

# Fjölpætt heilsuefling 65+ í Hafnarfirði

## Leið að farsælum efri árum

**Janus Guðlaugsson**

PhD-ípróttá- og heilsufræðingur



HAFNARFJÖRÐUR



HEILSUEFLANDI  
samfélag



**JANUS**  
HEILSUEFLING

# Janus heilsuefling

## Starfsmenn og tengiliðir



**Dr. Janus Guðlaugsson**  
Yfirumsjón með verkefni



**Dr. Thor Aspelund**  
Umsjón með tölfræði og rannsóknarþáttum



**Lára Janusdóttir**  
Verkefnisstjóri



**Ingvi Guðmundsson**  
Íþróttá- og heilsufræðingur og heilsupjálfi



**Þóroddur Einar Þórðarson**  
Íþróttá- og heilsufræðingur og heilsupjálfi



**Andri Janusson, ráðgjafi**  
**Daði Janusson, ráðgjafi**



**Guðrún Frímansdóttir**  
**Rannveig Einarsdóttir**  
**Fjölskylduráð Hafnarfjarðar**

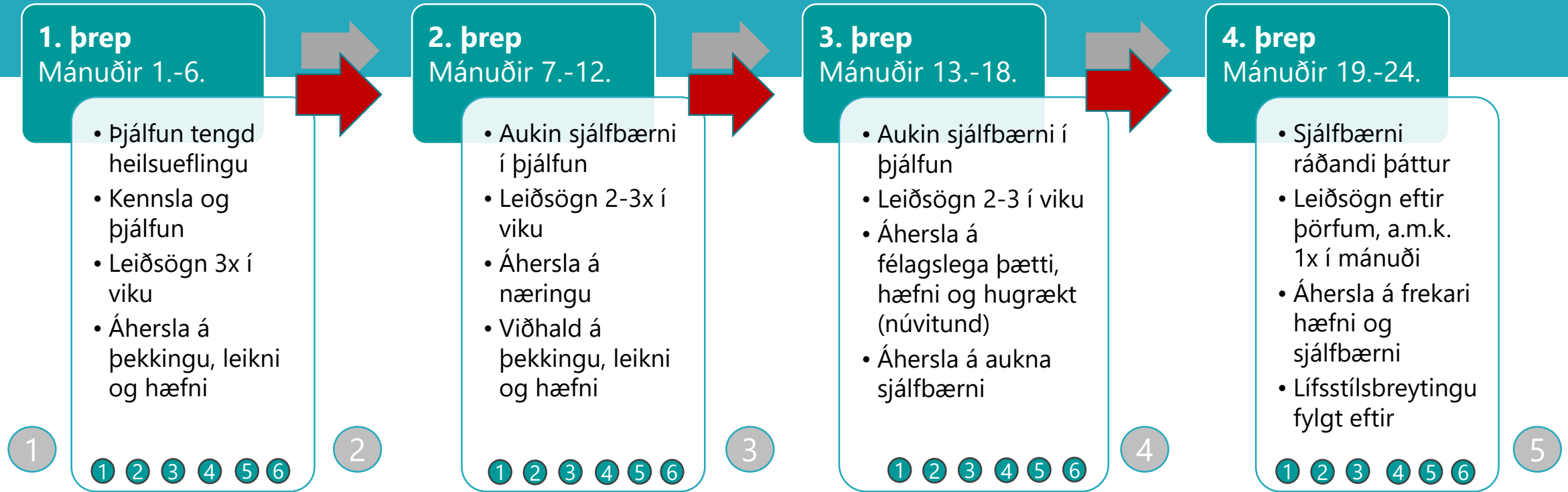


**Kristinn Magnússon,**  
**sjúkrajálfari, Ásmegin**



**Gísli Jónsson, hjartalæknir**

# Fjölpætt heilsurækt 65+: Þrepin fjögur í tvö ár



○ Sérhæfðar mælingar tengdar eldri aldurshópum á 6 mánaða fresti

● Fræðsluerindi um með áherslu á næringu og aðra heilsutengda þætti

# Verkefnið inniheldur: Aðgengi að heilsuræktaraðstöðu



## Fjölþætt heilsurækt - Æfingaáætlun 1 og 2

Nafn						
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Pol	( ) Styrkur ( ) Pol	( ) Styrkur ( ) Pol	( ) Styrkur ( ) Pol	( ) Styrkur ( ) Pol	Pol	Hvíld Styrkur

- Upphitun: 10–15 mín. : Hitað upp á göngubretti, hjóli eða skíóatæki
- Aðalþáttur: 20–60 mín.: Þolþjálfun (ganga, hjóla, skíóa, ...) eða Styrktarþjálfun: Tækjasalar
- Niurlag: 10–15 mín.: Gengið eða hjólað rólega – Liökun – Teygur fyrir helstu vöðvöðva – Slökun

Karvonen:  $220 - \text{aldur} = \text{tala} - \text{hvíldarpólís} = \text{tala} \times \text{álag} (0,6) = \text{tala} + \text{hvíldarpólís} = \text{þolþjálfunarpólís} (\% \text{-hlutfall af } 100\% \text{ ákefó})$

Karvonen: 220 = x (0,50) = + + + + + (50% ákefó) – I  
 Karvonen: 220 = x (0,60) = + + + + + (60% ákefó) – I  
 Karvonen: 220 = x (0,70) = + + + + + (70% ákefó) – II  
 Karvonen: 220 = x (0,75) = + + + + + (75% ákefó) – II  
 Karvonen: 220 = x (0,80) = + + + + + (80% ákefó) – III  
 Karvonen: 220 = x (0,85) = + + + + + (85% ákefó) – III

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Samantekt
1. Pol: 20 mín ( ) Pol: 20 mín ( ) Pol: 20 mín ( )	Pol: 20 mín ( ) Styrkur ( )	Pol: 20 mín ( ) Styrkur ( )	Pol: 20 mín ( ) Styrkur ( )	Pol: 20 mín ( ) Styrkur ( )	Pol: 20 mín ( )	Pol ( ) Styrkur ( )	Pol (mín á viku) mín. Styrkur (skipi á viku)
2. Pol: 24 mín ( ) Pol: 24 mín ( ) Pol: 24 mín ( )	Pol: 24 mín ( ) Styrkur ( )	Pol: 24 mín ( ) Styrkur ( )	Pol: 24 mín ( ) Styrkur ( )	Pol: 24 mín ( ) Styrkur ( )	Pol: 24 mín ( )	Pol ( ) Styrkur ( )	Pol (mín á viku) mín. Styrkur (skipi á viku)

### Styrktarþjálfun 1. hluti

Nafn: \_\_\_\_\_

Æfingar	Númer	100%	Vikur	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7
	Númer	60%	Dags.														
				50%	50%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	70%	70%	70%	70%	70%	70%

Armbeygja		1	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Armreitta		2	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Framanverð læri		3	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Aftanverð læri		4	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Birjóst-vöðvar		5	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Bak-vöðvar		6	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Fótþessa		7	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Kálfavöðvar		8	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Niurtog		9	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Kviðvöðvar		10	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Útanverð læri		11	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
Innanverð læri		12	Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14
			Endurt þyngd	2x10	2x10	2x12	2x12	2x14	2x14	2x12	2x12	2x14	2x14	2x16	2x16	2x14	2x14

Vöðvöð: Lyfta þyngd ákveðið á 2 sek. en færrið rólega til baka á um 4 sek (60-70%)  
Hvíld milli setta um 30-40 sek



Verkefnið inniheldur:  
**Markviss þjálfun sérfræðinga, allt að þrisvar sinnum í viku**  
**Þolþjálfun undir leiðsögn 1x í viku**  
**- Heimaáætlun sem byggir á daglegri hreyfingu, að jafnaði ~30 mín á dag**

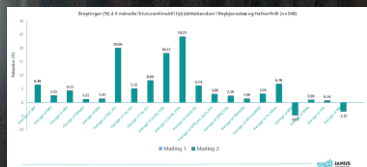
Fylgandi hefur verið... - Alltaf áttun 1 og 2

Nafn			
1	2	3	4
1. Nafn	2. Nafn	3. Nafn	4. Nafn
5. Nafn	6. Nafn	7. Nafn	8. Nafn
9. Nafn	10. Nafn	11. Nafn	12. Nafn
13. Nafn	14. Nafn	15. Nafn	16. Nafn
17. Nafn	18. Nafn	19. Nafn	20. Nafn
21. Nafn	22. Nafn	23. Nafn	24. Nafn
25. Nafn	26. Nafn	27. Nafn	28. Nafn
29. Nafn	30. Nafn	31. Nafn	32. Nafn
33. Nafn	34. Nafn	35. Nafn	36. Nafn
37. Nafn	38. Nafn	39. Nafn	40. Nafn
41. Nafn	42. Nafn	43. Nafn	44. Nafn
45. Nafn	46. Nafn	47. Nafn	48. Nafn
49. Nafn	50. Nafn	51. Nafn	52. Nafn
53. Nafn	54. Nafn	55. Nafn	56. Nafn
57. Nafn	58. Nafn	59. Nafn	60. Nafn
61. Nafn	62. Nafn	63. Nafn	64. Nafn
65. Nafn	66. Nafn	67. Nafn	68. Nafn
69. Nafn	70. Nafn	71. Nafn	72. Nafn
73. Nafn	74. Nafn	75. Nafn	76. Nafn
77. Nafn	78. Nafn	79. Nafn	80. Nafn
81. Nafn	82. Nafn	83. Nafn	84. Nafn
85. Nafn	86. Nafn	87. Nafn	88. Nafn
89. Nafn	90. Nafn	91. Nafn	92. Nafn
93. Nafn	94. Nafn	95. Nafn	96. Nafn
97. Nafn	98. Nafn	99. Nafn	100. Nafn



