



RÁÐSTEFNA FYRIR ÞJÁLFARA UM HREYFIÚRRÆÐI 60+

16. maí 2023



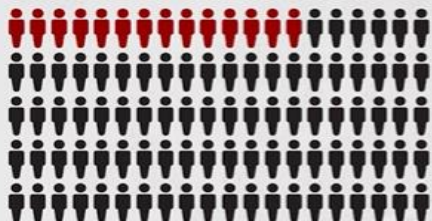
Hreyfing og mataræði 60+ í Heilsueflandi samfélagi (HSAM)

Gígja Gunnarsdóttir, MPH
verkefnastjóri Heilsueflandi samfélag & málaflokkurinn hreyfing

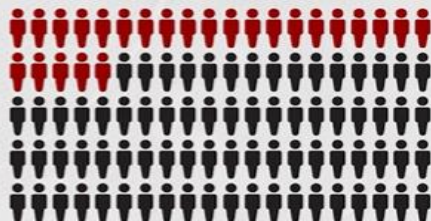


Hlutfall landsmanna

65 ÁRA OG ELÐRI



2021: 1/7



2050: 1/4

Spá Samtaka atvinnulífsins út frá gögnum Hagstofu Íslands,
úr [frétt á vef RÚV 6. september 2021](#)
(„Tiltölulega vel sloppið -ef ekkert kemur upp á”)

FJÖLDI Á VINNUFÆRUM ALÐRI Á BAK VIÐ HVERN 65 ÁRA OG ELÐRI

1951: 6.9



2000: 5.0



2021: 4.1



2050: 2.5





Stórar, samfélagslegar áskoranir

Þjóðin er að eldast, og ýmis önnur, stór verkefni sem samfélög verða að bregðast við og aðlagast.

⇒ Stjórnvöld verða að velja hagkvæmar leiðir til að viðhalda og bæta heilsu og færni fólks á öllum æviskeiðum þ.m.t. eldri borgara.





Að styðja samfélög í að **vinna markvisst að** því, byggt á bestu þekkingu og reynslu, að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lifnaðarháttum, heilsu og **vellíðan allra íbúa**.

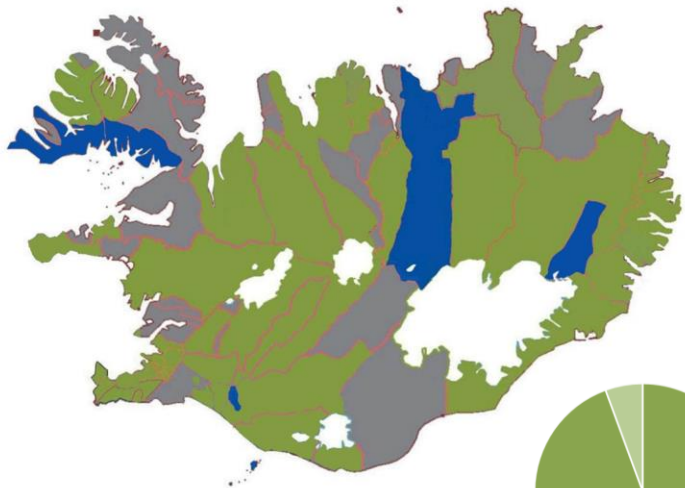






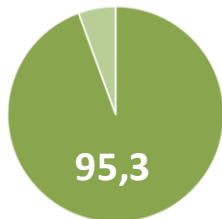
HSAM er landsnet
WHO Healthy Cities Íslandi



HEILSUEFLANDI
samfélag
vellíðan fyrir alla



 Taka þátt 40
 Þátttaka í skoðun 6



% landsmanna í
Heilsueflandi samfélagi



Grímsnes- og Grafningshreppur sept. 2020



- Sveitarfélög hafa sjálf frumkvæði að því að gerast Heilsueflandi samfélag. Bæjar-/sveitarstjóri undirritar umsókn.
- **Skipun stýrihóps – tryggja aðkomu lykilhagaðila að starfinu þ.m.t. fulltrúa heilsugæslu og eldri borgara.**
- Tengiliður við Embætti landlæknis.
- Undirritun samstarfssamnings – skuldbinding um að vinna í samræmi við meginmarkmið og leiðarljós HSAM.
- **Sveitarfélög vinna markvisst að vellíðan allra íbúa með lýðheilsuvísunum, öðrum gögnum og víðtækara samráði, gátlistum, vinnusvæðinu heilsueflandi.is o.fl.**

Stýrihópur HSAM:

- Forsætisráðuneytið
- Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið
- Heilbrigðisráðuneytið
- Innviðaráðuneytið
- Mennta- og barnamálaráðuneytið
- Umhverfis, orku- og loftslagsráðuneytið
- Samband íslenskra sveitarfélaga.
- Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu
- Embætti landlæknis - landlæknir

