



Hreyfing á efri árum

Málþing Hreyfing 60 +

Hildur Guðný Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri hjá embætti landlæknis

Hvernig styður heilsueflandi samfélag við hreyfinu eldra fólks?





Eldra fólk innan heilsueflandi samfélags

Embætti landlæknis

Markmið að vinna markvisst að því að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lifnaðarháttum, heilsu og vellíðan allra íbúa.



Gátlistar Heilsueflandi samfélags

Hreyfing og útivera

Vellíðan





Með hækkandi aldri

Embætti landlæknis

- Heilsufarsbreytingar
 - Sjón, heyrn, viðbragðstími, jafnvægi, og áhætta lífstíllssjúkdóma
 - Líðan, öryggi, félagsleg samskipti, minni færni ?
 - Einstaklingsmiðað – 80 ára / 30 ára
 - **Ekki byrði heldur virði**
- Eldra fólk lifir lengur en áður og er virkara og hraustara en nokkru sinni fyrr
- Breyting á aldurssamsetningu: Eldri en 67 ára: 12 % - **20%** frá 2024 – **2050**
- Þjónusta og hreyfiúrræði fyrir eldra fólk þarf að þróast í takt við þetta



Heilsuefling og hreyfing á efri árum er allra hagur



Áhrifapættir heilsu og líðan

Embætti landlæknis

Andleg, líkamleg og félagsleg heilsa er afurð af samspili einstaklinga og þeirra nánasta umhverfis og aðstæðna



Áhrifapættir heilbrigðis og vellíðanar, Dahlgren og Whitehead (1991), aðlöguð útgáfa Embættis landlæknis 2019 (3.0).



Gátlistar HSAM og eldra fólk

Embætti landlæknis



Vellíðan með markvissu lýðheilsustarfi

46% komið til framkvæmda

- ☐ 1.20. Í skipulagi HSAM starfsins er tryggt að fulltrúar eldri borgara eigi reglulega aðkomu að því.
- ☐ 2.1. Sveitarfélagið notar lýðheilsuvísa og önnur viðeigandi gögn til að hafa yfirsýn yfir og fylgjast með lifnaðarháttum, heilsu, líðan og hag íbúa á öllum æviskeiðum í sveitarfélaginu.



Vellíðan með geðrækt

43% komið til framkvæmda

- ☐ 2.6. Eldri borgurum í sveitarfélaginu gefst kostur á fjölbreyttu félagsstarfi við hæfi allan ársins hring.
- ☐ 2.7. Íbúar hafa margvísleg tækifæri til að gefa af sér og mynda tengsl í nærsamfélagi sínu.



Vellíðan með hreyfingu og útiveru

63% komið til framkvæmda

- ☐ 5.3. Eldri borgarar hafa greiðan aðgang að skipulagðri hreyfingu við hæfi.
- ☐ 5.4. Eldri borgarar geta nýtt sér græn svæði og aðra aðstöðu utandyra til útivistar.
- ☐ 5.5. Í heimaþjónustu eru notendur markvisst hvattir til reglulegrar hreyfingar og þeir upplýstir um hentuga valkosti til hreyfingar.



Vellíðan með hornsteinum heilsu

64% komið til framkvæmda

- ☐ 1.8. Sveitarfélagið vinnur markvisst að því að allir íbúar geti verið virkir þátttakendur og upplifi að þeir tilheyri samfélaginu.



Undrallyfið hreyfing

Embætti landlæknis



Styrkur, samhæfing,
jafnvægi, færni,
viðbragstími



Svefn, gæði og lengd



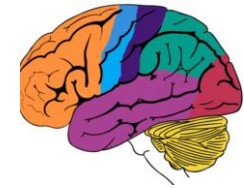
Þol, mettun,
úthald



Blóðþrýstingur, blóðfitur,
orka, hreysti



Melting, blóðsykur



Athygli, minni, úrvinnsluhraði
Streita, þunglyndi, kvíði



Beinþéttni, styrkur,
liðleiki

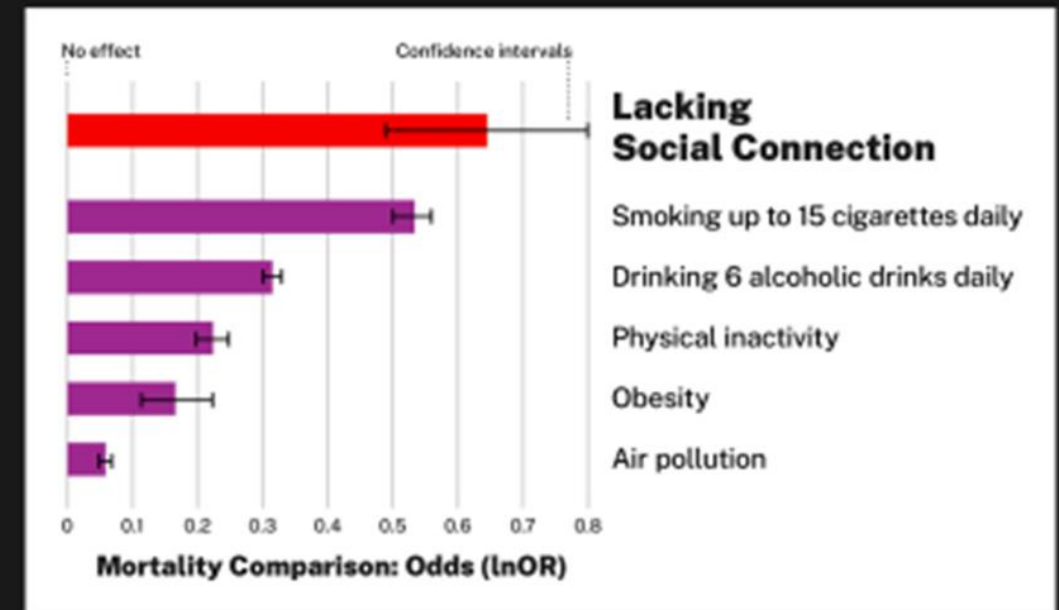


Skortur á félagslegum tengslum er dauðans alvara

Embætti landlæknis



Lacking social connection is as dangerous as smoking up to 15 cigarettes a day.



