



BLAÐIÐ

37. árg. 2. tbl.
maí 2021



Efri árin



Góð þjónusta breytir öllu



Við bjóðum eldri borgurum, sem ekki hafa tök á að nýta sér Íslandsbankaappið eða netbanka, að hringja í okkur í **sérstakt símanúmer 440-3737** fyrir alla helstu bankaðjónustu.

Góð þjónusta breytir öllu



Efnisyfirlit

3

Búsetulegur aðskilnaður

4

Eldra fólk vill
hafa áhrif á eigið líf

6

Líkamsheystibil öldrunar

12

Alltaf að gera eitthvað
sérstakt og skemmtilegt

16

Að eldast. Hvernig?
Hvað getum við sjálf gert?

20

Tækifærin liggja
í heimaþjónustu

SÍBS-blaðið

37. árgangur | 2. tölublað | júní 2021

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)
ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.isRitstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 9.000 eintök

Hlutverk SÍBS er að stuðla
að heilbrigði þjóðarinnar.

SÍBS á og rekur

endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund,

öryrkjavinnustaðinn Múlalund,

Heilsumiðstöð SÍBS og

Happdrætti SÍBS.

Búsetulegur aðskilnaður

Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Gegnum þróunarsögu nútímamannsins höfum við lengst af lifað í samfélögum nokkurra tuga einstaklinga sem unnu saman að velferð og afkomu heildarinnar. Þarna voru til staðar einstaklingar á ólíkum aldri og með ólíka hæfileika sem saman mynduðu órofa heild sem gat uppfyllt líkamlegar, sálrænar og félagslegar þarfir einstaklinganna frá vöggu til grafar.

Þessi samfélagslega breidd er jafnframt sögusvið þróunar mannsins og við höfum smám saman þroskað með okkur getuna til að lifa og starfa í þéttofnu samfélagi sem þó samanstandur af ólíkum einstaklingum. Þetta krefst

mikilla félagslegra eiginleika. Breski mannfræðingurinn Robert Dunbar hefur enda áætlað að mannskepnan geti með góðu móti viðhaldið persónulegum tengslum við allt að 150 einstaklinga „sem þér þætti ekki óviðeigandi að setjast niður með yfir drykk er þú rækist á þá á bar“ eins og hann orðar það.

Félagsfræðin á hugtök sem skilgreina hvað þarf til að okkur líði vel í samfélagi. Félagsleg samlögun nær til þátta sem auka virkni einstaklingsins innan samfélagsins til félagslegra athafna, þátttöku á vinnumarkaði, í tómstundum og til náms. Félagsleg samheldni merkir að ekki séu til staðar mikil átök eða spennan í samfélaginu og að nágrannar séu til að mynda viljugir til að grípa inn í aðstæður í þágu heildarinnar.

Í ljósi framangreinds er ástæða til að hugsa gagnrýnið um íbúðir fyrir „sextíu plús“ eða „hagkvæmt húsnæði“ sem byggt er fyrir þá sem eru að kaupa sína fyrstu íbúð. Að safna stórum hópi eldri borgara saman á einn stað gæti verið varhugaverð hugmynd ef of langt er gengið. Á hinum enda kvarðans hefur Húsnæðis og mannvirkjastofnun hafið að veita hagstæð hlutdeildarlán til fyrstu kaupenda í nýbyggingum sem uppfylla staðla stofnunarinnar um „hagkvæmt húsnæði“.

Búsetulegur aðskilnaður virðist vera á undanhaldi í löndunum í kringum okkur. Þekkt fordæmi er Tübingen-verkefnið í Þýskalandi sem byggt var 1996–2008 en Norska velferðarráðuneytið lét árið 2020 vinna skýrslu þar sem fleiri dæmi eru dregin fram og um hvað þarf til í skipulagsmálum og hvernig má laga byggingar sem þegar eru fyrir hendi að þörfum ólíkra hópa og ná fram markmiðum um blandaða búsetu án aðskilnaðar (sjá <https://www.sintefbok.no/book/download/1258>).

Vonandi ber okkur gæfa til að staldra við áður en við göngum of langt í aðskilnaðarstefnunni.

Eldra fólk vill hafa áhrif á eigið líf



Ingibjörg H. Sverrisdóttir
Formaður Félags eldri borgara
í Reykjavík og nágrenni

Á þessu ári, nánar tiltekið í september, göngum við til Alþingiskosninga. Á þessum tíma gefst einmitt tækifæri fyrir félög eldri borgara að leggja fram sín áhersluatriði og koma skilaboðum til flokkanna sem ætla að bjóða fram til Alþingis.

Staða eldri borgara er misjöfn, sumir hafa það mjög gott meðan aðrir búa við afar kröpp kjör. Þeir sem hafa haft háar atvinnutekjur á starfsævinni eru hugsanlega með góðan lífeyrissjóð og fá því enga viðbót frá TR. Aðrir eru svo með blandaðar tekjur og fá bæði síðbúnar tekjur

frá lífeyrissjóðum og TR til viðbótar. Loks eru þeir sem fá eingöngu greiðslur frá TR. Þeir síðastnefndu búa margir hverjir við verulega kröpp kjör. Upphæðin sem TR greiðir á mánuði er svo lág og af henni er að auki greiddur skattur þannig að erfitt er að draga fram lífið á þeim kjörum. Laun margra hópa eldra fólks ná ekki lágmarkslaunum, sem er auðvitað óþóðleg staða.

Málaferli vegna skerðinga

Allir sem fá greiðslur frá TR búa við skerðingar ef þeir hafa aðrar tekjur að auki eins og frá lífeyrissjóði, vaxtatekjur,

leigutekjur eða annað. Megin áherslan er auðvitað að bæta kjör hinna verst settu, en óánægjuraddir með skerðingarnar verða sífellt háværari. Málaferli eru í gangi vegna þeirra sem Grái herinn tók að sér að koma af stað og verður málið tekið fyrir þann 7. september nk. og dóms má vænta í lok október.

Frítekjumörk vegna lífeyris frá lífeyrissjóðum eru í dag 25.000 krónur og hafa ekki breyst síðan 2017. Allar aðrar tekjur eru undir og skerðast frá 65,87% til 83,85% allt eftir því hvort viðkomandi er í sambúð eða býr einn og hvenær viðkomandi byrjar að taka sinn lífeyri hjá TR. Málaferlin sem eru í gangi varðandi skerðingar eiga eflaust eftir að taka nokkur ár áður en endanleg niðurstaða fæst. Það ætti þó ekki að þurfa að koma í veg fyrir að hægt verði að gera breytingar og frítekjumarkið hækkað í 100.000 krónur eins og við höfum lagt til að verði gert til að bæta stöðuna. Takmarkanir hafa verið á atvinnupátttöku, þ.e.a.s. frítekjumarkið miðast við 100 þúsund krónur á mánuði sem gerir 1.200.000 þúsund krónur yfir árið og ef tekjur fara yfir það þá byrja skerðingarnar. Það eru ekki allir með sömu skerðingarprósentu, sem fer eftir því hvenær viðkomandi byrjaði að taka lífeyrinn frá TR.

Enginn hvati

Lífeyririnn hefur hækkað um hver áramót samkvæmt verðlagi, en okkar krafa er að ellilífeyrir og frítekjumörk hækki árlega samkvæmt launavísitölu Hagstofu Íslands. Skerðingarnar eru eiginlega stærsta vandamálið, því þær koma í veg fyrir að einstaklingar á lífeyri frá TR geti bætt sinn hag. Hvattinn til þess er enginn því skattur og skerðing er svo há prósent af tekjunum að það verður afar lítið eftir til ráðstöfunar. Þessar 100 þúsund krónur á mánuði sem vinna má fyrir hafa



Eldri borgarar funda um sín mál.





ekki hækkad síðan 2018, svo óhætt er að fullyrða að saumað sé að eldra fólki sem komið er á lífeyri úr öllum áttum. Nú fyrir stuttu kom út skýrsla sem leiðir í ljós að Íslendingar séu að nálgast heimsmet í skerðingum á afkomumöguleikum eldra fólks.

Aldurstengd starfslok

Samkvæmt lögnum miðast taka lífeyris við 67 ára aldur og oft miða fyrirtækin starfslok við þann aldur, meðan hjá hinu opinbera má vinna til 70 ára aldurs. Það er réttlætismál að eldra fólk fái að miða starfslok sín við áhuga og getu en þurfi ekki að hætta virkri þátttöku í atvinnulífinu eingöngu vegna aldurs. Þessar aldurstengdu viðmiðanir sem brjóta í bága við jafnræðisreglu stjórnarskrárinnar ætti að fella úr allri laga-setningu, en leggja þess í stað áherslu á þekkingu, reynslu, hæfni og menntun fólks óháð aldri.

Það getur verið erfitt fyrir suma að hætta að vinna og ætti því að vera meira lagt upp úr því að vera með einhverjar lausnir fyrir starfsmenn sem vilja starfa áfram hvort sem það er í fullu starfi eða hlutastarfi. Það á ekki við alla að hætta að vinna enda getur fólk verið frískt og með góða starfsorku sem vert væri að nýta áfram. Það getur líka haft mikið félagslegt gildi að halda áfram að vinna eftir 67 ára aldur og jafnvel áfram eftir 70 árin. Við lífum lengur, erum hressari og erum ekki öll tilbúin að leggja árar í bát við 67 ára aldurinn. Sumir velja að vinna áfram meðan aðrir eru tilbúin til að sinna einhverjum áhugamálum sem þeir hafa beðið lengi eftir að öðlast tíma til.

