

# ÁFANGASKÝRSLA 2022



# BJARTUR LÍFSSTÍLL

Verkefnastjórar heilsueflingar 60+

Ásgerður Guðmundsdóttir, Landssamband eldri borgara

Margrét Regína Grétarsdóttir, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands



# BJARTUR LÍFSSTÍLL



## Efnisyfirlit

Myndaskrá .....	4
Orðaskrá.....	4
Inngangur .....	6
Markmið verkefnisins.....	7
Þróunarferli .....	7
Könnun um hreyfingu í boði á landsvísu .....	7
Prufunámskeið .....	7
Verkfærakista .....	8
Hreyfing.....	8
Mælingar .....	9
Fræðsla.....	10
Vefurinn bjartlif.is .....	10
Tengiliðir og samvinna .....	11
Rafrænir fundir.....	12
Staðbundnir fundir .....	12
Niðurstöður.....	13
Framtíðaráform.....	17
Tillaga 1: Áhersla á þverfaglega samvinnu.....	17
Tillaga 2: Stuðla að betri upplýsingaveitu til eldra fólks. ....	17
Tillaga 3: Ná til þeirra aðila innan markhópsins sem er óvirkur. ....	18
Tillaga 4: Virkja aðstandendur. ....	18
Tillaga 5: Aukin vitundarvakning.....	18
Tillaga 6: Hvetja til heilsukynningar í sérhverju sveitarfélagi.....	19
Tillaga 7: Hrinda af stað heilsuherferð á landsvísu. ....	19
Tillaga 8: Sjálfbær miðill til stuðnings. ....	19
Tillaga 9: Stofna faglegan hóp tengiliða í kringum verkefnið Bjartur lífsstíll. ....	20
Samantekt .....	20



Lokaorð .....	21
Fylgiskjöl.....	22
Fylgiskjal 1. Könnun um hreyfingu í boði á landsvísu .....	22
Fylgiskjal 2. Umsóknareyðublað í sex vikna prufunámskeið.....	23
Fylgiskjal 3. Eftirfylgni fundar um heilsuefningu 60+ .....	25
Fylgiskjal 4. Hreyfing í boði á landsvísu.....	27
Fylgiskjal 5. Þverfagleg samvinna.....	27
Fylgiskjal 6. Fundar- og ferðadagskrá.....	30
Fylgiskjal 7. Handbækur .....	32

## Myndaskrá

**Mynd 1.** Hvernig verkfærakista Bjarts lífsstíls hefur verið nýtt. .... 14

**Mynd 2.** Sveitarfélög sem hafa sett af stað ný hreyfiúrræði árið 2022 (grænir punktar) ásamt þeim sveitarfélögum þar sem stendur til að setja af stað ný hreyfiúrræði árið 2023 (gulir punktar)..... 16

## Orðaskrá

60+ Fólk 60 ára og eldra.

Heilsuefning: Heilsuefning miðar að því að gera fólki kleift að lifa heilsusamlegu lífi við heilnæmar aðstæður. Leitast er við að skapa félagslegar, menningarlegar og efnahagslegar aðstæður og umhverfi sem hlúir að andlegri, líkamlegri og félagslegri heilsu og vellíðan fólks með ólíkar þarfir.

Heilsulæsi: Heilsulæsi má skilgreina sem getu einstaklings til að nálgast, skilja, hagnýta sér upplýsingar og taka skynsamlegar ákvarðanir varðandi sjúkdómavarnir, heilsuefningu og heilbrigðisþjónustu til að stuðla að góðri heilsu.



- Hreyfiúrræði:** Undir hreyfiúrræði er öll möguleg tegund af úti- og innihreyfingu líkt og ganga, hlaup, sund, líkamsrækt, golf, boccia og fleira.
- ÍSí:** Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands
- LEB:** Landssamband eldri borgara
- Lýðheilsa:** Með lýðheilsu er átt við aðgerðir sem miða að því að viðhalda og bæta heilbrigði og líðan fólks með heilsueflingu og forvörnum.
- Stýrihópur:** Hópur fólks úr ólíkum áttum frá sérhverju sveitarfélagi sem hefur það hlutverk að taka ákvarðanir, koma með tillögur að breytingum, fylgja eftir aðgerðaáætlun og bera ábyrgð á efni málaflokksins. Stýrihópurinn er sá hópur fólks sem verkefnastjórar Bjarts lífsstíls hafa sett sig í samband við og verið í samvinnu með.
- Tengiliðir:** Tengiliðir eru aðilar sem koma að heilsueflingu eldra fólks á einhvern hátt, sem verkefnastjórar hafa haft samband við vegna þróunarvinnu verkefnisins Bjartur lífsstíll. Tengiliðir geta bæði verið aðilar utan eða innan sérhvers stýrihóps.
- Verkfærakista:** Með verkfærakistu er átt við hjálpargögn meðal annars í formi fjölbreyttra handbóka sem eru að finna á [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is) sem að veitir faglegan stuðning tengt heilsueflingu.



## Inngangur

Haustið 2021 veitti Félags- og vinnumarkaðsmálaráðuneytið, Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ) og Landssambandi eldri borgara (LEB) styrk til að setja af stað sameiginlegt verkefni. Áhersla samstarfsverkefnisins er að stuðla að heilsueflingu eldra fólks í kjölfar Covid-19, með það að markmiði að draga úr einangrun og gera eldra fólki kleift að búa sem lengst í heimahúsum. Samböndin réðu til sín hvorn sinn starfsmann til 12 mánaða í byrjun árs 2022. Margrét Regína Grétarsdóttir íþróttáfræðingur var ráðinn til starfa hjá ÍSÍ og Ásgerður Guðmundsdóttir sjúkraþjálfari og íþróttakennari hjá LEB. Starfstíll beggja er verkefnastjóri heilsueflingar.

Markmið verkefnisins er að aðstoða sveitarfélög um land allt við að innleiða heilsueflingu eldra fólks til framtíðar. Í fyrsta lagi er lögð áhersla á námskeið, fræðslu og annan faglegan stuðning til þjálfara eftir því sem við á og annarra sem koma að heilsueflingu eldra fólks. Í öðru lagi er lögð áhersla á skipulagða þjálfun og aukið heilsulæsi hjá 60+ með tilliti til hreyfingar, næringar og annarra þátta sem geta aukið heilsu og vellíðan þeirra. Í þriðja lagi er lögð áhersla á þverfaglega samvinnu innan sérhvers sveitarfélags.

Snemma í ferlinu var verkefninu gefið nafnið Bjartur lífsstíll, með það að leiðarljósi að hreyfing verði að lífsstíl hjá eldra fólki. Markhópur verkefnisins Bjartur lífsstíll er 60+ af þeirri ástæðu að félög eldri borgara eru opin öllum einstaklingum 60 ára og eldri en einnig eru þau opin mökum þeirra þrátt fyrir að þeir hafi ekki náð 60 ára aldri.

[Hér](#) má kynna sér verkefnið Bjartur lífsstíll í máli og myndum.

Það skal sérstaklega tekið fram að verkefnið Bjartur lífsstíll er ekki hreyfiúrræði út af fyrir sig. Til að taka af allan vafa þá er það heldur ekki hugsað sem samkeppni við hreyfiúrræði sem eru nú þegar til staðar. Bjartur lífsstíll er einskona verkfærakista fyrir þau sveitarfélög sem sjá þörfina fyrir aðstoð, líkt og að búa til nýtt hreyfiúrræði eða efla það góða starf sem nú þegar er í gangi.

## Markmið verkefnisins

- Veita þjálfurum og öðrum sem koma að heilsueflingu eldra fólks faglegan stuðning.
- Stuðla að betri lýðheilsu eldra fólks á landsvísu með því að auka heilsulæsi í gegnum hreyfingu og fræðslu.
- Að varanlegt hreyfiúrræði standi öllu fólki 60 ára og eldra til boða í helstu byggðarkjörnum landsins.