Comparison groups: Complex measures of social integration; high v. low; not smoking v. smoking < 15 cigarettes daily; alcohol abstinence v. drinking > 6 alcoholic drinks daily; physical activity v. inactivity; low BMI v. high BMI; low air pollution v. high air pollution.

Source: Holt-Lunstad J, Robles TF, Sbarra DA. Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States. *American Psychology*. 2017;72(6):517-530. doi:10.1037/amp0000103. This graph is a visual approximation.





Gátlistar

[Upplýsingar um útfyllingu gátlista](#)



Vellíðan með hollu mataræði

70% komið til framkvæmda



Öruggt líf slysa

67% komið til fr



Vellíðan með hreyfingu og útiveru

63% komið til framkvæmda



Vellíðan á og annarr

48% komið til fr



Vellíðan með geðrækt

39% komið til framkvæmda



Vellíðan með hreyfingu og útiveru

63% komið til framkvæmda

- ☐ 5.3. Eldri borgarar hafa greiðan aðgang að skipulagðri hreyfingu við hæfi.



[Skrá stöðu/aðgerð](#)

[Ítartexti](#)

[Viðmið á ekki við](#)





Aðgangur að hreyfingu og þátttaka

- Aðgengi, aðstaða og umhverfi
- Hverjir mæta og hverjir mæta ekki?
- Félagsleg einangrun og stuðningur
- Tenging við félagsleg eða endurhæfingarúrræði
- Félagslegur stuðningur sem fær fólk til að mæta
- Hreyfiúrræði og einstaklingsmiðuð nálgun
- Að finna réttu hreyfinguna og hvatning á upphafsstigum
- Mismunandi þarfir og inngrip - heilsugæsla



Hvaða hreyfing er í boði?





Öll hreyfiúrræði á einn stað

Embætti landlæknis

Gott að eldast



Aðgerðaáætlun um þjónustu
við eldra fólk 2023–2027

Með aðgerðinni er leitast við að auka aðgengi að upplýsingum um heilsueflandi starf, hvort heldur er almennar upplýsingar eða leiðbeiningar um slíkt starf innan sveitarfélags eða svæðis. Í samvinnu við heilsueflandi samfélög skal hvatt til þess að fólk hafi aðgang að heilsueflingu sem sérstaklega er skilgreind fyrir eldra fólk. Mikilvægt er að nota þau tæki sem þegar eru til við upplýsingagjöf og leiðbeiningar.

Að eldast

Sækja um ellilífeyri

Íbúðir fyrir eldra fólk

Tölum saman - einmanaleiki



[Skoða lífsviðburð →](https://island.is/lifsviðburdir/ad-eldast#hreyfing-i-bodi)

<https://island.is/lifsviðburdir/ad-eldast#hreyfing-i-bodi>



Höfuðborgarsvæðið



Suðurnes



Vesturland



Vestfirðir



Norðurland eystra



Norðurland vestra



Austurland



Suðurland



Eldri borgarar: Hreyfing

Íþróttir

Hreyfing á Hlíf, Ísafirði:

- Stólaleikfimi á mánudögum og miðvikudögum kl. 9:45
- Karlaleikfimi á miðvikudögum kl. 10:30
- Jóga á fimmtudögum kl. 10:30
- Göngutúrar alla daga kl. 13:30, safnast saman við miðjuinngang Hlífar.
- Píla í Vör, félagsmiðstöð eldri borgara, alla fimmtudaga kl. 16-18.

