á. Í byrjun æfingar er mikilvægt að fara vel yfir allar æfingar, hvernig þær eru framkvæmdar, hvernig má skala æfingarnar eftir erfiðleikastigum, fara yfir tækniatriði og rétta líkamsbeitingu. Það er svo ábyrgð þjálfarans að fylgjast vel með iðkendum og líta alltaf í kringum sig á meðan æfingu stendur. Oft þarf að leiðrétta eða benda á eitthvað sem mætti gera betur. Þá er einnig mjög mikilvægt að hvetja iðkendur áfram.

Rangt hreyfimunstur eða léleg líkamsstaða getur aukið líkur á meiðslum og örvunin á vöðvum verður minni en hún ætti í raun og veru að vera. Gott dæmi er að hafa ávallt fullt vald á lóðum ef unnið er með lóð við tilteknar æfingar. Þá er æskilegt að halda vel við þyngdina á leiðinni niður þegar lengjandi vöðvasamdrátturinn er í vinnslu. Þá skal ávallt fara fullan hreyfiferil (ef liðamót leyfa) í hverri æfingu þannig að allur hluti vöðvans sé í þjálfun en ekki hluti af honum. Í uppréttum standandi æfingum skal standa með jafnan þunga í báðum fótum og leggja áherslu á að rétta vel úr sér.

Mikilvægt er að minna á að hver iðkandi keppir á móti sjálfum sér, ekki gegn öðrum. Eldra fólk, eins og aðrir geta farið fram úr sér og keppnisskap getur brotist út. Svo það er stundum nauðsynlegt að minna reglulega á að fylgja eigin getu, fá sér vatnssopa og hlusta á líkamann. Þá til dæmis ef um eymsli, særindi eða meiðsli sé að ræða. Hvort sem áherslan er á endurtekningar eða umferðir þá hefur iðkandinn sjálfur fulla stjórn á því að ákveða hvenær líkaminn þarf að hvíla

5. Minnisþingtar

- Mikilvægt að skapa þægilegt og hvetjandi andrúmsloft
- Vera hress og glaðlyndur
- Hafa einfaldleikann í fyrirrúmi
- Vera skilningsríkur og góður hlustandi, en haf skýr mörk
- Útskýra hátt og skýrt
- Vinna í lausnum
- Fara yfir hvernig má einfalda æfingar eða gera erfiðari fyrir þá sem vilja
- Hafa gott auga og yfirsýn - leiðbeina jafnóðum
- Hafa gaman og njóta

B. Fræðsla

Í handbókinni „Fræðsla“ er að finna alls kyns hagnýtar upplýsingar sem við kemur hreyfingu eldra fólks. Komið er inn á hvað gerist í líkamanum þegar mannlíkaminn eldist og hvernig hægt er að koma í veg fyrir öldrunareinkenni með hreyfingu.

1. Fræðslumyndbönd

Inn á heimasíðu Bjarts lífsstíls www.bjartlif.is eru að finna gagnleg fræðslumyndbönd. Eiður Andri Guðlaugsson og Snorri Örn Birgisson eru höfundar myndbandanna, en myndbönd þessi var partur af lokaverkefni þeirra í B.Sc. á Íþróttافرæðibraut við Háskólann í Reykjavík.

Heiti myndbanda:

1. Áhersluþættir við þjálfun eldri borgara
2. Þjálfun eldri borgara
3. Íþróttir eldri borgara
4. Íþróttafélög og þjálfun eldri borgara

2. Eldra fólk

Eldra fólk er í sjálfum sér breiður markhópur. Það er erfitt að segja til um við hvaða aldur fólk er gamalt því aldur er afstæður. Almennt er litið á svo að sá sem hefur lokið föstu starfi og er komin á eftirlaun sé eldri borgari. Á Íslandi er formlegur eftirlaunaaldur þegar fólk verður 67 ára. Á þessum tímamótum, þegar fólk hættir að stunda launaða vinnu skapast svigrúm í tíma sem tilvalið er að nota til að hreyfa sig, hlúa að líkama og sál. Ekki er verra ef það er gert í góðum félagsskap og hlúa þannig einnig að félagslegri virkni og vellíðan.

Útlit er fyrir að hlutfall eldra fólks fari hækkandi, en áætlað er að 60 ára og eldra fólki fjölgi um 20% næstu 8 árin. Ef litið er til lengri tíma þá er áætlað að árið 2050 verði um 65% fjölgun á eldra fólki á Íslandi. Því er mikilvægt að leggja áherslu á aðgengi að hreyfingu fyrir eldra fólk þar

sem að hækkandi aldri fylgir aukin tíðni ýmissa sjúkdóma auk annarra líffræðilegra þátta sem hafa áhrif á líkamlega-, andlega-, og félagslega vellíðan.

Eftir því sem mannlíkaminn eldist getur gjarnan dregið úr líkamlegri og andlegri getu. Auk þess minnkar orkuþörf eldra fólks, aðallega vegna vöðvarýrnunar og minni hreyfingar. Talið er að eftir að 30 ára aldri er náð hækki fitumassi jafnt og þétt með hverju ári. Eldra fólk er þá líklegt til að búa yfir allt að þriðjungum meiri fitumassa en það gerði áður. Einnig má nefna rýrnun beina, en með hækkandi aldri verða bein brothættari ásamt því að tapa eiginleika sínum til þungaburðar og kalkforði líkamans fer að tapast.

Regluleg hreyfing er sögð geta hægt á einkennum og áhrifum öldrunar, auk þess að veita líkamlegan og andlegan styrk til að viðhalda sjálfsbjargarhæfni í daglegu lífi. Kostir þess að stunda reglubundna hreyfingu eru ótvíræðir sem dæmi um ávinning má nefna betri líkamshreysti, betri svefn, minni streita, minni hætta á kransæðasjúkdómum, háþrýstingi, sykursýki af tegund 2, aukin beinþéttni, verndar stoðkerfið, skerpir athygli og lengi vel mætti telja. Bætt heilsa hefur þó ekki einungis jákvæð áhrif á líf þeirra sem eiga í hlut heldur er hún einnig þjóðhagslega hagkvæm þar sem eldra fólk getur búið lengur í sjálfstæðri búsetu án stuðning frá félagsþjónustu sveitarfélaga eða heilbrigðisþjónustu á vegum ríkisins. Einnig getur aukið hreysti dregið úr sjúkra- og lyfjakostnaði.

3. Ráðleggingar

Tilgangur Lýðheilsustöðvar með útgáfu ráðlegginga um hreyfingu er að stuðla að því að sem flestir landsmenn á öllum aldri hreyfi sig nóg til að vernda og bæta heilsuna. Með ráðleggingunum er ætlað að auka þekkingu fagfólks og annarra á hreyfingu, skapa jákvætt viðhorf til hreyfingar, auka hæfni til að greina hreyfivenjur og gera áætlanir um aukna hreyfingu ef þörf er á.

Samanber opinberar ráðleggingar um hreyfingu ætti eldra fólk að stunda miðlungserfiða hreyfingu í minnst 30 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn). Með því að hreyfa sig lengur eða af meiri ákefð er mögulegt að bæta heilsuna enn frekar. Til viðbótar er því æskilegt að eldra fólk stundi erfiða hreyfingu að minnsta kosti tvisvar sinnum í viku, 20-30 mínútur í senn. Þá er styrktarþjálfun talin vera gagnleg fyrir eldra fólk til að viðhalda eða bæta vöðvastyrk og beinþéttni.

4. Hreyfing

Hreyfing er almennt skilgreind sem hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem gerist í hvíld. Hreyfing er því yfirgripsmikið hugtak sem nær yfir nánast allar athafnir sem fela í sér hreyfingu með einum eða öðrum hætti. Hreyfingu má svo einnig skilgreina út frá fjórum meginþáttum sem eru ákefð, tími, tíðni og tegund.

Hreyfing er öllum nauðsynleg til að halda heilsu og auka bæði andlega og líkamlega vellíðan. Æskilegast er að stunda hreyfinu regluna alla ævi, en umfram allt er mikilvægt að velja hreyfinu í stað kyrrsetu í daglegu lífi, t.d. með því að fara á milli staða gangandi eða á hjóli, þrifa heimilið, velja stigann í stað lyftunnar, synda eða skokka og sinna garðvinnu svo eitthvað sé nefnt. Hægt er að byrja að fara daglega í göngu og auka síðan álagið smám saman með því að lengja göngutímann, ganga hraðar eða bæta við meiri þjálfun og fjölbreytileika.