# Verkefnið inniheldur:

## Reglulegar mælingar á 6 mánaða fresti



Verkefnið inniheldur:

**Fræðsluerindi** – Þekking til að skilja og framkvæma



Verkefnið inniheldur:

# Fræðsluerindi um næringu og ýmsa veleverðarþætti





# Verkefnið inniheldur: Fræðsla – Hæfni í að elda næringarríka fæðu



# Fjölþætt heilsuefling 65+ í Hafnarfirði

## Nýlegar niðurstöður fyrsta hóps úr raunprófanlegu verkefni

**Janus Guðlaugsson**

PhD-ípróttá- og heilsufræðingur



HAFNARFJÖRÐUR

**JANUS**  
HEILSUEFLING

Niðurstöður mælinga fyrir: 2027

Mæling	Mæl. 1	Mæl. 2	Mæl. 3	Mæl. 4	Mæl. 5
Dagsetning	maí '17	des '17	júl '18		
Blóðþrýstingur (SBP; efri mörk); mmHg	162.00	155.00	139.50		
Blóðþrýstingur (DBP; neðri mörk); mmHg	88.00	81.00	74.50		
Hvítarþúls (HRR); slög/mín	85.00	63.00	62.00		
Hæð; cm	162.00	162.00	162.00		
Þyngd; kg	83.70	83.90	79.20		
Líkamspýngdarstuðull (BMI); þyngd/hæð <sup>2</sup>	31.90	32.00	30.18		
Mittismái; cm	104.00	107.00	100.00		
Mjæðmamái; cm	116.00	115.00	110.00		
WHR; mitt/mjæðmir	0.90	0.93	0.91		
Vöðvassí; kg	25.90	26.90	26.70		
Fitumassi; kg	37.00	35.40	31.00		
Fitufrí massi; kg	46.70	48.50	48.20		
Fituprósentu; %	44.20	42.20	39.10		



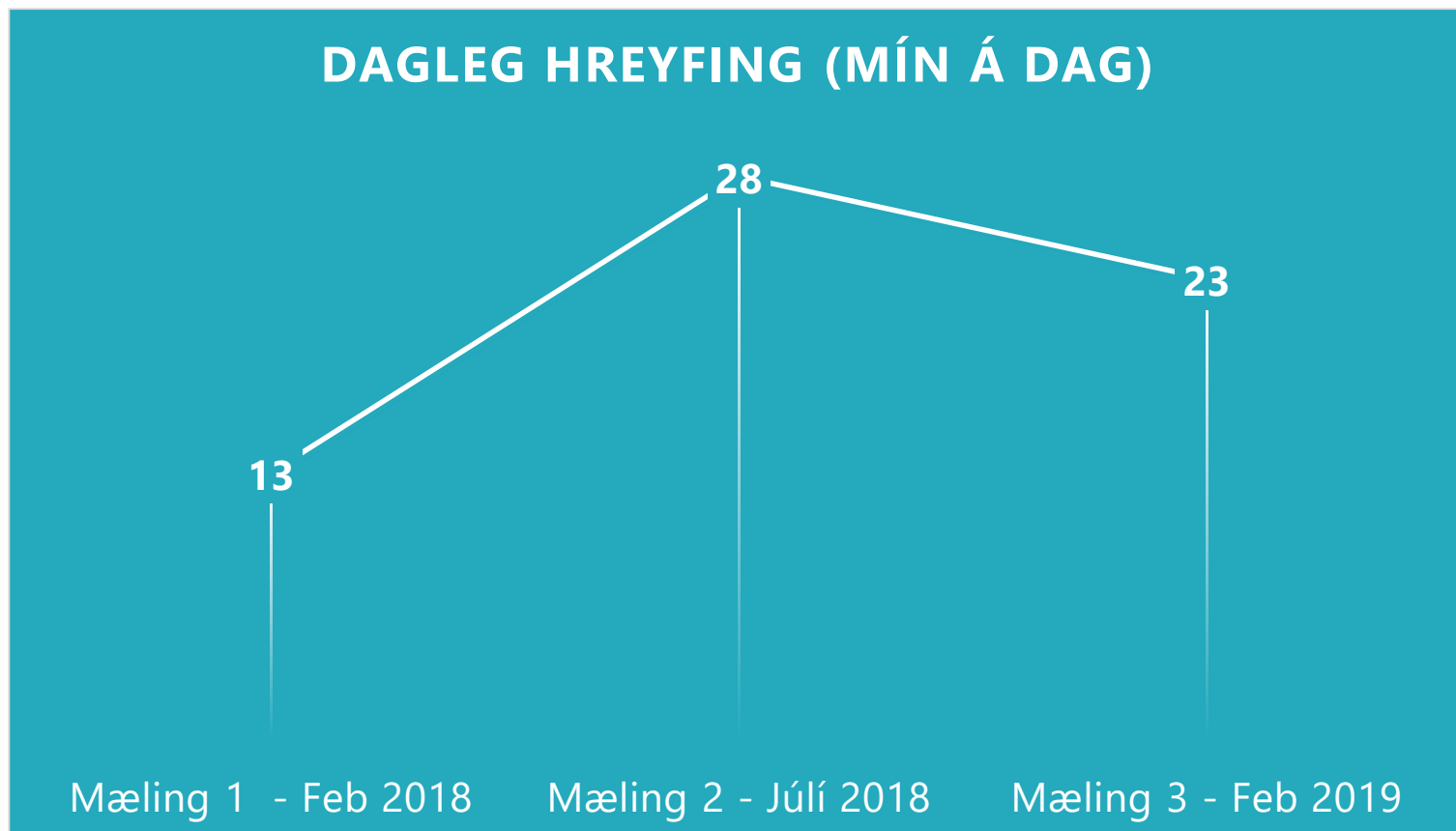
HEILSUEFLANDI  
samfélag



JANUS  
HEILSUEFLING

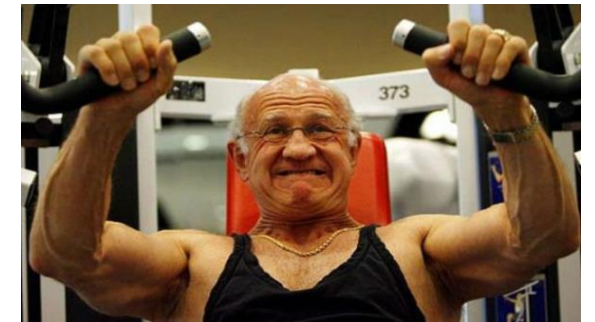
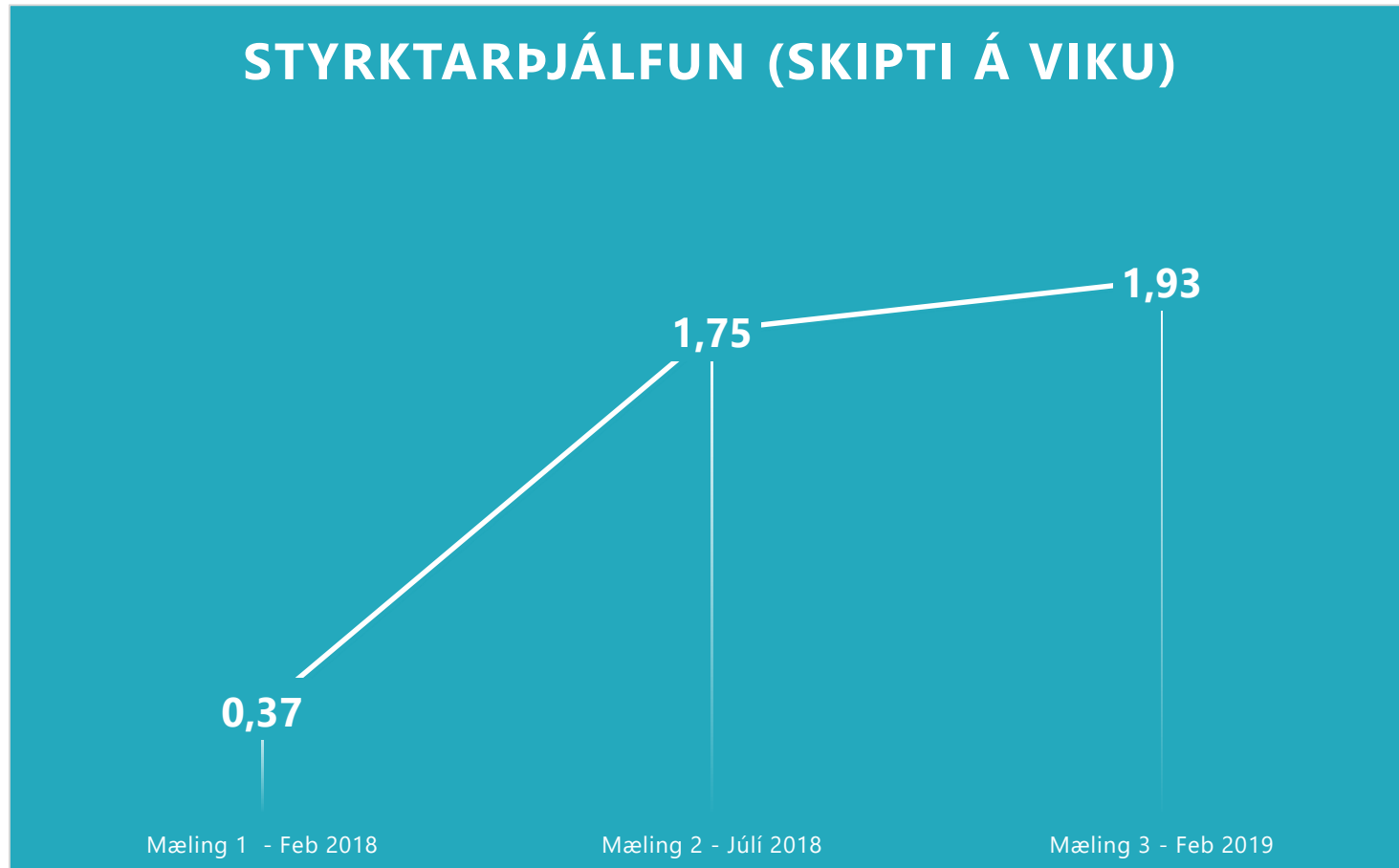
# Dagleg hreyfing