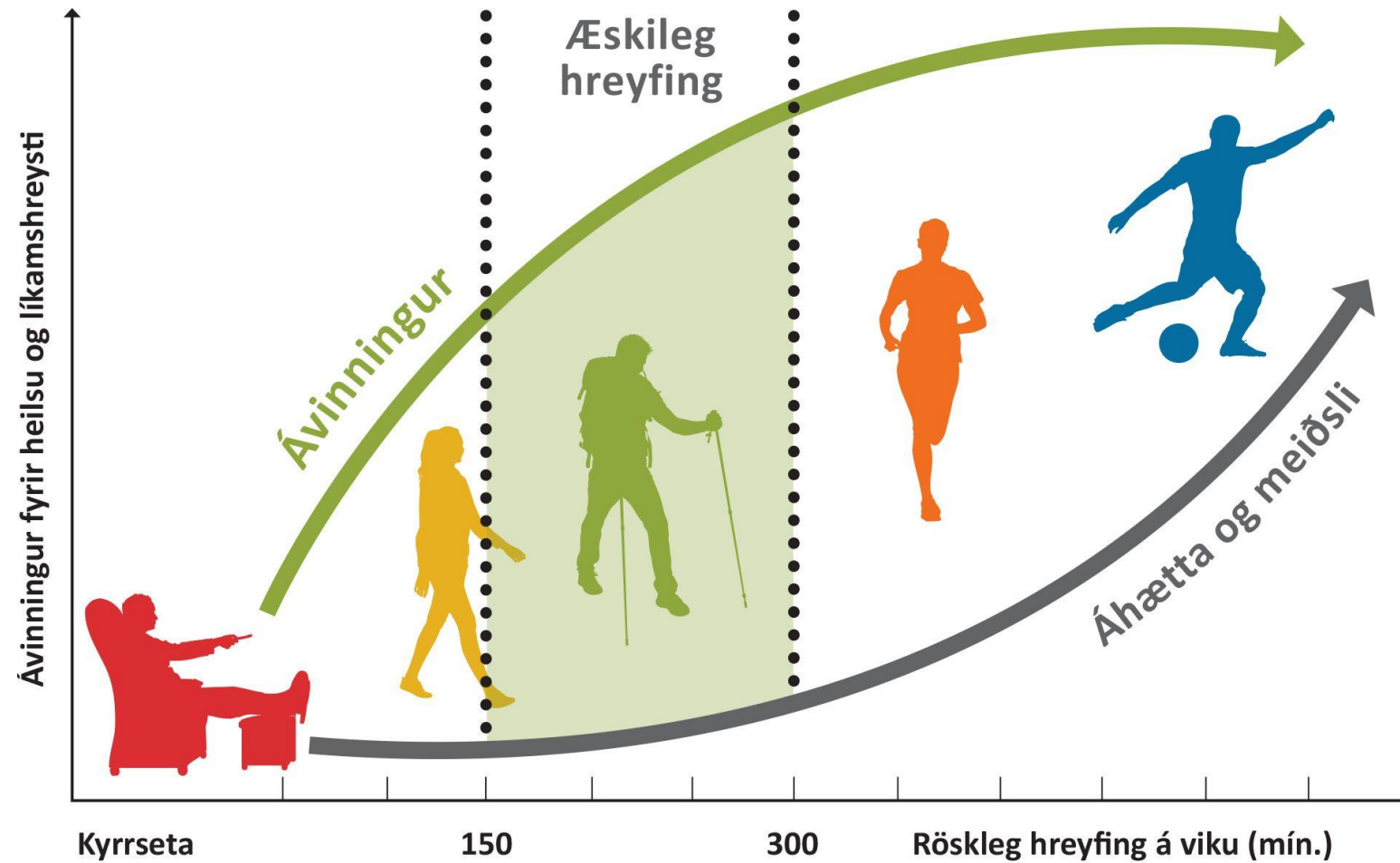
Nánari upplýsingar hjá Svanlaugu Björgu Másdóttur, öldrunarfulltrúa, í síma 450 8254 e svanlaugm@isafjordur.is.

Tímar á vegum Kubba, íþróttafélags eldri borgara:

- Tímar í íþróttahúsinu mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 11:50-13:50.
- Sund í Sundhöll Ísafjarðar á þriðjudögum kl. 10:00-11:20 og föstudögum kl. 12:00-1

Hve mikið?







RÁÐLAGT ER:

Allt eldra fólk ætti að hreyfa sig reglulega

Í hverri viku ætti að:

Hreyfa sig rösklega í minnst 150-300 mínútur

EÐA

Hér er átt við loftháða hreyfingu* af miðlungs ákefð sem eykur hjartslátt og öndun í minnst 2,5-5 klst. samtals yfir vikuna. Dæmi eru röskleg ganga, garðvinna, heimilisþrif, að synda, dansa og hjóla úti eða á æfingahjólí inni.



Hreyfa sig kröftuglega í minnst 75-150 mínútur

EÐA

Hér er átt við loftháða hreyfingu af mikilli ákefð sem kallar fram mæði og svita í minnst 1 klst. og 15 mín – 2 klst. og 30 mín samtals yfir vikuna. Dæmi eru kröftug ganga eða leikfimi, hjóla eða synda hratt, hlaup og önnur hreyfing stunduð af krafti.



Stunda sambærilegt magn af rösklegri til kröftugri hreyfingu

Almennt má miða við að 2 mínútur af rösklegri hreyfingu jafngildi 1 mínútu af kröftugri hreyfingu.

Minnst 2-3 daga vikunnar ætti að stunda hreyfingu sem styrkir vöðva, bætir jafnvægi og eykur hreyfigetu

Hreyfingin, sem er hluti af heildarhreyfingu vikunnar, ætti að vera röskleg eða kröftug og virkja alla stærstu vöðvahópa líkamans. Dæmi eru styrkæfingar með eigin líkamspýngd, teygjur og lóð heima eða í tækjasal, hópatímar í leikfimi, tai-chi, sumar tegundir af jóga og dans.





Hver er staðan?