## Þróunarferli

### Könnun um hreyfingu í boði á landsvísu

Í febrúar 2022 var lögð fram rafræn *könnun um hreyfingu í boði á landsvísu* (fylgiskjal 1) fyrir alla forsvarsmenn félags eldri borgara og íþróttahéraða landsins. Markmið könnunarinnar var að fá upplýsingar um hvaða hreyfiúrræði væru í boði fyrir 60+ á landinu öllu. Niðurstöður könnunarinnar sýndu misjafnlega fjölbreytt hreyfiúrræði þvert á landið (fylgiskjal 4). Því var ákveðið að flokka sveitarfélögin í græn, gul og rauð svæði, eftir fjölbreytileika hreyfiúrræða í sérhverju sveitarfélagi. Grænt svæði þýðir sveitarfélag með fjölbreytt hreyfiúrræði, gult svæði þýðir miðlungs fjölbreytt hreyfiúrræði og rautt svæði þýðir lítil sem engin fjölbreytt hreyfiúrræði. Eftir úrvinnslu á niðurstöðum hófust rafræn fundarhöld en vegna takmarkana sökum Covid-19 var ekki hægt að halda staðbundna fundi að svo stöddu. Á fundunum var verkefnið Bjartur lífsstíll kynnt fyrir stýrihópum allra sveitarfélaga er tóku þátt í könnuninni og niðurstöður ræddar. Áhersla var lögð á rafræna fundi með rauðum og gulum svæðum, og síðar grænum. Áður en staðbundnir fundir voru haldnir með sérhverju sveitarfélagi var ákveðið að efna til prufunámskeiðs.

### Prufunámskeið

Í lok febrúar var hafist handa við að leggja drög að sex vikna prufunámskeiði fyrir 60+. Tilgangur prufunámskeiðsins var að þróa verkefnið Bjartur lífsstíll sem byggt er annars vegar á hreyfingu, fræðslu og mælingum og hins vegar lauslega á hugmyndafræði verkefnisins Virkni og vellíðan í



Kópavogi. Það verkefni er unnið í samstarfi við Kópavogsbæ, Ungmennasamband Kjalarnesþings (UMSK) og þriggja stærstu íþróttafélaganna í Kópavogi; Gerplu, HK og Breiðablik.

Í góðri samvinnu við Knattspyrnufélagið Þrótt og Félag eldri borgara í Reykjavík hófst prufunámskeiðið þann 28. mars 2022 og stóð fram til 4. maí 2022. Þjálfunin fór fram tvisvar sinnum í viku í æfingasal Þróttar í Laugardalnum. Formaður félags eldri borgara í Reykjavík og nágrennis sendi út netpóst með *umsóknareyðublaði fyrir sex vikna prufunámskeiðinu* (fylgiskjal 2) á alla félagsmenn þar sem óskað var eftir tuttugu sjálfboðaliðum, þeim að kostnaðarlausu. Umsækjendur skráðu aldur, kyn og mátu eigin líkamlega getu. Þannig gátu verkefnastjórar valið af handahófi tuttugu einstaklinga á mismunandi aldri og á mismunandi getustigi, til að fá dreifðan hóp til að vinna með. Viðbrögð við skráningarferlinu fór fram úr björtustu vonum. Um 800 manns sóttu um þátttöku í prufunámskeiðinu, með dreifða búsetu um höfuðborgarsvæðið.

## Verkfærakista

Samhliða prufunámskeiðinu var verkfærakista Bjarts lífsstíls í stöðugri þróun. Hlutverk verkfærakistunnar er að veita aðgang að efni og gögnum, í formi [handbóka](#), sem styrkir þjálfara og aðra sem koma að heilsuefningu eldra fólks. Meginflokkar handbókanna er hreyfing, mælingar og fræðsla. Innihald flokkana eru sem dæmi; hvað þarf að hafa í huga varðandi þjálfun eldra fólks, innleiðing á nýju hreyfiúrræði, hvernig má nýta mismunandi aðstöðu og innviði sveitarfélagsins, framkvæmd mælinga, hvernig má auka heilsulæsi með fræðslu og fleira.

## Hreyfing

Með hreyfingu er lögð áhersla á styrk, þol, liðleika, jafnvægi og samhæfingu. Með slíkum áherslum má til að mynda sporna gegn vöðvarýrnun, beinþynningu og vinna í forvörnum gegn byltum. [Æfingasafn](#) var sérstaklega hannað sem inniheldur æfingar fyrir alla helstu vöðvahópa líkamans óháð æfingabúnaði. Það er að segja, æfingarnar eru bæði miðaðar að því að nota eigin líkamsþyngd og æfingabúnað. Dæmi um æfingabúnað getur verið lausalóð, líkt og handlóð og ketilbjöllur, eða teygjur. Hugmyndin er að útfæra megi samskonar hreyfiúrræði við mismunandi aðstæður, hvort heldur sem úti- eða inniæfingar. Þá á ekki að skipta máli hvort aðgengi sé að sal





sem býður upp á lágmarksbúnað, sal sem inniheldur tæki og tól eða fólk sé í stofunni heima hjá sér. Æfingar eru einnig stigvaxandi þannig að allir geta æft í samræmi við eigið getustig og á sínum forsendum. Með þessu má heimfæra æfingasafnið á hvaða íþróttagrein og æfingaform sem er hvort sem um er að ræða hefðbundna styrktarþjálfun, göngur, sund, boccia eða annað. Jafnframt er hægt að nýta æfingasafnið inni á dvalarheimilum og við sérhvert félagsstarf þar sem til að mynda er hægt að framkvæma hreyfiteygjur, teygjur og stólaæfingar.

## 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 þjálfara og aðra sem sjá um hreyfingu. Þá geta mælingar gert iðkendur meðvitaða um ávinning hreyfingarinnar og þar að leiðandi verið góð hvatning. Fyrir sveitarfélagið og ríkið getur einnig verið ávinningur að rýna í jákvæðar niðurstöður sem þýðir að hér er verið að vinna gott forvarnarstarf. Með því að stunda reglubundna hreyfingu má draga úr kvíða, þunglyndi, einmanaleika og draga úr sjúkra- og lyfjakostnaði sem og seinka innlögn á dvalar- og hjúkrunarheimili<sup>1</sup>.

Líkamlegar [mælingar](#) sem verkefnastjórar framkvæmdu á prufunámskeiðinu voru handgripstyrkur, hnébeygjur, 6 mínútna göngupróf og liðleikapróf. Um er að ræða stöðluð próf sem eru einföld í framkvæmd og þarfnast lágmarksbúnaðs, og því hentug í verkfærakistuna. Ásamt líkamlegum mælingum er einnig æskilegt að framkvæma andlegar mælingar 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.

---

<sup>1</sup> Embætti landlæknis, „Hreyfing og eldra fólk“ (2021). <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing/eldra-folk/>



## Fræðsla

Að auka heilsulæsi er jafn mikilvægt og að huga að líkamlegu atgervi. Tilgangur með auknu heilsulæsi hjá eldra fólki er að verða meðvitaðri um mikilvægi hreyfingar, næringar og eigið öryggi gagnvart heilsutengdum málefnum. Einfalt er að bæta fræðslu um heilsutengd málefni inn í hreyfinguna. Það má t.d. gera einu sinni á tveggja mánaða fresti með því að nota annan helming tímans í hreyfingu og hinn í fræðslufyrirlestur frá þjálfara eða gestafyrirlesara. Einnig mætti vera með fræðslumola á meðan verið er að hita upp í byrjun tímans eða í niðurlagi í lok tímans.

## Vefurinn bjartlif.is

Verkefnastjórar opnuðu aðgang að vef [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is) sem hugsaður er sem upplýsingamiðstöð fyrir alla sem hafa gagn af málefnum er tengjast heilsuefningu eldra fólks.

Verkferakista sem verkefnastjórar hafa þróað frá ársbyrjun 2022 er að finna á vefnum. Í grófum dráttum heldur vefurinn utan um nokkra þætti. Í fyrsta lagi eru upplýsingar um verkefnið sjálft bæði á [glæruformi](#) og á [myndbandsformi](#). Í öðru lagi er yfirlit yfir [hreyfingu sem er í boði á landsvísu](#), eftir póstnúmerum (fylgiskjal 4). Þá hafa verkefnastjórar nýtt niðurstöður úr könnuninni (fylgiskjal 1) sem gefur til kynna hvað sérhvert sveitarfélag hefur upp á að bjóða fyrir 60+. Grundvöllur fyrir upplýsingar um starfandi hreyfiúrræði er afar mikilvægur og þarf að vera bæði sýnilegur og aðgengilegur svo að eldra fólk hafi tækifæri til að stunda hreyfingu í sínu nærumhverfi. Í þriðja lagi eru gögn og efni framsett í fjölbreyttum *handbókum* (fylgiskjal 9) sem skiptast í þrjá flokka; fyrir þjálfara, fyrir stýrihópa sveitarfélaga og fyrir 60+. Hver flokkur afmarkar fræðsluefni og annan faglegan stuðning sem á við um tilheyrandi flokk.