Talið er að 20-30 mínútna hreyfing tvisvar til þrisvar sinnum í viku geti að jafnaði bætt við tveim til þremur árum hjá 70 ára einstaklingi. Því er aldrei of seint að byrja að hlúa að líkama og sál, vegna þess að sú forvörn skilar sér margfalt. Í formi aukinnar líkamlegri,- félagslegri og andlegri heilsu.

Hreyfingarleysi er talið mismunandi eftir hópum en það er sögð fylgni á milli hækkandi aldurs og minni hreyfingar. Þá hafa rannsóknir sýnt að regluleg hreyfing gagnast ekki síður eldra fólki en yngra, og með góðri þjálfun er hægt að bæta vöðvastyrk, þol, liðleika og jafnvægi fram eftir öllum aldri.

4.1 Styrkur

Styrkur er skilgreint sem geta líkamans til að yfirvinna mótstöðu eða veita henni viðnám með vöðvaátaki sem felst í styttingu og lengingu vöðva. Styrktarþjálfun er sérstaklega gagnleg til að viðhalda hreyfifærni. Með auknum aldri verður vöðvarýrning og með því að styrkja sig er hægt að auka beinþéttni, vöðvamassa og þannig koma í veg fyrir frekari beinþynningu. Aukinn styrkur hefur jákvæð áhrif á jafnvægi og spilar stóran þátt í að auka gönguöryggi fólks.

Styrktarþjálfun þarf ekki endilega að fara fram í líkamsræktarstöð eða tækjasal, heldur er hægt að framkvæma styrktarþjálfun með lágmarks búnaði. Aftur á móti er ágætt að hafa til staðar

einhvers konar tæki og búnað svo sem teygjur, handlóð, ketilbjöllur o.þ.h. en alls engin krafa. Þá er meðal annars hægt að framkvæma æfingar með eigin líkamsþyngd og útfæra á mismunandi vegu.

4.2 Þol

Þol er skilgreint sem geta líkamans til þess að erfiða mikið í ákveðin tíma. Með þolæfingum er verið að efla hámarkssúrefnisupptöku sem hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfið. Hámarkssúrefnisupptaka er hámarksgeta líkamans til þess að nýta súrefni við hámarksálag og við reglubundna meiri þjálfun verður hámarkssúrefnisupptakan hærri og því betra er líkamlegt þolástand einstaklingsins.

4.3 Liðleiki

Teygjur eru gerðar til þess að auka liðleika en liðleiki er skilgreindur sem hreyfigeta liðanna. Ef stirðleikinn er mikill getur hann hamlað iðkanda þannig að erfiðara sé að framkvæma æfingar rétt og jafnvel valdið því að ekki náist fullur hreyfiferill. Það er því bæði gott að teygja fyrir og eftir æfingar. Að búa yfir góðum liðleika á sínum eldri árum er góður kostur, einstaklingar eru ólíklegri til þess að detta vegna jafnvægisleysis. Auk þess sem að liðleiki getur skipt sköpum þegar kemur að sjálfstæði við dagleg störf. Því er gott að gera allskyns teygjur til að viðhalda og jafnvel auka liðleika.

4.4 Jafnvægi

Jafnvægi er lykilatriði í allri hreyfingu, hvort sem það er í daglegum athöfnum eins og að ganga, standa upp úr stól, snúa sér við eða beygja sig fram. Jafnvægi þarf að vera til staðar í öllum hreyfingum sem krefjast styrks liðleika, hraða eða úthalds. En með hækkandi aldri hrakar samhæfing og styrkur í neðri líkama sem hefur áhrif á jafnvægið og eykst þá líkur á að fólk detti, með öðrum orðum, byltuhættan verður meiri. Talið er að þriðjungur einstaklinga eldri en 65 ára, sem búsettir eru heima, muni detta einu sinni á ári. Eftir 65 ára aldur muni svo tíðnin tvöfaldist á fimm ára fresti. Byltur eru þá algengustu atvik hjá sjúklingum sem liggja inni á sjúkrahúsum. Talið er að hætta á byltum er mest hjá 65 ára eða eldri og þeim sjúklingum sem

metnir eru í byltuhættu vegna undirliggjandi sjúkdóma eða ástands. Byltur geta haft langvarandi afleiðingar á líf og líðan fólks, einnig getur þeim fylgt gríðarlegur kostnaður. Það er þó óraunhæft að koma í veg fyrir allar byltur en með markvissum aðgerðum er hægt að fækka þeim umtalsvert. Orsakir byltna gera verið jafnvægestruflun, minnkaður vöðvastyrkur, göngulagstruflun, vannæring, fjöldi lyfja o.s.frv. () Með reglubundinni hreyfingu hægist á öldrunarbreytingum sem verða á líkamanum með hækkandi aldri. Því er mikilvægt að eldra fólk viðhaldi hreyfifærni með reglubundinni hreyfingu sem inniheldur einnig jafnvægis- og styrktaræfingar.

Auðvelt er að flétta jafnvægisæfingum inn í daglega rúttínu þar sem einfaldar jafnvægisæfingar heima í stofu geta verið mjög áhrifaríkar. Jafnvægisæfingar eru þá ekki einungis fyrirbyggjandi gegn byltum heldur geta jafnvægisæfingar bætt líkamsstöðuna og auðveldað framkvæmd á flóknari samhæfðum hreyfingum. Jafnvægisæfingar á borð við að standa á einum fæti eða á tám, halla sér fram með beinan bol, teygja sig til hliðanna, alls kyns jógaæfingar o.s.frv. er tilvalið að setja inn í styrktarþjálfun hvor sem það er hluti af upphitun eða aðalþátt æfingarinnar.

Þegar framkvæmdar eru jafnvægisæfingar er lítil hreyfing í liðunum enda er markmiðið að bæta fínhreyfingar í vöðvum sem styðja við liðina. Gott að hafa eitthvað til að grípa í eða styðja sig við ef á þarf að halda. Hægt er svo að framkvæma margs konar útfærslu á æfingum til að gera þær erfiðari, til dæmis með því að loka augunum eða standa á óstöðugu undirlagi eins og mjúkum púða eða jafnvægisdýnu/bolta. Fyrir lengra komna væri svo hægt að gera æfingar með meiri hreyfingu í liðum eins og að ganga á línu og snúa höfðinu til hliðanna á meðan, framstig eða kasta og grípa bolta á einum fæti.

5. Glærur

Inn á heimasíðu Bjarts lífsstíls www.bjartlif.is er að finna sýnishorn af fræðslu svo sem tengt hreyfingu, næringu og svefn. Verkefnastjórar hvetja alla þá sem sjá um hreyfingu eldra fólks að auka heilsulæsi þeirra í gegnum þjálfun og fræðslu með því að nýta sér efni af heimasíðunni búa til eigin glærur og nota.

C. Fjölbreyttar þjálfunaraðferðir

Í handbókinni „Fjölbreyttar þjálfunaraðferðir“ er farið inn á gerð tímaseðla, uppsetningu æfinga, mismunandi æfingakerfi með ólíkum áherslum og hvernig má hafa æfingar fjölbreyttar með mismunandi erfiðleikastigi fyrir eldra fólk.

1. Gerð tímaseðla

Til þess að hreyfing beri árangur þarf hún að vera stunduð reglulega. Því er gott að miða við æfingar tvisvar til þrisvar sinnum í viku þar sem heildaræfingartími er í kringum 60 mínútur með upphitun, aðalþátt og niðurlagi. Hreyfing í formi styrktarþjálfunar er áhersla lögð á að styrkja þær hreyfingar sem líkjast daglegum athöfnum eins og að ganga, standa og setjast niður. Umfram tvær styrktaræfingar er æskilegt að eldra fólk hreyfi sig þó daglega í a.m.k. samanlagðar 30 mínútur á dag, það getur þá verið í formi göngutúra eða sunds, svo eitthvað sé nefnt.