Fábreytt búsetuúrræði

Með hækkandi aldri má alveg búast við að færnin fari minnkandi, þó hraðinn á því ferli sé einstaklingsbundinn. Stefna stjórnvalda er að fólk búi heima hjá sér sem lengst og styðjist við heimahjúkrun sem sveitarfélögin sinna. Ljóst er að búseta á eigin heimili hentar ekki öllum þó þeir þurfi ekki dvöl á hjúkrunarheimili. Búsetuúrræði fyrir eldra fólk eru hins vegar alltof fábreytt. Það vantar millistig milli búsetu á eigin heimili og hjúkrunarheimili. Brýnt er að byggja upp þannig búsetuform til hagsbóta fyrir eldra fólk og þá ekki síður fyrir velferðarkerfið, sem er á forræði ríkis og sveitarfélaga.

Hjúkrunarheimilin eru orðin meira í átt að lífslokaheimilum því fólk sem fær þar inni er yfirleitt orðið mjög veikt. Rekstrarkostnaður heimilanna er hár og oft erfitt að manna stöðurnar. Nauðsynlegt er að leita annarra lausna fyrir þá sem geta ekki lengur búið heima og þurfa einhverja aðstoð, en ekki endilega að vera vistaður á hjúkrunarheimili. Hægt er að hugsa sér þetta þannig að maður færast í áföngum inn á hjúkrunarheimili en ekki of snemma. Félagslega hliðin er líka mikilvæg því með hækkandi aldri getur einmanaleikinn bankað á dyr, vinirnir farnir að týna tölunni og færnin við að bjarga sér sjálfur með alla hluti fer þverrandi. Þess vegna er mjög mikilvægt að hafa mismunandi lausnir fyrir þá eldri til að velja úr við sitt hæfi. Eldra fólk í samfélaginu er hópur sem þarf athygli og rými í umræðunni – og það vill hafa áhrif á eigið líf. 🌟

Líkamshreystibil öldrunar



Dr. Janus Guðlaugsson
íþrótt- og heilsufræðingur

Þegar öllu er á botninn hvolft þá hefur öldrunin jafnan verið skoðuð sem óhjákvæmileg hnignun á líkamlegri virkni og heilsu. Þrátt fyrir að vitað sé að ýmsar lífðlisfræðilegar breytingar fari halloka með hækkandi aldri og hægt og rólega eigi sér stað hnignun í helstu kerfum líkamans þá er líkaminn fær um ýmislegt sem áður var talið ómögulegt. Ný sýn á öldrunarferlið tengist aukinni líkamlegri

virkni og seiglu einstaklingsins til að spyrna við fótum gegn líffræðilegum og lífðlisfræðilegum þáttum öldrunar.

Þessi heilsupistill fjallar um ýmsa þætti sem tengjast öldrun og þá sérstaklega svonefndu líkamshreystibili (fitness gap) sem lækinnirinn og fræðimaðurinn Walter M. Bortz setti fram á níunda áratug síðustu aldar. Þetta bil dregur fram skýra nálgun á því hvað einstaklingar á sama aldri geta verið á mismunandi stað hvað varðar þrek og hreysti. Þrátt fyrir að

genasamsetning leiki ákveðið hlutverk í lífsferlinu er það ekki síst dagleg hreyfing og markviss heilsuefning sem gerir gæfumanninn þegar kemur að því að bera saman einstaklinga og hreyfigetu þeirra.

Að draga úr ótímabæru heilsufarstapi vegna öldrunar

Walter M. Bortz, bandarískur læknir og vísindamaður, var snemma talsmaður kenningarinnar um að hægt væri að draga úr hreyfi- og færniskerðingu á efri árum þrátt fyrir að ákveðin ógn stæði af öldrunarferlinu. Hann benti meðal annars á að margar líkamlegar breytingar sem almennt eru kenndar við öldrun séu svipaðar þeim sem koma fram þegar líkaminn er óvirkur. Þetta á við þegar einstaklingur er rúmliggjandi lengi eða ferðast sem geimfari í þyngdarleysi himinhvolfsins. Hann lagði einnig til að draga mætti úr þessu ótímabæra tapi, sem rekja má til kyrrsetu, með virkum lífsstíl. Þá mætti snúa þessu ferli við um tíma með markvissri hreyfingu. Þessar jákvæðu hugmyndir lofuðu fljótt góðu í rannsóknum og eru nú grunnur að svonefndri farsælli öldrun.

Kyrrseta og óvirkur lífsstíll

Kyrrseta og óvirkur lífsstíll getur flýtt fyrir öldrunarferlum eins og hækkandi blóðþrýstingi, auknum fitumassa og



Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 Adalverkstæði ehf, Malarhöfða 2
 Analytica ehf, Síðumúla 14
 ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
 Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
 Arkis arkitektar ehf, Kleppsvegi 152
 Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
 Augnablikk ehf, Bildshöfða 18
 Á.K. Sjúkrþjálfun ehf, Þverholti 18
 Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
 ÁTVR Vínubúðir, Stuðlahálsi 2
 BG pipulagnir ehf, Fjarðarási 11
 Birtingur ehf, Laugavegi 39
 Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hryjarhöfða 4
 Bílasalan Heimsbilar ehf, Kletthálsi 2
 Bílasmíðunin hf, Bildshöfða 16
 Bílastæðasjóður Reykjavíkurborgar, Vónarstræti 4
 Bílaverkstæði Jóns T Harðarsonar, Bildshöfða 18
 Bjarnar ehf, Borgartúni 30
 Bláðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
 Bláhornið, Grundarstíg 12
 Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
 Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Pósthússtræti 3
 Borg fasteignasala ehf, Síðumúla 23
 Borgar Apótek, Borgartúni 28
 Borgarbókasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15
 Bókhalðsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
 Brandenburg - auglýsingastofa, Gróska, Bjargargötu 1
 Braudhúsið ehf, Efstalandi 26
 Brim hf, Norðurgarði 1
 Brúnás innréttingar, Ármúla 17a
 BSR ehf, Skógarhlíð 18
 Byggingafræðingafélag Íslands, Engjateigi 9
 Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
 Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
 Englabörn, Kringlunni 8-12
 Eyrir Invest hf, Skólavörðustíg 13
 Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
 Félag skrudgarðyrkjumeistarar Fiskbúðin Hafberg, Gnodarvogi 44
 Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
 Fjadrabúðin Partur ehf, Eldshöfða 10
 Fjárhald ehf
 Fótóval ehf, Skipholti 50b
 Garðs Apótek, Sogavegi 108
 Gatnabjónustan ehf, Úrtoti
 GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
 GLÁMA-KÍM arkitektar, Laugavegi 164
 Gleraugnasmiðjan ehf, Kringlunni 4-6
 Gróðrarstöðin Mörk, Stjörnugróf 18

Grundarheimili
 Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
 GSI Ísland-strikamerkjalausnir ehf, Kringlunni 7
 Gullsmíðunin í Mjódd, Álfabakka 14b
 H og S byggingaverktakar ehf, Bláskógum 16
 Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
 Hagkaup
 Hárgreiddslustofan Crinis, Þönglabakka 1
 Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
 Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf, Arnarbakka 2
 Heildverslunin Rún ehf, Höfðabakka 9
 Hekla hf, Laugavegi 172 -174
 Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
 Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
 Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
 Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
 Hljóðbók slf, Ármúla 7b
 Hreyfimyndasmíðjan, Úthlíð 8
 Hringisjá, náms- og starfsendurhæfing, Hátúni 10d
 Hugsjá ehf, Ármúla 36
 Húsagagnir ehf, Gylfaflöt 20
 Húsvörnd ehf, Langagerði 120
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Innnes ehf, Fossaleyni 21
 Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
 Jón Auðunn Kristinsson - Pipulagningameistari, Efstaleiti 27
 Jónatansson & Co lögræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 6
 Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
 Kjóthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
 KOM almannatengsl, Kalkofnsvegi 2
 Kvika banki hf, Katrínartúni 2
 Landsbréf hf, Borgartúni 33
 Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
 Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
 Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
 Láshúsið ehf, Bildshöfða 16
 Livio Reykjavík ehf, Álfheimum 74
 LS Retail ehf, Katrínartúni 2
 Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
 Læknavaktin ehf, Háaleitisbraut 68
 Lögræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
 Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3
 MAGG ehf, ljósmyndastúdíó Ari Magg, Hverfisgötu 18a
 Marco Polo, Kringlunni 4-12
 MD Reykjavík ehf, Laugavegi 3 1h
 Meba- úr og skart, Kringlunni og Smáralind
 Neyðarlínan hf, Skógarhlíð 14
 Nortek ehf, Eirhöfða 18
 Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
 Ottó B. Arnar ehf, Skipholti 17
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
 Pacta lögmenn, Katrínartúni 4

Hreint loft - betri heilsa

Honeywell gæða lofthreinsitæki

Verð kr. 37.560



Verð kr. 16.890



Verð kr. 59.100



Loftmengun er hættuleg heilsu og lífsgæðum. Honeywell loft-hreinsitæki eru góð við myglu-gróum, bakteríum, frjókornum, svifryki, lykt og fjarlægir allt að 99,97% af ofnæmisvaldandi efnum.