Handbækur fyrir þjálfara: Leggur áherslu á að bæta öryggiskennnd viðkomandi til að sjá um eða 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. Sjá nánar í fylgiskjali 9.

Handbók fyrir stýrihópa sveitarfélagsins: Leggur áherslu á fræðslu varðandi utnumhald og rekstur hreyfiúrræða sem og [leiðarvísu](#) með gátlistum sem mun koma sér að góðum notum ef hugur er á að setja nýtt hreyfiúrræði á laggirnar eða efla starfið sem fyrir er. Sjá nánar í fylgiskjali 9.



Handbækur fyrir 60+: Leggur áherslu á [fræðslu um heilsutengd málefni](#) þar sem farið er m.a. inn á hreyfingu, næringu, svefn og rétta líkamsbeitingu sem er aðlagð að markhópnum. Einnig er að finna [æfingamyndbönd](#) og [heimaæfingar](#) sem eldra fólk getur fylgt eftir. Sjá nánar í fylgiskjali 9.

Fræðsluefnið sem er að finna í handbókunum inn á vef Bjarts lífsstíls er unnin af verkefnastjórum sem hafa menntun, þekkingu og reynslu úr fyrri störfum. Auk annarrar samvinnu sem vert er að taka fram þá unnu íþróttifræðingarnir Eiður Andri Guðlaugsson og Snorri Örn Birgisson myndbönd sem voru partur af þeirra B.Sc. lokaverkefni í íþróttifræði við Háskólann í Reykjavík. Samvinna þeirra við verkefnastjóra Bjarts lífsstíls var afar fagmannlegt og gagnlegt á báða bóga. Fræðsluefni varðandi skyndihjálpar var útvegað af Rauða krossinum, fræðsluefni varðandi ráðleggingar og almenna hreyfingu var fengið af vef Embætti landlæknis og Heilsuveru. Fræðslubæklingar voru gefnir út af Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands.

Allt efni inn á [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is) má nýta endurgjaldslaust. Fyrir hönd ÍSÍ og LEB vona verkefnastjórar að verkfærakista Bjarts lífsstíls geti nýst sem flestum og orðið hvatning fyrir sveitarfélög til að efla sitt starf fyrir eldra fólk.

## Tengiliðir og samvinna

Áhersla er lögð á þverfaglega samvinnu innan sérhvers sveitarfélags, það er að samvinna geti orðið milli sveitarfélagsins, íþróttahreyfingarinnar, félags eldri borgara og heilsugæslunnar, svo dæmi séu nefnd. Æskilegt er að aðilar sem koma að heilsuefningu í samfélaginu myndi stýrihóp. Það gætu sem dæmi verið starfsmenn sveitarfélagsins, svo sem úr velferðarráði, öldungaráði, íþróttá- og tómsundaráði, félagsþjónustu, dvalarheimilum, íþróttakennarar, sjúkraþjálfarar, íþróttifræðingar, þjálfarar og aðrir sem átt gætu í hlut. Þá er einnig æskilegt að vera í samvinnu við líkamsræktarstöðvar og íþróttamannvirki eins og sundhallir í sér hverju sveitarfélagi til að skapa jákvætt umhverfi og efla varanlegt fyrirkomulag heilsuefningar. Upptalning á ávinningi og ástæðu þess að lögð er áhersla á *þverfaglega samvinnu* samfélagsins og að eftirfarandi aðilar komi saman að fundarborðinu er margþætt (sjá nánar í fylgiskjali 5).



Verkefnastjórar Bjarts lífsstíls hafa hitt og talað við fjöldann allan af fagfólki. Þeir aðilar sem um ræðir eru listaðir í *Aðrir tengiliðir* (fylgiskjal 7). Auk þeirra hefur verið haft samband við velferðarsvið Reykjavíkurborgar, Landlæknisembættið, Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, Heilbrigðisráðuneytið, Samband íslenskra sveitarfélaga og Rauða krossinn. Verkefnastjórar telja mikilvægt að byggja ofan á þau góðu störf sem nú þegar eru í gangi og efla sem flesta í samvinnu til að stuðla að betri lýðheilsu um land allt.

## **Rafrænir fundir**

Markmið verkefnastjóra var að vera í samskiptum við sem flest sveitarfélög á landinu. Fyrst voru haldnir rafrænir fundir. Meginmarkmið fundanna var að kynna verkefnið, ræða hreyfiúrræði sem eru í boði fyrir eldra fólk og kanna hvort að sveitarfélagið sé móttækilegt fyrir einhvers konar aðstoð. Aðstoðin myndi felast í fræðslu og öðrum faglegum stuðningi til þjálfara og annarra sem koma að heilsueflingu eldra fólks. Fundirnir skiluðu í langflestum tilvikum góðum árangri sem leiddi til þess að stýrihópar (fylgiskjal 6) voru myndaðir til að geta átt áframhaldandi samræður um málefnið á staðbundnum fundum. Í kjölfarið gerðu verkefnastjórar Bjarts lífsstíls *fundar- og ferðadagskrá* (fylgiskjal 8) um landið til að fylgja rafrænu fundunum eftir með staðbundnum fundum.

## **Staðbundnir fundir**

Verkefnastjórar heimsóttu sveitarfélög í framhaldi af rafrænu fundunum til að ræða enn frekar með stýrihópum. Í ljós kom að áhuginn var mikill, hvort sem um var að ræða sveitarfélag sem hafði litla sem enga hreyfingu í boði eða sveitarfélag sem hafði fjölbreytta hreyfingu í boði. Algengar umræður á fundunum voru til dæmis hvort sveitarfélagið vildi setja af stað nýtt hreyfiúrræði, efla eða viðhalda núverandi hreyfiúrræðum með aðstoð Bjarts lífsstíls.

Segja má að með fundunum hafi verkefnastjórar verið að sá fræjum með von um að stýrihópar tækju upp stefnumótun er varðar heilsueflingu eldra fólks. Það er, með því að kanna fjölda þátttakenda í hreyfiúrræðunum sem eru í boði nú þegar, koma með hugmyndir eins og hvort hægt



væri að nýta fleiri lausa tíma í stundatöflu, hvort þjálfari gæti aukið starfshlutfall sitt og hvernig hægt væri að ná til þeirra sem ekki eru að hreyfa sig.

