

Heilsuefning 60+

SAMSTARFSVERKEFNI
ÍPRÓTTA- OG ÓLYMPÍUSAMBANDS ÍSLANDS
OG LANDSSAMBAND ELDRI BORGARA



Heilsuefning eldra fólks á Íslandi

Í janúar 2021 var skipaður starfshópur af Heilbrigðisráðherra. Hópurinn skilaði skýrslu um heilsuefningu eldra fólks með það að markmiði að gera eldra fólki kleift að búa sem lengst í heimahúsum.

Í framhaldið lagði Félagsmálaráðuneytið til fjármagn til Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) og Landssambands eldri borgara (LEB) til að setja af stað sameiginlegt verkefni sem stuðlar að heilsuefningu eldra fólks.

Verkefnastjórar heilsueflingar eldra fólks hófu störf hjá LEB og ÍSÍ í ársbyrjun 2022

Ásgerður Guðmundsdóttir
Sjúkraþjálfari
Íþróttakennari
Starfsmaður LEB



Margrét Regína Grétarsdóttir
Íþróttافرæðingur
Þjálfari
Starfsmaður ÍSÍ



Orðaskrá

Tengslanet: Tengiliðir okkar geta verið starfsmenn ráðuneyta, stjórnsýslunnar, íþróttahreyfingarinnar, félags eldri borgara, heilsugæslunnar, rauða krossins, embætti landlæknis, líkamsræktarstöðva og þjálfarar sem eru að sinna hreyfiúrræðum í dag, sem og aðilar sem hugsanlega vilja taka að sér þjálfun eldra fólks.

Hreyfiúrræði: Undir hreyfiúrræði getur fallið öll möguleg tegund af hreyfingu líkt og hlaup, sund, líkamsrækt, golf, boccia og þess háttar.

Lýðheilsa: Með lýðheilsu er átt við aðgerðir sem miða að því að viðhalda og bæta heilbrigði og líðan eldra fólks með heilsueflingu og forvörnum. Mikilvægt er að skapa eldra fólki aðstæður í samfélaginu sem auðvelda því að stunda heilbrigða lífshætti og efla vitund fólks og vitneskju um mikilvægi þess. Heilsuefling krefst samræmdra, þverfaglegra aðgerða á samfélagslegum grunni og nær til þátta utan hefðbundinnar heilbrigðisþjónustu.

Markmið verkefnastjóra

- Stuðla að lýðheilsu eldra fólks á landsvísu
- Auka heilsulæsi í gegnum hreyfingu og fræðslu um næringu, svefn, andlega líðan o.þ.h.
- Að hreyfiúrræði standi öllum 60 ára og eldri til boða alls staðar á landinu.



BJARTUR LÍFSSTÍLL

Verkefnastjórar hafa gefið verkefninu nafnið

Störf verkefnastjóra felast meðal annars í því að:

- Gera stöðuyfirlit á hreyfiúrræðum á öllum stöðum á landinu
- Skipuleggja fundi með tengiliðum er koma að heilsuefningu eldra fólks bæði á stórhöfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni
- Aðstoða staði á landinu við að



búa til ný hreyfiúrræði



efla núverandi hreyfiúrræði



viðhalda hreyfiúrræði fyrir eldra fólk



Að hefja nýtt hreyfiúrræði

Skref fyrir skref – hverju þarf m.a. að huga að til að hefja nýtt hreyfiúrræði

- Staðsetning fyrir hreyfiúrræði
- Þjálfarar
- Tekjur
 - Gjald iðkanda
 - Styrkur frá sveitarfélagi
- Gjöld
 - Laun þjálfara
 - Leiga á húsnæði/sal
 - Kaup á tólum og tækjum



Að efla núverandi hreyfiúrræði

Hvernig má m.a. efla núverandi hreyfiúrræði með aðstoð Bjarts lífsstíls

- Aðgangur að handbókum inná www.bjartlif.is
- Hvernig má auglýsa og ná í fleiri iðkendur
- Kynningarefni fyrir iðkendur
- Setja framboð á hreyfingu inn á www.bjartlif.is til að það sé öllum aðgengilegt



Að viðhalda núverandi hreyfiúrræði

Hvernig má m.a. viðhalda núverandi hreyfiúrræði með aðstoð Bjarts lífsstíls

- Skráningarkerfið : iðkendatal
- Auka hópatímum í töflu
- Póstlisti
- Setja framboð á hreyfingu inn á www.bjartlif.is til að það sé öllum aðgengilegt
- Vera með plan B ef eitthvað óvænt kemur upp á, t.d. ef þjálfari sem heldur utan um hreyfiúrræðið hættir. Hver tekur við ?

Í hverju felst aðstoðin

- Aðstoð verkefnastjóra felst meðal annar í því að gera upplýsingar sýnilegar á heimasíðu, öllum þeim sem hafa gagn af málefnum er tengjast heilsuefningu eldra fólks.
- Heimasíðan www.bjartlif.is inniheldur fjölbreyttar handbækur og aðrar hagnýtar upplýsingar.
- Efnisyfirlit handbóka:
 - Um verkefnið Bjartur lífsstíll
 - Leiðarvísir: Að hefja hreyfiúrræði
 - Heilsuefning eldra fólks
 - Fjölbreytt æfingaform
 - Æfingasafn
 - Æfingamyndbönd
 - Mælingar fyrir þjálfara
 - Skyndihjálp
 - Fræðsla og fyrirlestrar
 - Þjálfaranámskeið

Ávinningur er bæði heilsufarslegur og fjárhagslegur

Samfélagið og ríkið

- Varanlegt hreyfiúrræði fyrir 60+
- Atvinnuskapandi
- Sjálfbóðaliðar
- Heilsueflandi samfélag
- Samfélagsleg ábyrgð
- Dregur úr kostnaði vegan innlagnar á sjúkrahús og dvalarheimili
- Getur dregið úr sjúkra- og lyfjakostnaði
- Heilsutengt forvarnarstarf skilar sér margfalt til baka

Iðkandinn

- Hluti af íþróttahreyfingunni
- Fyrirmynd
- Félagsleg tengsl
- Dregur úr einangrun
- Bjartur lífsstíll





Hver eru framtíðarsýn hjá Björtum lífsstíl?

Hugsunin á bak við verkefnið Bjartur lífsstíll er að geta verið einskonar úrræði fyrir þá staði á landinu sem sjá þörfina fyrir að búa til nýtt hreyfiúrræði eða efla það góða starf sem er nú þegar í gangi. Verkefnið er alls ekki hugsað sem samkeppni við hreyfiúrræði sem eru nú þegar til staðar.

Verkefnastjórar líta svo á að tengslanetið sé dýrmætt, sem hefur myndast út frá fundum með fólki sem kemur að heilsuefningu eldra fólks alls staðar að á landinu. Ekki síst vegna mikilvægi þess að geta átt þverfagleg samskipti. 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 öll í sameiningu að efla varanlegt fyrirkomulag heilsuefningar.

Það er einlæg ósk starfsmanna hjá LEB og ÍSÍ að allir 60 ára og eldri geti fundið hreyfiúrræði við sitt hæfi, í sínu nærumhverfi, alls staðar á landinu.



BJARTUR LÍFSSTÍLL