Alþjóðlegur staðall fyrir eldri aldurshópa:  
- Dagleg hreyfing um 30 mínútur

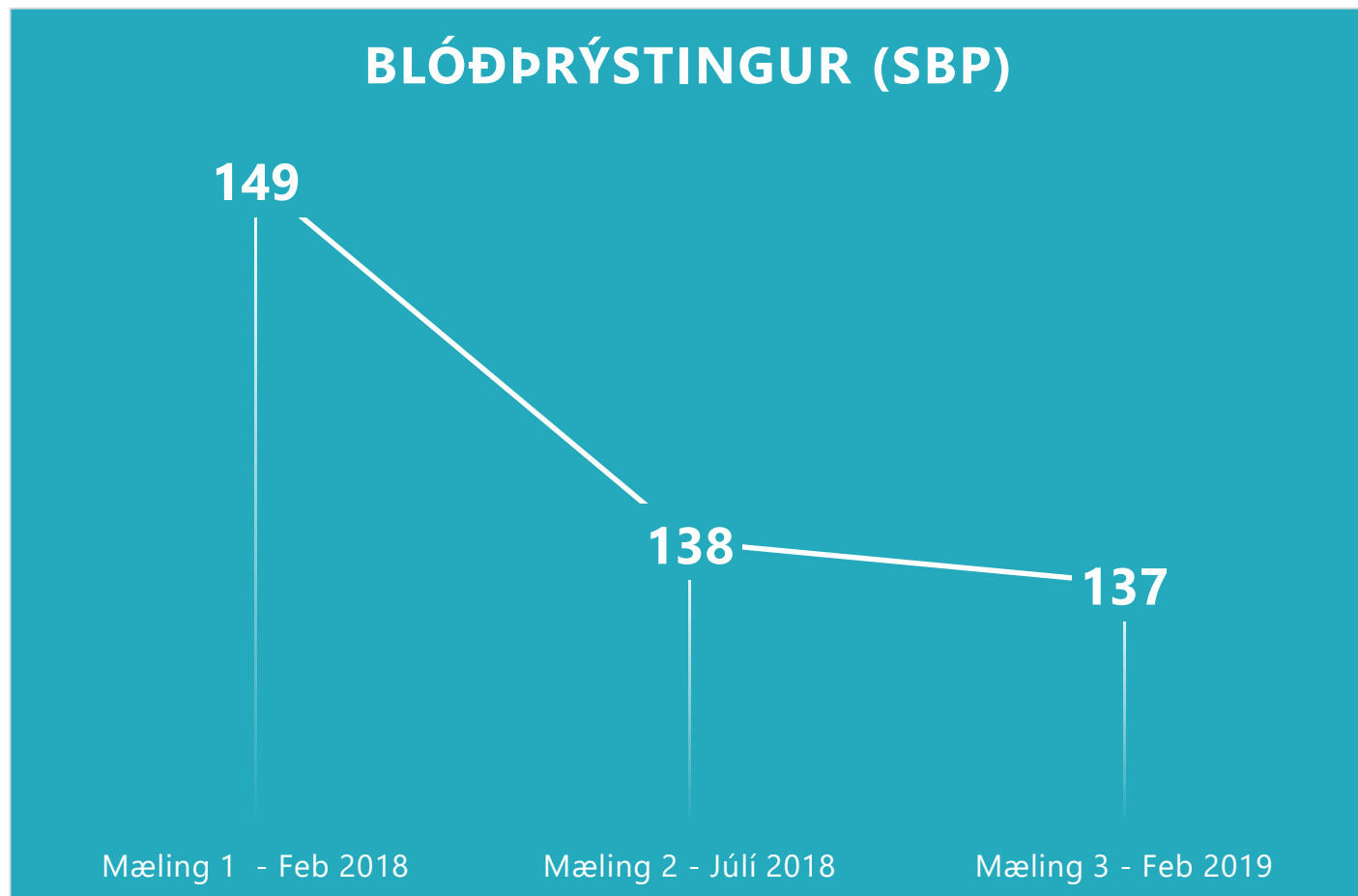


# Styrktarþjálfun

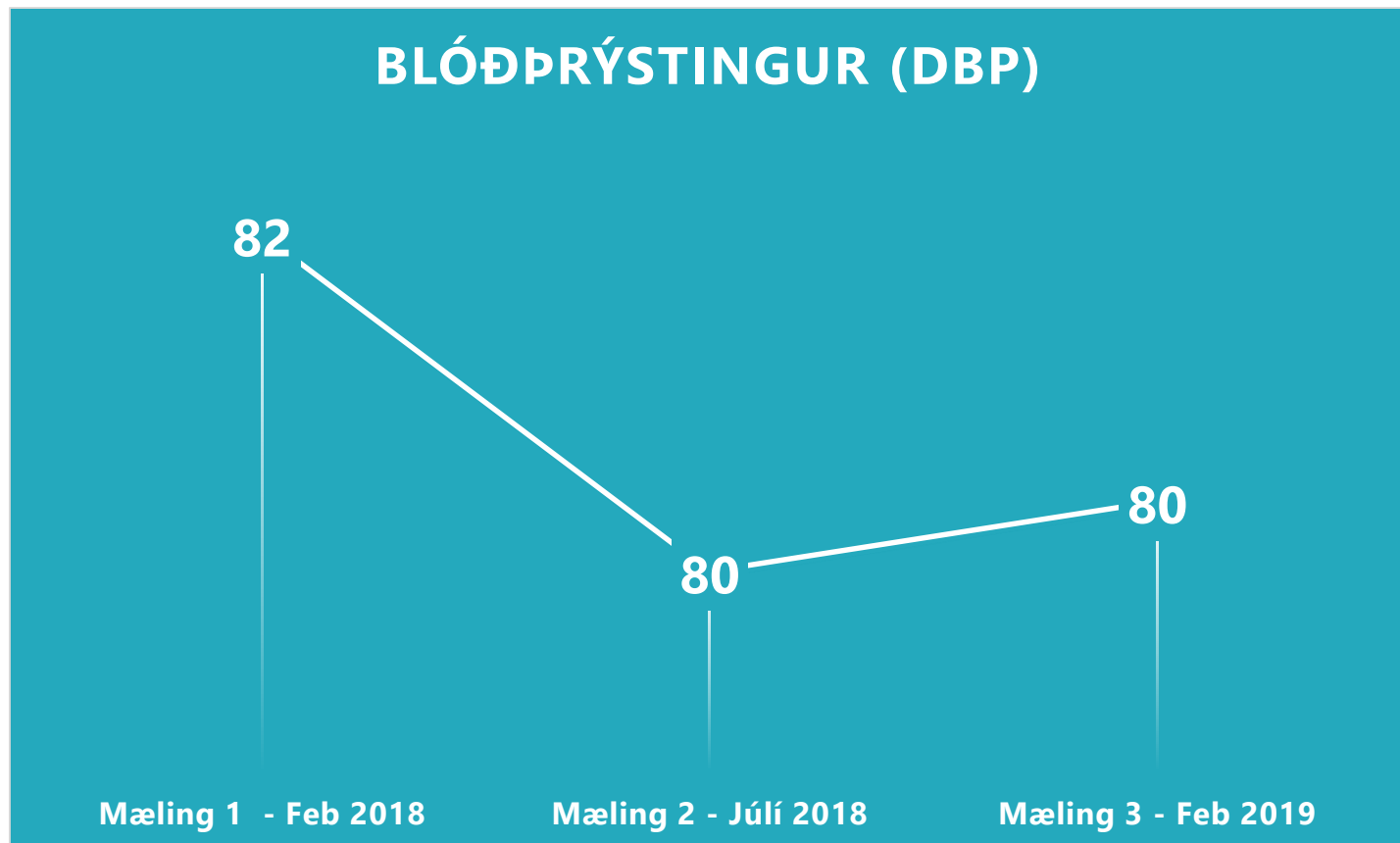
Alþjóðlegur staðall fyrir eldri aldurshópa:  
- Tvö skipti í viku að lágmarki