## Niðurstöður

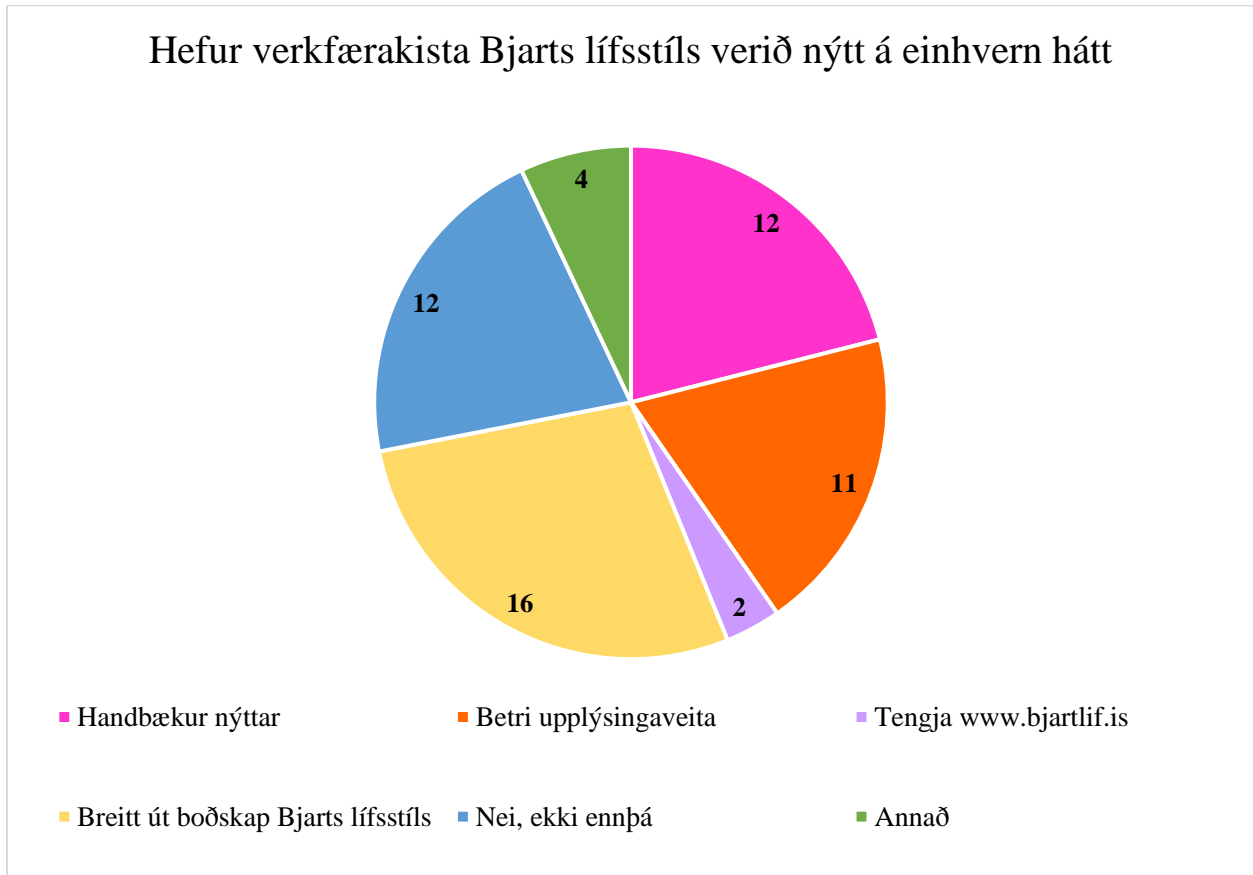
Frá því að verkefnið Bjartur lífsstíll hófst hafa verkefnastjórar heilsueflingar rætt við 30 sveitarfélög og hvatt þau til enn frekari heilsueflingar. Í kjölfar funda sem haldnir hafa verið með sérhverju sveitarfélagi hafa myndast stýrihópar á nýjum grundvelli til að vinna að enn frekari stefnumótun er varðar heilsueflingu eldra fólks. Stýrihóparnir hafa lýst yfir ánægju sinni með þetta framtak þar sem flestir voru að koma saman að fundarborðinu í fyrsta skipti.

Vefurinn [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is) hefur fallið í góðan jarðveg hjá bæði fagfólki sem kemur að heilsueflingu eldra fólks sem og hjá fólki á öllum aldri. Verkfærakistan, það er handbækurnar og kortlagningin á hreyfingu sem er í boði á landsvísu, hafa þegar verið vel nýttar.

Í lok árs 2022 var framkvæmd *eftirfylgni fundar um heilsueflingu 60+* (fylgiskjal 3) í formi könnunnar til þeirra sveitarfélaga sem heimsótt voru á árinu. Tilgangur könnunarinnar var að safna saman í yfirlit afrakstri sem hlaust af fundum sem verkefnastjórar stóðu fyrir síðastliðið ár. Könnunin var send á alla aðila í sérhverjum stýrihópi sveitarfélaganna þar sem fleiri en einn úr hverju sveitarfélagi gat svarað. Niðurstöður bárust frá 45 aðilum úr 30 sveitarfélögum. Með niðurstöðum könnunarinnar má álykta að nú þegar hafa þau sveitarfélög sem svör bárust frá eflt til frekari heilsueflingar.

Á mynd 1 er að sjá hvernig verkfærakista Bjarts lífsstíls hefur verið nýtt. Hér mátti haka við fleiri en eitt svar en tölur á myndinni sýna fjölda svara miðað við 45 aðila. Meðal annars má sjá að handbækur inn á [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is) hafa verið nýttar, hreyfiúrræði gerð sýnilegri, boðskap Bjarts lífsstíls hefur verið breitt út til þeirra sem koma að heilsueflingu 60+ og vefurinn hefur verið tengdur inn á viðeigandi vefi sveitarfélagsins. Þó nokkur sveitarfélög hafa aftur á móti ekki enn þá nýtt sér verkfærakistu Bjarts lífsstíls á einhvern hátt.

**Mynd 1.** Hvernig verkfæarakista Bjarts lífsstíls hefur verið nýtt.



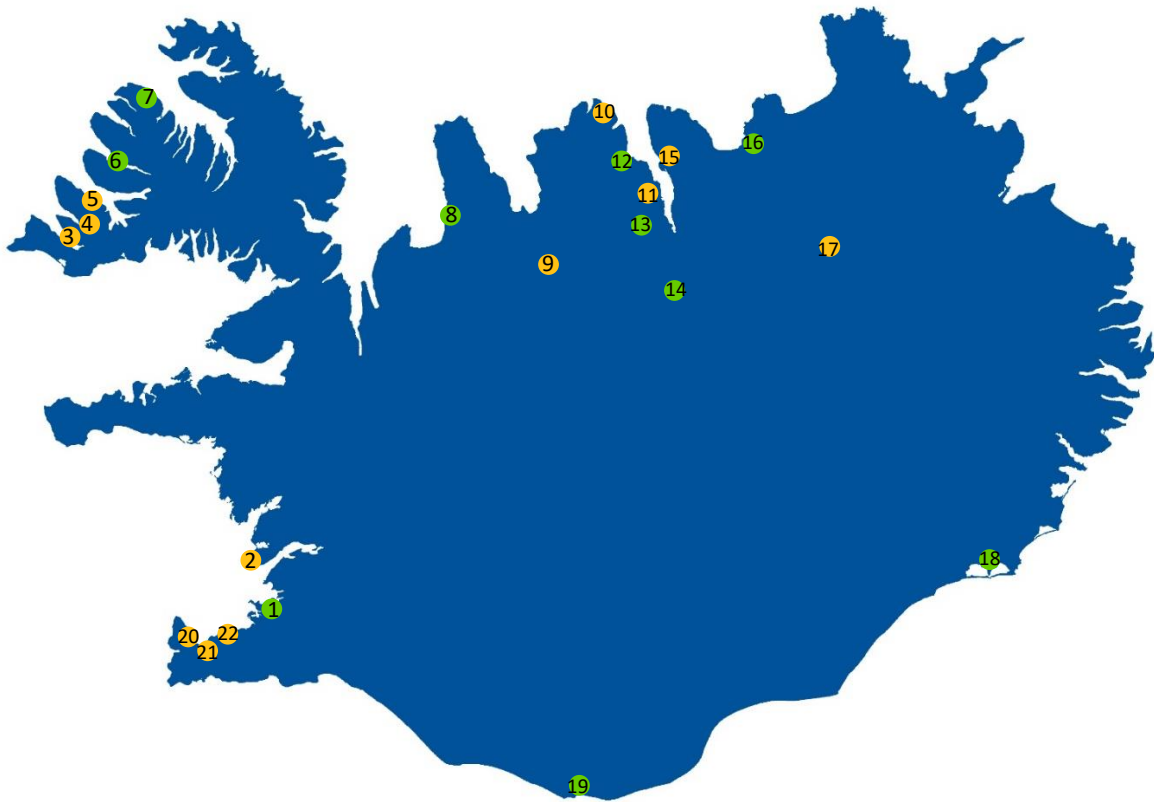
Sveitarfélög sem hafa sett af stað ný hreyfiúrræði árið 2022 eru tíu talsins og sveitarfélög sem stefna að því að setja af stað hreyfiúrræði árið 2023 eru tólf talsins. Með nýju hreyfiúrræði er átt við að sveitarfélagið sé með glænýtt upphaf af einhvers lags hreyfingu sem ekki var í boði áður fyrir. Þessi sveitarfélög eru listuð upp á eftirfarandi hátt: Sveitarfélag, póstnúmer, staður og hvers lags hreyfiúrræði hefur verið sett á laggirnar eða stendur til að setja af stað.