Veljið mælingu í fellilista*

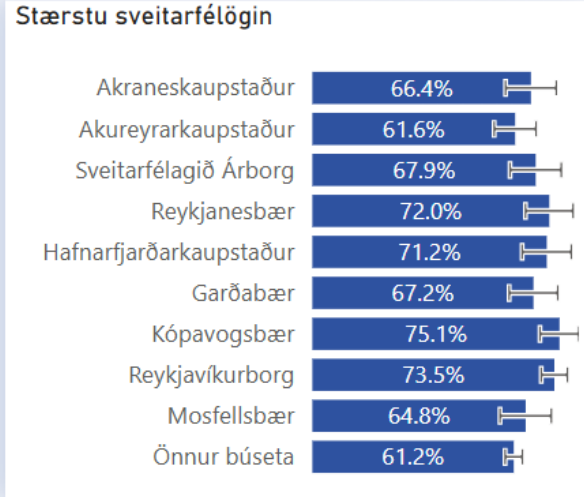
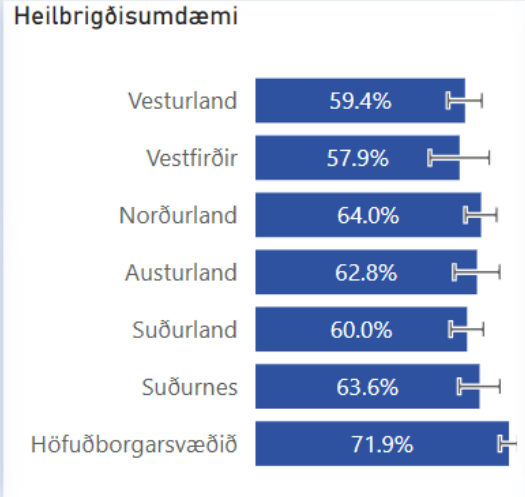
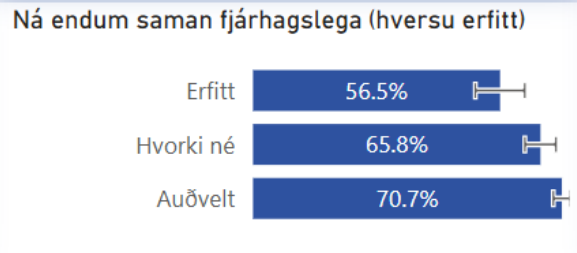
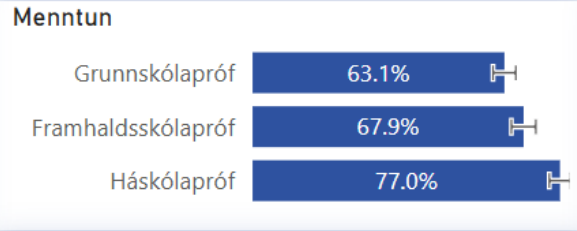
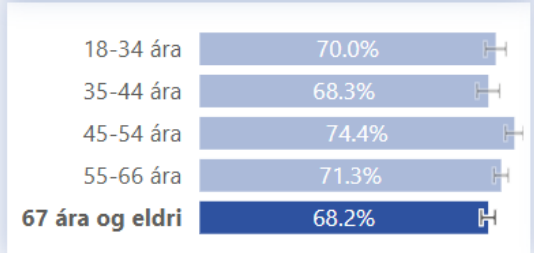
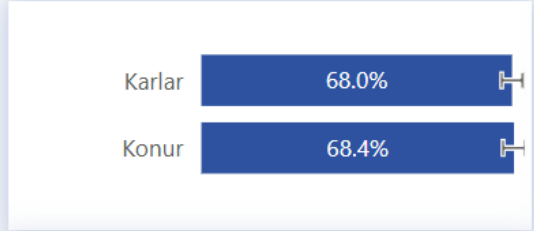
Hreyfing samkvæmt ráðleggingum

Ár mælingar

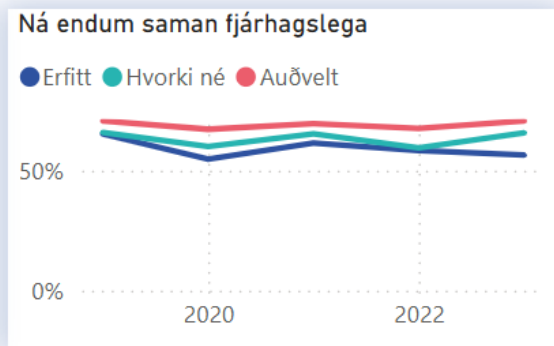
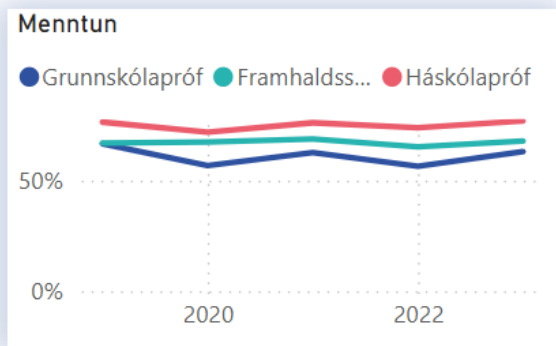
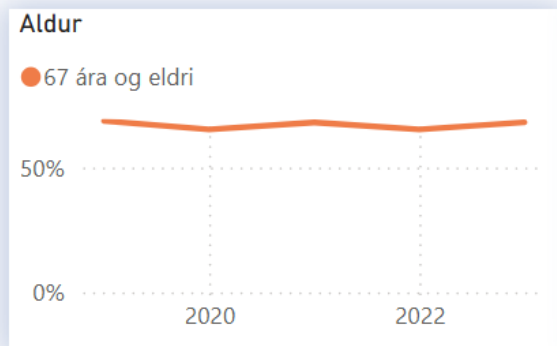
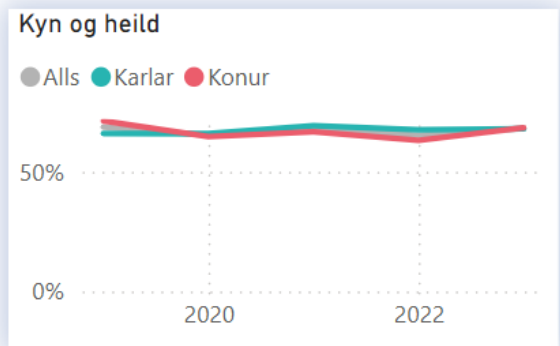
2023