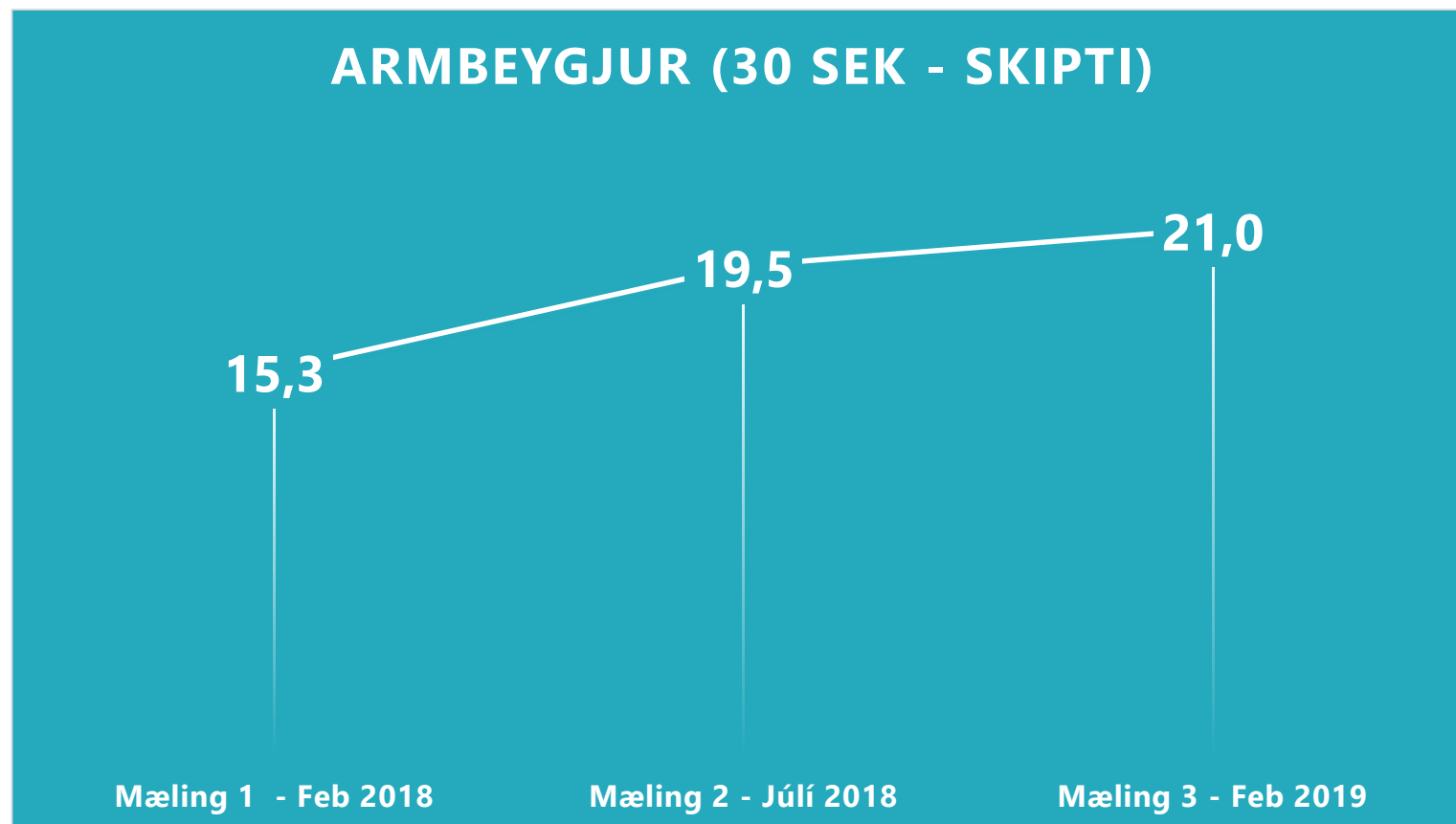
# Blóðþrýstingur – Efri mörk (SBP)



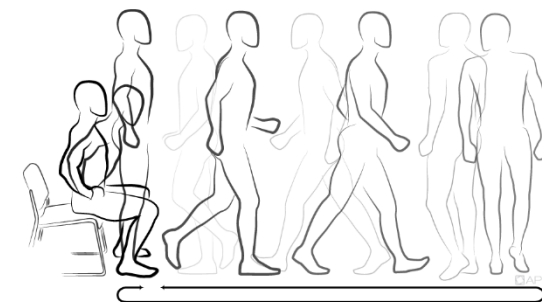
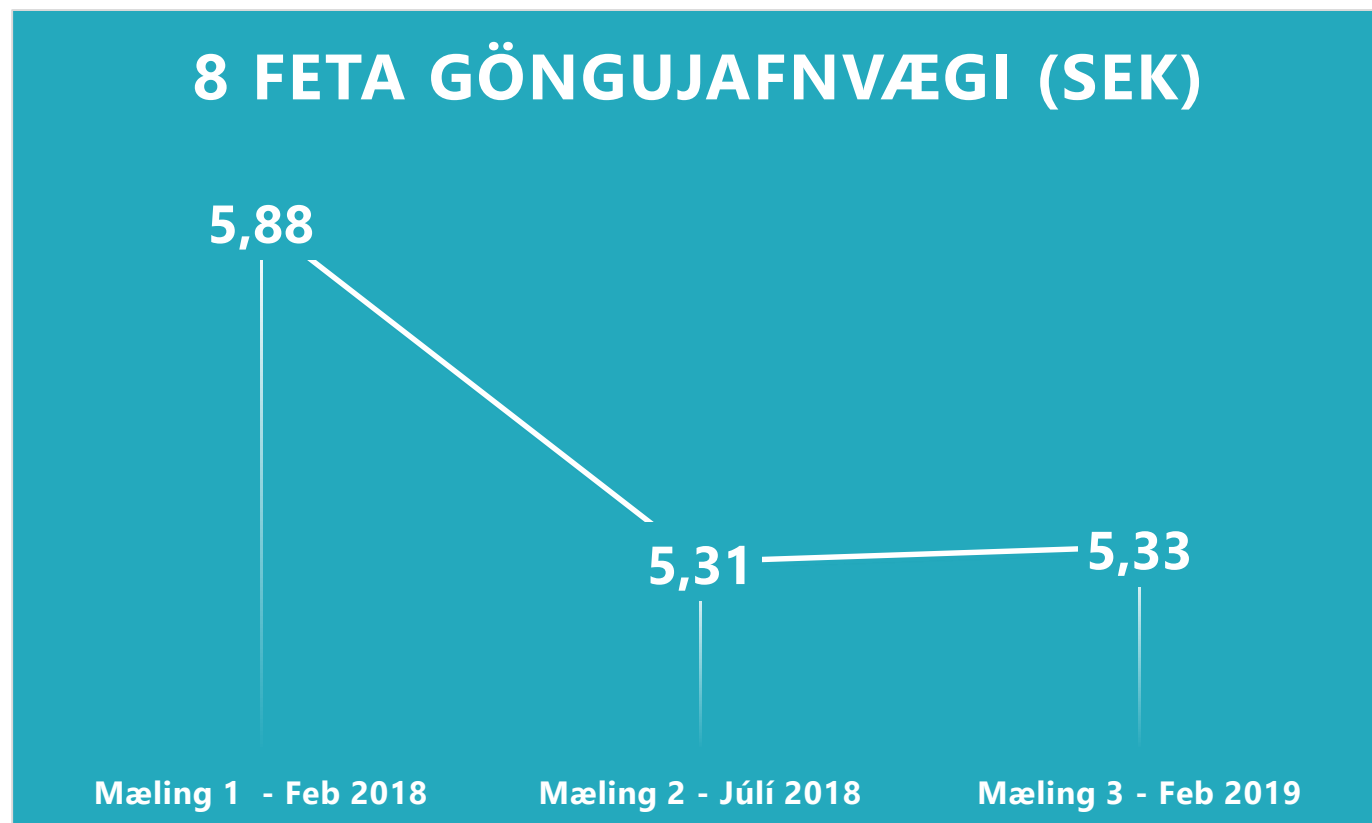
# Blóðþrýstingur – Neðri mörk (DBP)



# Armbeyggjur (30 sek – Skipti)



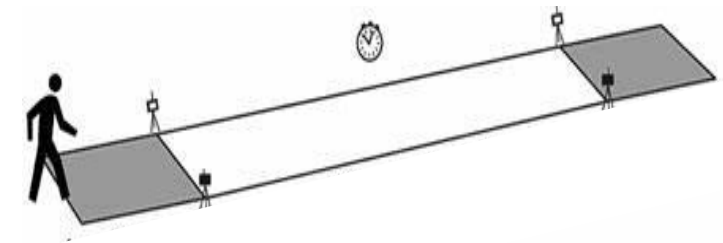
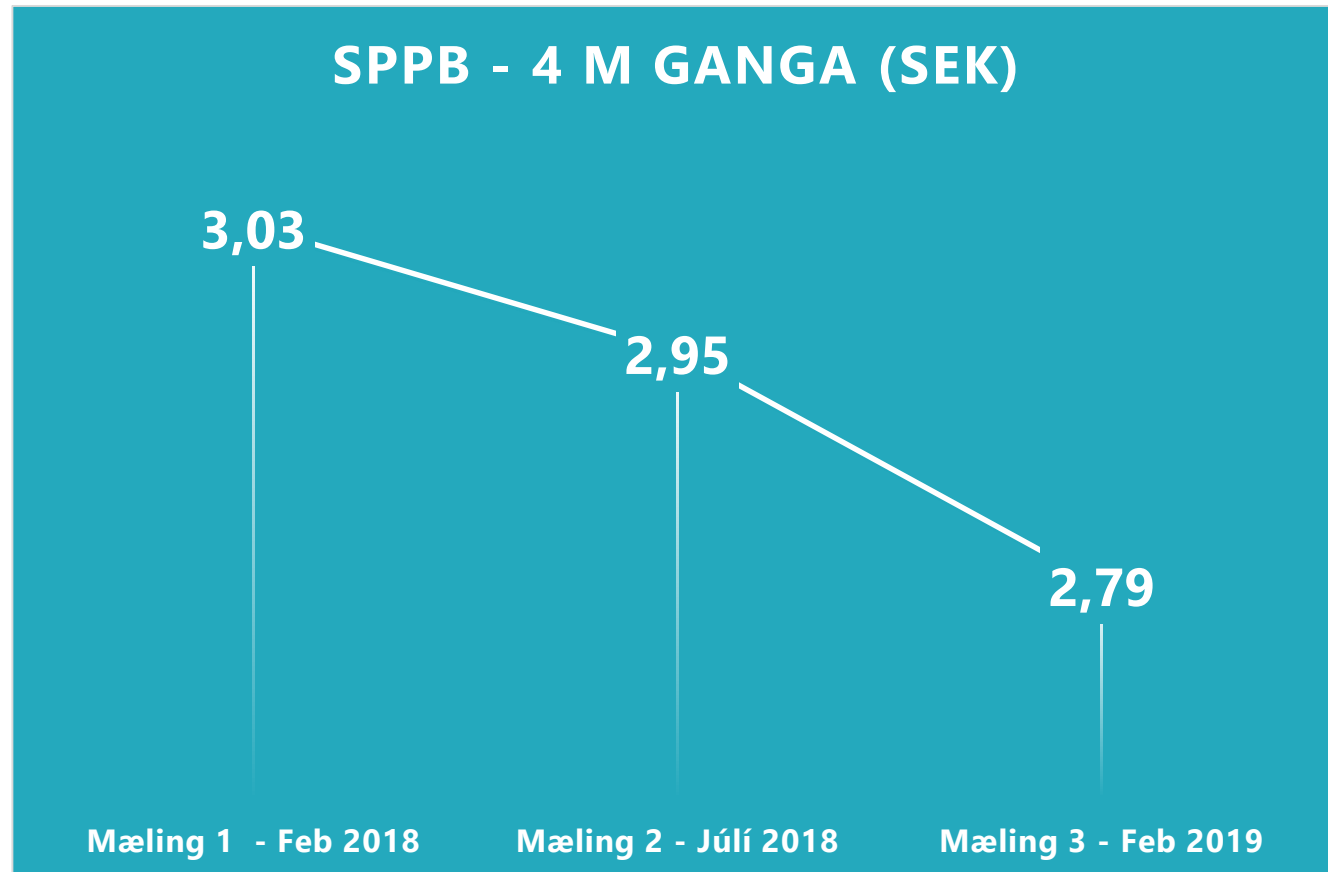
# 8 feta göngujafnvægi (sek)