Vefverslun: www.donna.is
 Erum nú á Facebook: [donna ehf](https://www.facebook.com/donna.is)

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is

Páll V Einarsson slf, Víðimel 31
 Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
 Pétursbúð, Ránargötu 15
 Pfaff hf, Grensásvegi 13
 PK Arkitektar ehf, Brautarholti 4
 Praxis, þegar þú vilt þægindi, Faxafeni 10
 Rafna ehf, Suðurlandsbraut 16
 Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
 Rafnax ehf, Lambhagavegi 9
 Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
 Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
 Raftíðni ehf, Grandagarði 16
 RAMIS ehf, Grensásvegi 22
 Rarik ohf, Dvergshöfða 2
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Réttur - ráðgjöf & málflutningur, Klapparstíg 25-27
 Rima Apótek, Langarima 21-23
 Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
 Salt ehf, Háaleitisbraut 58-60
 Samtök afurðastöðva í mjólkuriðnaði sf, Bitruhálsi 1
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
 Sérfeini ehf, málningarvörverslun, Síðumúla 22
 Sigurraf ehf, Stararima 5
 Síma- og tölvulagnir hf, Kirkjustétt 34
 Sjúkrþjálfun Reykjavíkur hf, Seljavegi 2
 Sjúkrþjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18
 Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
 Skorri ehf, Bildshöfða 12
 SM kvótaping ehf, Tryggvagötu 11
 Smíðjan Listhús, Ármúla 36
 Smith og Norland hf, Nóatúni 4
 Snyrtistofan Verði þinn vilji, Borgartúni 3
 Spektra ehf, Laugavegi 178

Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
 Stjörnuveg hf, Vallá Kjalarnesi
 Stokkur Software ehf, Skólavörðustíg 11
 Stólpi, Klettagörðum 5
 Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
 Sveinsbakari, Arnarbakka 4-6
 Systrasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
 Tannlæknastofa Sigríðar Rósu Viðisdóttur, Réttarholtsvegi 3
 Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
 Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
 TBG ehf, Grensásvegi 7
 Terra Export ehf, Nethyl 2b
 Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
 TREX-Hóperðamiðstöðin, Hesthálsi 10
 Tölvar ehf, Síðumúla 1
 Urðarapótek ehf, Vínlandsleið 16
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 Varmi ehf, Laugavegi 168
 Veitingahúsið Lauga-Ás, Laugarásvegi 1
 Verkfærasalan ehf, Síðumúla 9
 Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1
 Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
 Verslunin Vinberid, Laugavegi 43
 Vélvik ehf, Höfðabakka 1
 Við og Við sf, Gylfaflöt 3
 Vilberg kranaleiga ehf, Fannafold 139
 VM - Félag vélstjóra og málmteknimanna, Stórhöfða 25
 VOOT Beita, Skarlagörðum 4
 VT Þjónustan ehf, Esjurgund 18
 Vörkaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
 Wurth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 Örninn - hjól, Faxafeni 8

minnkandi vöðvamassa. Þá ýtir kyrrsetan á eftir hreyfiskerðingu hjá eldri einstaklingum svo um munar. Aftur á móti getur virkur lífsstíll seinkað hreyfiskerðingu verulega þannig að einstaklingur getur haldið afkastagetu sinni og frískleika til lengri tíma, tileinki hann sér lífsstíl þar sem dagleg hreyfing ræður ríkjum.

Einstaklingsmunur á sama aldri

Það sem á sér stað hjá einstaklingum sem eru á sama aldri en búa við ólíkan lífsstíl er að sá sem er daglega virkur á möguleika á því að geta sinnt athöfnum daglegs lífs mun lengur en sá sem er kyrrsetumaður.

Þegar við eldumst hefur dagleg hreyfing áhrif á líkams-hreystibilið (*fitness gap*) en með hækkandi aldri fer þetta bil vaxandi, sjá mynd hér að neðan. Þetta er helsta ástæða þess að einstaklingar á sama aldri geta haft mjög ólíka hreyfi- og afkastagetu. Þá dregur verulega á milli þeirra þegar kemur að vörnum gegn sjúkdómum og lífsgæðin verða ólík, þeim í hag sem búa við virkan lífsstíl.

Sjónarhorn lífsferils

Myndin hér að neðan lýsir sjónarhorni lífsferlis og hvernig mögulegt er að viðhalda hæsta mögulega stigi hreyfitengdrar afkastagetu (Bortz, 1982). Hámark afkastagetu okkar náum við þegar við erum 25–30 ára en eftir það dvínar þrekið og hreyfigetan. Það er meðal annars vegna öldrunarþátta en einnig vegna minnkandi daglegrar hreyfingar.

Ef við höldum í afkastagetu okkar og hreyfifærni með markvissum æfingum, ekki síst styrktar- og þolæfingum, þá náum við að seinka hreyfiskerðingu okkar verulega þegar við eldumst. Aftur á móti ef við erum óvirk, höllum okkur að kyrrsetulífsstíl með því að stunda ekki reglubundna hreyfingu dregur verulega úr afköstum okkar og færni. Við náum fljótt þröskuldi hreyfiskerðingar (örorku) eins og sést á myndinni.

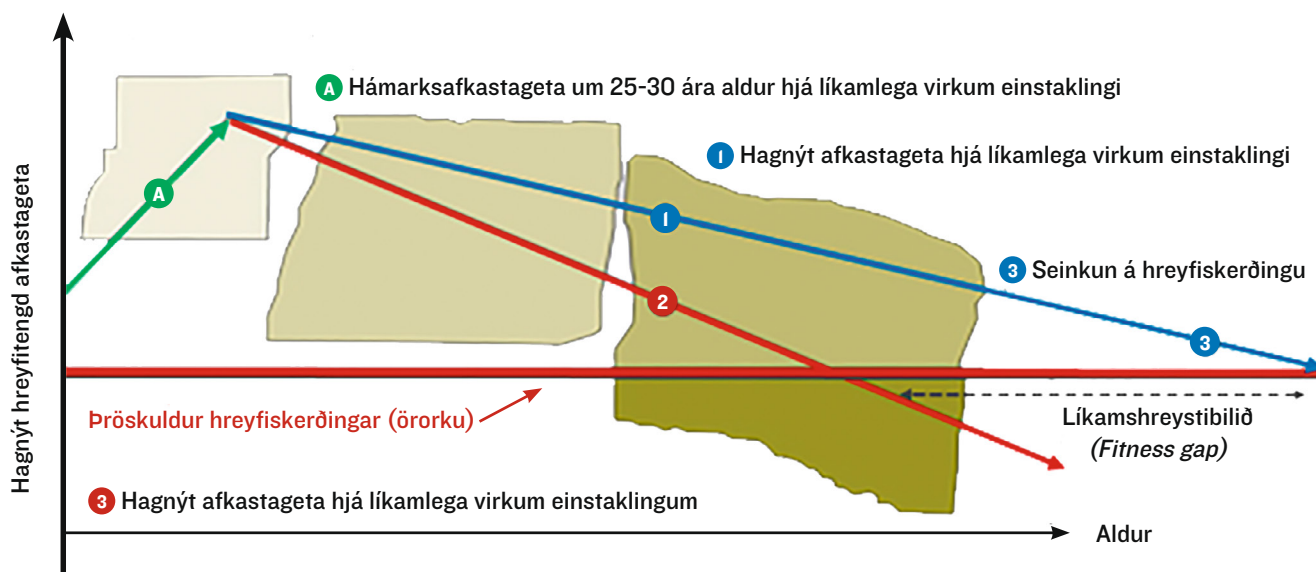


Hægt og bítandi tapast vöðvamassi þegar við eldumst.

Lífðlisfræðilegar breytingar

Ýmsar lífðlisfræðilegar breytingar eiga sér stað þegar við eldumst. Eins og áður hefur komið fram minnkar virkni okkar með hækkandi aldri og ýmis kerfi líkamans tapa starfshæfni sinni. Eitt mest áberandi og ef til vill ein mikilvægasta breytingin sem kemur fram er tap á vöðvamassa sem gerist hægt og bítandi.

Sjónarhorn lífsferils til að viðhalda hæsta mögulega stigi hreyfitengdrar afkastagetu (Bortz, 1982)



- Snemmbært inngrip til að tryggja hæstu mögulegu virkni hreyfitengdrar afkastagetu = Krafan er heilsutengd uppbyggjandi þjálfun
- Inngrip á fullorðinsárum sem miðar að því að hægja á hreyfitengdum afkastagetubreytingum = Krafan er heilsuefning
- Áframhaldandi þjálfun fyrir þá sem eru í eldri aldurshópum og yfir þröskuldi hreyfiskerðinga = Krafan er áframhaldandi heilsuefning
- Fyrir þá sem eru í eldri aldurshópi og undir þröskuldi hreyfiskerðingar = Krafan er sérhæf einstaklingsmiðuð heilsuefning

Vogar
Sveitarfélagið Vogar, lðndal 2
Kópavogur
Adesso ehf, Hagasmára 1 ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18 Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58 Baader Ísland ehf, Hafnarbraut 25 Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf, Smiðjuvegi 68, gul gata Bilalakk ehf, Dalbrekku 32 Bilrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18 Blikkás-Funi, Smiðjuvegi 74 Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42 Fasteignamiðstöðin ehf, Hlíðasmára 17 Flotgölf ehf, Tónahvarfi 3 Frikirkjan Kefas, Fagraþingi 2a GG Sport, Smiðjuvegi 8, græn gata Guðjón Gíslason, dúklagningameistari Hefilverk ehf, Jörfalind 20 Hjartavernd, Holtasmára 1 Höll ehf, Hlíðasmára 6 Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata Íspan ehf, gler og speglar, Smiðjuvegi 7 JÓ lagnir sf, Smiðjuvegi 11 Jóhann Hauksson, trésmiði ehf, Kópavogstúni 8 Landmótun sf, Hamraborg 12 Lin design, Smáratorgi LK pípulagnir ehf, Álalind 14 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1 Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5 Nobex ehf, Hlíðasmára 6 Nonnabíti, Bæjarlind 14-16 Rafmiðlun hf, Ögurvharfi 8 Rafport ehf, Auðbrekku 9-11 Raftækjavinustofa Einaris Stefánssonar, Skemmuvegi 46 Reiðhjólaverslunin Hjólid ehf, Smiðjuvegi 9, gul gata Reykofninn ehf-www.reykofninn.is, Skemmuvegi 14 Rúnir-Skyndiprent, Askalind 8 Skalli, Ögurvharfi Slot ehf, Dimmuhvarfi 21 Sporthúsið, Dalsmára 9-11 Suðurverk hf, Hlíðasmára 6 Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15 Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5 Vatnsborun ehf, Hafnarbraut 10 Verslanir Útilíf, Hagasmára 1 Vetrarsól ehf, verslun, Askalind 4