1. Reykjavík	104	Knattspyrnufélagið Þróttur	Styrktarþjálfun
2. Akraneskaupstaður	300	Akranes	
3. Vesturbyggð	450	Patreksfjörður	
4. Tálknafjörður	460	Tálknafjörður	
5. Vesturbyggð	465	Bíldudalur	
6. Ísafjarðarbær	470	Þingeyri	Styrktarþjálfun
7. Bolungarvík	415	Bolungarvík	Leikfimi
8. Húnabyggð	540	Blönduós	Stólajóga
9. Skagafjörður	550	Varmahlíð	
10. Fjallabyggð	580	Siglufjörður	Sundleikfimi
11. Akureyrarbær	600	Akureyri	Fjölbreytt íþróttastarf
12. Dalvík	620	Dalvík	Stólaleikfimi
13. Hörgársveit	604	Hörgársveit	Styrktarþjálfun
14. Eyjafjarðarsveit	605	Eyjafjarðarsveit	Styrktarþjálfun
15. Grýtubakkahreppur	610	Grenivík	
16. Norðurþing	640	Húsavík	Leikfimi og styrktarþjálfun
17. Þingeyjarsveit	660	Mývatn	
18. Hornafjörður	780	Höfn	Leikfimi
19. Mýrdalshreppur	870	Vík	Leikfimi
20. Reykjanesbær	230	Keflavík	
21. Reykjnesbær	260	Njarðvík	
22. Sveitarfélagið Vogar	190	Vogar	

Á mynd 2 má sjá listann á myndrænan hátt þar sem græn svæði sýna þau sveitarfélög sem hafa sett af stað ný hreyfiúrræði árið 2022 og gul svæði sýna þau sveitarfélög sem eru enn að vinna að stefnumótun og stefna að því að setja af stað hreyfiúrræði árið 2023. Niðurstöður miðast út frá könnun (fylgiskjal 3) sem lögð var fyrir sveitarfélögin.

**Mynd 2.** Sveitarfélög sem hafa sett af stað ný hreyfiúrræði árið 2022 (grænir punktar) ásamt þeim sveitarfélögum þar sem stendur til að setja af stað ný hreyfiúrræði árið 2023 (gulir punktar).







## Framtíðaráform

Markmið Bjarts lífsstíls er að aðstoða sveitarfélög um land allt við að innleiða heilsueflingu þannig að varanlegt hreyfiúrræði standi öllu fólki 60 ára og eldra til boða í helstu byggðarkjörnum landsins. Markmiðið er stórt og því fylgja ýmsar áskoranir, eins og til dæmis fyrir ríkið, sveitarfélögin, einstaklinginn og samfélagið í heild.

Niðurstöður skýrslunnar sýna þó að með stuðningi og hvatningu, eins og verkefnið Bjartur lífsstíll byggir á, er vel hægt að yfirstíga margar áskoranir. Tillögur verkefnastjóra Bjarts lífsstíls að helstu framtíðaráformum í áframhaldandi vinnu að heilsueflingu eldra fólks á landsvísu árið 2023 eru nú talsins og eru þær taldar upp hér á eftir:

**Tillaga 1: Áhersla á þverfaglega samvinnu.** Hvetja og styrkja sveitarfélög með tilkomu verkfærakistu Bjarts lífsstíls til heilsueflingar með því að vinna saman sem eins konar stýrihópur innan sérhvers sveitarfélags fyrir sig. Samþætta mætti vinnu og dreifa ábyrgðinni á skipulagðan hátt þannig að aðilar innan stýrihópsins hafi skýr hlutverk. Hvort sem um er að ræða að efla starf sem er á vegum sveitarfélagsins, félags eldri borgara, íþróttahreyfingarinnar eða einkaaðila. Til að gera hreyfiúrræði varanleg er vænlegast til árangurs að sveitarfélagið taki ábyrgð á því að fylgja verkefnum úr vör til þess að hreyfiúrræði, hvort sem um ræðir ný eða núverandi megi vaxa og dafna.

**Tillaga 2: Stuðla að betri upplýsingaveitu til eldra fólks.** Út frá niðurstöðum könnunarinnar var áberandi vöntun á skilvirkari upplýsingaveitu fyrir eldra fólk. Það virðist 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, sveitarfélögin, íþróttafélögin, félög eldri borgara, þjálfara og aðra sem sjá um hreyfingu fyrir 60+ að vera með sýnilega og góða upplýsingaveitu. Það má meðal annars gera með áberandi tilkynningu á heimasíðu, veggspjöldum á fönnum vegi, auglýsingum með stundaskrá í bæjarblaðinu eða bæklingum sem berast í hús.



**Tillaga 3: Ná til þeirra aðila innan markhópsins sem er óvirkur.** Stærsta áskorunin er líklega að ná til þeirra sem eru ekki að hreyfa sig. Með betri upplýsingaveitu gætu líkur aukist á því að eldri iðkendum fjölgi. Að sama skapi er ljóst úr frá niðurstöðum að fjölga þarf tækifærum eldra fólks til hreyfingar þar sem fjölbreytileikinn er hafður í fyrirrúmi. Þá er mikilvægt að þeir sem sjá um hverslags hreyfingu séu meðvitaðir um að skilaboðin um þá hreyfingu sem í boði er nái til allra og sérstaklega þeirra sem ekki eru að hreyfa sig. Hér er átt við t.d. útvarpsleikfimi, sjónvarpsleikfimi, leikfimi á dvalarheimilum og í gegnum frístundastarf. Til að vinna enn frekar að lausnum og gera fleirum kleift að sækja sér hreyfingu væri til að mynda hægt að bjóða upp á akstur á milli staða fyrir þá sem þurfa.

**Tillaga 4: Virkja aðstandendur.** Mikilvægt er að skapa almennt jákvætt viðhorf til hreyfingar. Til þess að stuðla að samfélagslegri ábyrgð væri gott að leggja áherslu á að ná til aðstandenda eldra fólks til að virkja þá sem ekki eru að hreyfa sig. Þeir sem búa einir eða eru félagslega einangraðir væru mögulega líklegri til að sækja viðburði, kynningarfundir eða mæta í hreyfiúrræði í samfloti með aðstandenda.

**Tillaga 5: Aukin vitundarvakning.** Hópur eldra fólks er mjög fjölbreyttur, það er bæði aldurs- og heilsufarslega séð. Aldursfordómar er tegund af staðalímynd eða mismunun gagnvart einstaklingum eða hópum fyrir aldurs sakir. Aldursfordómar byggja á ákveðnum neikvæðum viðhorfum og gildum sem notuð eru til að réttlæta mismunun og lítillækkun gagnvart fólki eftir aldri<sup>2</sup>. Aldursfordómar er óæskileg þróun sem þarf að breyta þar sem ljóst er meðalaldur íslensku þjóðarinnar er sífellt að hækka<sup>3</sup>. Stuðla þarf að aukinni vitundarvakningu og gæti fagfólk sem vinnur að heilsuefningu eldra fólks átt mikilvægan þátt í henni með því að breiða út boðskapinn.

---

<sup>2</sup> Wikipedia Frjálsa alfræðiritið, „Aldursfordómar“(2022). <https://is.wikipedia.org/wiki/Aldursford%C3%B3mar>

<sup>3</sup> Guðrún Elín Benónýsdóttir, Sólveig Ása Árnadóttir og Sigríður Halldórsdóttir, „Reynsla aldraðra, sem búsettir eru á eigin heimili, af heilbrigði og af því hvað viðheldur og eflir heilsu á efri árum“(2009). <https://www.hjukrun.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=2558>



**Tillaga 6: Hvetja til heilsukynningar í sérhverju sveitarfélagi.** Í nánustu framtíð væri upplagt að vera með einhvers konar heilsukynningu sem sérhvert sveitarfélag sér um. Heilsukynning fælist í því að fagfólk innan hvers sveitarfélags kæmi saman og yrði með örerindi um málefni er varðar eldra fólk. Hér má nefna heilsugæsluna, velferðarráð, félag eldri borgara, þjálfara og aðra sem sjá um hreyfingu. Hugmyndin væri að þau kæmu sínum hreyfiúrræðum og starfsemi á framfæri. Þá væri aðdráttaraflíð ef til vill að fá fólk saman út úr húsi, hlusta á hvaða þjónusta og afþreying er í boði og jafnvel fá sér kaffi og léttar hressingu saman. Það gæti gefið hugmyndir á milli fagaðila og skapað umræður sem í framhaldi gætu eflt starfsemina.