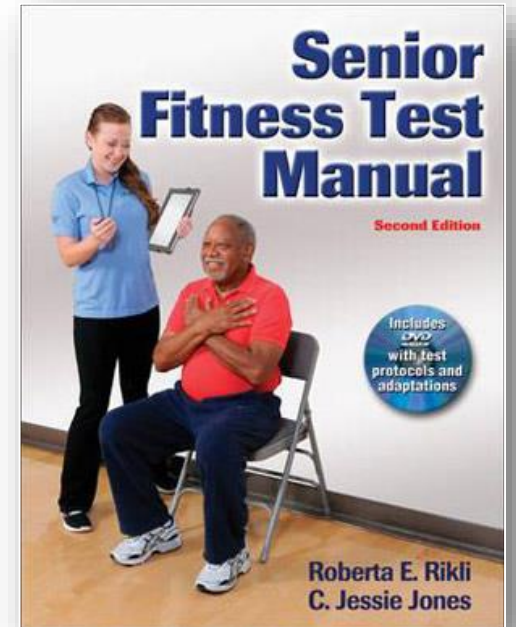
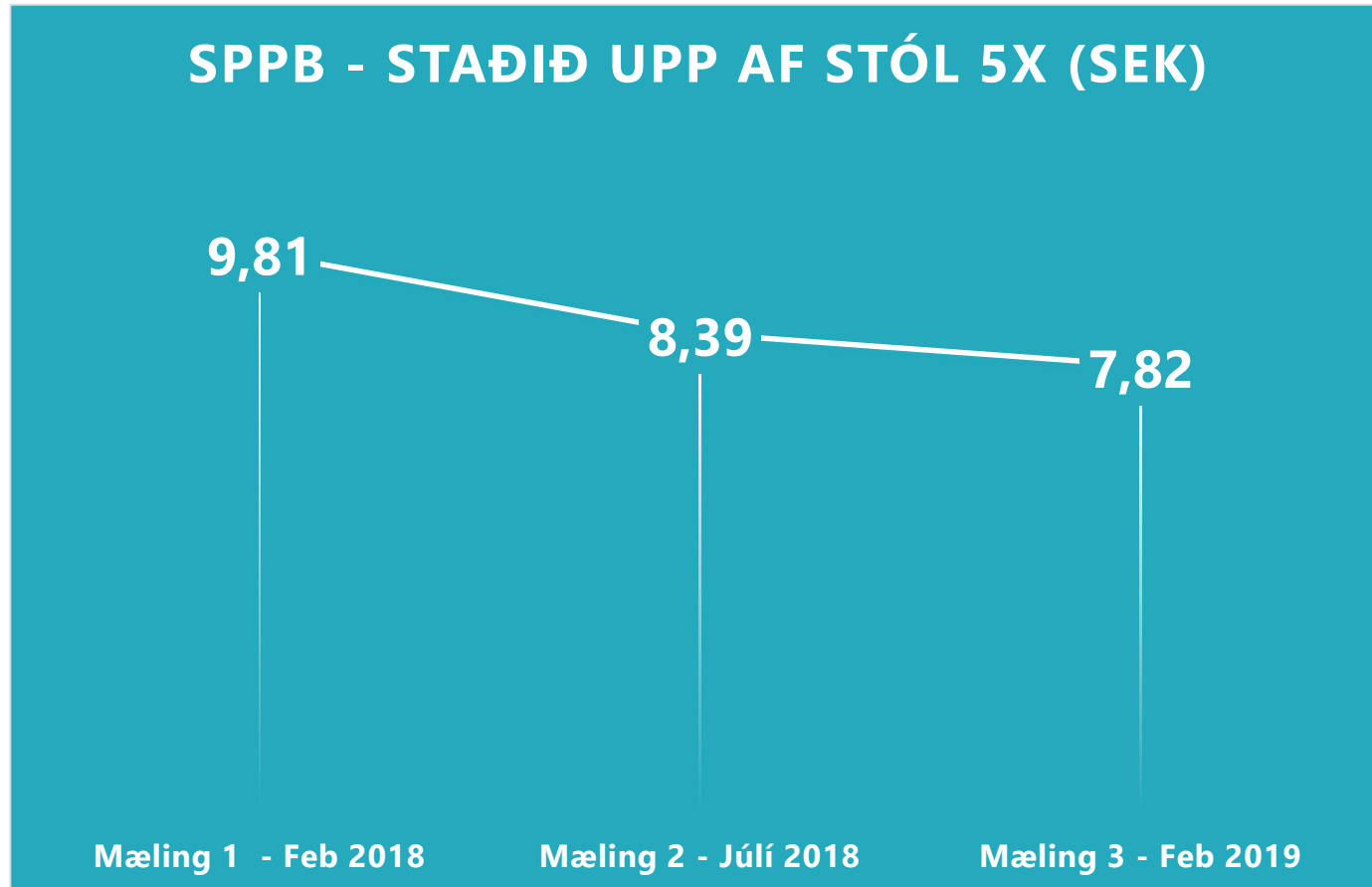
# SPPB-hreyfifærniþróf