Garðabær
66° Norður, Miðhrauni 11 Fjallatindar ehf, Þernunesi 10 Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13 Hárgreidslustofan Cleó ehf, Garðatorgi 3

Ingi hóperðir ehf, Ásbúð 50 Krókur, Vesturhrauni 5 Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10 Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6 Stíflubjónustan ehf, Furulundi 4 Öryggisgirdingar ehf, Suðurhrauni 2
--

Hafnarfjörður
Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13 Bilastöðin, verkstæði, Skútahrauni 3 Bilaverk ehf bílámálun og réttingar, Kaplahrauni 10 Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5, Álfaskeiði 115 Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46 Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b Epoxy flex gólfagnir ehf, Brekkutröð 3 Flúrlampar ehf, Reykjavíkurvegi 66 Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2 Granitsteinar ehf, Helluhrauni 2 GT Verktakar ehf, Rauðhelli 1 Guðmundur Arason ehf, smiðjarn, Rauðhelli 2 Gunnars mæjónes ehf, Dalshrauni 7 Hafnarfjarðarbær Hafnarfjarðarhöfn, Öseyrarbraut 4 Hagstál ehf, Brekkutröð 1 HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22 Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1 Markus Lifenet, björgunarbúnaður, Hvaleyrarbraut 27 Nonni Gull, Strandgötu 37 Rennilist, Eyrartröð 8 Saltkaup hf, Cuxhavengötu 1 Sjúkrabjálfaþinn ehf, Strandgötu 75 Smyril Line Ísland ehf, Fornubúðum 5 Snittvélín ehf, Brekkutröð 3 Strendingur ehf, Dalshrauni 1 Sæblik ehf - Holtanesti, Melabraut 11 Teknis ehf, Einhelli 8 Terra - efnaeyðing, Berghelli 1 Trésmiðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a Úthafsskip ehf, Fjardargötu 13-15 Útvík hf, Eyrartröð 7-9 Verkalyðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64 Verkþing ehf, Kaplahrauni 22 Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1 VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20 Paktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær
Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56 Bergnet ehf, Hafnargötu 36 Bilasprautun Magga Jóns ehf, lðavöllum 11 Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52 Brunavarnir Suðurnesja, Hringbraut 125

DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91 EÖ Raf ehf, Skógarbraut 1106 Ferðabjónusta Reykjaness ehf Ístek ehf, Hólagötu 31 Kast.is, Hafnargötu 25 M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c Maron ehf, Kópabraut 22 Nesraf ehf, Grófinni 18a Sjúkrabjálfaþinn Ásjá ehf, Njardarvöllum 4 Skipasmiðastöð Njardvíkur hf, Sjávargötu 6-12 Skólar ehf, Flugvallarbraut 752 Slæging ehf, Básvegi 1 Starfsmannafélag Suðurnesja, Krossmóum 4a TM Bygg ehf, Steinási 31 Toyota Reykjanessbæ Víkúras ehf, lðavöllum 6 Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90 Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2
--

Grindavík
H.H. Smíði ehf, Tangasundi 5 Lagnabjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3 Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23 Stakkavík ehf, Bakkalág 15b Víkurhraun ehf, Arnarhrauni 20

Suðurnesjabær
F.M.S hf, Hafnargötu 8 Völundarhús ehf, Birkítúni 6

Mosfellsbær
Álguggar JG ehf, Flugumýri 34 Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1 Fiskbúðin Mos ehf, Háholti 13-15 Glertækni ehf, Völuteigi 21 Ístek hf, Völuteigi 6 Mosfellsbakari, Háholti 13-15 Múfreni ehf, Desjamýri 8 Nonni litli ehf, Þverholti 8 Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20 Salson - byggingabjónusta ehf, Lágholti 3 Útilegumaðurinn ehf, Bugðuflióti 7 Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6 ÞÓB vélaleiga ehf, Uglugötu 33

Akranes
Akraneskaupstaður, Stíllholti 16-18 Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15 Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12 Sílfursmári ehf, Baugalundi 18 Tannlæknastofan 2 Gómar ehf, Laugarbraut 11

Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf, Smiðjuvöllum 10 Vélaleigan Próttur, Ægisbraut 4
Borgarnes
Dýralæknabjónusta Vesturlands ehf, Þórðargötu 24 Kvenfélag Staðholtstungna Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbacka 5

Stykkishólmur
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi Málflutningsstofa Snæfellsness, Borgarbraut 2

Grundarfjörður
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík
HSH héraðssamband Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22 Litlálón ehf, Skipholti 8 Steinnun ehf, Bankastræti 3 Verslunin Kassinn ehf, Norðurtanga 1

Snæfellsbær
Hótel Búðir, Búðir
Hellissandur
Nónvarða ehf, Bárðarási 6 Útgerðarfélagið Glaumur ehf, Háarifi 45 Rífi Útnes ehf, Háarifi 67

Búðardalur
Ásklif ehf, Bergstöðum
Reykholahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
FishTec ehf, Suðurgötu 9 Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7 Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2 Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1 Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29 Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19 Smali ehf, Hafraholti 46 Verkalyðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9



Langtíma rannsóknir og vöðvamassi

Langtíma rannsóknir benda á að vöðvamassinn rýrnar um 3–6% á hverjum áratug eftir fertugt, jafnvel allt að 10%. Þetta tap á vöðvamassa með tilheyrandi aukningu á líkamsfitu, hefur neikvæðar afleiðingar fyrir efnaskiptaferlið. Þessi breyting hefur einnig áhrif á viðbrögð og viðbragðstíma, líkamsstyrk, hreyfigetu og jafnvægi. Þess vegna vega þessi atriði þungt þegar kemur að því að viðhalda virkum og sjálfstæðum lífsstíl á efri árum.

Öldrun er flókið ferli

Öldrun er flókið ferli sem tekur til margra þátta eins og erfðafræði, lífsstílsþátta og langvinnra sjúkdóma. Þessir þættir tengjast og spila saman. Hafa einnig mikil áhrif á það hvernig við eldumst.

Þátttaka í reglubundinni hreyfingu, bæði þol- og styrktarþjálfun, vekur til lífsins fjölda heilsutengdra viðbragða í líkamanum sem stuðla að heilbrigðri öldrun. Líkaminn er mjög aðlögunarhæfur þrátt fyrir hækkandi aldur. En til að hann virki þá þarf að láta á hann reyna. Með markvissri þjálfun og daglegri hreyfingu er hægt að byggja upp ýmislegt eins og vöðvamassa sem við höldum áður að væri óvinnandi vegur.

Æfingaáætlun

Þátttaka í vel útfærðri æfingaáætlun getur verið áhrifarík aðferð til að draga úr eða koma í veg fyrir fjölda hnignunarferla sem tengjast öldrun. Hægt er að byggja upp vöðvamassa þrátt fyrir hækkandi aldur og einnig að bæta ýmsa þætti í hjarta- og æðakerfinu með markvissri þolþjálfun. Það sama má segja um lungun og starfsemi þeirra, þau eflast með aukinni innöndun súrefnis meðan æft er. Með þessum lífsstíl verður lífsþrótturinn meiri.

Markmið og áhættuþættir

Eitt mikilvægasta markmið með þjálfuninni er að fyrirbyggja áhættuþætti í tengslum við sjúkdómsástand eins og hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki af tegund tvö eða offitu. Bætt heilsufar stuðlar þannig að auknum lífslíkum en ekki síður að bættum lífsgæðum. Styrktarþjálfunin hjálpar til við að vega upp tap á vöðvamassa og vöðvastyrk sem venjulega tengist eðlilegri öldrun.

Ávinningur af reglulegri líkams- og heilsurækt felur einnig í sér bætta beinheilsu og minnkandi hættu á beinþynningu, ekki síst fyrir konur kringum breytingaskeiðið. Styrkurinn bætir einnig jafnvægið, dregur úr hættu á að detta og kemur þannig í veg fyrir áverka og beinbrot. Með markvissri þjálfun má einnig auka hreyfanleika og liðleika kringum liðamót.

Sálfræðilegir þættir

Rannsóknir helstu sérfræðinga í öldrunarfræðum benda einnig á að þátttaka í reglulegri hreyfingu geti haft verulega jákvæð áhrif á sálfræðilega þætti sem tengjast heilastarfsemi. Hreyfingin getur létt á einkennum þunglyndis auk þess sem hún getur bætt hegðun, haft áhrif á gæðheilsu og sjálfstjórn.

Því fyrr sem markviss heilsuefning hefst eftir að hámarks afkastagetu líkamans lýkur um 25–30 ára aldur þeim mun



betra. Þannig má hafa áhrif á líkamshreystibilið síðar á ævinni og seinka verulega hreyfiskerðingu.

Það er því mikilvægt að bíða ekki eftir að kvillar og eymsli geri vart við sig. Þá getur það verið of seint að fara af stað eða erfitt að snúa af vondri leið. „Hafir þú ekki tíma fyrir heilsuna í dag er ekki víst að hún hafi tíma fyrir þig á morgun.“ Það gæti því orðið um seint að fresta heilsuefningu til seinni tíma. Heilsutengdar forvarnir frá unga aldri og fram á fullorðinsár eiga að vera í hávegum hafðar allan tímann. Ekki aðeins þegar aldurinn færir yfir.