**Tillaga 7: Hrinda af stað heilsuherferð á landsvísu.** Til að ná til sem flestra sem tilheyra hópi eldra fólks væri ef til vill áhugavert að hrinda af stað heilsuherferð á landsvísu. Sú herferð fælist í því að hvetja eldra fólk til að hreyfa sig og efla sveitarfélög um land allt að huga að heilsuefningu. Þá yrði m.a. hægt að skoða niðurstöður á milli sveitarfélaga út frá íbúafjölda 60+. Önnur tillaga væri að sveitarfélögin myndu efna til fjögurra vikna prufunámskeiðs þar sem auglýst væri eftir bæði þjálfara og fólki 60+ til þess að koma saman og hreyfa sig í skemmtilegu umhverfi. Inn í prufunámskeiðið yrði fléttað saman hreyfingu, mælingu og almennri fræðslu um heilsusamleg málefni. Sveitarfélagið myndi styrkja verkefnið með því að standa undir launakostnaði þjálfara og allri markaðssetningu og prufunámskeiðið yrði gjaldfrjálst fyrir þátttakendur. Í framhaldinu yrði varanlegt námskeið sett á laggirnar undir hatti t.d. íþróttahreyfingar, félags eldri borgara, líkamsræktarstöðvar, dvalarheimilis eða annarra stofnanna.

**Tillaga 8: Sjálfbær miðill til stuðnings.** Vefurinn [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is) var opnaður í þeim tilgangi að veita aðgang að stuðningi, efni og fræðslu er varðar hreyfingu eldra fólks. Vefinn má uppfæra og gera skilvirkari þannig að ávallt sé um að ræða nýjustu upplýsingar. Það má meðal annars gera með því að fá sveitarfélögin til að virkja sína tengiliði til þess að senda frá sér vefslóða sem innihalda hreyfiúrræði og stundaskrár, til verkefnastjóra. Einnig má nýta vefinn eða tiltekið efni og tengja inn á aðra vefi, svo sem inn á vef sveitarfélaga, heilsugæslunnar, félags eldri borgara og íþróttafélaga. Aðalatriðið er að upplýsingarnar séu aðgengilegar og geti verið sjálfbærar.



**Tillaga 9: Stofna faglegan hóp tengiliða í kringum verkefnið Bjartur lífsstíll.** Til þess að verkefnið Bjartur lífsstíll verði farsælt og nái sem mestri útbreiðslu á árinu 2023 væri mikilvægt að stofna tengiliðahóp strax í upphafi þess árs. Í tengiliðahópnum myndu sitja t.a.m. aðilar frá ÍSÍ bæði starfsmaður af almenningssviði og úr stjórn, aðili frá LEB, auk aðila frá Félags- og vinnumarkaðsráðuneytinu, Heilbrigðisráðuneytinu, Mennta- og barnamálaráðuneytinu, Þróunarmiðstöð íslenskra heilsugæslu, Sambandi íslenskra sveitarfélaga og frá Embætti landlæknis. Hægt væri að halda stöðufundi reglulega, til dæmis í hverjum ársfjórðungi, þar sem verkefnastjórar uppfæra hópinn um gang mála og ræða hvernig tengiliðir hópsins gætu áfram breytt út boðskapinn innan sinna vébanda.

Árið 2023 verður lögð áhersla á tillögurnar í framtíðaráformum, fundað með þeim sveitarfélögum sem eftir eru, tryggja að öll sveitarfélög sem óskað hafa eftir aðstoð fái þann stuðning sem til þarf og fylgja eftir þeim sveitarfélögum sem verkefnastjórar hafa nú þegar fundað með á liðnu ári.

## Samantekt

Líkt og fram kom í skýrslunni sóttu rúmlega 800 manns um þátttöku í prufunámskeið sem haldið var í lok mars 2022 eða rétt eftir að takmörkunum um Covid-19 var aflétt. Af þessum mikla fjölda sem sótti um má áætla tvennt. Í fyrsta lagi að eldra fólk sem upplifði sig orðið einangrað hafi glaðst yfir því að fá að komast aftur út á meðal fólks og í öðru lagi að hafa fengið markvissar upplýsingar um hreyfiúrræði sem höfðar til sem flestra. Það má líka áætla að langflestir sem eru skráðir meðlimir í félagi eldri borgara lesi tilkynningar frá þeim, sem gefur til kynna að þessi boðleið ber árangur.

Með tilkomu verkefnisins Bjartur lífsstíll geta öll sveitarfélögin á landinu nýtt sér verkfærakistuna sem gerir þjálfurum og öðrum kleift að hefja eigið prufunámskeið, búa til ný hreyfiúrræði af ýmsum toga, bæta þau sem fyrir eru eða efla þau enn frekar.



## Lokaorð

Meðalaldur þjóðarinnar er að hækka. Til þess að auka líkur á góðri heilsu á efri árum þarf að huga vel að heilsunni alla ævi. Fyrirbyggjandi aðgerðir eins og heilsuefling er góð leið til að draga úr sjúkra- og lyfjakostnaði sem og seinka innlögn á dvalar- og hjúkrunarheimili. Einnig er mikilvægt að auka aðgengi að heilsusamlegum kostum, eins og hreyfingu, næringu og fræðslu. Með bætту heilsulæsi má meðal annars stuðla að því að eldra fólk hafi betri forsendur til að taka góðar ákvarðanir með tilliti til heilsu sinnar og líðanar. Með niðurstöðum þessa verkefnis í huga er rétt að geta þess að mikilvægt er að bregðast við einangrun og þörfum eldra fólks með aukinni heilsueflingu í samfélaginu í takt við tíð og tíma hverju sinni.



## Fylgiskjöl

### Fylgiskjal 1. Könnun um hreyfingu í boði á landsvísu

Verkefnastjórar heilsueflingar, Ásgerður Guðmundsdóttir (LEB) og Margrét Regína Grétarsdóttir (ÍSí) eru að vinna að handbók sem verður sett inn á [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is) sem opnar haustið 2022.

Handbókin mun auka aðgang að upplýsingum um hreyfiúrræði fyrir fólk 60 ára og eldra í sínu nærumhverfi.

Verkefnastjórum þætti vænt um að fá nákvæma útlistun á þáttunum sem tekið er fram hér að neðan (sjá einnig dæmi hér neðar) þar sem niðurstöðurnar munu gagnast íbúum sveitarfélagsins til að sækja sér upplýsingar um hvaða hreyfing er í boði í þínu sveitarfélagi.

1. Nafn og starfsheiti\*
2. Netfang\*
3. Símanúmer
4. Heiti sveitarfélags og póstnúmer\*

**Skrifaðu sundurliðaðann lista, líkt og er hér fyrir neðan, yfir öll hreyfiúrræði sem eru í boði fyrir 60+**

Dæmi:

Hvað er í boði: Boccia

Hvar er það til húsa: Tómsundaheimilinu Fagragarði 7

Á hvaða dögum: Mán og mið

Klukkan hvað: kl.10-11

Lengd tímabils: frá sept-des og jan til maí

Kostnaður fyrir iðkanda: Frítt

5. **Skrifaðu sundurliðaðann lista hér\***
6. **Slóði á stundaskrá eða heimasíðu má fylgja hér**
7. **Að lokum, er eitthvað sérstakt sem þú vilt taka fram eða bæta við?**



## Fylgiskjal 2. Umsóknareyðublað í sex vikna prufunámskeið

Vilt þú eiga kost á því að vera valin í 20 manna úrtak í sex vikna prufunámskeið hjá Þrótti sem inniheldur hreyfingu, mælingar og fræðslu, þér að kostnaðarlausu?

Þá mátt þú gjarnan svara spurningum hér fyrir neðan.

Hægt er að svara spurningum til föstudagsins 18. mars.

Þeir aðilar sem lenda í 20 manna úrtaki fá svo netpóst með ítarlegri upplýsingum áður en prufunámskeiðið hefst.

Ábyrgðaraðilar þessa verkefnis eru

Ásgerður Guðmundsdóttir, sjúkraþjálfari, íþróttakennari og verkefnastjóri heilsueflingar hjá Landssambandi eldri borgara (LEB)

Margrét Regína Grétarsdóttir, íþróttifræðingur og verkefnastjóri heilsueflingar hjá Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSí)

Ef þú hefur einhverjar spurningar varðandi verkefnið er hægt að hafa samband við okkur á netfangið [bjartlif@isi.is](mailto:bjartlif@isi.is)

Tekið skal fram að fyllsta trúnaðar er gætt við úrvinnslu og meðferð upplýsinga og þeim er ekki deilt áfram undir neinum kringumstæðum.

Persónuverndaryfirlýsingu verkefnisins má lesa [hér](#).