## Gönguhraði – 4 m ganga (sek)

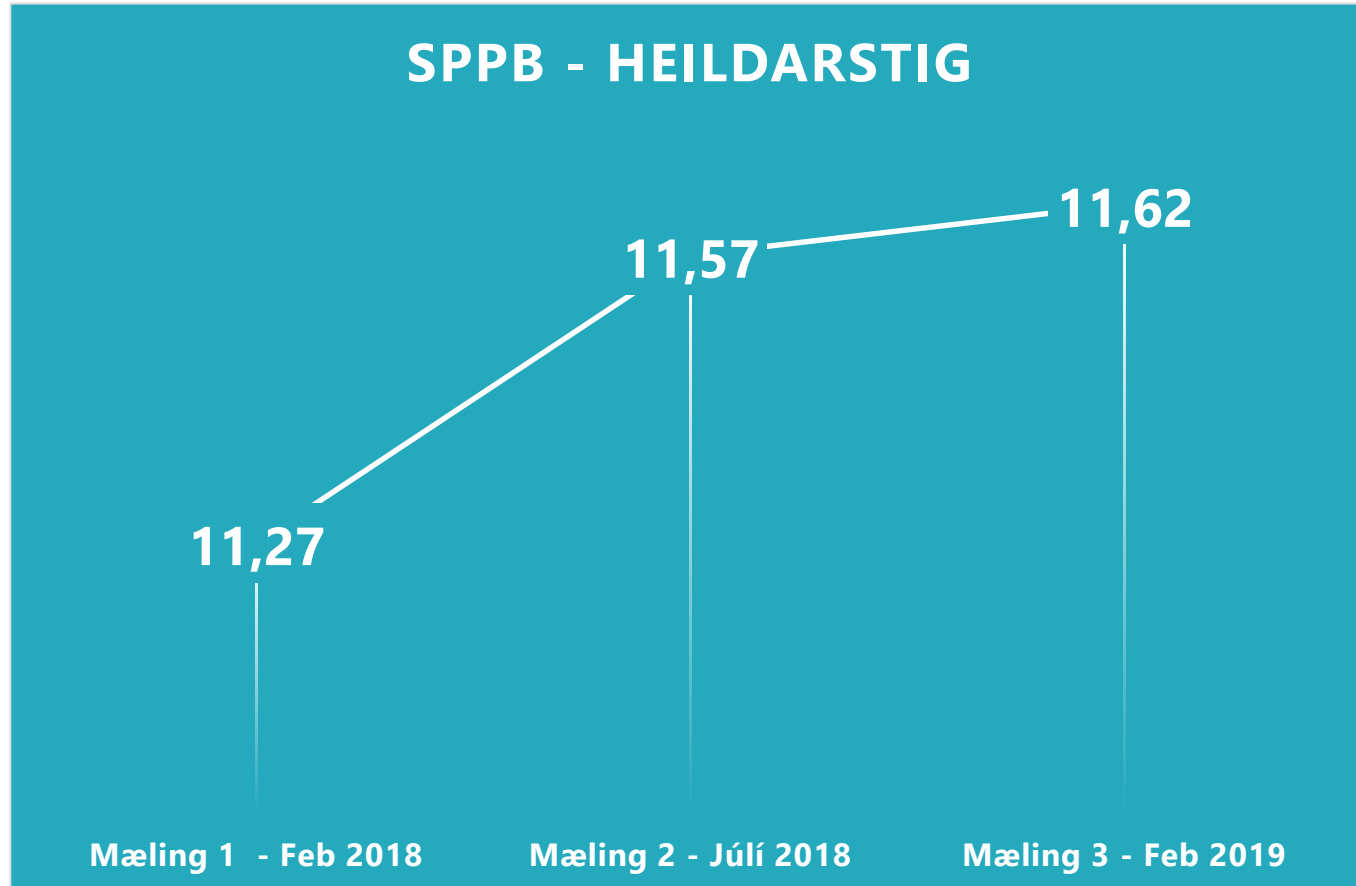


# SPPB-hreyfifærniþróf

## Staðið upp af stól 5x (sek)



# SPPB-hreyfifræniþróf – Heildarstig



Short Physical Performance Battery 氏名 \_\_\_\_\_ 測定日 \_\_\_\_\_

1. バランステスト \* 歩行補助具 (杖や歩行器) を使用しない。

**10秒未満** → **10秒可能** → **10秒未満** → **10秒可能**

**両足をくっつけた状態で10秒間保持** → **片方の足をのぞいて10秒間保持** → **両足をくっつけた状態で10秒間保持**

10秒可能 ↓ 10秒可能 ↓ 10秒可能

\*手でバランスを取ることOK  
\*脚を曲げることもOK

片方の足の踵ともう一方の足の親指をつけた状態で10秒間保持

両足をくっつけた状態で10秒間保持

点数 (総点) 10秒未満 □1点  
10秒可能 □2点  
10秒未満 □0点  
10秒可能 □0点  
10秒未満 □0点  
10秒可能 □0点

2. 歩行テスト \* 歩行補助具 (杖や歩行器) を使用してもOK

4m歩行時間 (歩道のスピードを測定  
2回測定し、長い方の結果を使用)

1回目 \_\_\_\_\_ 2回目 \_\_\_\_\_

4.02秒未満 □4点  
4.02~6.20秒 □3点  
6.21~8.70秒 □2点  
8.70秒以上 □1点  
実施困難 □0点

3. 椅子立ち上がりテスト

テスト開始 ↓ テスト終了

被験者は腰を組んだままで椅子から立ち上がる

被験者は腰を組んだままで、できるだけ速く椅子から立ち上がり、肩を90度曲げます

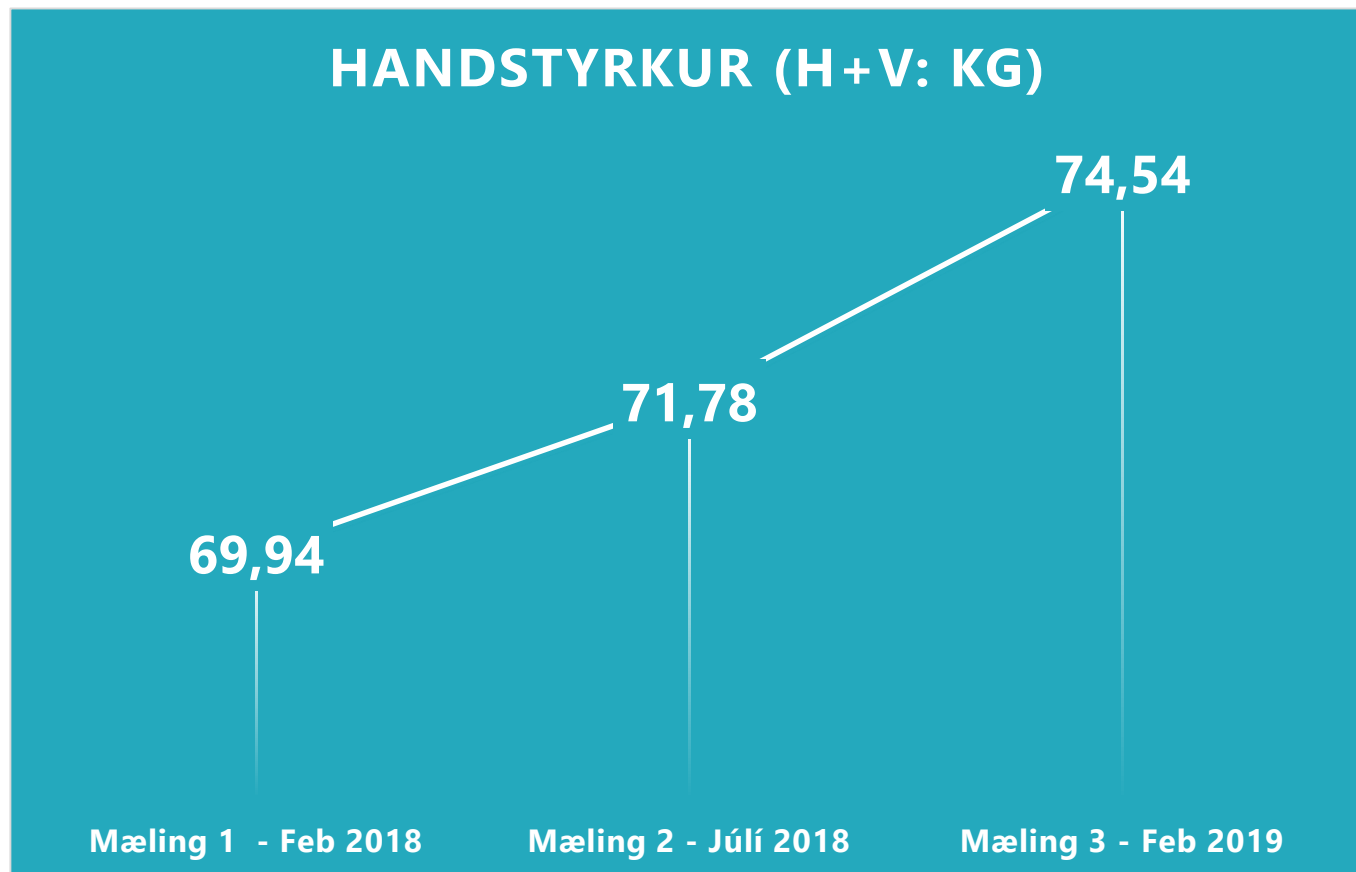
点数

11.19秒未満 □4点  
11.20~12.69秒 □3点  
12.7~16.69秒 □2点  
16.7秒以上 □1点  
19秒以上 = 実施困難 □0点

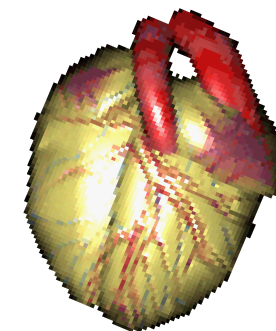
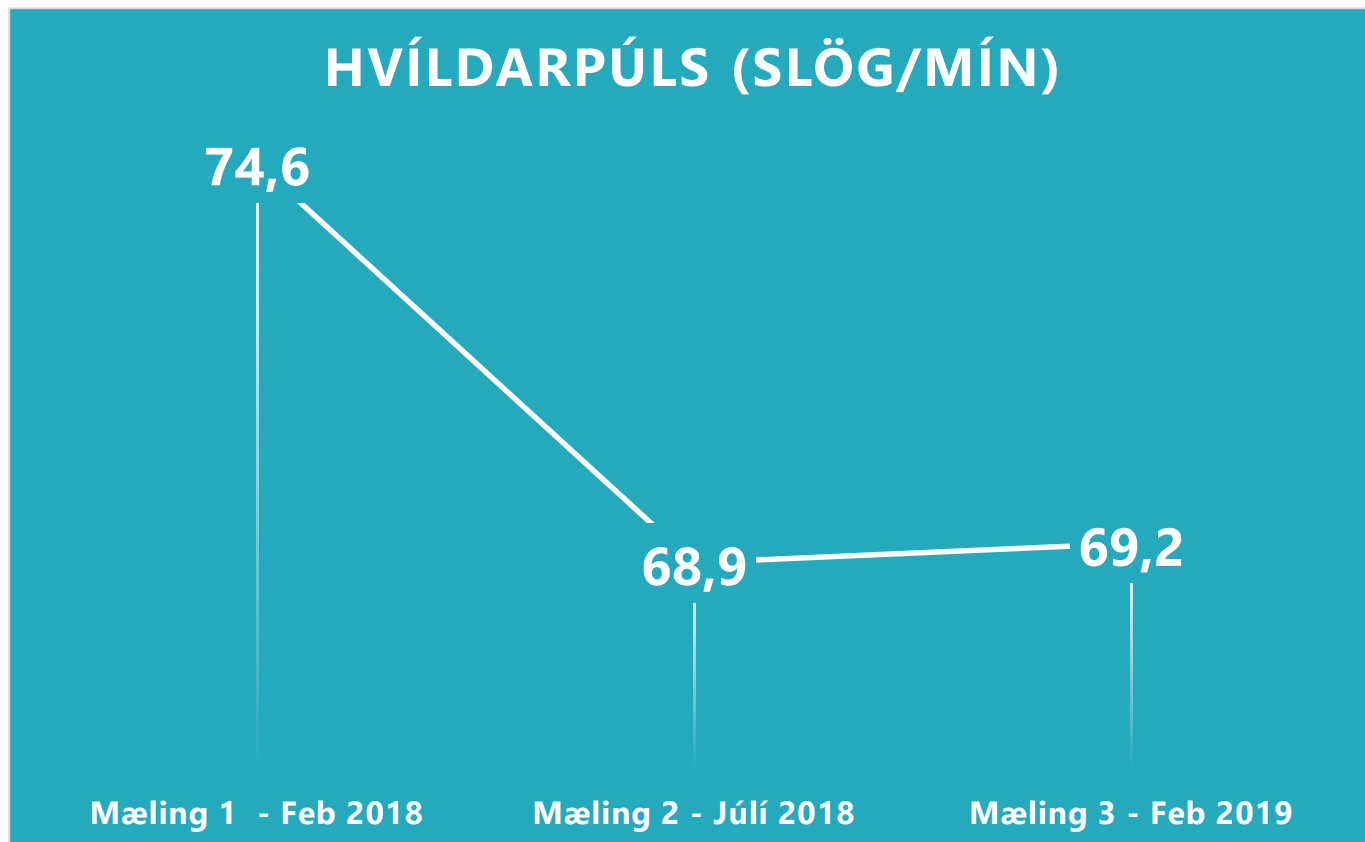
総合点数