Samráðsvettvangur HSAM:

- Embætti ríkislögreglustjóra
- Félag Sameinuðu þjóðanna
- Fjölmeningarsetur
- Grænni byggð
- Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands
- Landssamband eldri borgara
- Matvælastofnun
- Menntamálastofnun
- SAMFÉS
- Samgöngustofa
- Samtökin 78

Samstarf og samráð við hagsmunaaðila sem starfa á landsvísu

- Skipulagsstofnun
- Umboðsmaður barna
- Umhverfisstofnun
- Ungmennafélag Íslands
- UNICEF
- Vinnueftirlitið
- Virk, starfsendurhæfingarsjóður
- Þroskahjálp
- Öryrkjabandalagið



HEILSUEFLANDI
samfélag

vellíðan fyrir alla

* **Gátlistar HSAM = HVAÐA AÐSTÆÐUR** til að auðvelda m.a. öllum eldri borgurum reglulega hreyfingu, gott mataræði, geðrækt...

* **HVERNIG** = hvert og eitt sveitarfélag sníður sér stakk eftir vexti.



HEILSUEFLANDI
samfélag

velliðan fyrir alla



HEILSUEFLING
eldri borgara



HEILSUEFLANDI
vinnustaður



HEILSUEFLANDI
framhaldsskóli



HEILSUEFLANDI
grunnskóli



HEILSUEFLANDI
leikskóli



BJARTUR LÍFSSTÍLL

...og annað
sambærilegt
starf





Gátlistar HSAM - dæmi

Embætti landlæknis

Gátlistar

[Upplýsingar um útfyllingu gátlista](#)



Vellíðan með hollu mataræði

70% komið til framkvæmda



Öruggt líf slysa

67% komið til framkvæmda



Vellíðan með hreyfingu og útiveru

63% komið til framkvæmda



Vellíðan á og annarr

48% komið til framkvæmda



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](#) [Ítartilgreiðsla](#)

[Viðmið á ekki við](#)





5. Eldri borgarar eiga þess kost að stunda fjölbreytta hreyfingu og útiveru í samræmi við áhuga sinn og getu.

5.1. Sveitarfélagið metur reglubundið valkosti eldri borgara með mismunandi þarfir til hreyfingar og útiveru, þátttöku þeirra og viðhorf til þeirrar þjónustu og aðstöðu sem er í boði.

5.2. Eldri borgarar hafa greiðan aðgang að íþróttamannvirkjum á vegum sveitarfélagsins.

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.

	Grunnli	Grunnli	Núvera							
1. Já	60	60	2	4	2	4				4
2. Já	55	55	1	4	5	5				5
3. Já	70	70	3	4	4	4				4
4. Já	65	65	1	5	5	2				2
5. Já	65	65	1	5	5	4				4
6. Já	69	69	-1	3	5	5				4
7. Já	94	94	-1	5	4	4				4
8. Já	40	45	-1	3	4	5				4
9. Já	60	69	-1	3	4	4				4
10. Já	88	88	-1	4	5	5				4
11. Já	90	90	5	5	5	5				3
12. Já	60	60	1	4	4	4				4
13. Já	55	55	1	4	4	4				3
14. Já	30	30	1	2	2	3				3
15. Já	65	65	3	4	4	5				2
				1,38	3,81	3,95			4,29	3,35



Gildi hreyfingar fyrir eldri borgara, dæmi

Eldra fólk er breiður hópur. Með reglulegri hreyfingu við hæfi má hægja á áhrifum og einkennum öldrunar og viðhalda getunni til að lifa lengur sjálfstæðu lífi.

Hreyfing gegnir lykilhlutverki í að varðveita og bæta heilsu og líðan eldra fólks, m.a.:

- **Betri lífsgæði** m.a. betri starfræn geta, auðveldara að sinna daglegum athöfnum.
- **Betri andleg heilsa og líðan** m.a. minni einkenni kvíða og þunglyndis.
- **Betri svefn** m.a. gæði svefns.
- **Betri hugræn geta** m.a. athygli, minni og úrvinnsluhraði – minni líkur á heilabilun.
- **Betri líkamleg heilsa** m.a. líkamshreysti, stoðkerfi og holdafar.
- **Spornar gegn beinþynningu.**
- **Minni hætta á föllum** og meiðslum tengdum föllum.
- **Minni líkur á ótímabærum dauða almennt** þ.m.t. vegna hjarta- og æðasjúkdóma og krabbameina.
- **Minni líkur á hjarta- og æðasjúkdómum** og helstu áhættuþáttum m.a. háþrýstingi, sykursýki af tegund 2 og hárrí blóðfitu.