**Nafn:**

**Netfang:**

**Póstnúmer:**

**Símanúmer:**

### Hvaða aldurabili tilheyrir þú?

- 60 – 65 ára
- 66 – 70 ára
- 71 – 75 ára
- 76 – 80 ára
- 81 – 85 ára
- 86 – 90 ára
- 90 ára og eldri

### 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 reit sem einkennir þig best.

- Kyrrseta (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.
- Miðlungserfið hreyfing (hreyfing sem krefst þrisvar til sex sinnum meiri orkunotkunar en hvíld. Við miðlungserfiða hreyfingu verða hjartsláttur og öndun heldur hraðari en venjulega en hægt er að halda uppi samræðum. Dæmi um miðlungserfiða hreyfingu er rösk ganga, garðvinna, heimilisþrif, hjóla, synda og skokka rólega).
- Erfið hreyfing (hreyfing sem krefst meiri en sex sinnum meiri orkunotkunar en hvíld. Erfið hreyfing kallar fram svita og mæði þannig að erfitt er að halda uppi samræðum. Dæmi um erfiða hreyfingu er rösk fjallganga, snjómokstur, hlaup, flestar íþróttir og önnur þjálfun sem stunduð er með árangur í huga).





### Fylgiskjal 3. Eftirfylgni fundar um heilsueflingu 60+

Verkefnastjórar heilsueflingar vilja byrja á því að þakka innilega fyrir góð samtöl og fundarstörf sem við höfum átt saman á árinu.

Nú langar okkur að heyra frá ykkur hvort að samvinnan hafi komið að góðum notum og hvort þið hafið nýtt ykkur efnið inni á heimasíðunni [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is)

Um þessar mundir erum við að vinna skýrslu fyrir hönd Landssambands eldri borgara og Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem skilað verður fyrir árslok til Félags- og vinnumarkaðsmálaráðuneytisins sem styrkir verkefnið.

Í ljósi þess værum við afar þakklátar ef brugðist yrði skjótt við að svara eftirfarandi spurningum.

Með fyrirfram þökk og kærri kveðju,

Ásgerður Guðmundsdóttir, Verkefnastjóri heilsueflingar hjá LEB  
Margrét R. Grétarsdóttir, Verkefnastjóri heilsueflingar hjá ÍSÍ

#### Fullt nafn

#### Netfang

#### Póstnúmer og heiti sveitarfélags

**1. Hefur stýrihópurinn komið saman aftur að fundarborðinu síðan við hittumst, og rætt enn frekar heilsueflingu eldra fólks?**

Já

Nei

Það stendur til

**2. Hefur verkfærakista Bjarts lífsstíls verið nýtt á einhvern hátt?**

Já, handbækur inn á [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is)

Já, hreyfiúrræði gerð sýnilegri

Já, vefurinn [www.bjartlif.is](http://www.bjartlif.is) tengdur inn á viðeigandi síður sveitarfélagsins

Já, höfum breitt út boðskap Bjarts lífsstíls til þeirra sem koma að heilsueflingu 60+

Nei, ekki nýtt neitt ennþá

Annað, sjá næsta lið



**Ef verkfærakistan hefur verið nýtt á annan hátt, vinsamlega skrifaðu hvernig hún hefur verið nýtt í reitin hér:**

**3. Hefur nýtt hreyfiúrræði verið sett á laggirnar?**

- Já
- Nei
- Það stendur til

Ef já, vinsamlega útskýra nánar hér, sjá dæmi neðst

Dæmi: Hverslags þjálfun – á hvaða dögum – klukkan hvað – staðsetning – verð – umsjónaraðili – á vegum hvers: t.d íþróttafélagsins eða félags eldri borgara.

**4. Hefur verið haldin heilsukynning í sveitarfélaginu, þar sem t.d. dagskrá fyrir eldra fólk er kynnt?**

- Já
- Nei
- Það stendur til

**Að lokum eru allar fyrirspurnir, hugmyndir og/eða ábendingar vel þegnar. Vinsamlega skrifaðu þær hér:**

Þakka þér innilega fyrir að gefa þér tíma í að fylla út þetta skjal.



## Fylgiskjal 4. Hreyfing í boði á landsvísu

Sjá [HÉR](#)

## Fylgiskjal 5. Þverfagleg samvinna

### Sveitarfélagið

Mikilvægt er að starfsfólk sveitarfélagsins sem kemur að heilsueflingu komi saman að fundarborði þar sem hlutverk sveitarfélagsins er meðal annars að sjá um að veita grunnþjónustu á borð við rekstur félagsþjónustu, sundlauga, áhaldahúss o.fl. fyrir íbúa sveitarfélagsins, auk þess að sinna íþróttum- og tómstundum. Innan hvers sveitarfélags eru alls kyns nefndir sem æskilegt er að boða til fundar og ræða heilsueflingu eldra fólks, svo sem aðilar úr bæjarráði, öldungarráði, íþróttá- og tómstundanefnd, verðferðarráði, fjölskyldu- og fræðsluviði, svo eitthvað sé nefnt.

Sveitarfélög hafa sjálf frumkvæði að því að gerast [Heilsueflandi samfélag](#) og vinna þá markvisst lýðheilsustarf, í samræmi við markmið og leiðarljós Heilsueflandi samfélags með stuðningi Embætti landlæknis. Markmið Heilsueflandi samfélags er að styðja samfélög í að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lifnaðarháttum, heilsu og vellíðan allra íbúa. Það að bjóða upp á hreyfiúrræði fyrir eldra fólk í sveitarfélaginu fellur inn í gátlista Heilsueflandi samfélags<sup>4</sup>.

### Félag eldri borgara

Aðildarfélag eldri borgara sem tilheyra undir Landssambandi eldri borgara eru 55 talsins og dreifð víðsvegar um landið. Hlutverk félag eldri borgara er að gæta hagsmuna eldra fólks og stuðla að menningarlífi, meðal annars með skemmtanahaldi, fræðslu af ýmsum toga, margþættri heilsueflingu og hlúa að hverskonar áhugamálum<sup>5</sup>. Því er lykilatriði að vera í samskiptum við félag eldri borgara í hverju sveitarfélagi fyrir sig. Þar sem að formenn og aðrir stjórnendur félagsins geta lagt sitt að mörkum við að efla varanlegt fyrirkomulag heilsueflingar. Einnig skal hafa í huga að

<sup>4</sup> Embætti landlæknis, „Heilsueflandi samfélag“ (2018). <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item28551/Heilsueflandi-samfelag>

<sup>5</sup> Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, „Stefna Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni“ (2020). <https://www.feb.is/inc/uploads/2020/09/Stefna.pdf>



félag eldri borgara hafa oft á tíðum húsnæðisaðstöðu til afnota sem hægt væri að nýta. Þá er einnig hægt að vera í góðri samvinnu með félagi eldri borgara til að auglýsa og nálgast þátttakendur. Þar sem félagið er oft á tíðum með skipulagða dagskrá fyrir félagsmenn.

## Íþróttahéruð

Samkvæmt íþróttalögum er landinu skipt í [íþróttahéruð](#). Í hverju íþróttahéraði er eitt héraðssamband/íþróttabandalag allra íþróttafélaga í héraðinu til að vinna að hinum ýmsum hagsmunamálum þeirra. Alls eru 25 íþróttahéruð á landinu, skipt í 18 héraðssambönd og 7 íþróttabandalög. Í hverju íþróttahéraði er formaður eða framkvæmdarstjóri sem sér um upplýsingaveitu íþróttahreyfingarinnar á þeim landshluta, það er í samvinnu með íþróttafélögum nærliggjandi sveitarfélaga<sup>6</sup>. Því er æskilegast að vera í samskiptum við aðila íþróttahéraðsins sem að sveitarfélagið tilheyrir.

## Íþróttafélög

Íþróttafélög ættu að vera opin öllum samfélagshópum og bjóða alla iðkendur velkomna, óháð getustigi, aldri og kyni. Margir kostir fylgja því að bjóða upp á þjálfun eldra fólks innan íþróttafélagana. Með því að opna íþróttahúsin fyrir eldri fólki gefst þeim kostur á að vera partur af íþróttahreyfingunni. Tengjast jafnvel sínu íþróttafélagi á ný, verða félagsmenn og gerast fyrirmynd fyrir yngri kynslóðir. Einnig er hægt að virkja eldra fólk til sjálfböðavinnu tengt alls kyns viðburðum innan íþróttafélagsins. Sem dæmi í miðasölu, gæslu, hella upp á kaffi, grilla hamborgara og fleira.