1.1 Upphitun

Tilgangur upphitunar er að auka starfsgetu líkamans með því að gera æfingar sem hita upp helstu vöðvahópa líkamans fyrir komandi átök. Áhrif upphitunar er aukinn líkamshiti, aukin efnaskipti líkamans, samdráttarhraði vöðva eykst, öndun vex og vöðvar fá meira súrefni. Auk þess getur upphitun dregið úr meiðslahættu. Því er mikilvægt að hafa góða upphitun í byrjun hvers tímaseðils. Upphitun má sem dæmi skipta í hreyfiteygjur, þolæfingar og teygjur.

Æskilegt er að upphitun sé stigvaxandi, þannig að byrjað sé með auðveldar hreyfiteygjur og síðan höfð meira krefjandi og þar á eftir nokkrar þolæfingar þannig að púlsinn fari aðeins meira upp og enda svo upphitunina jafnvel á nokkrum teygjum. Þá sérstaklega teygja á þeim vöðvum sem þjálfaðir eru hverju sinni. Teygjur eru gerðar til þess að auka liðleika og því getur verið gott að gera teygjur fyrir æfingar því þær geta hjálpað við að ná betri hreyfiferil í gegnum æfingar. Engin regla er um tímalengd á upphitun enda fer það alfarið eftir því hvað er verið að þjálf. Þegar um er að ræða 60 mín æfingu þá getur upphitun verið um það bil fyrstu 5-10 mínútur af tímaseðlinum.

1.2 Aðalþáttur

Aðalþáttur eða meginþjálfun er þegar hin eiginlega þjálfun fer fram. Sá kafli getur verið allt frá 20 til 40 mínútur af 60 mínútna tímaseðli. Hægt er að setja aðalþáttinn upp á allskyns vegu en farið verður nánar í gegnum það í næstu köflum, þá sérstaklega í formi styrktarþjálfunar.

1.3 Niðurlag

Niðurlag er ætlað að draga úr æfingunni smám saman með því að hafa einhvers konar slökun og teygjur. Æskilegt er að enda æfingu á að teygja vel á öllum vöðvahópum sem teknir voru fyrir á æfingunni, og jafnvel létt á hinum líka. Það er oft miðað við að halda hverri teygju í um 30 sekúndur og jafnvel lengur. Misjafnt getur verið hver aðstaðan er og hvort iðkendur treysta sér niður í gólf en þá er gott að hafa í huga teygjur sem hægt er að gera bæði sitjandi/liggjandi og standandi.

Í niðurlagi er tilvalið fyrir þjálfara að nota tímann á meðan verið er að teygja á og tala um heilsusamleg málefni til að fræða eldra fólk og auka heilsulæsi með skemmtilegum umræðum. Þá getur þjálfari ef til vill verið búin að sækja sér fræðslufni á heimasíðu Bjarts lífsstíls.

2. Uppsetning æfinga

Hafa þarf í huga að eldra fólk getur verið á öllum getustigum og því þarf uppsetning æfinga að vera vel skipulögð. Í þessu samhengi skal para æfingar saman sem krefjast þess að iðkandi leggist niður í gólf eða dýnu, til að forðast það að iðkandi þurfi sífellt að standa upp og leggjast niður þar sem að það er nokkuð krefjandi fyrir marga. Til öryggis er gott að hafa bekk eða stól þar sem hægt er að styðja sig við á leiðinni niður í gólf. Auk þess skal alltaf bjóða upp á þann möguleika að gera æfinguna sitjandi ef iðkandi treystir sér ekki í liggjandi stöðu.

Á hverjum tímaseðli skal setja saman styrktaræfingar fyrir alla helstu vöðvahópa líkamans, auk æfinga sem taka til vöðva sem liggja við helstu liðamót hans. Passa þarf að samræmi verði á milli vöðvahópa þar sem að ójafnvægi í vöðvahópum getur aukið líkur á meiðslum. Í þessu tilfelli er átt við sem dæmi vöðvar sem vinna til móts við hvorn annan eins og framanvert læri á mótí aftanverðu læri eða tvíhöfða á mótí þríhöfða. Sömuleiðis má nefna tog æfingar (að líkama) á mótí pressuæfingum (frá líkama).

Mikilvægt er að útskýra vel og hafa æfingarnar skýrar. Ef til vill getur þjálfari skipt iðkendum niður á æfingar svo að engin óþarfa ruglingur eigi sér stað. Þá er sem dæmi fínt að nota flautu sem gerir það auðveldara að kalla hópinn aftur saman.

2.1 Mismunandi erfiðleikastig

Nauðsynlegt er að allir iðkendur finni fyrir öryggi á æfingum og að þeim líði vel. Með því að bjóða upp á mismunandi erfiðleikastig geta allir framkvæmt sömu æfinguna á mismunandi vegu og á sínum forsendum óháð getustigi. Í þessu tilfelli eru styrktaræfingar sem og aðrar æfingar skalaðar eftir litakóða umferðarljósanna þannig að æfingarnar geti hentað sem flestum. Þá merkir grænt létta útfærslu á æfingunni, gult merkir miðlungs, og rautt merkir erfitt. Æfingarnar eru að finna í handbókinni „Æfingasafn“.

Dæmi um að auðvelda æfingu væri að sleppa lóðum og nota eigin líkamsþyngd eða teygju í staðin, minnka hreyfiferilinn með því að fara grynna niður, sleppa því að fara yfir höfuð ef hreyfingin er slík, gera æfinguna sitjandi í stað standandi o.s.frv.

Dæmi um að auka erfiðleikastig væri að nota lóð og jafnvel þyngri en venjulega sem og stífari teygjur, loka augunum í jafnvægisæfingum, hoppa í stað ganga í tilteknum æfingum o.s.frv.

2.2 Endurtekningar og sett

Þegar kemur að fjölda endurtekninga er gott að velta fyrst fyrir sér hvert markmiðið er, þar sem að fjöldi endurtekninga og þyngd miðast oftast út frá því. Endurtekningar vísa til hversu oft æfingin er framkvæmd t.d. lóðum er lyft þar til hvíld er tekin. Þessi fjöldi endurtekninga myndar eitt sett. Síðan geta settin verið nokkur. Segjum að iðkandi taki tvö sett af tíu endurtekningum. Þá byrjar iðkandinn að framkvæma tíu endurtekningar og tekur síðan hvíld, fer svo í næsta sett og tekur tíu endurtekningar. Þá hefur iðkandinn lokið öllum settunum. Hvíld á milli setta er breytileg og getur verið allt að upp í 60-90 sek. Fer alveg eftir hverjum og einum.

Að byggja upp vöðvastyrk: Heppilegur fjöldi endurtekninga er á bilinu sex til tólf. Fjöldi setta getur verið nokkuð breytilegur og er ekki neitt eitt rétt í því, en algengast er taka þrjú sett. Þó eru dæmi um að tekin séu fleiri en þrjú og færri en þrjú sett.

Að byggja upp vöðvaþol: Unnið er með léttar þyngdir og endurtekningar eru yfir tólf talsins, þá virkjast týpu I vöðvaþæðir líkamans. Slík uppbygging á æfingu gefur minna afl en gegna afar mikilvægu hlutverki þegar kemur að uppbyggingu á þoli og þreki, svokallað vöðvaþol. Eins má segja að þegar unnið er með léttar þyngdir þarf ekki eins mikla hvíld á milli setta.

3. Mismunandi æfingakerfi

Til eru margskonar æfingakerfi sem hægt er að nota í þjálfun. Upp á fjölbreytileikann er sniðugt að skipta reglulega um æfingakerfi þrátt fyrir að æfingar eru í svipuðum stíl. Mismunandi æfingakerfi vísa til hvernig æfingin er háttuð, það er, hvort æfingin er unnin á tíma eða endurtekningar, og hvernig hvíldin er í samræmi við það. Hægt er að nota mismunandi æfingakerfi við bæði þolæfingar sem og lyftingaræfingar.