Mataræði 60+



- Orkuþörfin minnkar með aldrinum en almennt er þörfin fyrir vítamín og steinefni sú sama og hjá yngra fólki
- Þörfin fyrir prótein og D-vítamín eykst
- Til að varðveita vöðvamassa þarf að borða matvörur sem eru próteinríkar, það er **fisk, kjöt, egg, mjólkurvörur, ost, baunir, linsur eða sojavörur (t.d. tofú)**
- Það er auðveldara að fá nægjanlegt prótein ef próteinríkur matur er hluti af öllum máltíðum dagsins
- Til að fá trefjar, vítamín og steinefni er mælt með að borða heilkornavörur (t.d. hafragraut, bygg, hýðishrísgrjón, heilhveitipasta og heilkornabrauð), grænmeti og ávöxti
 - Borða fjölbreytt úrval af grænmeti, bæði gróft og trefjaríkt eins og spergilkál, blómkál, hvítkál, rôtargrænmeti, lauk, baunir og linsur en einnig finni og vatnsmeiri tegundir, svo sem tómata, salat, agurku og papriku



- Mikilvægt að fá nægan vökva, 1,5-2 lítrar yfir daginn, allir drykkir teljast með þ.e. vatn, mjólk, kaffi, te, ávaxtsafi og jógúrt
 - Fáum líka vökva úr matvælum eins og ávöxtum og grænmeti
- Sérstaklega þarf að huga að D-vítamíni og kalki
 - Ráðlagt er að taka D-vítamín sem bætiefni, lýsi eða D-vítamíntöflur daglega, 20 míkrogrömm. Þetta samsvarar magninu í 10 ml af þorskalýsi
 - Ráðlagt er að borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Feitur fiskur er náttúruleg uppspretta D-vítamíns
 - Þeir sem neyta ekki mjólkur eða mjólkurvara ættu að nota kalkbætta jurtamjók og aðrar kalkbættar vörur eða taka kalktöflur
- Mikilvægt að fylgjast með þyngdinni, eldra fólki er almennt ekki ráðlagt að léttast vegna hættu á að missa vöðva sem erfitt er að byggja upp aftur
 - Hægt er að orkubæta máltíðir með því að nota t.d. jurtaolíu, rjóma og feitan ost

Fræðsluefni fyrir 60+

- Opinberar ráðleggingar um mataræði
- Ráðleggingar um mataræði fyrir eldra fólk sem er við góða heilsu
- Ráðleggingar um mataræði fyrir hrunt eða veikt eldra fólk
- Einkenni vannæringar hjá eldra fólki og hvað er til ráða

<https://island.is/naering-radleggingar-landlaeknis/naering-eldra-folk>





Heilsa, líðan og lifnaðarhætti eldra fólks – staðan?

Embætti landlæknis

Allir 65 ára og eldri, staða valdra vísa, gögn úr Vöktun EL

FLOKKUR	Lýðheilsuvísir	2018	2019	2020	2021	2022
Fjárhagur	Fjárhagserfiðleikar	13,8	10,3	7,5	7,7	9,6
Andleg heilsa	Andleg heilsa - slæm		17,8	18,5	20,3	20,4
	Hamingja	67,3	67,3	68,6	67,3	65,1
	Streita	5,4	6,1	6,2	6,5	6,6
	Velsæld			22,7	24,8	25,2
Líkamleg heilsa	Líkamleg heilsa - slæm		38,4	41,4	40,5	41,1
Félagsleg heilsa	Einmanaleiki	5,6	6,7	5,9	6,4	6,3
Áhættuhegðun	Áfengisdrykkja	41,4	42,1	38,8	40,3	40,5
	Ölvunardrykkja	28,0	24,2	21,4	24,4	24,0
	Reykja daglega	6,4	7,0	6,4	6,8	6,9
Hreyfing	Lítill röskleg hreyfing		25,0	27,0	24,8	27,1
	Virkur ferðamáti	21,6	18,1	15,9	19,7	14,8
Mataræði	Ávaxtaneysla	58,6	58,4	55,5	58,0	57,4
	Gosdrykkir sykraðir	4,6	4,0	3,7	5,3	6,3
	Gosdrykkir sykurlausir	6,7	6,0	8,2	8,1	10,8
	Grænmetisneysla	54,4	57,1	57,1	56,3	55,7
	Orkudrykkjaneysla		0,3	0,4	0,5	0,8
Svefn	Stuttur svefn		23,7	23,4	24,3	24,1

**Vöktun EL (Gallup),
óbirtar niðurstöður úr
skýrslu sem er í vinnslu
(Lýðheilsumat á
óbeinum áhrifum C-19
á Íslandi, skýrsla 2).**

Heilsa fólks og jarðar helst í hendur



Heilsueflandi samfélag
= Sjálfbært samfélag
→ Betra líf fyrir alla!