Bætt lífsgæði sem lykilmarkmið

Það er mikilvægt að hafa í huga að þó að þátttaka í heilsuefningu kalli ekki alltaf á breyttar og bættar niðurstöður mælinga í lykilþáttum eða sýni fram á jákvæða breytingu á líkamssamsetningu eins og vöðva- og fitumassa, þá er ávinningur engu að síður til staðar. Markviss heilsuefning getur haft áhrif fyrir heilsuna með því að draga úr áhættu á sjúkdómum, einstaklingurinn verður líkamlega virkari og sáttur við sjálfan sig.

Þannig stuðlar ávinningurinn sem fylgir reglulegri hreyfingu, heilsuefningunni, að heilbrigðari og sjálfstæðari lífsstíl. Slikur lífsstíl hefur áhrif á andlega, líkamlega og félagslega heilsu og lífsgæðin aukast.

Dagleg hreyfing er allra meina bót! 🌟

Um höfundinn

Dr. Janus Guðlaugsson er íþrótt- og heilsufræðingur. Hann rekur fyrirtækið Janus heilsuefning en fyrirtækið hefur sérhæft sig í heilsuefningu fyrir einstaklinga 60 ára og eldri sem og einstaklinga sem lífa með offitu. Heilsuefningarverkefni Janusar byggja á raunprófanlegum aðferðum frá doktorsverkefni hans en hann lauk doktorsprófi frá Háskóla Íslands 2014. Frekari upplýsingar um fyrirtækið og störf þess er á slóðinni www.janusheilsuefning.is



MOSFELLSBÆR





RAFSKUTLUR

Upplifðu frelsi og aukin tækifæri

Þjóðum gott úrval af
vönduðum Invacare
rafskutlum.



Trönuhrauni 8, Hafnarfirði, stod.is



ResMed

Góður ferðafélagi!



AirMini kæfisvefnsvélin

Sú allra minnsta og hljóðlátasta á markaðnum í dag.

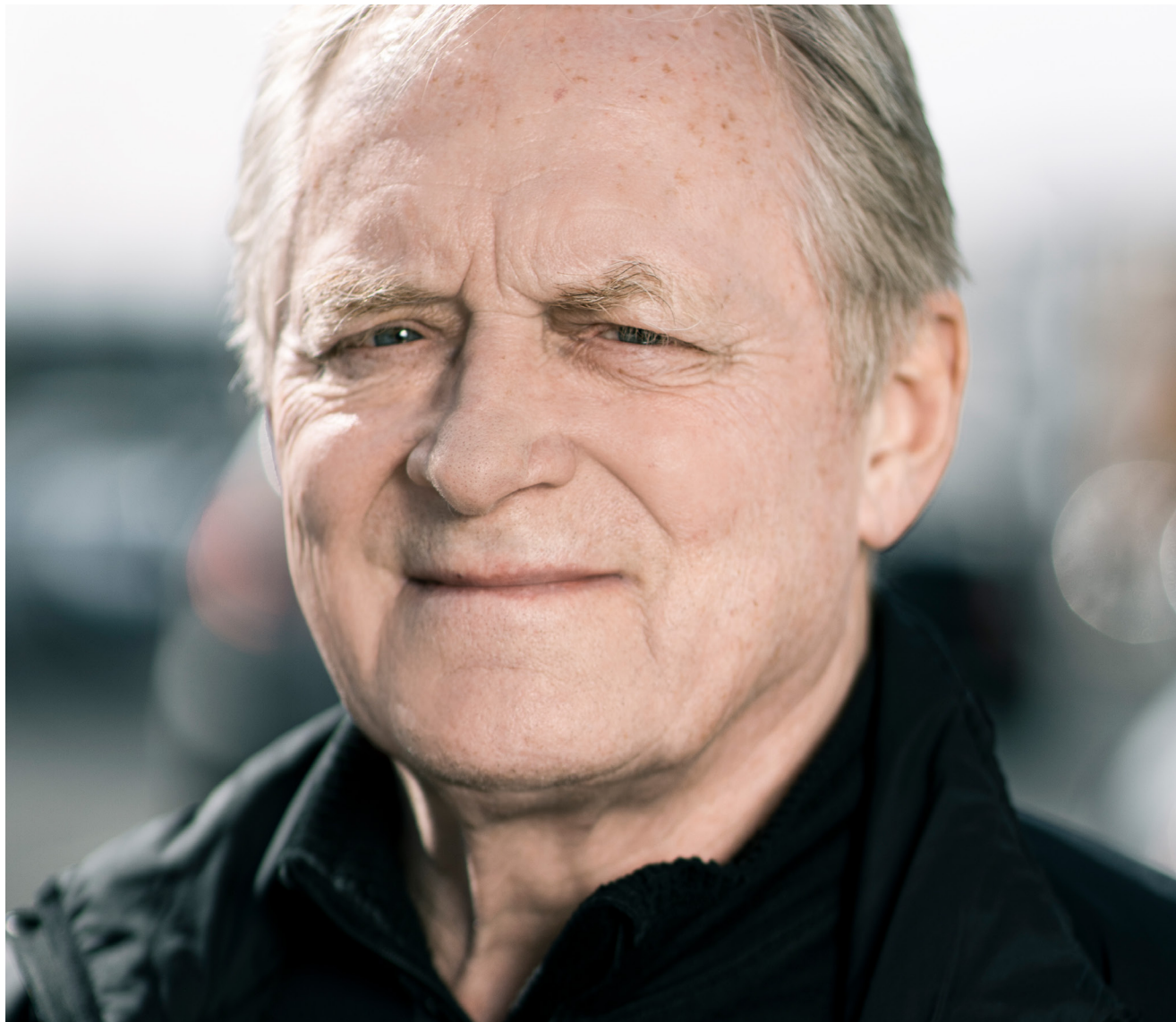
Auðvelt að taka með í:

Bústaðinn • Veiðina • Golfherðina • Fríð



Trönuhrauni 8, Hafnarfirði, stod.is





Ljósmynd: Aðalgeir G. Vignisson.

Alltaf að gera eitthvað sérstakt og skemmtilegt

Pórhallur Sigurðsson, eða Laddi í hugum landa sinna, varð 74 ára þann 20. janúar síðastliðinn. Hann hélt upp á daginn með því að hefja undirbúning 75 ára afmælisýningarinnar, eins og hann gerði nákvæmlega ári fyrir bæði sextugs- og sjötugsafmælin sín. „Maður verður að gefa sér góðan tíma til að skipuleggja og æfa fyrir slíka stórvíðburði,“ segir hann er við hittumst til að spjalla um efri árin í lífi hans. Þá var hann einnig á fullu við að undirbúa opnun sýningar á eigin málverkum, en myndlistin hefur skipað stóran sess í lífi hans á undanförunum árum.

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Fram á grafarbakkan

„Ég hugsaði nú ekki mikið um það,“ segir Laddi spurður um hvernig hann hafi séð sig 74 ára þegar hann var ... ja, þriðugur? „Og þó, ég held ég hafi séð mig eins og ég er núna, enn í fullu fjöri. Ég hef alltaf sagt að ég myndi verða það alveg fram á grafarbakkan. Ég myndi halda áfram skemmta fólki ævina á enda, og jafnvel líka í minni eigin jarðarför. Og það má kannski segja að ég sé búinn að því núna,“ kímir hann og vísar til þáttaraðarinnar Jarðarförin mín í Sjónvarpi Símans (2020), þar sem hann fór með aðalhlutverkið.

En fannst þér ekki þegar þú varst ungur að fólk væri orðið gamalt bara upp úr fimmtugu?

„Jú, ég man eftir því að mér fannst afi og amma alveg eldgömul þegar þau voru á rétt komin á sextugsaldur. Þetta hefur breyst rosalega, þannig að margir jafnaldrar mínir komnir á áttæðisaldur eru bara helvíti sprækir. Þessi breyting hefur þó ekkert komið mér á óvart, mér hefur einfaldlega aldrei fundist ég vera að verða eitthvað hundgamall.“

Þú hefur verið góður til heilsunnar?

„Já, ég er svo heppinn að hafa verið það alla tíð og ekki fyrr en upp úr sextugu að ég fór að hugsa eitthvað sérstaklega um að passa upp á heilsuna. Þá fóru mér líka að berast skilaboð frá heilbrigðiskerfinu um að mæta í hinar og þessar rannsóknir, svo sem ristilspeglun, og á einmitt að mæta í mína þriðju speglun á næstunni. Það er hugsað vel um mann hvað varðar slíka hluti. Ég hitti á sínum tíma mjög færan lækni, sem er nú reyndar hættur störfum vegna aldurs, sem kom því vel inn í kollinn á mér hversu mikilvægt væri að fara reglubundið í blóðprufur, þar sem tékkað væri á allri líkamsstarfseminni, og ég hef farið eftir því. Ég nenni ekki að verða eitthvað alvarlega veikur og reyni að gera það sem ég get til að hafa stjórn á heilsunni.“



Bræðurnir Halli og Laddi hafa verið meðal vinsælustu skemmtikrafta landsins.



Rokkarar: Laddi, Sigga Beinteins, Björgvin Helgi Halldórsson og Halli - HLH flokkurinn.

Tókst aldrei að reykja

Hér kemur lífsstíllinn inn í myndina, mataræði og hreyfing – og þú ert nú af þeirri kynslóð þar sem mjög margir byrjuðu að reykja á fermingaráldrinum, ekki satt?