Íþróttafélög hafa annars vegar aðstöðu, svo sem íþróttahús, hallir og útileikvanga. Á morgnana eða um hádegisbil væri hægt að nýta auða glugga í stundatöflu fyrir eldra fólk það er ef mannvirkin standa hvort sem er tóm, eins og tíðkast oft. Hins vegar menntað fagfólk sem vilja ef til vill auka starfshlutfall sitt og taka þjálfun eldra fólks að sér eða jafnvel væri hægt að búa til nýtt stöðugildi innan íþróttafélagsins.

---

<sup>6</sup> Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, „Íþróttahéruð“. <https://isi.is/sambandsadilar/ithrottaherud/>



Félagslegi þátturinn er gríðarlega mikilvægur. Með því að æfa í hópi og örva félagsleg tengsl er gjarnan hægt að draga úr einangrun og styrkja andlega líðan. Hreyfingin sem á sér stað er oftast ekki bónus því spjallið og kaffisopinn eftir æfingar getur gjarnan verið hápunktur dagsins. Því er nauðsynlegt að skapa jákvætt andrúmsloft sem smitar út frá sér í íþróttafélagið.

## Heilsugæslan

Á heilsugæslunni er unnið fjölbreytt starf af læknum, hjúkrunarfræðingum og sjúkraliðum. Eldra fólk sækir gjarnan grunnþjónustu sína á heilsugæsluna og því er mikilvægt að leggja áherslu á samvinnu í forvörnum með heilsugæslunni. Til heilsugæslunnar berast alls kyns erindi og í mörgum tilfellum beinir heilsugæslan fólki áfram í viðeigandi farveg, svo sem í endurhæfingu, á sjúkrahús eða til sérfræðinga. [Hreyfiseðill](#) er meðferðarræði við sjúkdómum eða einkennum þeirra sjúkdóma sem vitað er að regluleg hreyfing getur haft umtalsverð áhrif á. Læknir vísa einstaklingnum áfram til samhæfingaraðila svo sem sjúkrahjálfa sem hittir viðkomandi og sett eru fram markmið og útbúin hreyfiáætlun<sup>7</sup>. Fyrir slíkt meðferðarræði gæti verið mikill hagur í því að heilsugæslan væri vel upplýst um starfandi hreyfiúrræði í sérhverju sveitarfélagi til að geta beint eldra fólki enn frekar áfram. Sem og að eldra fólk sé hvatt af heilbrigðisstarfsfólki til að stunda hreyfingu til að stuðla að líkamlegri, andlegri og félagslegri vellíðan.

## Önnur heilsueflandi starfsemi

Í mörgum sveitarfélögum er boðið upp á hreyfiúrræði fyrir eldra fólk, sem dæmi er víða gönguhópar og sundtímar. Mikilvægt er að vera í samvinnu við önnur hreyfiúrræði í sérhverju sveitarfélagi, þannig að sem flestir séu meðvitaðir um hvaða hreyfing sé í boði og allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi. Þá er einnig kostur að geta unnið saman að heilsueflingu og deilt á milli alls kyns fróðleik, því þegar öllu á botninn er hvolt eru allir að vinna að sama markmiði er kemur að auknu hreysti og vellíðan eldra fólks. Þá getur verið árangursríkt að aðilar fari að tala meira saman og vinna meira saman.

---

<sup>7</sup> Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, „Hreyfing hefur áhrif á heilsu og líðan“. <https://www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/hreyfisedlar/>

## Fylgiskjal 6. Fundar- og ferðadagskrá

Verkefnastjórar tóku annars vegar rafræna fundi, og hins vegar staðbundna fundi þar sem sveitarfélög voru heimsótt og stýrihópar komu saman.

### Rafrænir fundir

	<b>Sveitarfélag</b>	<b>Dagsetning</b>
1	Ísafjörður	18.maí 2022
2	Norðurþing (Húsavík)	20.maí 2022
3	Húnabyggð	30.maí 2022
4	Bolungarvík	30.maí 2022
5	Akureyrarbær	30.maí 2022
6	Múlaþing	1.júní 2022
7	Fjarðabyggð	1.júní 2022
8	Dalvík	2.júní 2022
9	Eyjafjarðarsveit	2.júní 2022
10	Fjallabyggð	8.júní 2022
11	Snæfellsnes	9.júní 2022
12	Hornafjörður	9.júní 2022
13	Vestmannaeyjar	9.júní 2022
14	Árborg	23.ágúst 2022
15	Akraneskaupstraður	24.ágúst 2022
16	Borgarbyggð	24.ágúst 2022
17	Strandabyggð	25.ágúst 2022
18	Vesturbyggð	25.ágúst 2022
19	Tálknafjörður	25.ágúst 2022
20	Skaftárhreppur	30.ágúst 2022
21	Mýrdalshreppur	30.ágúst 2022
22	Suðurnesjabær	7.september 2022
23	Skagafjörður	9.september 2022
24	Grindavík	22.september 2022
25	Norðurþing (Kópasker og Raufarhöfn)	22.september 2022

## Staðbundnir fundir

	<b>Sveitarfélag</b>	<b>Staðsetning fundar</b>	<b>Dagsetning</b>
1	Rangárþing eystra	Hvolsvöllur	25.apríl 2022
2	Rangárþing ytra	Hella	25.apríl 2022
3	Reykjanesbær	Keflavík	28.apríl 2022
4	Reykjavík	Knattspyrnufélag Fram	10.maí 2022
5	Hafnafjörður	Hafnafjörður	17.maí 2022
6	Reykjavík	Knattspyrnufélag Reykjavíkur	28.júní 2022
7	Múlaþing	Egilsstaðir	29.ágúst 2022
8	Fjarðabyggð	Reyðarfjörður	29.ágúst 2022
9	Akureyrarbær	Akureyri	5.september 2022
10	Dalvík	Akureyri	5.september 2022
11	Eyjafjarðarsveit	Akureyri	5.september 2022
12	Fjallabyggð	Siglufjörður	5.september 2022
13	Norðurþing	Húsavík	6.september 2022
14	Ísafjarðabær	Ísafjörður	8.september 2022
15	Bolungarvík	Ísafjörður	8.september 2022
16	Snæfellsnes	Grundarfjörður	19.september 2022
17	Borgarbyggð	Borgarnes	3.október 2022
18	Akraneskaupstaður	Akranes	3.október 2022
19	Suðurnesjabær	Garður	4.október 2022
20	Hornafjörður	Höfn	5.október 2022
21	Skaftárhreppur	Kirkjubæjarklaustur	5.október 2022
22	Mýrdalshreppur	Vík í Mýrdal	6.október 2022
23	Vesturbyggð	Bíldudalur	11.október 2022
24	Tálknafjörður	Bíldudalur	11.október 2022
25	Skagafjörður	Sauðárkrókur	12.október 2022
26	Húnabyggð	Blönduós	12.október 2022
27	Strandabyggð	Hólmavík	13.október 2022
28	Kaldrananeshreppur	Hólamvík	13.október 2022
29	Árborg	Selfoss	26.október 2022
30	Reykjanesbær	Kelfavík	15.nóvember 2022

## **Fylgiskjal 7. Handbækur**

Listi yfir fræðsluefni hvers flokks sem eru að finna í handbókum á vef Bjarts lífsstíls.

### Handbók fyrir 60 ára og eldri

Handbók 1. Um verkefnið Bjartur lífsstíll

Handbók 2. Ráðleggingar um hreyfingu

Handbók 3. Æfingamyndbönd

Handbók 4. Heimaæfingar

### Handbók fyrir stýrihóp sveitarfélagsins

Handbók 1. Um verkefnið Bjartur lífsstíll

Handbók 2. Leiðarvísir: Fyrir hreyfiúrræði

### Handbók fyrir þjálfara

Handbók 1. Um verkefnið Bjartur lífsstíll

Handbók 2. Leiðarvísir: Fyrir þjálfara og aðra sem sjá um hreyfiúrræði

Handbók 3. Fræðsla

Handbók 4. Fjölbreytt æfingaform

Handbók 5. Æfingasafn

Handbók 6. Mælingar

Handbók 7. Skyndihjálp

Handbók 8. Þjálfaranámskeið