

### Inngangur

Fjölpætt heilsuefling er sérstaklega mikilvæg fyrir eldri aldurshópa vegna mikillar áhættu þeirra að verða fyrir hreyfiskerðingu, búa við ósjálfstæði sem tengt er minnkandi hreyfigetu og vegna aukinnar notkunar á þjónustu frá heilbrigðiskerfinu vegna hækkandi aldurs.

### Markmið

Tilgangur þessa rannsóknarverkefnis var að meta heilsufarsstöðu þátttakenda (n=56) á aldrinum 65–96 ára fyrir og eftir tveggja ára heilsueflingarferli. Helstu mælibreytur voru dagleg hreyfing, blóðþrýstingmæling, líkamssamsetning, styrkur, þol og mat á eigin heilsu.

### Aðferðir

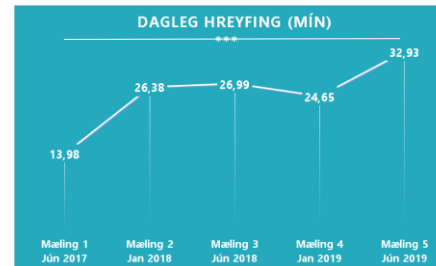
Heilsueflingarferlið samanstóð af fjórum 6 mánaða þjálfunarþrepum, með áherslu á daglega þolþjálfun og styrktarþjálfun tvisvar sinnum í viku. Þjálfunin var studd af mánaðarlegum fyrirlestrum með áherslu á næringu, tengsl inntöku lyfja og þjálfunar, heilbrigða öldrun, núvitund, markmiðasetningu og liðleika- og jafnvægisþjálfun. Snið verkefnis var hentugleikaúrtak og voru þátttakendur á aldrinum 65–96 ára. Mælingar voru framkvæmdar fyrir íhlutun og endurteknað við lok hvers heilsueflingarþreps.

### Niðurstaða

Jákvæðar niðurstöður tengdar öllum mælibreytum komu fram við lok íhlutunar miðað við upphafsmælingu og var munurinn tölfræðilega marktækur ( $p = 0,001$ ), sjá myndir 1–12. Ávinningur var sambærilegur hjá körlum og konum.

### Umræður og helstu skilaboð

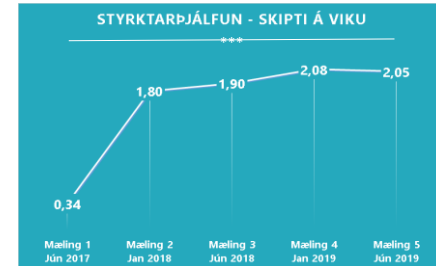
Fjölpætt heilsuefling er heillavænleg fyrir eldri aldurshópa. Hún þarf að vera óaðskiljanlegur hluti af heilsutengdum forvörnum innan sveitarfélaga og hluti af grunnstöðum heilbrigðiskerfis á landsvísu. Fjölpætt heilsueflingu má nýta til að spyrna fótum gegn öldrunareinkennum og langvarandi aldurstengdum sjúkdómum. Niðurstöður benda til þess að regluleg og markviss heilsuefling fyrir eldri aldurshópa geti komið í veg fyrir ótímabæra skerðingu á athöfnum daglegs lífs, geti bætt afkastagetu og heilsu og að hinir eldri geti búið lengur í sjálfstæðri búsetu. Þá má gera ráð fyrir því að fjölpætt heilsuefling geti dregið verulega úr stofnunarþjónustu og kostnaði sem slíkrri þjónustu fylgir.



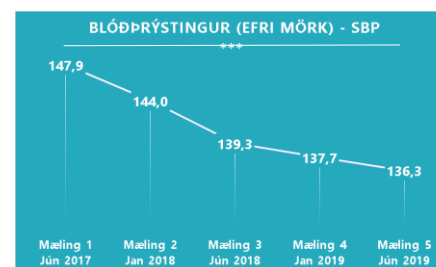
Mynd 1. Dagleg hreyfing, mínútur á hverjum degi