3.1 EMOM æfingakerfi

Skammstafirnir EMOM standa fyrir Every Minute On the Minute, á ensku. Sem stendur fyrir að framkvæmdar eru X margar endurtekningar á æfingu á hverri mínútu. Með þessa uppsetningu er oft verið að vinna með mikinn fjölda setta en fáar endurtekningar. Dæmi um þetta væri að gera 6 endurtekningar af hnébeygjum. Tími er settur af stað og flautað á mínútu fresti þar til settin eru búin. Þegar mínútan hefst framkvæmir iðkandi sex hnébeygjur sem taka c.a. 15 sekúndur í framkvæmd, þá hefur hann 45 sekúndur í hvíld þar til að næsta mínúta hefst og iðkandi þarf að framkvæma næstu 6 endurtekningar. Fjöldi setta eða umferða er skrifaður með tölustaf fyrir framan, sem dæmi: 6 EMOM, þá eru keyrðar sex mínútur af framkvæmdinni eins og lýst var hér á undan. Auk þess má geta að hægt er að bæta við fleiri æfingum innan mínúturnar, svo sem að framkvæma 6 hnébeygjur og 4 armbeygjur á vegg áður en flautað er í næsta sett.

Kosturinn við að nota þessa uppsetningu í æfingakerfi er að hægt er að vinna með mikla ákefð og aukið magn innan minni tímaramma án þess að fá hamlandi gæði í æfingarnar.

3.2 AMRAP æfingakerfi

Skammstafirnir AMRAP standa fyrir As Many Round As Possible, á ensku. Markmið æfingakerfisins er að ná eins mörgum umferðum og mögulega hægt er af uppgefnum æfingum í settinu, innan þeirra tímamarka sem gefin eru upp. Því geta AMRAP settin ýmist verið mjög stutt eða löng og einnig hægt að skipta æfingunni upp í nokkur styttri AMRAP sett sem gætu verið 4-6 mínútur hvert og hafa þá skipulagðan hvíldartíma á milli.

Dæmi um AMRAP æfingu á 5 mín:

1. Hnébeygja x10
2. Armbeygjur á vegg x6
3. Sundurtog með teygju x10

Hér eru dæmi um þrjár æfingar með tilteknum fjölda endurtekninga sem framkvæma skal endutekið í 5 mínútur. Þegar 5 mínútum er lokið hefur iðkandi kannski ná 2 umferðum af æfingunum þremur eða jafnvel fleiri. Fer eftir því hvað það tekur hvern og einn langan tíma að framkvæma æfingar á móti hvíldinni sem hann tekur eða vinnur jafnt og þétt án hvíldar.

Kosturinn við að nota þessa uppsetningu í æfingakerfi er að iðkandi getur í raun og veru stjórnað æfingaálaginu eins frjálst og hann vill. Það er að segja, ef iðkandi vinnur hægt í æfingum þá nást færri umferðir en þeir sem vinna hratt ná þá fleirum.

3.3 TABATA æfingakerfi

TABATA byggist á endurtekningum, þá er oftast lokið átta settum sem hver samanstendur af 20 sekúndum í vinnu og 10 sekúndum í hvíld. Í hverju setti á iðkandi að reyna ljúka eins mörgum endurtekningum og hægt er af viðkomandi æfingu. Hafa skal þó í huga að gæði er betri en magn og því er mikilvægt að hugsað sé um hvernig æfingin er framkvæmd.

Hægt er að notast við sömu æfinguna fyrir allt TABATA settið, sem eru átta talsins. Það er, ef æfingin er hnébeygjur. Þá framkvæmir iðkandinn stanslausar hnébeygjur í 20 sekúndur og hvílir í 10 sekúndur þar til öllum settum hefur verið lokið.

Einnig er hægt að skipt um æfingar í hverju setti. Það er, hnébeygjur fyrstu 20 sekúndurnar og eftir 10 sekúndna hvíldina eru gerðar armbeygjur næstu 20 sekúndurnar. Þessar tvær æfingar eru síðan gerðar á vígls þar til iðkandi hefur framkvæmt hvora æfinguna fjórum sinnum (2x4=8 sett).

TABATA æfingakerfinu má einnig breyta um lengd vinnutíma, hvíldartíma og fjölda setta. Sem gæti þá litið út eins og til dæmis 30 sekúndur í vinnu og 15 sekúndur í hvíld í sex settum sem væri samtals 4,5 mínútur í framkvæmd. Kosturinn við að nota þessa uppsetningu í æfingakerfi er að hver og einn fær mikið út úr stuttum tíma.

3.4 Stöðvapjálfun

Uppsetning æfinga getur verið margs konar, ein hugmynd uppsetninga er stöðvapjálfun. Þá eru fjölbreyttar alhliða æfingar teknar á stöðvum. Hentar vel í hópþjálfun. Með því að notast við stöðvapjálfun geta allir í hópnum verið að vinna í sinni æfingu og þjálfari haft góða yfirsýn. Hægt er að leika sér endalaust með hvernig setja eigi upp stöðvapjálfun, þ.e. hvernig æfingakerfi er notað, hversu margar stöðvar eru í gangi, hvaða æfingar og hversu margar æfingar á hverri stöð o.s.frv. Sem dæmi er hægt að skipta hópnum upp í fjóra hópa og setja á mismunandi æfingar á fjórar stöðvar. Hópurinn vinnur á ákveðinni stöð í ákveðinn tíma þar til þjálfari flautar og stoppar iðkendur af, og þá er skipt um stöð. Á hverri stöð geta svo verið 2-4 æfingar sem iðkendur endurtaka aftur og aftur þar til þau fá skipunina um að skipta um stöð. Með þessari aðferð nær þjálfarinn að halda vel utan um hópinn og stjórna hraða æfingarinnar, en á sama tíma getur hver og einn iðkandi æft á sínum hraða.

Annað dæmi væri að notast við fjölda endurtekninga á stöðvum. Iðkandi framkvæmir æfingar sem hafa hver X endurtekningar og sett á hverri stöð og svo færir iðkandi sig yfir á næstu stöð þegar þeim æfingum hefur verið lokið á stöðinni. Dæmi um þetta er að iðkandi byrjar á stöð 1 þar sem tvö sett eru af æfingum eins og 10 axlapressur og 10 hnébeygjur. Að því loknu er farið á stöð 2 þar sem nýjar æfingar eru og kannski annar endurtekningarfjöldi.

Klassísk stöðvapjálfun væri að setja upp hring af æfingum þar sem hver stöð inniheldur eina æfingu. Sú æfing er framkvæmd í X langan tíma eða X margar endurtekningar og síðan færa iðkendur sig áfram á næstu stöð. Í þessu tilfalli er gott að hafa a.m.k. einn á hverri stöð eða

jafnvel þar og tveir saman á hverja stöð. Þá er hægt að fylgjast jafn óðum með næstu stöð til að muna hvaða æfing er næst. Hægt er að framkvæmda nokkra hringi af þessari aðferð en taka þarf mið af fjölda stöðva og hvort notað séu endurtekningar eða tími. Þetta þarf þjálfari að meta eftir því hversu langan tíma aðalþátturinn á að taka og hverjar áherslurnar eru hverju sinni.

3.5 Skalaðar íþróttagreinar og leikir

Íþróttir eru ekki einungis ætlaðar ungmendum. Íþróttaiðkun er frábær leið til þess að viðhalda líkamlegri virkni og vellíðan. Hægt er að aðlaga reglur íþróttarinnar sem iðkuð er að eldra fólk. Sem dæmi er hægt að spila í fámennum hópum, á litlu svæði, nota léttari og mýkri bolta. Þá má nefna blöðrublak, göngufótbolti, handbolti með mýkri bolta og ringó. Þessar íþróttir hafa verið vinsælar en listi íþróttagreina fyrir eldra fólk er þó óteljandi, því alltaf er hægt að aðlaga íþróttirnar að þeim markhóp sem íþróttin á að höfða til.

Fjölbreytni í hreyfingu er mikilvæg og því getur verið skemmtilegt að stokka upp í þjálfun með því að setja upp íþróttagreinar eða leiki, jafnvel blanda því inn í upphitun. Margir leikir og jafnvel lög með rúttinu eru þá afar vinsæl. Dæmi um lög með rúttinu sem hægt er að hreyfa sig við og dansa eru súpermanlagið með Ladda, Magarena, Hókípókí, Höfuð herðar hné og tær, línudanslög o.fl. Dæmi um leiki eru 1,2,3,4,5 dimmalimm, Hlaupa í skarðið, Skottaleikurinn o.fl. Að sjálfsgöðu með tilliti til þess að hver og einni hreyfi sig á sínum hraða og fylgi sínu innsæi með getu og erfiðleikastig.

