



Fjölþætt heilsurækt í Hafnarfirði

Heilsuefning fyrir eldri aldurshópa 65+

Leið að farsælum efri árum



Áfangaskýrsla II

September 2018



Fjölþætt heilsurækt í Hafnarfirði

Heilsuefling fyrir eldri aldurshópa 65+

Áfangaskýrsla II

Fjölþætt heilsuefling í Hafnarfirði – Heilsuefling fyrir eldri aldurshópa 65+ Leið að farsælum efri árum

© Janus Friðrik Guðlaugsson 20. september 2018

Skýrslu þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis höfundar.

Formáli

Fyrsta sex mánaða þrepi verkefnisins **Fjölpætt heilsurækt í Hafnarfirði – Heilsuefling fyrir eldri aldurshópa 65+** er nú lokið. Það hófst í byrjun árs 2018 með kynningarfundum og inntöku um 170 þátttakenda. Megin viðfangsefni þessa verkefnis er forvarnarstarf og heilsuefling á sviði líkams- og heilsuræktar fyrir eldri aldurshópa 65 ára og eldri í Hafnarfirði.

Verkefnið er samstarfsverkefni Hafnarfjarðarbæjar og Janusar heilsueflingar slf. Einnig koma Rannsóknarstofa Háskóla Íslands og Landspítala í öldrunarfræðum að verkefninu, Félag eldri borgara í Hafnarfirði og Íþróttabandalag Hafnarfjarðar. Kunnum við öllum þessu aðilum bestu þakkir fyrir samstarfið hingað til.

Verkefnið byggir á fjórum sex mánaða þrepum. Fjallað var um þrepin fjögur sem verkefnið byggir á í Áfangaskýrslu I og vísast í hana. Um mánaðamótin ágúst/September voru teknir inn í verkefnið um 60 nýir þátttakendur. Þeir hafa þreytt mælingar og hafið þjálfun á fyrsta þrepi þessa verkefnis. Hópur 1 sem fyrir er hefur einnig lokið mælingu öðru sinni og hafið þjálfun á þrepi tvö.

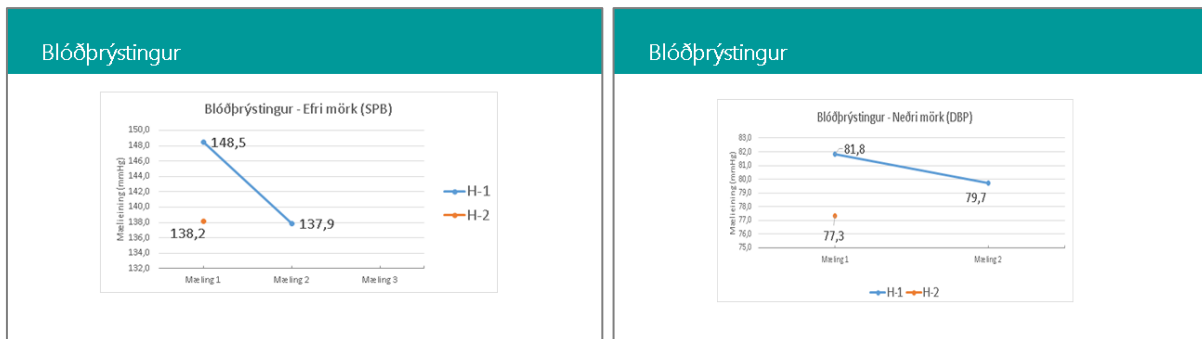
Skýrsla þessi hefur að segir frá fjölda þátttakenda, helstu niðurstöðum mælinga fyrir og að loknu 1. þrepi auk umræðu um helstu niðurstöður.

Niðurstöður

Helstu niðurstöður mælinga 2 við lok þjálfunar á þrepi 1 eru þær að nánast allar breytur (mælingar) færast til betri vegar. Þátttakendum líður vel, njóta sín við æfingar, bæði hvað líkamlega þætti varðar en ekki síður félagslega. Almenn séð er afkastageta þátttakenda að aukast og hreyfifærni fer batnandi.