68.2%

Hlutfall fullorðinna sem hreyfir sig í samræmi við ráðleggingar (röskleg hreyfing ≥ 150 mín á viku)



Tímalína



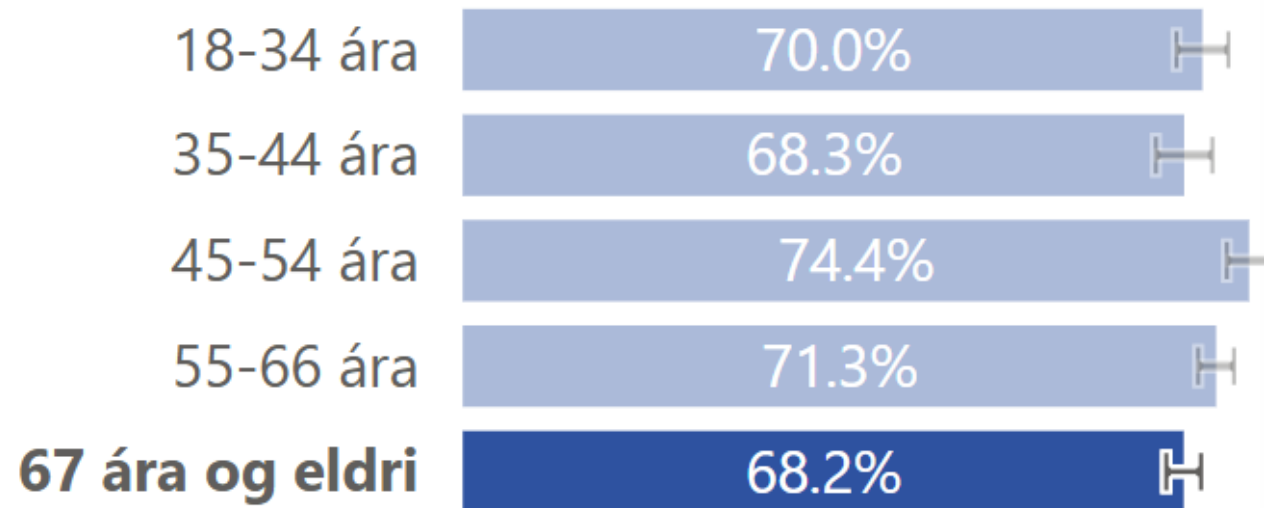
Embætti landlæknis
Directorate of Health

* Tölfræðisýn breytist þegar smeltt er á flokka í súluritum. Með því að halda inni Ctrl takka á lykklaborði má velja fleiri en einn flokk í einu. T.d. ef smeltt er á "Konur" og aldurshópin "45-54 ára" þá má sjá stöðuna á valinni mælingu hjá konum á aldrinum 45-54 ára. Tiltekið val er hreinsað með því að smella aftur á valinn flokk í súluriti. ATH: Hlutföll eru ekki birt ef fjöldi svara að baki mælingu (N) er undir 50.



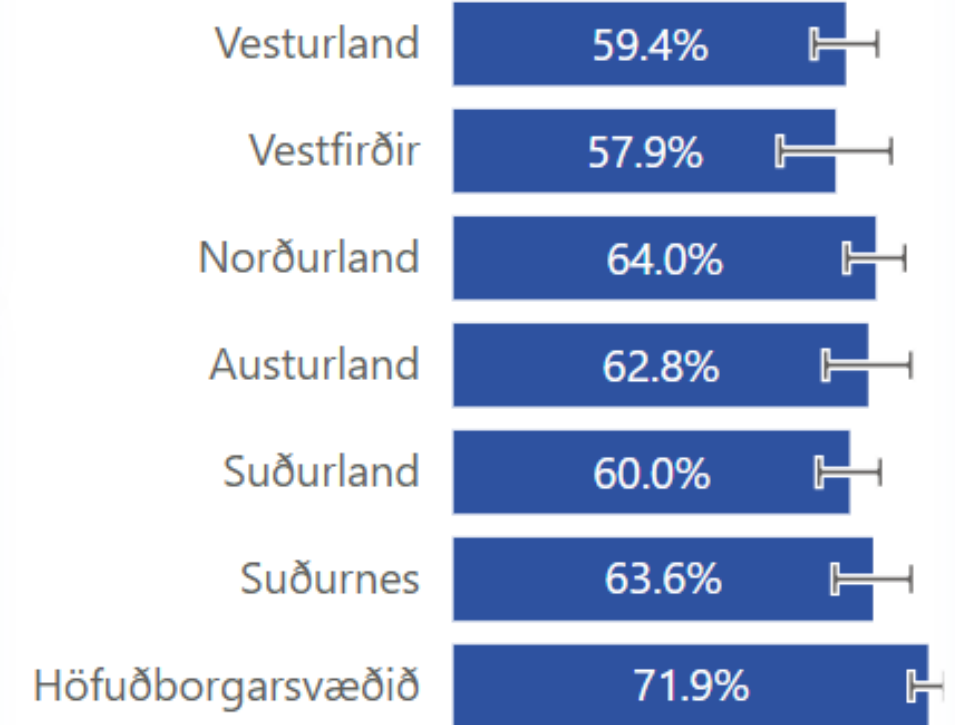
Hreyfing eldra fólks samkvæmt ráðleggingum