4. Tímaseðlar

Inn á heimasíðu Bjarts lífsstíls www.bjartlif.is er að finna tímaseðla sem þjálfarar geta nýtt sér til hliðsjónar. Um er að ræða mismunandi tímaseðla settir upp í stöðvaþjálfun sem hægt er að útfæra á mismunandi vegu, breyta að vild og prenta út. Auk tímaseðla sem eru ekki fylltir út sem hægt er að leika sér með.

Dæmi um tímaseðla fyrir stöðvaþjálfun:



Nafn: _____

Mánudagur

Hver stöð er unnin í ákveðinn tíma, þjálfarar flauta og stoppa.
Smá pása á milli stöðva auk þess sem þolæfing og jafnvægisæfing er gerð á milli.

	Æfing	Endurtekningar	Vöðvahópur	Áherslur
Stöð 1 Þol: Háar hnélyfur	Axlapressa með lóð	10-12	Axlir	Hafa slakar axlir
	Hnébeygja	10-12	Framanverð læri og rass	Halda baki uppréttu, horfa fram
	Bekkipressa með lóð	10-12	Brjóstkassi	Láta olnboga vísa skáhallt aftur á niðurleið
Stöð 2 Þol: Sprellikallar	Planki	20-30 sek	Alhliða	Halda beinu baki
	Bakfettur	10	Bak/ mjóbak	Halda höfði niðri, andlit í átt að gólfi
	Veggseta	20-30 sek	Framanverð læri	Rétta úr baki upp við vegg
Stöð 3 Þol: Froskar	Hjóla /Háar hnélyftur	1 mín	Alhliða	
	Kálfalyftur	10-12	Kálfar	Færa hælinn sem hæðst upp frá gólfi
	Teygjutog	10-12	Brjóstbak	Toga teygju í átt að enni, olnbogar vísa upp
Stöð 4 Þol: Tippla á tánum	Hliðar teygjuganga	10 skref á hlið	Læri og rass	Hafa smá beygju í hné og halda mjaðmabreidd
	Þríhöfðaréttu í teygju	10-12	Þríhöfði	Upphandleggur kjurr og hreyfa framhandlegg
	Jafnvægisdýna	10 sek á fót	Alhliða	Hafa smá beygju í hné á stoðfót
Upplifun á æfingu _____				
Upplifun á æfingu _____ (einkunargjöf frá 0-10 um þína upplifun og líðan eftir æfingu dagsins)				



Nafn: _____

Miðvikudagur

Stöðvavinna: Hver stöð er unnin í 8 mínútur, á þeim tíma skal vinna þrjár eftirfarandi æfingar eins oft og tíminn leyfir.
Eftir 8 mínútur er 2 mínútna þolæfing gerð sem tilheyrir hverri stöð, áður en skipt er í næstu stöð.

	Æfing	Endurtekningar	Vöðvahópur	Áherslur
Stöð 1 Þol: 2 mín sprellikallar	Teygjutog	10-12	Brjóstbak	Toga teygju í átt að enni, olnbogar vísa upp
	Þríhöfðaréttu í teygju	10-12	Þríhöfði	Upphandleggur kjurr og hreyfa framhandlegg
	Jafnvægisdýna	10 sek á fót	Alhliða	Hafa smá beygju í hné á stoðfót
Stöð 2 Þol: 2 mín tröppugangur	Axlapressa með lóð	10-14	Axlir	Hafa slakar axlir
	Hnébeygja	10-14	Framanverð læri og rass	Halda baki uppréttu, horfa fram
	Hliðarbeygja með lóð	10 á hlið	Hliðarkviður	Vísa mjóðmum fram
Stöð 3 Þol: 2 mín hjóla	Planki	20 sek	Alhliða	Halda beinu baki
	Bakfettur	10	Bak/ mjóbak	Halda höfði niðri, andlit í átt að gólfi
	Veggseta	20-30 sek	Framanverð læri	Rétta úr baki upp við vegg
Stöð 4 Þol: 2 mín háar hnélyftur	Hliðar axlalyftur	10-12	Axlir	Hafa slakar axlir, beinar hendur og lyfta í axlarhæð
	Kálfalyftur	10-15	Kálfar	Færa hælinn sem hæðst upp frá gólfi
	Hliðar teygjuganga	15 skref á hlið	Lævi og rass	Hafa smá beygju í hné og halda mjaðmabreidd
Upplifun á æfingu vika 1 _____				
Upplifun á æfingu vika 2 _____				
Upplifun á æfingu vika 3 _____ (einkunargjöf frá 0-10 um þína upplifun og líðan eftir æfingu dagsins)				

D. Æfingasafn

Í handbókinni „Æfingasafn“ er að finna ýmsar æfingar fyrir eldra fólk sem má heimfæra í hvaða hreyfingu, íþróttagrein, tómstundaiðju sem er. Verkefnastjórar hvetja alla þá sem koma að heilsueflingu eldra fólks að nýta sér æfingasafnið. Hvort sem um er að ræða hefðbundna styrktarþjálfun, göngur, sund, boccia o.þ.h. Jafnframt er hægt að lauma æfingum inn í félagsstarf þar sem hægt er að nýta hreyfiteygjur, teygjur og stólaæfingar svo dæmi séu nefnd.

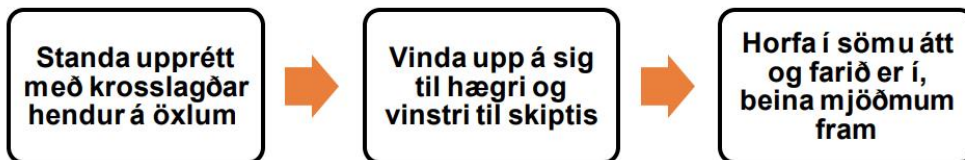
Verkefnastjórar hvetja þjálfara og aðra er koma að heilsueflingu eldra fólks að kynna sér efni æfingasafnsins inn á heimasíðu Bjarts lífsstíls www.bjartlif.is þar eru alls kyns æfingar fyrir alla vöðvahópa líkamans. Hægt er að nýta sér æfingasafnið með því að prenta út spjöldin og nota á meðan æfingum stendur (svo að iðkendur sjái í máli og myndum hvernig framkvæmd æfinga er háttað). Æfingasafnið er hugsað til að auka hugmyndaflug þjálfara á æfingavali og gerð æfinga.

Æfingasafnið inniheldur:

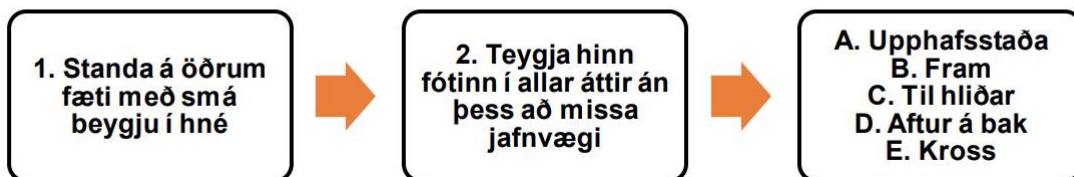
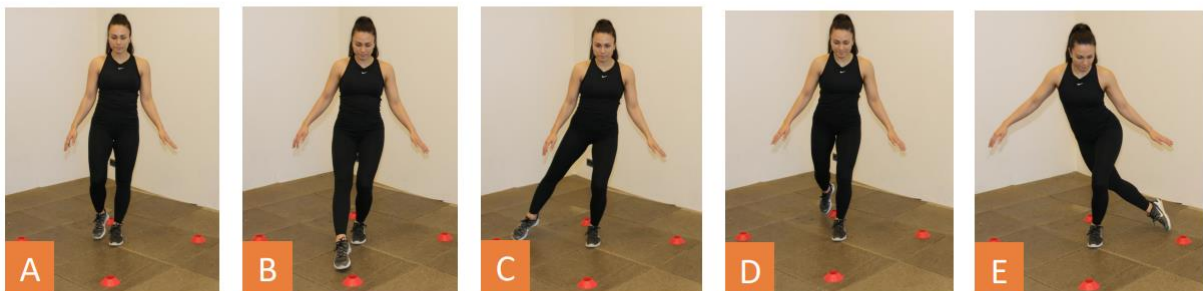
1. Upphitun
2. Styrktaræfingar
3. Skalaðar æfingar
4. Æfingar með teygju
5. Jafnvægi
6. Samhæfing
7. Þolæfingar
8. Hreyfiteygjur
9. Teygjur
10. Heimaæfingar