„Mikið rétt og ég byrjaði einmitt að fíkta við reykingar á þeim aldri. En sem betur fer þá tókst mér aldrei almennilega að verða alvöru reykningamaður. Ég gerði þó margar tilraunir til þess, reykti um helgar og svo þegar maður fór að fá sér í glas. En það tókst ekki, mér fannst það bara aldrei gott, og um þriðugt hætti ég alveg að reyna það, nennti því ekki lengur.“

Þín kynslóð var líka kennd við hippamenninguna þar sem aðrir vímuegifar en áfengi voru mikið notaðir, hass, LSD og fleira; hvernig fórst þú í gegnum þau ár?

„Ég fór mjög vel út úr þeim. Meðal annars vegna þess að ég gat ekki reykt slapp ég alveg við hassreykingarnar. Ég prufaði auðvitað, margir í vinahópnum voru talsvert í þessu, en ég varð alveg fárveikur af þessum smók og þeir urðu ekki fleiri. Ég þekkti líka einn náunga sem droppaði sýru og kom aldrei til baka og missti gedheilsuna. Það var hræðilegt að horfa upp á slíkt gerast. Því var haldið fram á þessum tíma að flest af þessu dópi væri ekkert hættulegt, og það var líka sagt um tóbaksreykingarnar. Þetta þótti bara töff og aldrei minnst á að fólk gæti skaðað sig á slíkri neyslu. Ég var líka mjög á móti öllum pillum og botnaði ekkert í því að fólk þyrði að gleypa í sig einhverjar pillur. Ég er mjög ánægður með að hafa losnað við allt þetta dóprugl hippatímans.“

Hvað þá með mataræðið?

„Það hefur talsvert breyst á undanförunum árum. Áður borðaði maður bara allt, ef svo má segja, en núna er ég farinn að passa dálítið upp á hvað ég læt oní mig. Passa til dæmis að borða alltaf eitthvað af grænmeti með matnum á hverjum degi. Við hjónin borðum alltaf á sama staðnum, Krúsku á



Laddi sem Eiríkur Fjalar.



Laddi sem Marteinn Mosdal.

Suðurlandsbraut, bara eina máltíð á dag upp úr hádeginu, oftast um tvöleystíð. Þar er boðið upp á mikið af hollum og góðum mat, og svo fáum við okkur bara eitthvað lítið um kvöldið, súpu eða brauðsneið, eitthvað létt. Það dugar mér alveg að borða eina máltíð yfir daginn.“

Í góðu formi

Vegna starfs þíns sem leikara og skemmtikrafts geri ég ráð fyrir að þú hafir ávallt þurft að halda þér í góðu líkamlegu formi – hvernig hefurðu farið að því?

„Ég hef alltaf verið í einhverju sporti. Þegar ég var yngri voru það frjálsar íþróttir, spjótkastr, kúluvarp og svoleiðis, fannst það ofsalega gaman. Hætti því svo þegar ég fór að nálgast tvítugt, og þá tókundi við. Fór mjög reglulega í laugina um langt árabíl og síðan hef ég verið alltaf af og til í einhverri líkamsrækt, lengi vel í líkamsræktarstöðinni Heilsuborg. Síðastliðin tvö ár hef ég stundað svokallað crossfit, svona eldri manna útgáfuna, 60 plús. Nei, það er ekkert svo erfitt, þetta er þrisvar í viku og vissulega tekið dálítið á því, en manni líður æðislega vel á eftir. Já, ég hef alltaf passað þetta. Alltaf verið í mjög góðu formi.“

Og svo ertu mikill golfari, ekki satt?

„Jú, golfið hefur verið og er mikil ástríða hjá mér. Ég hef verið í landsliði öldunga og fengið mikið út úr því, farið víða erlendis að keppa á mótum sem er afar skemmtilegt. Það er líka þetta keppnisskap sem ég hef alltaf verið svo fullur af. Þegar ég byrjaði í golfinu komst ekkert annað að en að keppa, keppa, keppa, bæði við aðra en ekki síður sjálfan mig, verða betri og betri og betri.“

Mánudagur eða helgi

Hvenær gerðirðu þér grein fyrir hvað lífið er stutt?

„Ég er allavega núna farinn að vera meðvitaður um hvað það er asskoti stutt. Nýjörðinn 74 ára og sem sé farinn að búa mig undir 75 ára afmælisýninguna. Og ég hef verið að velta fyrir hvort það verði síðasta stórsýningin mín, hvort ég nái nokkuð að verða með áttæðissýninguna. Ég vona það auðvitað, en við þessa tilhugsun fór ég að átta mig að það gæti alveg verið mjög stutt eftir hjá mér. Mér finnst líka svo ægilega stutt síðan ég var með sextugsafmælisýninguna, það var hreinlega „í gær“ – sem sýnir manni bara hvað tíminn flýgur áfram. Mér finnst núna alltaf vera annaðhvort mánudagur eða helgi. Og svo finnst manni maður bara verða að fara að gera eitthvað sérstakt og skemmtilegt því það sé svo stutt eftir ... En reyndar hefur maður svo sem alltaf verið að því. Alltaf verið að gera eitthvað sérstakt og skemmtilegt.“

Til dæmis að mála myndir ...

„Ég byrjaði á því upp úr sextugu, en hafði alltaf verið teiknandi frá unga aldri. Það stóð alltaf til að fara í myndlistina. Við vorum tveir vinir tólf ára man ég sem teiknuðum mikið og ætluðum báðir að gera myndlistina að ævistarfi. Það rættist hjá honum en ég fór í tónlistina og skemmtanabransann. Hugsaði með mér að ég gæti alltaf farið að mála er ég yrði gamall og gerði það. Hef núna verið að mála í meira en tíu ár.“

Var eitthvað fleira sem þú ætlaðir að bíða með til efri áranna?

„Nei, það held ég ekki. Annars hef ég áhuga á mjög mörgu og langar að gera ótal margt. En ég hef alveg nóg fyrir stafni nú þegar og ekki síst eftir að málverkið kom til sögunnar. Golfið og myndlistin og svo tónlistin og skemmtanabransinn, sem hefur reyndar legið nánast alveg niðri á tíma kórónuveirunnar.“

Ertu ekki líka mikið í talsetningum teiknimynda?

„Jú, það hefur nú haldið manni á floti þessi covid-misseri.“

Ertu ekki kominn á ellilífeyri?

„Nei, ég þéna sem betur fer það mikið að ég á ekki rétt á krónu frá Tryggingastofnun ríkisins. Ég hef líka verið nánast alla mína tíð í lausamennsku á vinnumarkaðnum þannig



Landsliðsmaður í golfi öldunga.



Æskudraumur sem rættist eftir sextugt. Laddi við nokkur málverka sinna.

að ég á ekki mikið inni í lífeyrissjóðum. Ég vann í fimm ár í leikmyndadeildinni hjá Sjónvarpinu og fæ einhverjar smáar lífeyrisgreiðslur fyrir það, en annars ekki neitt. Ég er því í rauninni heppinn að geta enn aflað mér tekna með sama hætti og ég hef gert mestallt mitt líf.

Hugsarðu um afkomumálin seinna meir?

„Ja, eins og ég segi þá ætla ég bara að halda áfram í því sem ég hef verið að gera á meðan fólk vill hafa mig í því. Ég held ég geti aldrei verið iðjulaus, ég þarf alltaf að vera að gera eitthvað.“

Ertu pólitískur?

„Nei, alls ekki. Pólitíkin eins og hún er iðkuð hér fer hreinlega í taugararnar á mér. Ég reyni að leiða hana hjá mér eins og ég get.“

Ertu trúður maður?

„Nei, ég er það ekki. Ég er ekki trúrækin, fer aldrei í kirkju nema á jarðarfari. Ég hef aldrei þælt neitt í trúmálum og trúir ekki á líf eftir dauðann. Vissulega væri næs ef manns biði eitthvert Sumarland, en ég býst sem sagt ekki við því. Svo finnst mér líka alveg hræðileg þessi hugmynd um að eftir andlátíð fari fólk að fylgjast með því sem eftirlifandi ættingjar þess er að aðhafast í jarðlífinu og hafa áhyggjur af þeim.“

Hvað með afahlutverkið?

„Ég er fjórfaldur afi og langafi eins barns. Þessir afkomendur mínir eru því miður mjög tvístraðir hvað varðar búsetu, svo ég

fæ lítil tækifæri til að sinna þeim. Það þykir mér ákaflega leitt, ég vildi gjarnan geta verið meira í afahlutverkinu og virkari þátttakandi í þeirra lífi.“

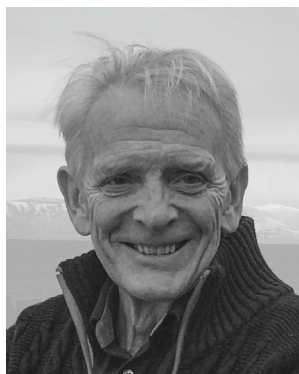
Ertu áhyggjulaus maður?

„Ekki alveg. Ég var einmitt að hugsa um það fyrir nokkrum dögum af hverju maður væri bara ekki alveg laus við allar áhyggjur. Mig langar til að vera það einmitt núna, kominn á þessi svokölluðu efri ár. En það virðist þó alltaf vera eitthvað til að hafa áhyggjur af í daglega lífinu, heilsan, fjármálin, velferð afkomendanna og svo framvegis. Ég get hins vegar ekki verið annað en nokkuð sáttur við mitt eigið líf. Það má segja að flestir æskudraumar mínir hafi ræst. Ég ætlaði mér að verða listamaður, bæði tónlistarmaður og myndlistarmaður, svo það hefur alveg gengið eftir. Ég hef lifað alveg þokkalegu og skemmtilegu lífi. Þótt á stundum hafi gengið á ýmsu hefur alltaf verið gaman.“

Hvernig hefur frægðin leikið þig um dagana?