Blóðþrýstingur er að færast til hins betra, úr 149 mmHg niður í 138 mmHg í efri mörkum (SPB). Það er einstakur árangur á ekki lengri tíma. Einnig eru neðri mörkin að færast til betri vegar, úr 82 mmHg niður í 80 mmHg. Þátttakendur eru ánægðir að sjá þessar niðurstöður og læknar þegar farnir að gefa þessum breytingum gaum. Þessum niðurstöðum má þakka aukinni hreyfingu á tímabilinu auk góðrar þátttöku í styrktarþjálfun. Þá hefur fræðsla um breytta og bættu næringu haft sitt að segja. Þess má geta að virkni lyfjanna eykst með aukinni daglegri hreyfingu. Það eru því ýmsir þættir sem verka jákvætt á þessar niðurstöður.

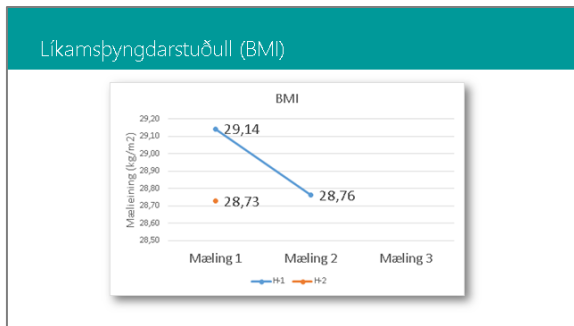
Nýir þátttakendur, hópur 2 (H-2), mælast með 138 mmHg í sinni fyrstu mælingu á móti 149 í hópi 1. Eftir er að mæla nokkra úr þeim hópi svo frekari niðurstöður frá hópi 2 bíða um sinn, sjá mynd 1 og 2 hér að neðan.



Mynd 1 og 2. Niðurstöður á blóðþrýstingsmælingu, efri mörk (SPB) og neðri mörk (DBP).

Hvíldarpúls lækkar á tímabilinu. Það er dæmigert þegar einstaklingur kemst í betri þjálfun. Þá eykst afkastageta hjartans, það eflist, stækkar og hvílist betur. Þetta má einnig sjá í **sex metra gönguprófi** þar sem þátttakendur eru að **ganga lengri vegalengd á sama þjálfunarpúlsi** en fyrir sex mánuðum. Konur ganga í upphafi þjálfunartíma 474 metra en við lok tímabils 6 mánaða þjálfunar 509 metra. Karlar ganga fyrir þjálfunartímabil 483 metra en 526 metra að 6 mánaða tímabili loknu. Bæði kynin ganga lengra á nær sama þjálfunarálagi (hjartsláttur) og í fyrri mælingu. Þá eru þau fljótari að ná sér eftir álagið eða mínútu eftir að gönguprófi lýkur fellur hjartsláttur hraðar til baka.

Mæling á líkamssamsetningu er einnig að færast til betri vegar. Vöðvamassi er að aukast sem er mjög ánægjulegt hjá þessum aldurshópi. Á móti er bæði fitumassi og fituprósentu að minnka. Ef til vill má nefna þessa breytingu „jákvæðan vöruskiptajöfnuð“. Í raun einstakt að sjá þessar breytingar hjá þessum aldurshópi. Þá er líkamspýndarstuðill að færast til betri vegar og er það ánægjulegt, sjá nánar mynd 3.

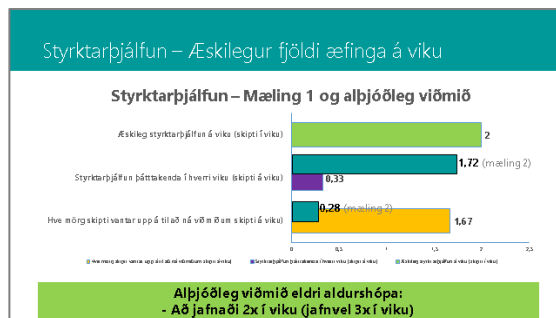
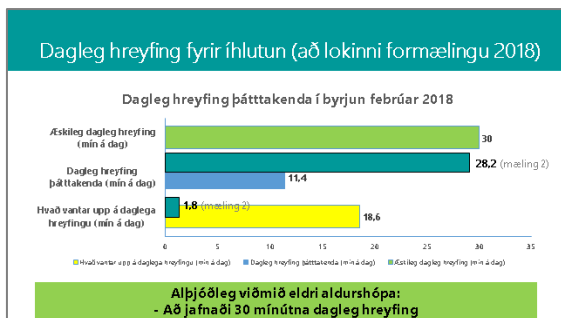


Mynd 3. Niðurstöður á líkamsþyngdarstuðli í mælingu 1 og 2 hjá hópi 1 og mælingu 1 hjá hluta úr hópi 2.