Dæmi um æfingar í æfingasafni:

BOLVINDA



JAFNVÆGISKLUKKA



DÝFUR Á BEKK



Upphafsstaða



Létt



Miðlungs



Erfitt

Staðsetja hendur við brúnina á bekk



Beygja olnboga aftur meðfram síðu í 90° og mjaðmir fylgja niður

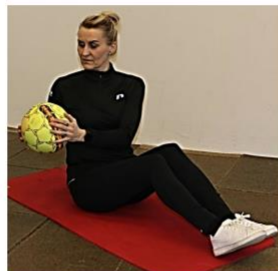


Í neðstu stöðu rétta úr olnbogum og spenna þríhöfða á leiðinni upp

KVIÐTVISTUR



Létt



Miðlungs



Erfitt

Halla sér aftur í sitjandi stöðu með beint bak



Fætur saman hvort sem fætur eru í gólfi eða í lofti

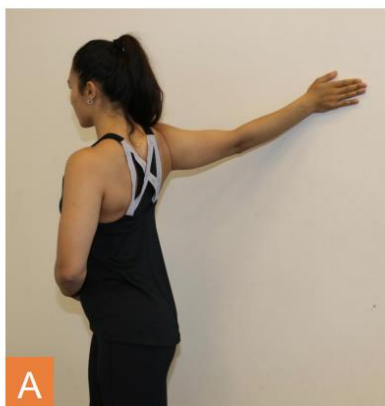


Færa þungann til hægri og vinstri með því að snúa sér til hliðar

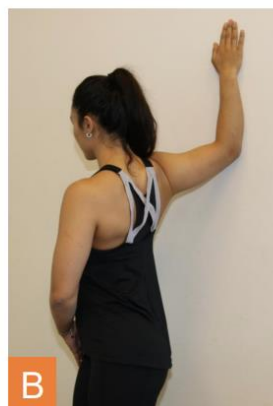


* Mis krefjandi eftir halla á baki

TEYGJA Á BRJÓSTKASSA



A



B

Leggja annan fram handlegginn á vegg fyrir aftan bak, lófi í vegg



Teygja hendina vel aftur á sama tíma og brjóstkassi leitar fram



Rétta úr baki og jafnvel vinda smá uppá sig frá vegg



*Einnig hægt að útfæra með olnboga í 90° (B)

HNÉBEYGJA Á STÓL



1



2

Standa með þungann jafn í báðum fótum c.a. axlabreidd á milli



Beygja hné, færa rassinn aftur eins og verið sé að setjast niður



Halda uppréttu baki og tilla létt í stólinn spyrna sér aftur upp

E. Mælingar

Í Handbókinni „Mælingar“ er farið yfir ávinning þess að vera með mælingar í þjálfun eldra fólks. Mælingar geta verið líkamlegar, andlegar, og félagslegar. Verkefnastjórar mæla með að þjálfarar fari inn á heimasíðu Bjarts lífsstíls www.bjartlif.is og skoði kennslumyndbönd sem að fylgja þessum kafla.

1. Ávinningur mælinga

Þjálfun eru allar þær aðferðir og athafnir sem viðhafðar eru í þeim tilgangi að auka og viðhalda líkamlegri getu. Með réttri þjálfun getur orðið bæting á frammistöðu og eru mælingar notaðar til þess að sjá hvort við séum á réttri leið í átt að markmiði.

Æskilegt er að framkvæma mælingar reglulega yfir árið. Mælingar á líkamlegu og andlegu atgervi eru mikilvægar vegna ýmissa ástæðna.

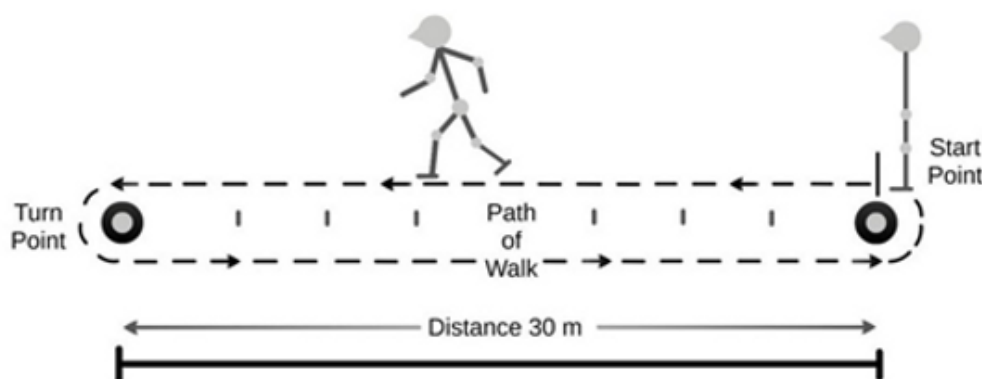
- Mælingar geta gert iðkendur meðvitaða um ávinning hreyfingarinnar og þar að leiðandi verið góð hvatning.
- Fyrir þjálfarann geta mælingar verið hans hjálpartæki til að meta líkamlegt ástand hópsins, meta framfarir hvers og eins og til að stilla ákefð æfinga.
- Fyrir sveitarfélagið og ríkið getur einnig verið ávinningur að rýna í jákvæðar niðurstöður sem þýðir að hér er verið að vinna gott forvarnarstarf.

Til þess að niðurstöður mælinga séu áreiðanlegar og réttmætar þarf framkvæmdin að vera eins í hvert skipti. Þá er gott að notast við stöðluð próf sem eru oft á tíðum einföld í framkvæmd, fljótleg og þarfnast lágmarks búnað.

2. Líkamlegar mælingar

Líkamlegar mælingar sem ná nokkuð vel yfir almennt líkamlegt atgervi eru fjórar talsins og hafa hver sínar mismunandi áherslur. Um er að ræða göngupróf, gripstyrk, hnébeygjur og sitjandi teygju.

2.1 Göngupróf



Markmið: Að meta grunnþol.

Mælitæki: Skeiðklukka, keilur, málband og eyðublað.

Framkvæmd þjálfara: Staðsetja keilur með 30 metra á milli til að afmarka svæðið sem gönguprófið fer fram á. Skiptir hópnum í tvennt, annar hópurinn gengur og í hinum hópnum finnur hver og einn sér félagar til að telja ferðirnar fyrir. Síðan skipta hóparnir um hlutverk.

Framkvæmd iðkanda: Iðkandi gengur/hleypur í 6 mínútur á sléttu undirlagi fram og til baka á milli keila. Iðkandi ákveður hraðann sjálfur með það að markmiði að ganga eins margar ferðir og hægt er. Leyfilegt er að taka hlé ef nauðsynlegt er á meðan prófinu stendur, en tíminn heldur áfram. Sá sem er að telja ferðirnar skráir niður fjölda ferða sem þjálfarinn síðan reiknar út frá metrafjöldanum á milli keila.

Kennslumyndband: [SCIREproject.com](https://www.scireproject.com) - 6 Minute Walk Test - YouTube

Niðurstöður: Vegalengd sem iðkandi gengur á 6 mín.

Ábendingar: Gott er að telja niður tímann og láta iðkendur vita þegar tíminn á prófinu er hálfnaður, eins þegar það er 1 mínúta eftir eða 30 sekúndur. Mikilvægt að hvetja iðkendur áfram því hér geta iðkendur oft meira en þau halda. Einnig gott að vera með flautu til að flauta iðkendur af stað og stöðva.

2.2 Gripstyrkur



Markmið: Að meta styrk og virkni handar.

Mælitæki: Handgripstyrksmælir (digital) og stóll.

Framkvæmd þjálfara: Staðsetja stól upp við vegg og sjá til þess að gripstyrksmælirinn sé rétt stilltur. Fer eftir gerð hvers og eins mælis hvort aldur og kyn séu skráð inn í jöfnuna.

Framkvæmd iðkanda: Iðkandi sest á stól með bakið upprétt við stólbakið, með olnboga beygðan í 90° á ríkjandi hönd. Í þeirri stöðu kreistir iðkandi mælirinn eins fast og mögulegt er án þess að hreyfa úlnlið eða hönd. Mikilvægt er að sitja kjurr á meðan prófinu stendur. Gefnar eru 1-2 tilraunir og hæsta tala er skráð niður.