バランステスト \_\_\_\_\_ 点  
歩行テスト \_\_\_\_\_ 点  
立ち上がりテスト \_\_\_\_\_ 点  
合計点 \_\_\_\_\_ 点

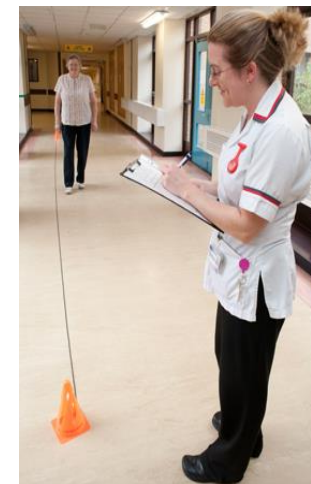
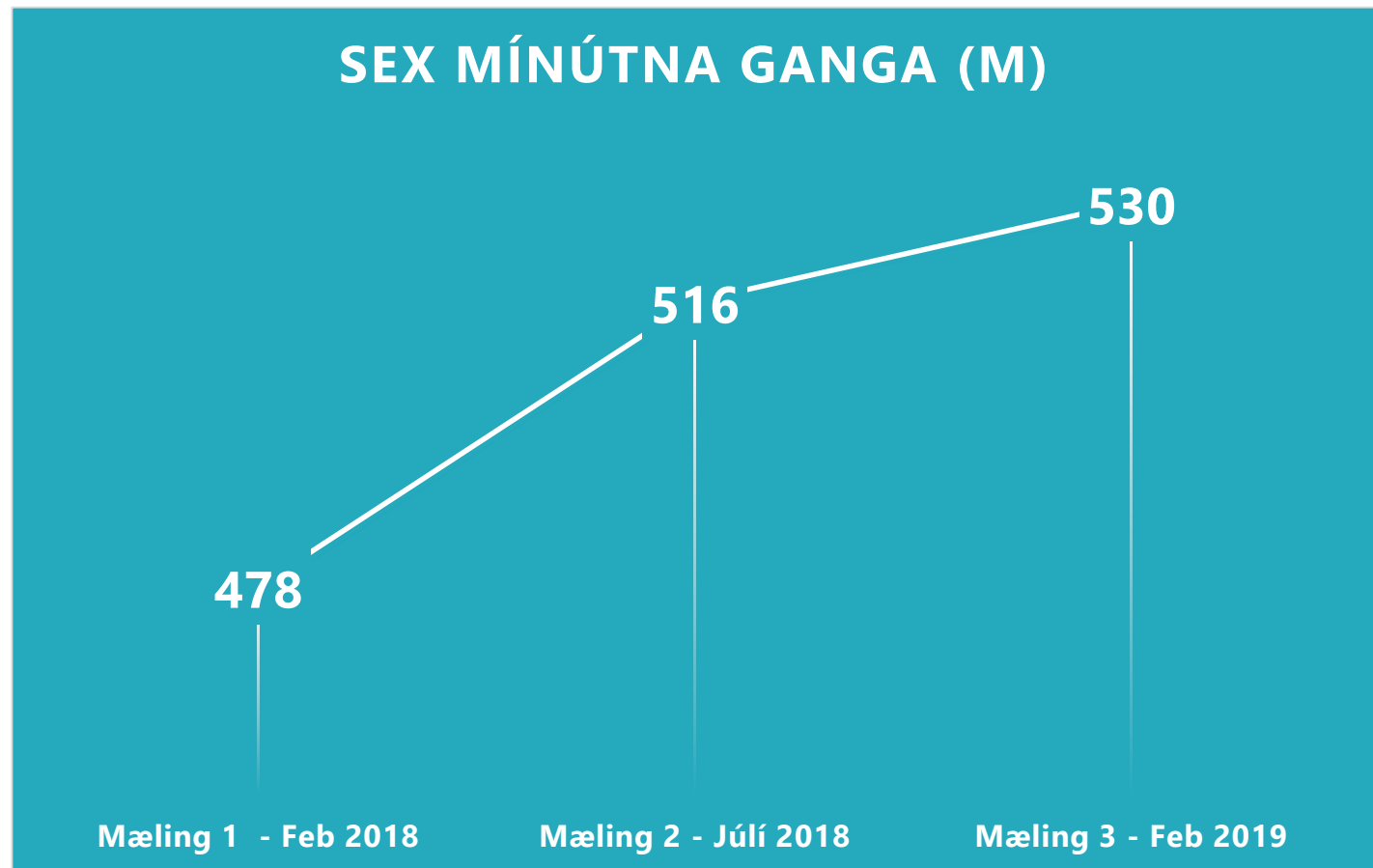
# Handstyrkur (h+v: kg)



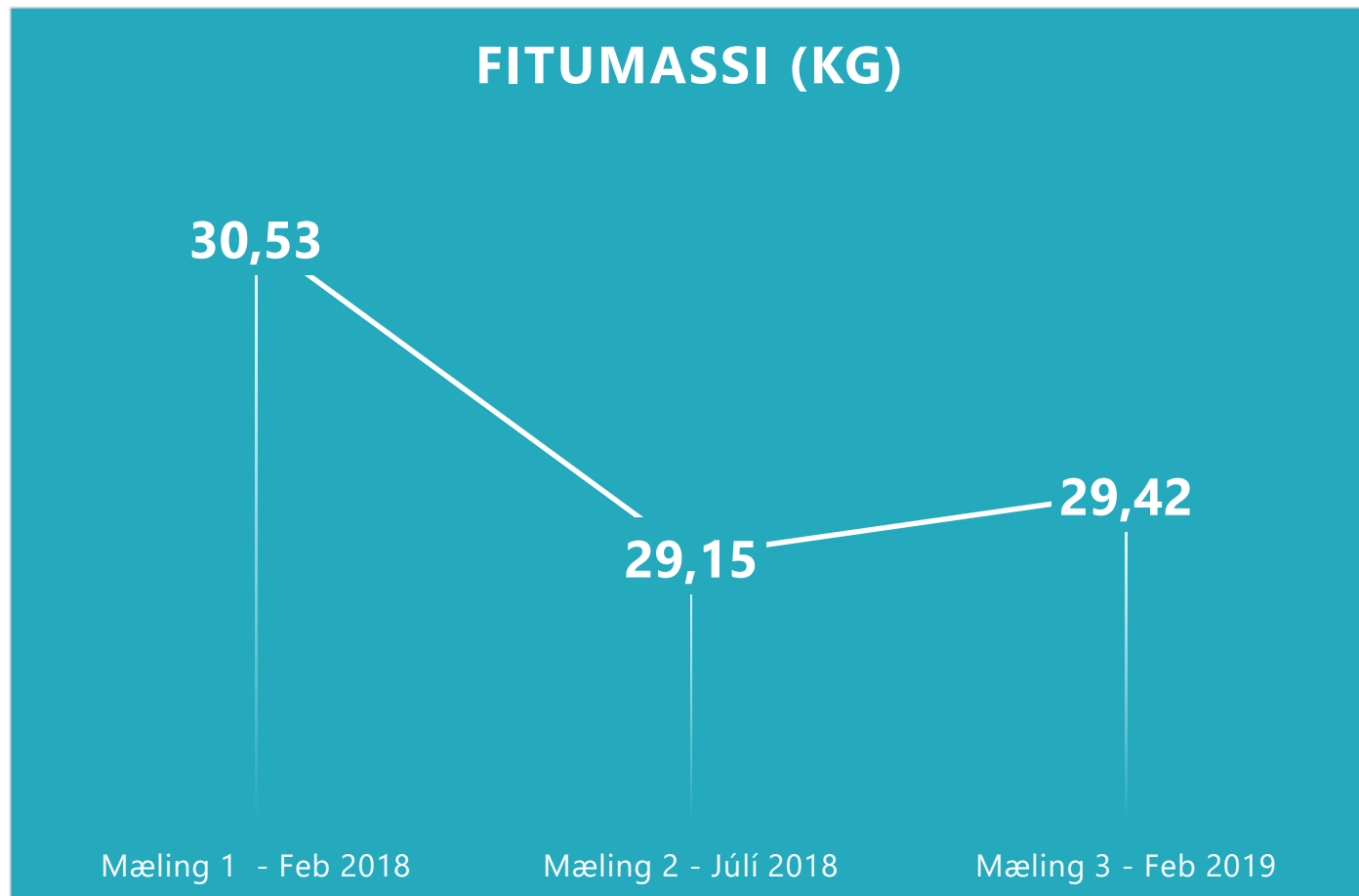
# Hvíðarpúls (slög/mín)



