



„Það er einlæg ósk okkar hjá LEB og ÍSí að allir 60 ára og eldri geti fundið fjölbreytta hreyfingu við sitt hæfi í sínu nærumhverfi alls staðar á landinu. Því öll erum við misjöfn og ein lausn virkar ekki fyrir alla.“

## Bjartur lífsstíll fyrir heilsu eldra fólks

Margrét Regína Grétarsdóttir og Ásgerður Guðmundsdóttir starfa sem verkefnastjórar heilsuefningar fyrir eldra fólk á vegum Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Landsambands eldri borgara.

Í janúar 2021 skilaði starfs- hópur, skipaður af heilbrigðisráð- herra, skýrslu með tillögum um fyrirkomulag samstarfsverkefna í heilsuefningu eldra fólks með það að markmiði að gera eldra fólk kleift að búa í heimahúsum eins lengi og kostur er. „Í kjölfar skýrslunnar lagði félagsmálaráðu- neytið til fjármagn til Lands- sambands eldri borgara (LEB) og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) til að setja af stað sameiginlegt verkefni til að stuðla að heilsuefningu eldra fólks,“ segir Margrét. „Í ársbyrjun 2022 vorum við Margrét svo ráðnar til starfa og fengum báðar nýjan titil hjá samböndunum, það er verkefna- stjórar heilsuefningar fyrir eldra fólk undir nafninu Bjartur lífsstíll,“ segir Ásgerður.

Ásgerður starfar sem verkefna- stjóri heilsuefningar 60+ hjá LEB. Hún er menntuð sem sjúkra- þjálfari frá Álaborg í Danmörku og íþróttakennari frá Íþróttakennaraskólanum á Laugurvatni. Hún rekur jafnframt fyrirtækið vinnuheilsa.is sem sérhæfir sig í vinnustaðaúttektum fyrir starfsfólk fyrirtækja og stofnana. Margrét starfar sem verkefna- stjóri heilsuefningar 60+ hjá ÍSí. Hún er með BSc. í íþróttfræði og MSc. í íþróttavísindum og þjálfun frá Háskólanum í Reykjavík. Hún hefur starfað við alls kyns þjálfun, þar á meðal þjálfað í knattspyrnu og séð um styrktarþjálfun marg- víslegra hópa, allt frá börnum til íþróttafólks og eldra fólks, og allt þar á milli.

### Heilsuefning til framtíðar

„Markmið verkefnisins, Bjarts lífs- stíls, er að auka heilsulæsi hjá eldra fólk og innleiða heilsuefningu til framtíðar. Það gerum við með því að efla upplýsingaflæði um núverandi hreyfiúrræði og aðstoða þá staði sem sjá þörf fyrir að setja

á stofn ný hreyfiúrræði,“ segir Ásgerður. „Undir hreyfiúrræði geta fallið allar mögulegar tegundir af hreyfingu, líkt og jóga, líkamsrækt, göngur, sund, sundleikfimi sem og íþróttgreinar sem eru aðlagðar eldra fólk eins og blóðrublak, göngufótbolti, ringó og margt fleira,“ segir Margrét.

„Lausnir okkar og aðstoð felst í því að gera upplýsingar sýnilegar öllum þeim sem hafa gagn af mál- efnunum er tengjast heilsuefningu eldra fólks. Heimasíðan bjartlif.is er í vinnslu en þar verða hagnýtar upplýsingar um hreyfingu eldra fólks. Auk þess verður að finna grófa stundaskrá yfir hreyfiúrræði fyrir 60 ára og eldri á stór- höfuðborgarsvæðinu og í hverju bæjar- og sveitarfélagi fyrir sig,“ segir Ásgerður og Margrét bætir við: „Við viljum hvetja þjálfara og alla þá sem koma að heilsuefningu eldra fólks á landinu til að senda okkur upplýsingar á netfangið bjartlif@gmail.com.“

**Þó svo að fjölbreytt hreyfing sé í boði þá má alltaf gera gott betra. Í þessu tilfelli felst það í því að efla upplýsingaflæðið um þau hreyfiúrræði sem eru þegar í boði með því að hafa stundatöflur aðgengilegri og sýnilegri.**

Margrét Regína

### Fjölbreytt hreyfing í boði fyrir eldra fólk okkar

Verkefnastjórnir lögðu fram könnun um framboð á hreyfingu fyrir 60 ára og eldri, hjá forsvars- mönnum félags eldri borgara og íþróttahéraða á landsvísi. Að sögn Ásgerður var fróðlegt að rýna í niðurstöðurnar sem voru mis- munandi eftir landshlutum og gáfu góða mynd af stöðunni í dag. „Það eru margs konar hreyfiúrræði í boði fyrir eldra fólk um allt land. Þau eru ýmist á vegum íþróttafélaga, félags eldri borgara,

bæjar- eða sveitarfélagsins eða einkaaðila,“ segir hún. „En þó svo að fjölbreytt hreyfing sé í boði þá má alltaf gera gott betra. Í þessu tilfelli felst það í því að efla upplýsingaflæðið um þau hreyfiúrræði sem eru þegar í boði með því að hafa stundatöflur aðgengilegri og sýnilegri,“ segir Margrét. Þær eru báðar sammála um að það sé 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 heilsuefningar eldra fólks,“ segir Margrét.