Kennslumyndband: [Hand Grip Dynamometer - YouTube](#)

Niðurstöður: Gripstyrkur er mældur í Newtonum (N) eða í kílógrömmum (kg).

Ábendingar: Ef unnið er með digital handgripsmælir þar sem skrá þarf aldur og kyn er gott að vera búin að skrá upplýsingarnar niður áður á blað til að spara tíma.

2.3 Hnébeygjur



Markmið: Að meta styrk í neðri útlimum.

Mælitæki: Skeiðklukka og stóll.

Framkvæmd þjálfara: Staðsetja stól við vegg svo að engin hreyfing verði á stólnum við framkvæmd prófsins.

Framkvæmd iðkanda: Iðkandi byrjar í sitjandi stöðu á stól með mjaðmabreidd á milli fóta og hendur eru krosslagðar á bringu. Iðkandi stendur upp úr stólnum í upprétta stöðu og sest aftur niður, þessi hreyfing er endurtekin eins oft og hægt er á 30 sekúndum. Ein tilraun leyfð. Ef iðkandi nær ekki að standa upp sjálfur má einfalda hreyfinguna með því að leyfa iðkanda að tilla höndum á læri eða í stól sér til aðstoðar við að standa upp. Mikilvægt er að klára hreyfinguna alla leið niður þannig að rass snerti alltaf stólinn, og sömuleiðis að rétta alveg úr fótum í uppréttri stöðu, annars telst ekki hnébeygjan.

Kennslumyndband: [30 Second Sit to Stand Test - YouTube](#)

Niðurstöður: Fjöldi hnébygja sem iðkandi framkvæmir á 30 sekúndum.

Ábendingar: Gott er að notast við flautu, til að flauta iðkendur af stað og stöðva. Á meðan hnébygjuprófinu stendur þarf að telja fjölda hnébygja sem eru framkvæmdar af iðkanda og þá er fínt að leyfa iðkendum að vera tveir saman sem telja fyrir hvorn annan svo að þjálfari geti einbeitt sér að tímanum á skeiðklukkunni og verið að hvetja.

2.4 Sitjandi teygja



Markmið: Að meta liðleika í neðra baki og aftan í læri.

Mælitæki: Málband, límband, stóll og dýna.

Framkvæmd þjálfara: Staðsetja límband á gólfið/dýnu sem núll punkt og hafa málband tiltækilegt eða leggja málbandið þvert á límbandið og fylgjast með framkvæmd og mæla vegalengd frá núll punkti.

Framkvæmd iðkanda: Iðkandi sest á gólfið með beinar fætur, mjaðmabreidd á milli fóta og staðsetja hælana við endann á límbandi þ.e. núll punkt. Hendur verða að vera saman þ.e.a.s. lófi ofan á handarbaki og þannig teygir iðkandi sig eins langt fram og hægt er í átt að límbandi. Hægt er að einfalda erfiðleikastigið ef iðkandi treystir sér ekki niður í gólf. Þá er liðleikaprófið framkvæmt sitjandi á stól þar sem iðkandi situr með hæla í gólfi, með beinar fætur og iðkandi teygir sig þannig niður í átt að tám, sem er þá í þessu tilviki núll punkturinn. Þrjár tilraunir eru leyfðar til að ná sem lengst.

Kennslumyndband 1: [TeachMeFit-V Sit and Reach - YouTube](#)

Kennslumyndband 2: [SFT Chair Sit-n-Reach Test - YouTube](#)

Niðurstöður: Vegalengd handar frá núll punkti segir til um hvort niðurstaðan sé jákvæð (+) eða neikvæð (-). Ef iðkandi teygir sig yfir límbandið er vegalengd skráð í plús, ef iðkandi nær ekki að núll punkt er vegalengd skráð í mínus. Aftur á móti ef iðkandi nær á límbandið er niðurstaðan skráð sem 0.

Ábendingar: Gott er að leiðbeina hér að taka djúpa innöndun og við útöndun teygir iðkandi sig niður í átt að gólfi/tám.

2.5 Aðrar líkamlegar mælingar

Til eru margar staðlaðar mælingar sem gjarnan eru notaðar fyrir eldra fólk.

Nokkur dæmi:

[Back Stratch Test - YouTube](#)

[Timed Up and Go \(TUG\) Test - Setup and Instruction - YouTube](#)

[Four Square Step Test - YouTube](#)

2.6 Eyðublað fyrir mælingar

Dæmi um eyðublöð sem hægt er að nota til að skrá niður árangur í mælingum:

Líkamsmælingar

Nafn _____

Dags. _____

6 mínútna ganga (m) _____

Hnébeygjur í 30 sekúndur _____

Gripstyrkur _____

Liðleiki _____

Líkamsmælingar

Nafn _____

	Dags.	Dags.
Próf	Niðurstöður	Niðurstöður
6 mín ganga (m)		
Hnébeygjur í 30 sek		
Gripstyrkur		
Liðleiki		

3. Andlegar- og félagslegar mælingar

Ásamt líkamlegum mælingum er einnig æskilegt að framkvæma andlegar- og félagslegar mælingar, svo sem í formi spurningakannana og einkunnagjafa, þar sem iðkendur meta eigin líðan.

Spurningarkönnun er hægt að leggja fyrir reglulega samhliða líkamlegu mælingunum og fylgjast með framvindu þjálfunarinnar.

Hafa ber í huga að með notkun spurningakannana má ekki búast við jafn áreiðanlegum niðurstöðum þar sem að hver einstaklingur metur sig á mismunandi hátt. Því er gott að blanda spurningakönnunum með líkamlegum mælingum.

F. Skyndihjálp

Í þessari handbók „Skyndihjálp“ er komið inn á mikilvægi þess að þjálfarar og aðrir er koma að hreyfu eldra fólks kynni sér öryggisatriði og hvernig bregðast eigi við skyndilegum aðstæðum sem geta komið upp hvenær sem er.

1. Öryggisatriði

Þegar unnið er með eldra fólki þarf að huga að ýmsum öryggisatriðum sem gætu sem dæmi auðveldað aðgengi eldra fólks og þannig hjálpað iðkendum að öðlast sjálfstraust og jákvætt viðhorf gagnvart heilsuefingu innan íþróttahreyfingarinnar.

Eldra fólk getur verið á öllum getustigum, frá því að vera vel þjálfaðir einstaklingar, kyrrsetufólk og einstaklingar sem nota hjólastól eða göngugrind. Því þarf að huga að góðu aðgengi, sem dæmi, eru stigar eða lyftur í húsinu sem þarf að nota. Hvar er útgangur miðað við æfingarýmið er notað.

2. Skyndihjálp

Mælt er með að allir þjálfarar kynni sér skyndihjálp rauða krossins. Auðvelt er að komast í aðgang að skyndihjálp með því hlaða niður snjall forriti í farsíma, heitið á snjall forritinu er „Skyndihjálp: Rauði krossinn“.

Það er öllum nokkuð ljóst að slysin gera ekki boð á undan sér og því er mikilvægt að þjálfarar og aðrir sem koma að hreyfingu eldra fólks geti brugðist rétt við þegar eitthvað kemur upp á. Nokkur dæmi af helstu atburðum sem gætu komið upp eru tekin fyrir sem varðar eldra fólk.

2.1 Blóðsykurfall

1. Fáðu einstaklinginn til að drekka eða borða eitthvað með sykri svo sem sykurmola eða sælgæti, appelsínusafa eða annan sykraðan drykk.

Blóðsykur fólks getur orðið of lágur og það getur leitt til meðvitundarleysis. Sykur eða sætindi hjálpa til við að koma blóðsykrinum í jafnvægi og bæta ástandi. Forðastu að gefa einstaklingi með lágan blóðsykur sykurlausan drykk (diet) því slíkir drykkir koma ekki að gagni.

2. Hughreystu einstaklinginn. Hringdu í Neyðarlínuna 112 ef þú ert í vafa eða ef ástandið lagast ekki og einstaklingurinn á erfitt með að anda eða missir meðvitund.