„Bara vel. Á tímabili, sérstaklega í fyrstu, gat hún verið býsna óþægileg. Þegar Halli og Laddi komu fram á sjónarsviðið og slógu í gegn var mikið atast í okkur, bæði unglingar og fullorðin fólk sífellt að heimta af okkur brandara eða önnur skemmtilegheit. Maður þorði varla að láta sjá sig niðri í bæ eða á einhverjum mannamótum. Þetta hefur þó allt gjörbreyst með árunum. Í dag er það helst að fólk biði um að fá að taka sjálfa-mynd með manni og það er alveg sjálfsagt mál!“ 🌟

Að eldast. Hvernig? Hvað getum við sjálf



Högni Óskarsson
geðlæknir

Eins og lesendur reka strax augun í þá er í fyrirsögninni ögrun. Einhver hugsun liggur þar líklega að baki. Því miður er það staðreynd að margir fara ekki að hugsa til efri árána fyrr en þangað er komið. Of oft hneigjumst við til að lifa lífinu eins og enginn sé morgundagurinn. Svo skellur hann á. Höfum okkur það til málsbóta að langfedgar okkar og mæður áttu mun skemmra líf fyrir höndum, létust útslitin, í

miðjum slætti, í róðri eða á skrifstofu á miðjum aldri samkvæmt nútímaskilgreiningu. Helstu þælingar þeirra sem tengdist ellinni voru hjá hverju barnanna þeir finndu horn til að kúra í þar til dauðinn, af miskunsemi sinni, leysti þau til himna.

Samfélag umbyltinga

Hin kalda staðreynd er sú að kynslóðirnar í okkar minni bjuggu í samfélagi umbyltinga, þar sem einstaklingar, fjölskyldur, og seinna heilir hreppar voru rifnir upp með rótum og kastað inn í nútíma hverrar kynslóðar. Þeirra nútími var allt annar en nútími þeirra á undan. Borgarvæðing, breyttir atvinnuhættir, önnur samfélagsgerð og minna stuðningsnet hefur gert miklar kröfur til aðlögunar og skapað streitu. Ekki það að streita hafi ekki fylgt lífi forfedra okkar. Það var spennuþrungið, oft skelfilegt að standa andspænis óblíðum náttúruöflum, uppskerubresti og horfelli. Hafið var líka grímt, tók til sín margan fiskimanninn.

Áföll og óvissa skapa kvíða, depurð og þunglyndi. Nóg var af því fyrr á öldum. Meira er á okkar tímum af þessum geðröskunum. Hvernig má það vera?

Þá ber fyrst að nefna að ævilíkur nútímamannsins á Íslandi eru mun lengri en áður var, líkur okkar eru meðal þeirra fremstu í heimi. Þetta þýðir að mjög mörg okkar fara inn í efri árin, 67 ára og þar yfir, með gott starfsþrek og löngun til að starfa. Önnur afleiðing er sú að upp úr miðjum aldri fer margt að gefa sig, sjúkdómar herja á og sumir verða krónískir. Margir fara inn í efri árin með líkamlegan og andlega heilsuvanda, sem dregur úr úr þreki og andlegu atgervi. Lyfin valda líka oft óþægilegum aukaverkunum. Breytt gildis-mat kynslóðanna og meira rof í beinum tengslum hafa líka óbein áhrif á heilsu. „Æviköldið“ verður því ekki það sem

það átti að verða, að einkennast af rólegheitum og öryggi. Skrefin inn í efri árin verða mörgum þungbær ef áhugamál hafa ekki verið ræktuð né tengsl við ættingja og vini styrkt. Einmanaleiki á efri árum er vont fyrirbæri.

Þunglyndið lymskufulla

Ég ætla ekki að fjalla hér um þverrandi vitsmunagetu, sem er eðlilegur fylgifiskur hækkandi aldurs (ég þekki það, 76 ára!), svo ekki sé minnst á heilasjúkdóma eins og Alzheimer. Sjónum verður beint að algengum geðröskunum eins og kvíða og þunglyndi.

Þunglyndi er lymskufullur sjúkdómur, stundum læðist það að eins og dalalæða og truflar lítið. Samt nóg til þess að maður er aldrei vel upplagður, dapur, pirraður, með skerta vinnugetu og litla löngun til að sinna fjölskyldu eða áhugamálum. Öllu alvarlegri mynd þunglyndis er mikil svartsýni, vonleysi, algjört verkstol og sinnuleysi. Flestir þeirra sem verða þunglyndir eru einhvers staðar þar á milli. Konur eru mun líklegri en karlar til að verða þunglyndar. Þunglyndi byrjar oft en ekki á fyrri hluta ævinnar, hjaðnar við meðferð, oft reyndar án meðferðar, en þá á óþægilega löngum tíma.

Fyrstu þunglyndisköst geta komið mun seinna, jafnvel eftir sjötugt. Eitt af vandamálunum sem fylgja þunglyndi, er að viðkomandi áttar sig ekki á því þunglyndi sé skolið á. Kennir öðru um, enda eru sum einkennanna oft líkamleg. Í heimsóknum til læknis er þá ekki minnst á þunglyndið og það þá hvorki greint né meðhöndlað. Inn í þetta spila fordómar gegn geðsjúkdómum, og jafnvel skömmustutilfinning fyrir að vera ekki alltaf vel upplagður og hress. Þróunin er þó í rétta átt, mikið hefur dregið úr fordómum. Heilbrigðisstarfsfólk í framlínunni, heilsugæslu, hefur meiri þjálfun en áður og skilvirkari aðferðir til greiningar og meðferðar.

Aðstandendur, efnahagsskaði

Það liggur í augum uppi að áhrifin á viðkomandi geta verið þung og erfið. Sama má segja um aðstandendur. Þeir sitja upp með áhyggjur og verða jafnvel bundnir í umönnunarhlutverki. Vinnustaður, nám og fjölskyldulíf líða fyrir. Þó svo að við séum meðvituð um þessa staðreyndir þá kemur það manni á óvart, að samkvæmt mati Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar (WHO) er þunglyndi númer tvö í röðinni af þeim sjúkdómum sem valda miklum efnahagsskaða á heimsvísu. Ástæðurnar eru að þunglyndi byrjar oft snemma á ævinni, hefur tilhneigingu til endurtekningar, það dregur úr vinnugetu, eykur fjarvistir frá vinnu um leið og það dregur úr framlegð. Lífslíkur þeirra sem búa við krónískt þunglyndi eru mun styttri en annarra, meðal annars vegna aukinnar framleiðslu



streituhormóna. Varanlegt streituástand er hættulegt líkam-
anum. Það skapar meira slit í æðaveggjum, hækkar blóðþrýst-
ing, truflar stjórnun sykurþúska, dregur úr virkni ónæmis-
kerfisins, svo fátt eitt sé nefnt. Þetta kallar fram marga þekkta
sjúkdóma fyrr en ella, sem draga úr lífslíkum. Hér má líka bæta
við að varanleg streita hefur neikvæð áhrif á heilastarfsemi,
dregur úr frumuendurnýjun og truflar skammtímaminni.

Ótímabær dauði vegna sjálfsvíga er alltaf harmleikur og
á sér oftast stað á besta aldri. Fjölskyldur, vinir, skóla-og
vinnufélagar sitja eftir harmi lostnir, með sektarkennd og
sjálfsásakanir. Oft tekur það langan tíma að vinna úr áfallinu,
stundum næst það aldrei. Tap samfélagsins vegna sjálfsvíga
skiptir líka máli. Framlegð þeirra látnu til efnahagslífsins, sem
annars hefði orðið hefðu þeir náð eðlilegum lífslíkum, glatast.
Sumum kann að finnast þetta frekar kaldranalegt mat, en það
minnir þó á að hvert líf er dýrmætt í margþættum skilningi.

Áhættuþættir

Áhættuþættir þunglyndis eru margir. Vissulega er fjölskyldu-
saga mikilvæg. Saga um erfiðan aðbúnað í æsku vegna áfalla,
skorts á umönnun og stuðningi barna í uppveiti, ofbeldi á
heimili eykur líkur á þunglyndi, kvíða og fíknvanda þegar á
unglingsárum og áfram. Saga um þunglyndi í ætt eykur á
líkur. Þá getur verið um að ræða erfðir í gegnum gen, oftast er
þó líka um að ræða samspil við umhverfisþætti.

Á efri árum bætast við fleiri áhættuþættir. Þá ber fyrst
að nefna sögu um fyrri geðraskanir og/eda fíknisjúkdóma,
Einstaklingar sem eru með fleiri en einn alvarlegan líkam-
legan sjúkdóm eru frekar útsettir fyrir þunglyndi. Sama má
segja hafi einstaklingur farið í gegnum nýleg áföll eins og
missi nákominna ættingja eða vina. Erfið fjárhagstaða getur
líka haft áhrif. Það að búa einn í einsemd, með lítil félagsleg
tengsl er oft stór orsakavaldur.

Hafandi í huga það sem sagt er hér á undan þá þarf það
ekki að koma á óvart að tíðni þunglyndis eykst á síðasta hluta
ævinnar. Hæstu tíðni er að finna hjá þeim sem búa á hjúkr-
unarheimilum.

Hvað getum við gert?

Hér er best að hafa kaflaskipti og beina sjónum að því hvernig
við getum brugðist við og hvað mætti betur gera.

Í fyrsta lagi er rétt að hafa í huga að við á Íslandi erum
ekki verr sett en nágrannaþjóðirnar. Sem dæmi má nefna að
sjálfsvíg meðal aldraðra karla og kvenna á Íslandi hefur verið
með því lægsta á Norðurlöndum undanfarna fjóra áratugi.