Embætti landlæknis



<https://island.is/lydheilsuvaktin>

Heilbrigðisumdæmi



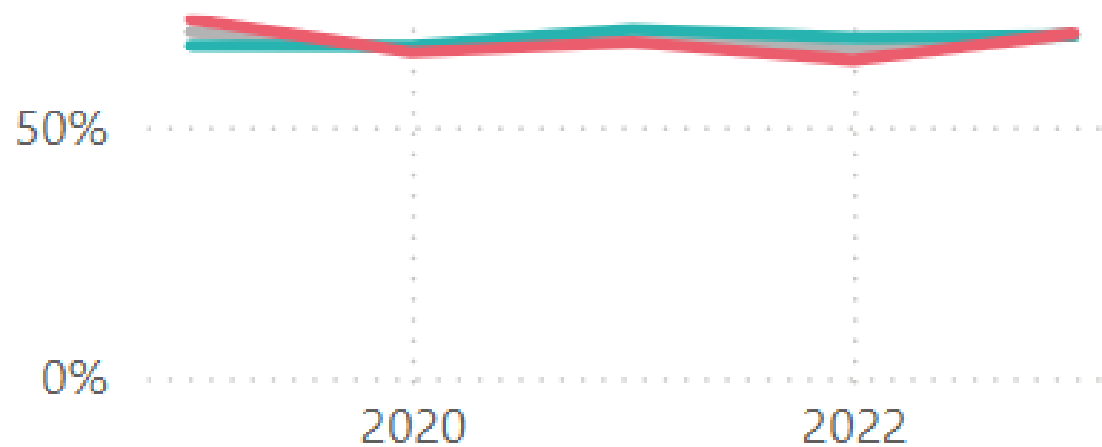


Hreyfing eldra fólks samkvæmt ráðleggingum

Embætti landlæknis

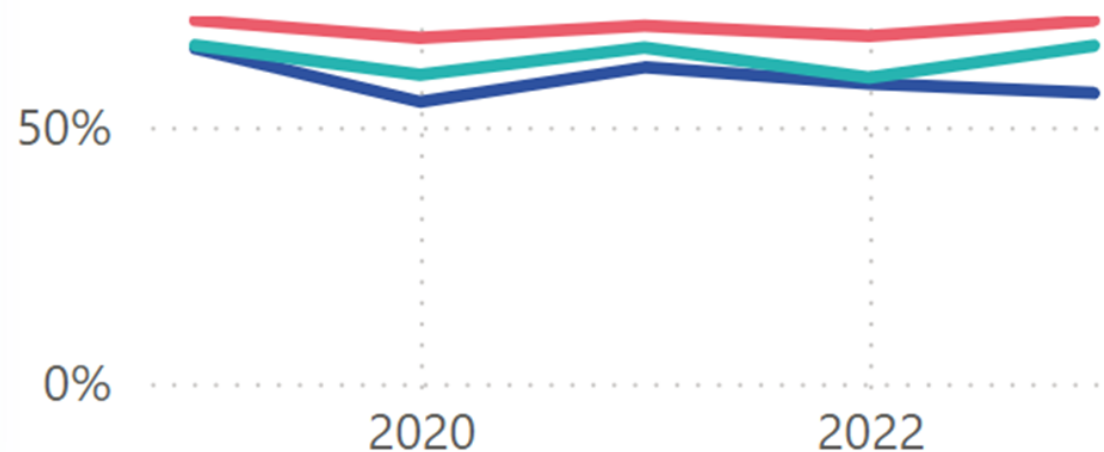
Kyn og heild

● Alls ● Karlar ● Konur



Ná endum saman fjárhagslega

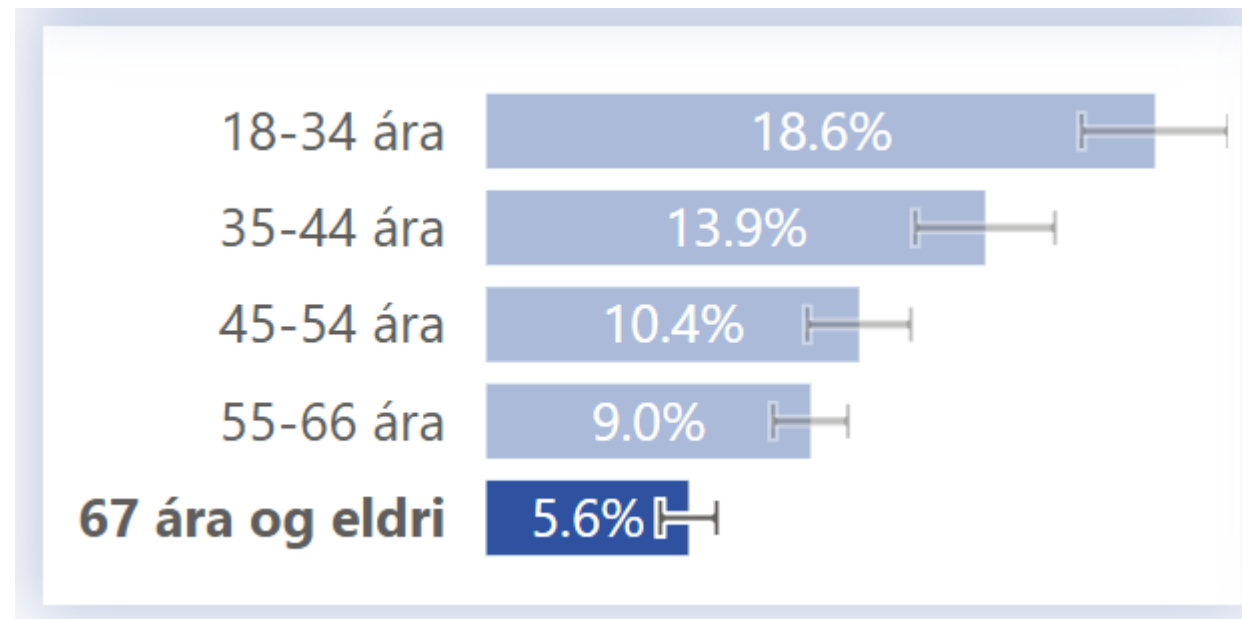
● Erfitt ● Hvorki né ● Auðvelt





EINMANALEIKI

Hlutfall fullorðinna sem finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika