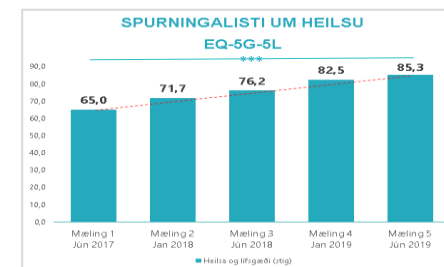
Fig. 2. Dagleg hreyfing utandyra, unnið með æskilegan hjartslátt út frá Karvonen formúlu



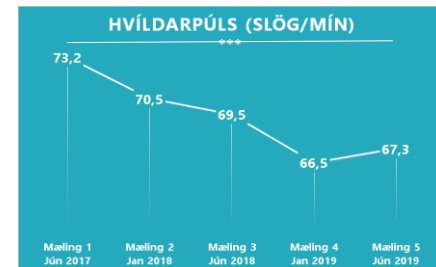
Mynd 3. Styrktarþjálfun, skipti í styrktarþjálfun í hverri viku



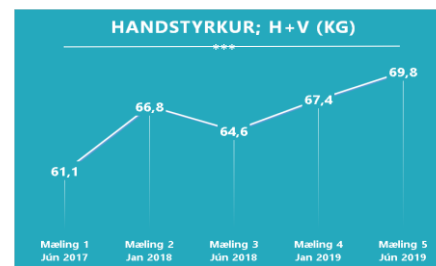
Mynd 4. Blóðþrýstingur, efri mörk (mmHg)



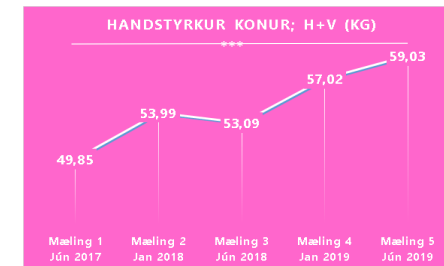
Mynd 5. Mat þátttakenda á eigin heilsu á 5 tímupunktum út frá EQ-5G-EL spurningalista



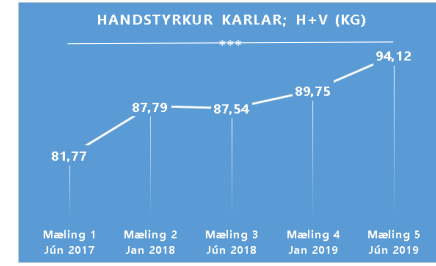
Mynd 6. Hvíldarpúls, slög á mínútu



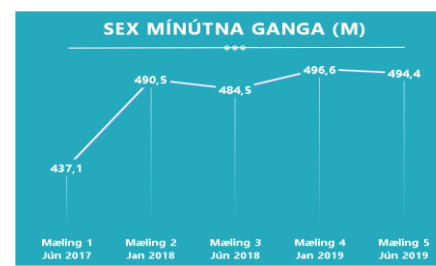
Mynd 7. Handstyrkur (kg), samtals niðurstaða beggja handa



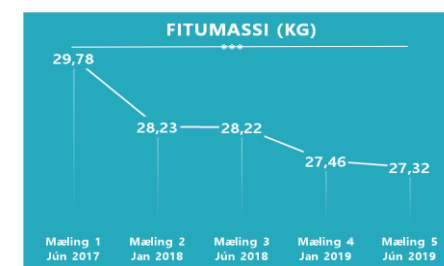
Mynd 8. Handstyrkur (kg) hjá konum, samtals niðurstaða beggja handa



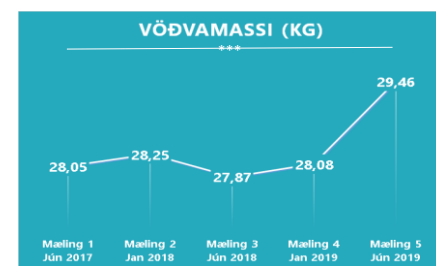
Mynd 9. Handstyrkur (kg) hjá körlum, samtals niðurstaða beggja handa



Mynd 10. Vegalengd (m) gengin í sex mínútna gönguþrófi.



Mynd 11. Fitumassi (kg) mældur með InBody 270 skanna



Mynd 12. Vöðvamassi (kg) mældur með InBody 270 skanna \*\*\*  $p = 0,001$

