

# Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



Eldra fólk er breiður hópur hvað varðar aldur og færni. 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 viðhalda og bæta heilsu og líðan eldra fólks, meðal annars:

- **Betri lífsgæði** m.a. betri starfræn færni, auðveldara að sinna daglegum athöfnum.
- **Betri andleg heilsa og líðan** m.a. minni einkenni kvíða og þunglyndis.
- **Betri svefn** m.a. betri gæði svefns.
- **Betri hugræn geta** m.a. athygli, minni og úrvinnsluhraði – minni líkur á heilabilun.
- **Betri líkamleg heilsa** m.a. líkamshreysti (s.s. þol og vöðvastyrkur) og holdafar.
- **Betra jafnvægi** m.a. betri samhæfing og viðbragðstími og minni hætta á byltum.
- **Spornar gegn beinþynningu** m.a. aukin beinþéttni og meiri vöðvastyrkur.
- **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 þeirra m.a. háþrýstingi, sykursýki af tegund 2 og hárrí blóðfitu.

## RÁÐLAGT ER:

### Allt eldra fólk ætti að hreyfa sig reglulega

Í hverri viku ætti að:

#### Hreyfa sig rösklega í minnst 150-300 mínútur

EDA

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 æfingahjólum inni.*



#### Hreyfa sig kröftuglega í minnst 75-150 mínútur

EDA

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.



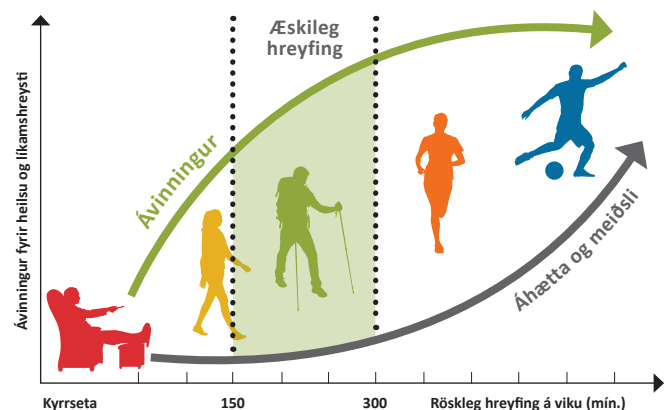
**Með því að hreyfa sig lengur og/eða af meiri ákefð má bæta heilsuna enn frekar. Þannig má hreyfa sig rösklega í meira en 300 mínútur (5 klst.) á viku eða hreyfa sig kröftuglega í meira en 150 mínútur (2,5 klst.) á viku en þó innan þeirra marka sem geta hvers og eins leyfir.**

# Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



## Rannsóknir sýna að:

- Betra er að hreyfa sig lítið eitt en ekki neitt. Hreyfing hefur jákvæð áhrif á heilsu og líðan eldra fólks jafnvel þó ekki náist að uppfylla ráðleggingarnar.
- Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig meira. Byrja ætti rólega og smám saman auka tíðni (hversu oft), ákefð (hversu erfitt) og tíma (hversu lengi).
- Lífsaðstæður og heilsa fólks getur verið mismunandi á hverjum tíma. Mikilvægast er að hver finni sína leið og aðlagi hreyfinguna að aðstæðum hverju sinni.
- Hreyfing er öllum mikilvæg þ.m.t. fólki með skerta hreyfigetu, langvinnan heilsufarsvanda (t.d. hjarta- og æðasjúkdóma, krabbamein eða sykursýki af tegund 2) og/eða fötlun. Til að finna hreyfingu við hæfi má leita ráða hjá heilbrigðisstarfsfólki eða öðrum fagaðilum á sviði hreyfingar. Á heilsugæslustöð er hægt að óska eftir Hreyfiseðli sem felur í sér ráðgjöf um hreyfingu við hæfi ásamt eftirfylgd.
- Eldra fólk er sérstaklega mikilvægt að varðveita vöðvamassa og vöðvastyrk og stunda jafnvægisþjálfun sem forvörn gegn byltum.
- Samhliða styrkæfingum og annarri hreyfingu við hæfi ætti að gæta þess að fá nægjanlegt prótín og önnur orku- og næringarefni samanber ráðleggingar um mataræði fyrir eldra fólk.
- Hreyfing er ekki aðeins mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu heldur skapar einnig tækifæri til að hitta annað fólk og rækta félagslega heilsu sína.
- Eftir aðstæðum getur virkur ferðamáti þ.e. að ganga eða hjóla á milli staða verið góð leið til að flétta hreyfingu inn í daglegt líf og hlúa að heilsu sinni og náttúrulegs umhverfis.



Meiri kyrrseta eldra fólks er tengd lakari heilsu, meðal annars sykursýki af tegund 2 og aukinni sjúkdómabyrði og ótímabærum dauða t.d. vegna hjarta- og æðasjúkdóma og krabbameina.

## RÁÐLAGT ER:

Eldra fólk ætti að takmarka þann tíma sem varið er í kyrrsetu. Það hefur jákvæð áhrif á heilsuna að skipta út tíma í kyrrsetu fyrir hreyfingu af hvaða ákefð sem er, þar með talið lítilli ákefð

þeim mun meiri tíma sem varið er í kyrrsetu, þeim mun mikilvægara er að leitast við að hreyfa sig lengur af miðlungs til mikilli ákefð til að veita upp á móti neikvæðum áhrifum langvarandi kyrrsetu.



Nánari upplýsingar um ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu, mat á hreyfivenjum og ráð um hvernig má takmarka kyrrsetu og hreyfa sig meira má m.a. finna á [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is).

\* **Hreyfing** er hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem er í hvíld. **Loftháð hreyfing** er hreyfing þar sem stórir vöðvar líkamans eru hreyfðir á taktfastan hátt í lengri tíma. Í þessum ráðleggingum á það einnig við slíka hreyfingu í styttri tíma. Dæmi um stóra vöðva eru vöðvar í rass, lærum, baki og bringu.

\*\* **Kyrrseta** er vökutími sem er varið sitjandi eða liggjandi og orkunotkun er lítil t.d. heima, í vinnu/skóla og í ferðum á milli staða.