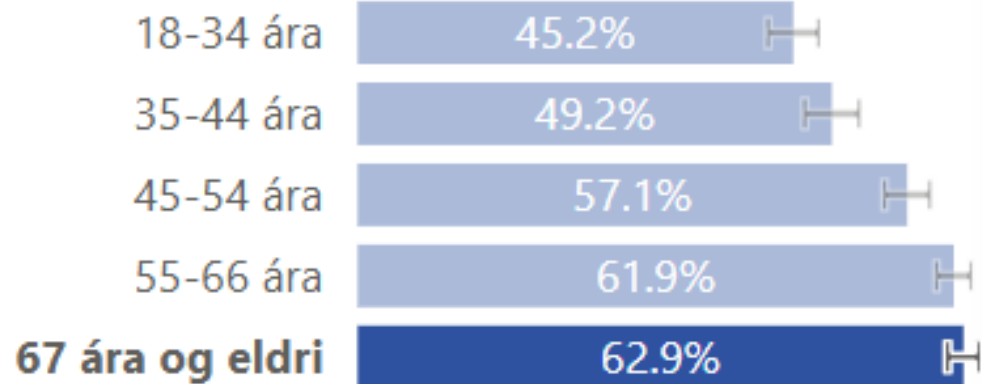


Líðan eldra fólks

Embætti landlæknis

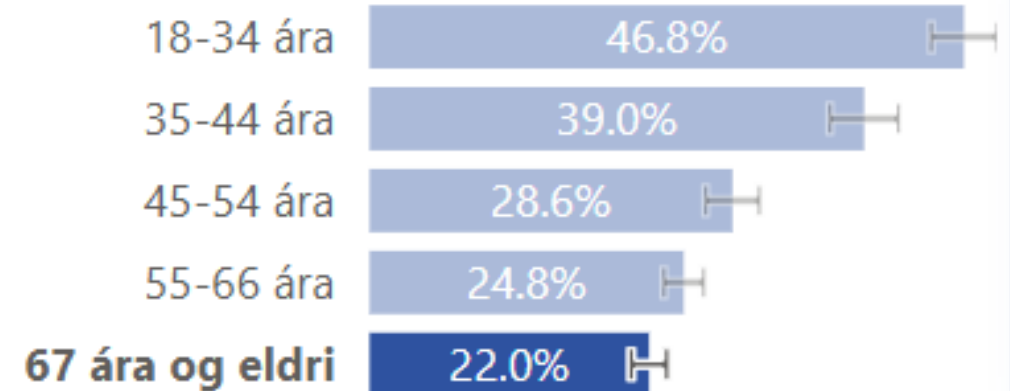
HAMINGJA

Hlutfall fullorðinna sem metur hamingju sína
amk 8 á skala 0-10



ANDLEG HEILSA

Hlutfall fullorðinna sem metur andlega heilsa
sínu sæmilega eða lélega

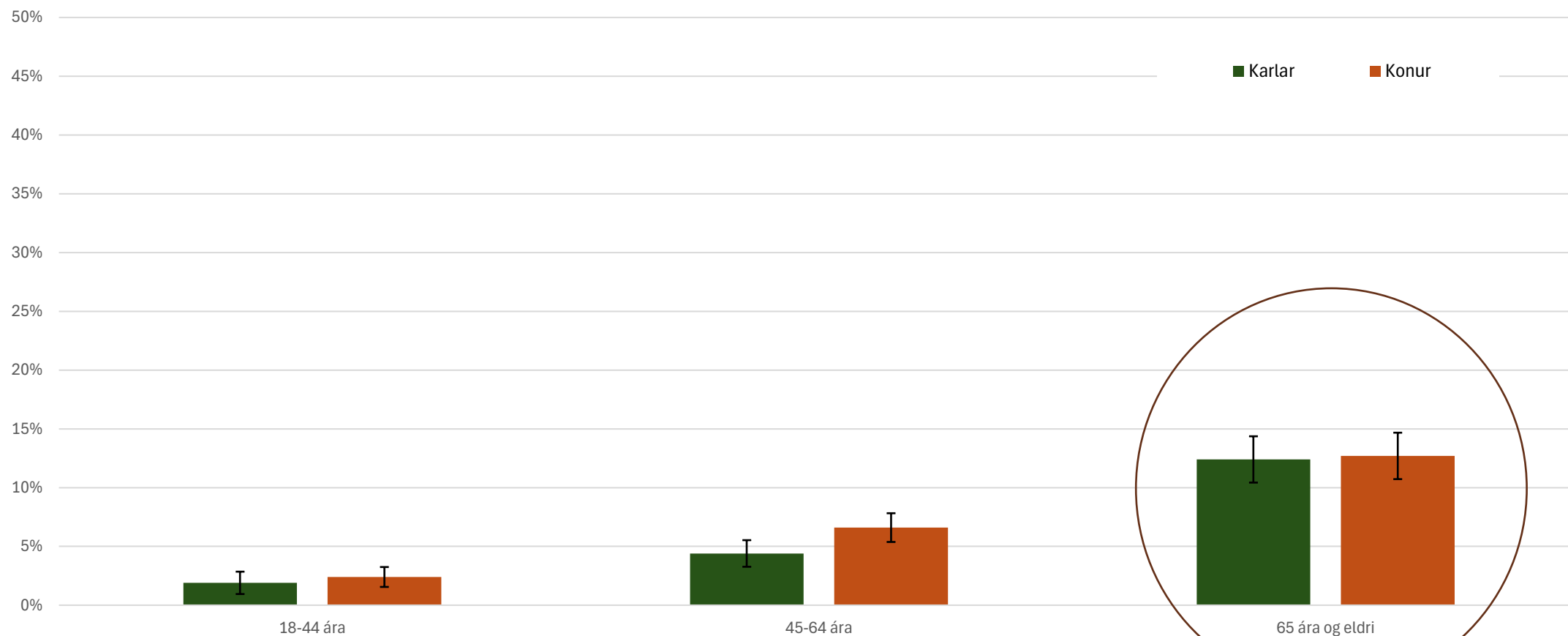




Hverjir eru svarendur?

Embætti landlæknis

Á í nokkrum eða verulegum vandræðum með gang eða getur ekki gengið