Sykursýki er ástand þar sem ójafnvægi er á sykurmagni í blóði. Í heilbrigðum líkama helst blóðsykurinn eðlilegur. Sykursjúkur einstaklingur verður að halda þessu jafnvægi með því að passa vel upp á mataræðið, taka inn lyf eða sprauta sig með insúlíni. Stundum getur fólk með sykursýki lent í blóðsykursfalli sem er lífshættulegt ástand ef ekkert er gert. Þá ber að veita viðeigandi skyndihjálp.

Einkenni alvarlegs blóðsykursójafnvægis: Sultur, skjálfti, þvöl húð, mikill sviti, rugl eða stjórnlaus hegðun, slappleiki eða svimi og skyndilegt meðvitundarleysi.

2.2 Brjóstverkur/hjartaáfall

1. Einstaklingurinn getur fengið viðvarandi verk fyrir brjósti (líður eins og hann sé í skrúfstykki) eða skyndilega og óútskýrð óþægindi í handlegg, háld, bak, kjálka eða kvið. Verkurinn orsakast af þrengingum í æðum sem flytja blóð til hjartavöðvans. Verkurinn hverfur ekki við hvíld.

2. Hringdu strax í Neyðarlínuna 112. Einstaklingurinn verður að fá læknisaðstoð eins fljótt og verða má. Brjóstverkur getur verið mjög alvarlegur og þarfnast tafarlausrar meðhöndlunar.

3. Gefðu einstaklingnum magnýl ef hann hefur ekki ofnæmi fyrir lyfinu. Best er að gefa töflu sem er óhúðuð

4. Hjálpaðu einstaklingnum í þægilega stöðu (sitjandi á stól eða gólfi eða að hann styðji sig við vegg eða stól). Þetta minnkar álagið á hjartað. Ef einstaklingurinn sest á gólfið minnka líkurnar á því að hann meiði sig ef hann missir meðvitund.

5. Hughreystu einstaklinginn á meðan þið bíðið eftir sjúkrabílnum. Gefðu einstaklingnum magnýl ef hann er ekki með ofnæmi fyrir því.

Hjartaáfall verður þegar blóð nær ekki að flæða eðlilega til hjartavöðvans vegna skyndilegrar stíflu í æðum. Hjartað stafar þá ekki eðlilega. Hjartaáfall getur leitt til hjartastopps og dauða. Alvarleiki hjartaáfalls fer eftir því hversu stórt svæði í hjartanu hefur orðið fyrir skaða.

Einkenni hjartaáfalls: Verkur fyrir brjósti sem getur leitt út í handlegg, upp í háls og kjálka, aftur í bak og niður kviðinn, stundum er verkurinn bara á einum líkamshluta, andþyngsli og mæði, vanlíðan og sviti.

2.3 Beinbrot

1. Biddu þann slasaða að styðja við áverkann til að hindra óparfa hreyfingu. Einnig má nota púða eða einhvern fatnað til að styðja við brotið. Stuðningur við áverkann getur minnkað sársauka og komið í veg fyrir frekari skaða.

2. Ef áverkasvæði er aflagað, sársaukinn er mikill eða þörf á flutningi hringdu í Neyðarlínuna 112.

3. Styddu við áverkann þangað til hjálp bers.

2.4 Tognun

1. Mundu að láta einstaklinginn hvíla og hreyfa útliminn eins lítið og hægt er. Kældu áverkann og ef hægt er máttu hækka undir útlim. Hér eru almennar leiðbeiningar um skyndihjálp vegna áverka á vöðvum, beinum og liðamótum.

2. Hvíld. Ekki hreyfa eða reyna að rétta úr útlim sem hefur orðið fyrir áverka

3. Takmarkaðu hreyfingu. Styddu við útlim í stöðunni sem hann er í.

4. Kæling. Kældu áverkann með klaka, pökkuðum inn í umbúðir. Kælingin dregur úr bólgu og sársauka.

5. Hækkaðu undir útlim. Hækka má undir útlim ef það veldur ekki frekari sársauka.

Einkenni: Snöggar hreyfingar og rangar hreyfingar geta valdið áverkum eins og tognun á liðböndum eða vöðvum. Einstaklingurinn finnur þá til sársauka og bólga og mar getur myndast við liðamót eða í vöðva. Ef áverkinn er við liðamót getur einstaklingurinn átt erfitt með að hreyfa útlim.

2.5 Hitaörmögnun

1. Húð einstakling getur verið þvöl, fól eða rauðleit. Einstaklingurinn gæti svitnað mikið, fundið fyrir höfuðverk, ógleði, svima, slappleika og örmagnast.
2. Komdu einstaklingnum á svalari stað. Losaðu um eða fjarlægðu þröngan klæðnað. Leggðu kaldan, rakan klút eða handklæði á húð viðkomandi og láttu leika um hann loft. Ef einstaklingurinn er með meðvitund skaltu gefa honum kalt vatn að drekka. Gætu þess að hann drekki lítið í einu og rólega. Fylgstu með því hvort breyting verður á ástandi einstaklingsins.
3. Ef einstaklingurinn vill ekki drekka, hann kastar upp eða er með skerta meðvitund skaltu hringja í Neyðarlínuna 112 eða fá einhvern annan til þess að hringja.

Hitaörmögnun verður við vökvatap líkamans sem er afleiðing þess að fólk neytir ekki nægilega mikils vökva við vinnu eða íþróttaiðkun í miklum hita og raka.

2.6 Öndunarerfiðleikar/astmi

1. Hjálpaðu einstaklingnum að setjast í þægilega stellingu og að taka astmalyf hafi lækni ávísað þeim. Þegar fólk fær astmakast herpast vöðvarnir í öndunarveginum saman sem gerir öndun erfiða. Innöndunarlyf slaka á vöðvunum svo loftvegurinn nær að þenjast úr aftur og einstaklingurinn á auðveldara með að anda.
 2. Hughreystu einstaklinginn. Ef öndunarerfiðleikarnir færast í aukana, viðkomandi er ekki með lyfin sín eða skánar ekki við lyfjatöku, hringdu í Neyðarlínuna 112.
- Vægir öndunarerfiðleikar ættu að ganga yfir á nokkrum mínútum. Ef ástandið skánar ekki eða lyfin gera ekki gagn hringdu í Neyðarlínuna 112.

Einkenni astma: Andþyngsli, hósti og fólk getur átt erfitt með að tala. Stundum má heyra surg og ýl við öndun. Einstaklingurinn getur fyllst ótta og kvíða þegar hann berst við að ná andanum. Í sumum tilfellum kemur blámi á varir, eyrnasnepla og naglabeð vegna súrefnisskorts í blóði.

2.7 Endurlífgun

1. Hnoðaðu 30 sinnum brjóstkassann: Þrýstu fast og hratt niður um 5 cm á miðjan brjóstkassann á ekki minni hraða en 100 hnoð á mínútu
2. Blástu 2 sinnum: Hallaðu höfðinu aftur og lyftu hökunni. Klemmdu nasirnar saman og settu munninn á þér alveg yfir munn einstaklingsins. Blástu jafnt og þétt í um eina sekúndu þar til brjóstkassinn rétt lyftist. Andaðu eðlilega að þér og aftur og blástu svo strax aftur. Ef brjóstkassinn rís ekki við blásturinn skaltu halla höfðinu betur afturábak og blása aftur.
3. Haltu áfram að endurlífga þar til: Þú finnum skýrt lífsmark svo sem öndun. Sjálfvirkt hjartastuðtæki er tilbúið til notkunar. Sérhæft björgunarfólk eða einhver annar með þjálfun í skyndihjálpar tekur yfir endurlífgunina. Þú örmagnast eða aðstæður eru ótryggðar og öryggi þínu er ógnað.

3. Skyndihjálparappið

Skyndihjálparapp Rauða krossins býður upp á kennslu í skyndihjálpar á aðgengilegan hátt. Í appinu ertu leidd/ur áfram skref fyrir skref með gagnvirkum spurningum, myndböndum og ráðum. Allar upplýsingar sem þú þarfnast í neyðartilvikum eru vistaðar í appinu, þannig að þú getur nálgast upplýsingarnar hratt og örugglega án þess að vera í netsambandi.

Kennsla á appið er að finna á heimasíðu Rauða krossins www.raudikrossinn.is, auk inn á heimasíðu Bjarts lífsstíls www.bjartlif.is undir „Handbók fyrir þjálfara“ í „Skyndihjálpar“.