### Fjárfesting í forvörnum

Regluleg hreyfing hefur að sögn Margrétar ekki einungis líkam- legan og andlegan ávinning heldur getur félagslegi ávinningurinn vegið hvað þyngst. „Reglubundin hreyfing hefur bæði áhrif á líf og heilsu, það er, hreyfing getur haft jákvæð áhrif á ýmsa sjúkdóma og dregið úr beinþynningu og vöðvarýrnun og minnkað hættu á byltum hjá eldra fólk,“ segir hún.

Regluleg hreyfing eldra fólks hefur að sögn Ásgerðar einnig í för með sér ávinning fyrir sveitarfélagið og samfélagið í heild. „Fjárfesting í forvörn skilar sér margfalt til baka. Í dag lifir þjóðin lengur og eldra fólk fjölgar í takt við það. Yfir 50 milljarðar fara í málefni sem snúa að hjúkrunar- og endurhæfingarpjónustu og í dag dvelja um 20% þeirra ein- staklinga sem náð hafa 80 ára aldri á hjúkrunarheimilum. Það dregur úr kostnaði vegna innlagningar ef eldra fólk hefur heilsu til að búa lengur í heimahúsum. Að auki geta forvarnir dregið úr sjúkra- og lyfja- kostnaði,“ segir hún.

### Félagslegi þátturinn

„Þegar kemur að hreyfingu fyrir eldra fólk er mikilvægt að hún sé skemmtileg, að öllum liði vel og því finnst það vera velkomið inn í hópinn. Félaglegi þátturinn spilar stórt hlutverk á efri árum. Þá er ef til vill hápunktur dagsins að setjast niður í kaffi eða vatnsdrykkju eftir æfingar og spjalla saman með æfingafélögum,“ segir Ásgerður.



Ásgerður (til vinstri) og Margrét eru verkefnastjórar heilsuefningar fyrir eldra fólk sem gengur undir nafninu Bjartur lífsstíll. MYNDIR/ÁDSENDAR



Félagslegi þátturinn er ekki síður mikilvægur en sá heilsufarslegi þegar kemur að hreyfingu eldra fólks. Með því að bjóða upp á reglubundna hreyfingu fyrir eldra fólk má sporna gegn einmanaleika og félagslegri einangrun þess.

„Hvað varðar hreyfinguna sjálfa er gott að hafa í huga að bjóða upp á mismunandi erfiðleikastig. Við erum jafn misjöfn og við erum mörg. Það er mikilvægt að hafa fjölbreytta hreyfingu í boði svo að allir geti fundið hreyfingu við sitt hæfi,“ segir Margrét. „Við getum líka oft miklu meira en við höldum og það á líka við um eldra fólk,“ bætir Ásgerður við.

### Hvatning skiptir máli

Að sögn Ásgerðar er mikilvægt að skapa umhverfi fyrir eldra fólk innan íþróttahreyfingarinnar og stuðla að því að íþróttafélögin séu opin öllum samfélagshópum. „Við viljum skapa jafnvægt umhverfi fyrir eldra fólk og gera því kleift að tilheyra hópi sem hittist reglu- bundið, hreyfir sig og spjallar saman. Þannig getum við dregið úr einmanaleika og félagslegri einangrun þessa hóps,“ segir hún. „Með samstarfsverkefninu Björtum lífsstíl viljum við hvetja

eldra fólk til að stunda reglu- bundna hreyfingu, því hreyfing er fyrir alla og það er aldrei of seint að byrja,“ segir Margrét. „Okkar ósk er sú að verkefnið geti nýst öllum stöðum á landinu. Bjartur lífsstíll er ekki hugsaður sem sam- keppni við hreyfiúrræði sem eru nú þegar til staðar. Frekar viljum við að verkefnið geti boðið upp á eins konar lausn fyrir þá staði sem sjá þörf fyrir að búa til nýtt hreyfiúrræði eða efla það góða starf sem er nú þegar í gangi,“ segir Ásgerður. „Það er einlæg ósk okkar hjá LEB og ÍSí að allir 60 ára og eldri geti fundið hreyfingu við sitt hæfi í sínu nærumhverfi alls staðar á landinu,“ segja þær báðar að lokum. ■



**BJARTUR LÍFSSTÍLL**