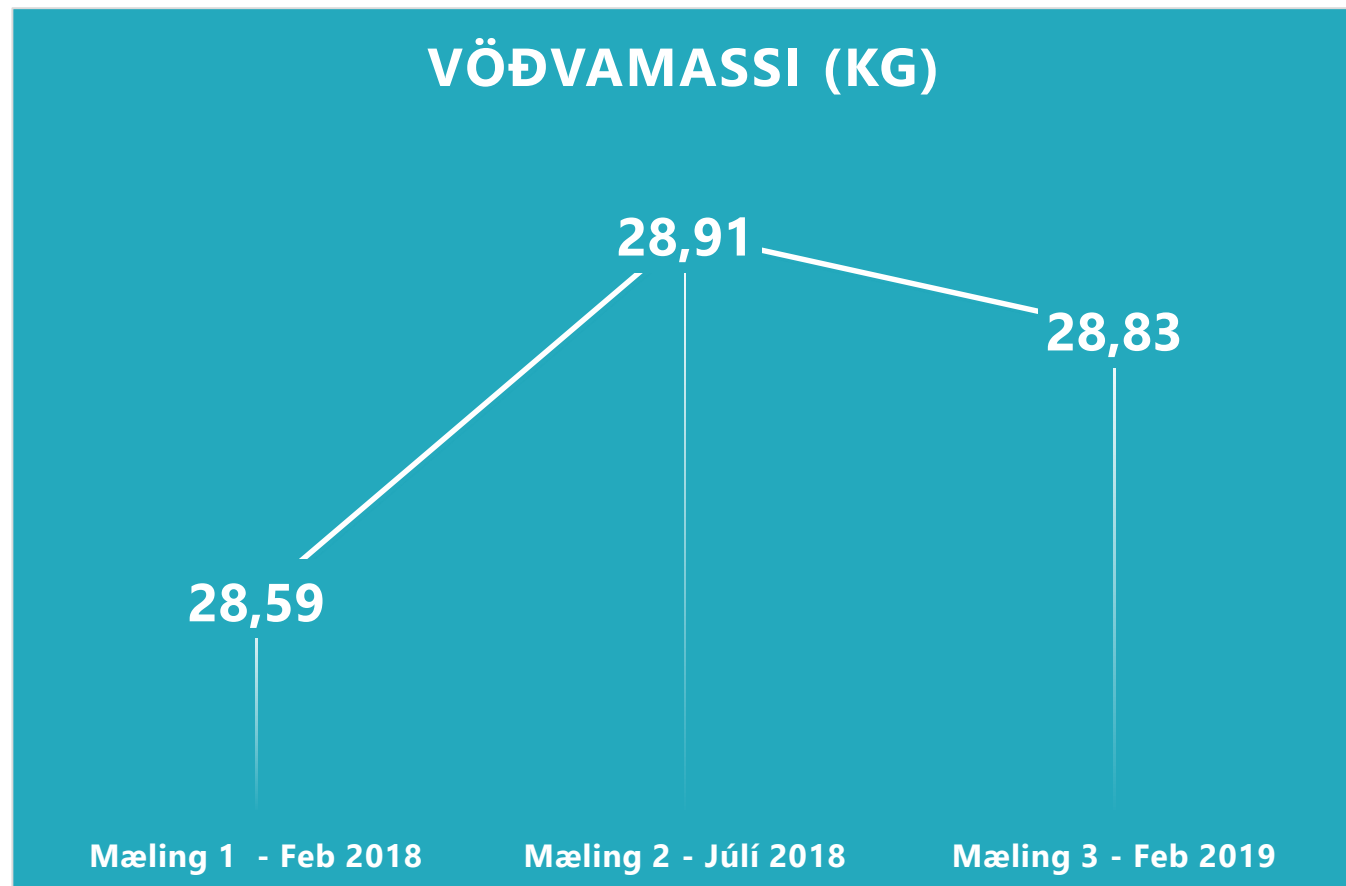
# Sex mínútna ganga (m)



# Fitumassi (kg)

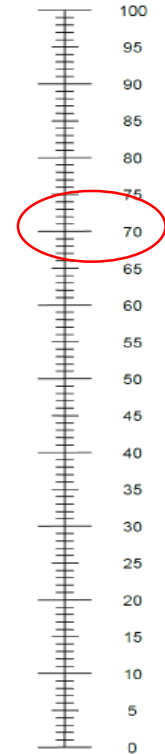
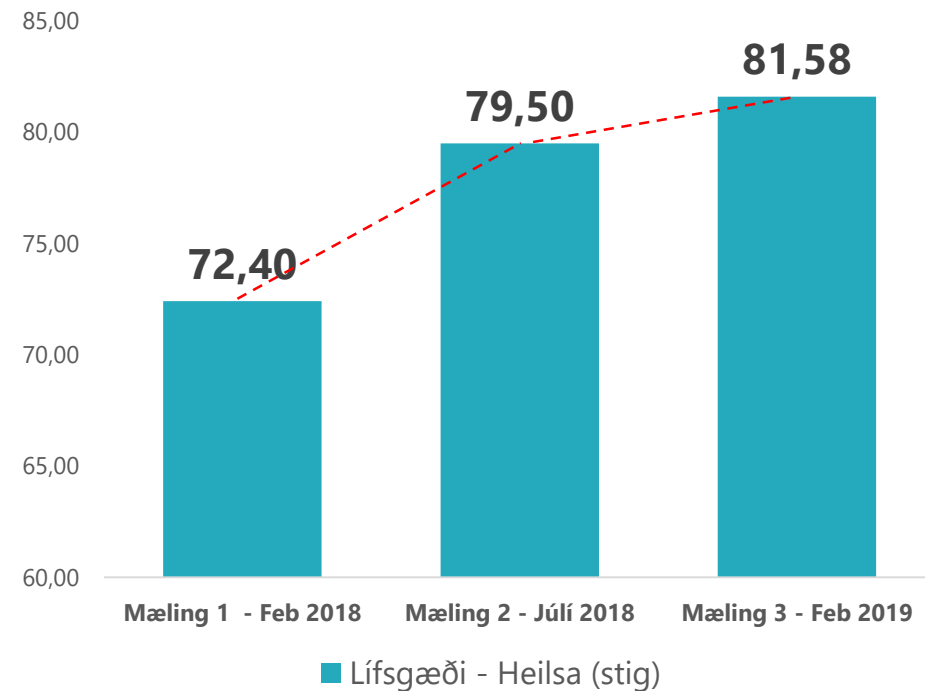


# Vöðvamassi (kg)



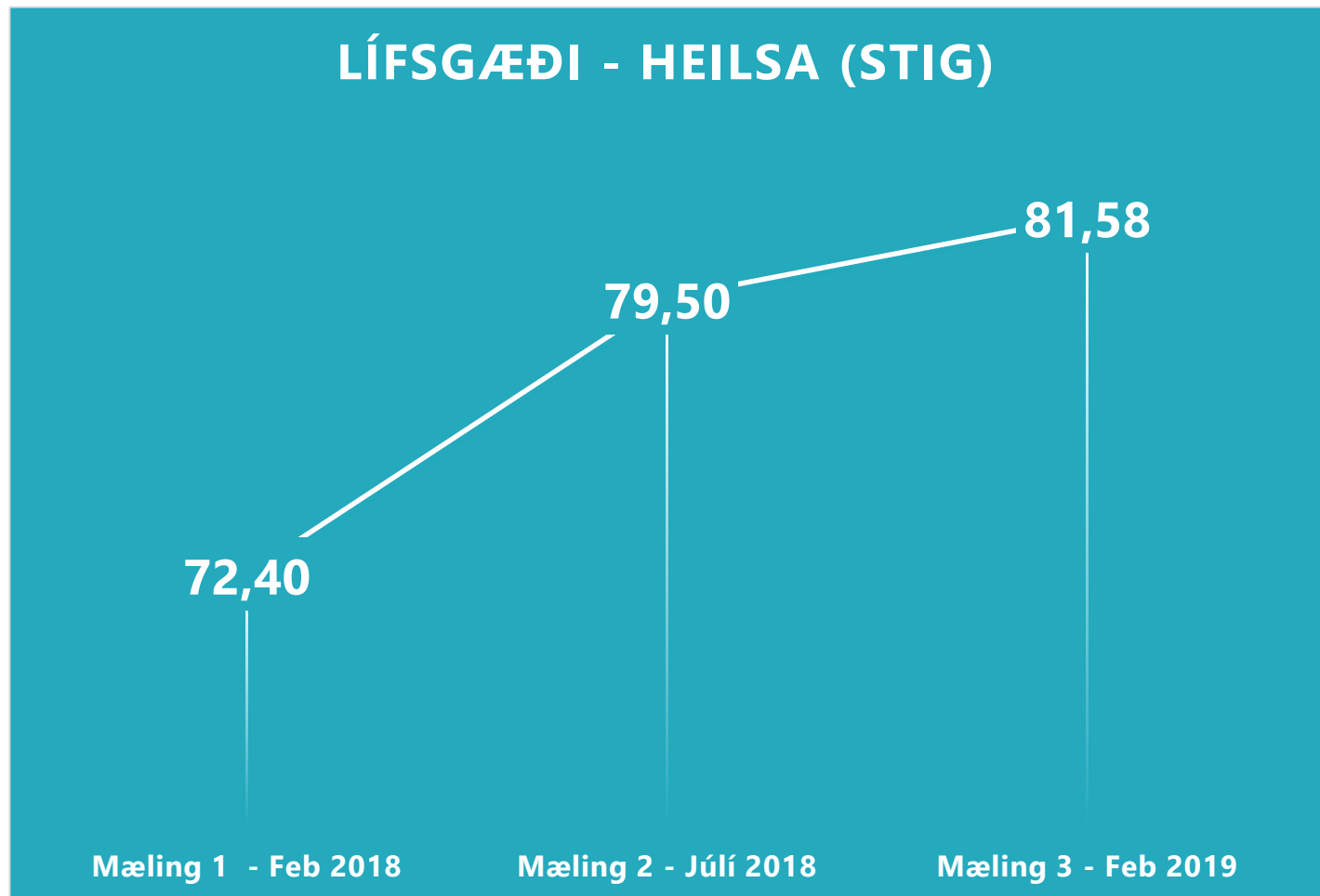


## H-1 Mat á eigin heilsu og lífsgæðum

Heilsan er eins  
góð og hugsast  
getur100 = Heilsan eins góð og hugsast getur0 = Heilsan eins slæm og hugsast getur

# Lífsgæði – Heilsa (stig)

## EQ-5L-5G



# Bestu þakkir fyrir samstarfið sem af er