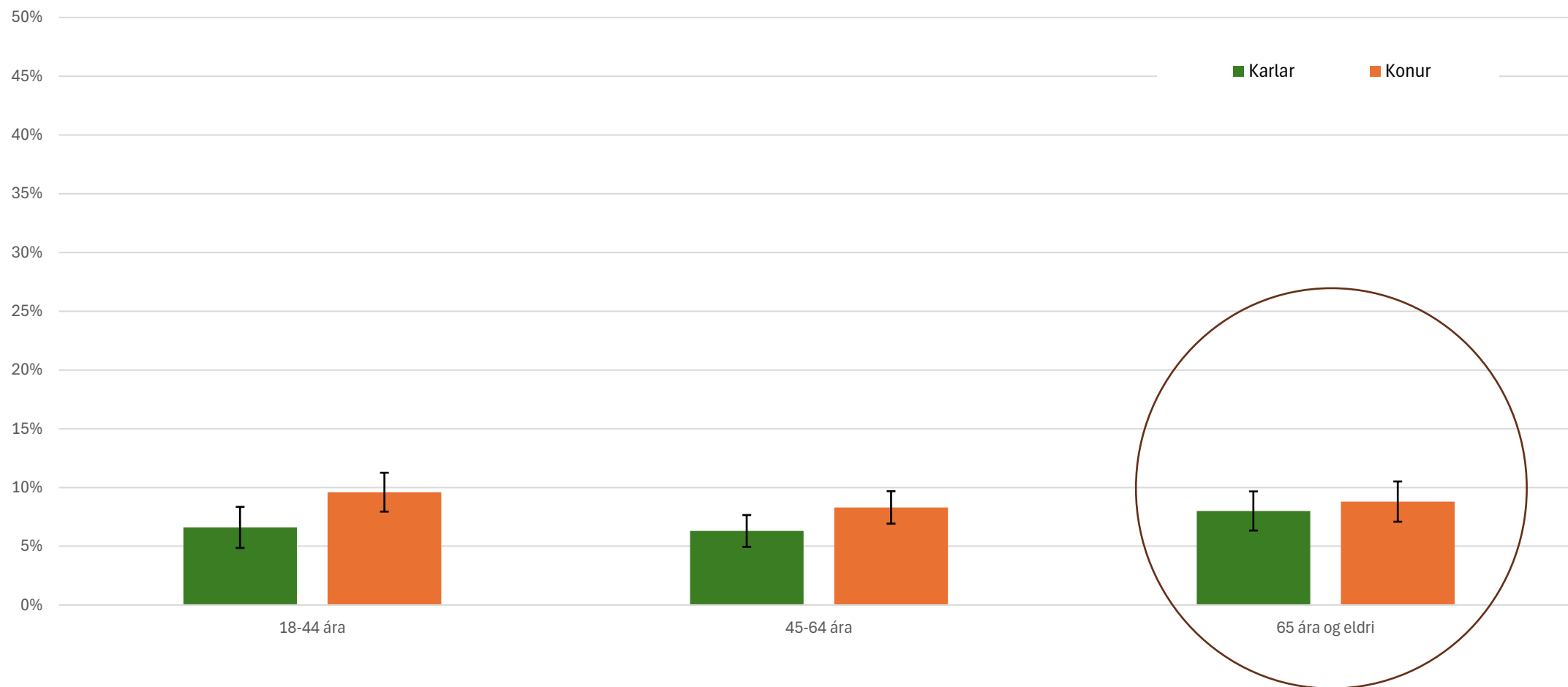




Þátttöku í frístundum utan heimilis

Embætti landlæknis

Frekar eða mjög erfitt að taka þátt í athöfnum í frístundum utan heimilis með þeim hjálpartækjum og/eða stuðningi sem þú hugsanlega notar





Join at
slido.com
#4178 929

Hvað eru mörg
hreyfiúrræði fyrir 60+ í
þínu sveitarfélagi?





Slido.com 4178929

Embætti landlæknis