Dagleg hreyfing og styrktarþjálfun

Við upphafi verkefnis var dagleg hreyfing þátttakenda rúmlega 10 mínútur. Sá tími er nokkuð undir þeim viðmiðunum sem alþjóðlegar heilbrigðisstofnanir setja fram og unnið er eftir. Við lok þjálfunartímabils var heildartími í daglegri hreyfingu um 28 mínútur sem er ásættanlegt og við þau viðmið sem verið var að sækjast eftir, sjá mynd 4.

Þátttaka í styrktarþjálfun hefur verið með ágætum þó svo að æskilegt væri að meðaltalið næði tveimur skiptum á viku. Niðurstaðan var 1,7 skipti. Aðeins vantar því á að ná þeim markmiðum sem stefnt er að og alþjóðlegar heilbrigðisstofnanir mæla með eða tvær styrktaræfingar í viku, sjá mynd 5.



Mynd 4 og 5. Niðurstöður í daglegri hreyfingu og styrktarþjálfun á sex mánaða tímabili heilsueflingar.

Fjöldi þátttakenda

Fjöldi þátttakenda sem mældur var í upphafi voru 172 þátttakendur. **Fjöldi þátttakenda sem vill halda áfram** er um 150. Það er nokkuð yfir væntingum, sér í lagi hjá þessum aldurshópi, þar sem reikna má með brottfalli milli 20–40% í slíkum verkefnum. Brottfall hefur verið mjög lítið og er það ekki síður ánægjulegt. Þetta skapar samt rými fyrir nýja þátttakendur sem komu inn á þrep 1 um mánaðamótin ágúst/september 2018.

Nýir þátttakendur

Rúmlega 60 nýir þátttakendur hafa verið teknir inn. Allir þeir þátttakendur sem skráðu sig í upphafi en drógust inn í haustið voru nú teknir inn í verkefnið. Flestir hafa þegar verið mældir auk þess sem þeir hafa þegar hafið æfingar á þrepi 1. Nokkrir þátttakendur hafa verið erlendis úr þeim hópi en mæta til mælinga í lok síðustu viku í september. Þá fáum við endanlega staðfestingu á þátttöku í nýjum hópi sem við nefnum hóp 2 eða H-2.

Lokaorð

Í heildina hefur verkefnið gengið mjög vel og þátttakendur sáttir með þá þjónusta sem Janus heilsuefling veitir. Þá er mjög ánægjulegt að sjá að þátttakendur eru komnir vel á veg með að bjarga sér sjálfir við æfingar en fyrri hópurinn er nú sjálfbær á annarri æfingastund af tveimur í styrktarþjálfun í hverri viku.

Vel nýtt aðstaða

Aðstaðan í Reebok Fitness er nær fullnýtt frá kl. 07:00-16:00 alla þriðjudaga, miðvikudaga, fimmtudaga og föstudaga. Huga þarf að nýrri aðstöðu fyrir hóp sem kæmi inn í byrjun árs 2019. Þessi þróun hlýtur einnig að vera jákvæð fyrir heilsuræktarstöðvar í bænum þar sem lítil aðsókn er í heilsurækt á almennum vinnutíma sem við nýtum í þessu verkefni.

Rétt er að þakka öllum þeim sem komið hafa að verkefni þessu og nefndir voru í Áfangaskýrslu I. Einnig að þakka starfsmönnum bæjarins fyrir ánægjulegt samstarf sem af er. Á biðlista eru milli 30 og 40 einstaklingar. Þetta eru einstaklingar sem ekki komust inn núna, hafa sýnt verkefninu áhuga og skráð sig til þátttöku þegar opnast aftur fyrir inntöku nýrra þátttakenda.