Í öðru lagi þá eru nú til betri greiningartæki og meðferð-
arúrræði. Framþróun í geðlyfjum hefur verið hægari en við
hefðum viljað sjá, þó svo að þekking okkar á heilastarfsemi
hafi stigmagnast undanfarna áratugi. Þó eru nú teikn á lofti
um mikilvægar nýjungar. Tækninýjungar eru að festa rætur, til
dæmis raförvun á ákveðnum svæðum heilans (TMS), sem er
miklu vægara inngrip en raflostmeðferð (ECT), sem þó á enn
sinn sess í alvarlegu þunglyndi. Markviss og gagnreynd form
viðtalsmeðferða geta borið góðan árangur. Ekki má gleyma
einföldum lífstílsráðum eins og lýst er hér á eftir.

Forvarnir

Aðalatriðið í þessari umfjöllun eru þó forvarnir. Hvað getum
við gert til að búa okkur undir þær breytingar sem fylgja
efri árunum? Svörin eru í sjálfsútskýringu, sárameföld, liggja flest í
augum uppi. Í því felst reyndar mesti vandinn. Þversögn, ekki
satt. Okkur er nefnilega orðið svo eðlislægt að leita eftir töfra-
lausnum, fara um netheima þar sem alls staðar er að finna
einhverja gúrú sem telja sig hafa fundið hina einu lausn.
Eða þá að eftirláta það heilbrigðiskerfinu að taka af okkur
ábyrgðina.

Fyrsta ráðið er fyrirbyggja. Að vera meðvitaður um breyt-ingarnar sem fylgja hækkandi aldri, heilsufarslega, félagslega og fjárhagslega. Ekki verður hér farið út í fjármál, lífeyris-og tryggingakerfið. Í þeim málaflokki er pólitísk togstreita sem engri lendingu virðist ætla að ná. Sú staðreynd undirstrikar bara þörf þess að undirbúa þennan þátt eins vel og aðstæður manns leyfa, með góðum fyrirvara.

Heilinn eldist líka

Líkaminn eldist og þar með heilinn. Þetta kunna að þykja vonðar fréttir. Góðu fréttirnar eru að margt er hægt að gera til að lágmarka hrörnun. Mataræði er gott dæmi. Sem betur fer erum við orðin meðvitaðri um hvað við látum ofan í okkur, hvað er hollt og hvað ekki. Best er að forðast allar öfgar og beita hófsemi. Ekki kýla á harða matarkúra, þeir skila oftast litlu til lengri tíma. Samsetning matar á að innihalda ferskar vörur, fisk, kjöt, grænmeti, ávexti, hnetur, jurtaolíur, kornmeti. Draga úr unnum matvörum og miklum sykri, svo sem miklu sælgætisáti og gosdrykkjum. Þetta þýðir ekki að hamborgarar, pylsur, franskar og gos séu á algjörum bannlista. Það er reyndar mjög áhugavert að tvær mjög stórar rannsóknir hafa sýnt að mataræði sem þetta fer ekki aðeins vel með líkamann, heldur dregur það einnig úr líkum á þunglyndi.

Reglubundin hreyfing í gegnum allt lífið er mikilvæg, allt frá stuttum gönguferðum upp í maraþon, sund, frá heimaleikfimi upp í lyftingar í líkamsræktarstöðvum. Mýkjandi æfingar í gegnum dans, yoga og skyldar greinar. Eitthvað af þessu á að vera hluti af daglegu prógrammi. Fyrir nokkru rakst ég á niðurstöður nýlegrar rannsóknar á áhrifum hreyfingar á andlega líðan. Það er löngu vitað að hreyfingin dregur úr streitu. Í þessari rannsókn kom fram, að fólk sem staldraði við í gönguferðum og gaf sér tíma til að njóta einhvers í umhverf-

inu sem hreif hugann bjó við minni kvíða og meiri gleði en samburðarhópur sem bara gekk. Einfalt, tengist kenn-ingum núvitundar, staldra við og hrífast í augnablikinu, ekki síst á efri árum. Það dregur úr hættunni á að festast í grárri rútínu hvunn dagsins. Hvatning frá öðrum og góð fordæmi eru mikilvæg.

Við getum gert heilmargt

Við getum haft mun meiri áhrif á þróun heilastarfsemi en áður var talið. Einföld atriði eins og að leggja kabal, tefla, spila spil, leysa krossgátur og leika í hljóðfæri hafa jákvæð áhrif, styrkja minnið og hægja á því sem má kalla edlilega hrörnun. Hvers kyns áhugamál gefa daglegu lífi jákvætt innihald, þau þarf að rækta og sinna fram í andlátinu.

Þegar kemur að félagslega þættinum þá vega tengsl við vini og vandamenn þungt. Þau þarf að rækta af krafti. Ekki þarf að taka fram hvað samskipti við yngri kynslóðirnar eru gefandi, hafa mikil áhrif, draga úr einmanaleika og kvíða. Mjög áhugavert verkefni var gangsett nýlega þar sem eldri borgarar sem þurftu að notast við heimaþjónustu og heima-hjúkrun fengu spjaldtölvur til sín. Þannig var hægt að auð-velda mjög samskiptin, gagnkvæma upplýsingamiðlun og ráðgjöf. Allur stuðningur varð mun skilvirkari. Meira öryggi á báða bóga.

Að lokum. Við sjálf og fólkinn okkar í kringum okkur getum haft heilmikil áhrif á vellíðan á seinni árunum. Við verðum að muna að sýna sjálfum okkur virðingu og öðrum líka, skapa gleðistundir í daglega lífinu, vera forvitin. Verandi full á móti er, ja ... hundfúlt! 🐾



TENA

24/7

RV.is

Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum SÍ, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	0-3 cl 1-3 cl	4-8 cl 1-3 cl	9-14 cl 1-3 cl	15-20 cl 1-3 cl	21-25 cl 1-3 cl	26-30 cl 1-3 cl	31-35 cl 1-3 cl	36-40 cl 1-3 cl	41-45 cl 1-3 cl	46-50 cl 1-3 cl	51-55 cl 1-3 cl	56-60 cl 1-3 cl	61-65 cl 1-3 cl	66-70 cl 1-3 cl	71-75 cl 1-3 cl	76-80 cl 1-3 cl	81-85 cl 1-3 cl	86-90 cl 1-3 cl	91-95 cl 1-3 cl	96-100 cl 1-3 cl
TENA Men																				
TENA Lady																				
TENA Pants																				
TENA Flex																				
TENA Care																				
TENA S																				



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustað

Réttarhalsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19 Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Súðavík
Súðavíkurkirkja, Holtgötu 23
Flateyri
Gisting og kajakaleiga Grænhöfða, Ólafstúni 7
Suðureyri
Klofningur ehf, Aðalgötu 59
Tálknafjörður
Allt í jánum ehf, Hrafnadalssvegi Bókhalddsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Bíldudalur
Hafkalk ehf, Lönguhlíð 1
Pingeyri
Véla- og bílþjónusta Kristjáns ehf
Hólmavík
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19
Hvammstangi
Kaupfélag Vestur-Húnavetninga, Strandgötu 1 Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24
Blönduós
Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33 Húnavatnshreppur, Húnavöllum Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1
Skagatrönd
Vík ehf, Hólabraut 5
Sauðárkrókur
Aldan - stéttarfélag, Borgarmýri 1 Fjölbrotaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu Háskólinn á Hólum Íðnsveinafélag Skagafjarðar K-Tak ehf, Borgarfliot 3

Steinull hf, Skarðseyri 5 Preksport ehf, Borgarfliot 1
Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði
Akureyri
Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi AVH Arkitektúr- Verkfæði-Hönnun, Kaupangi Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b Bilaleiga Akureyrar Bilapryði, Laufásgötu 5 Blikkrás ehf, Öseyri 16 Endurhæfingarsstöðin ehf, Glerárgötu 20 Enor ehf, Hafnarstræti 53 Fjöllumbó ehf, Strandgötu 25 Föðuverksmiðjan Laxá hf, Krossanesi Hlíð hf, Kotárgerði 30 Húsprýði sf, Múlasíðu 48 Norðenska ehf, Grímseyjargötu Norðurorka hf, Rangárvöllum Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31 Rafmenn ehf, Frostagötu 6c Raftákn ehf - Verkfæðistofa, Glerárgötu 34 Rakara- og hárstofan Kaupangi, við Mýrarveg S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19 Samherji ehf, Glerárgötu 30 Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi Steypusögun Norðurlands ehf, Viðivöllum 22 Toyota Akureyri, Baldursnesi 1 Trétak ehf, Klettaborg 13 Umhuga ehf, heimabjónusta, Hamragerði 14 Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13 Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6
Grenivík
Grýtubakkahreppur
Dalvík
Skeiðvíst, Skeið Steypastöðin Dalvík ehf, Sandskeiði 27 Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10 Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7
Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54 Norlandia ehf, Múlavegi 3 Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Augnvítamín + fjölvítamín



OcuSci™
ULTRA MACULAR

Sannreind meðferð
á aldursbundinni
augnbotnahrörnun.

Samsetning Ultra Macular er byggð
á rannsóknunum á þessu sviði, AREDS2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín
og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.

- Fullkomin samsetning 16 vítamína og steinefna (100% RDS)
- Inniheldur andoxunarefnið lycopene
- Aðalbláber sem styðja við nætursjón
- B12 vítamín
- Ráðlagt af augnlæknum
- Hylki sem er auðvelt að kyngja

Ultra Macular augnvítamín og fjölvítamín
Fæst í öllum helstu apótekum

Hrísey
Hríseyjarkirkja
Húsavík
E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Gardarsbraut 39 Heiðarbær, Reykjahverfi Menningarmiðstöð Pingeyinga, Stóragarði 17 Trésmiðjan Rein ehf, Viðimósum 14
Mývatn
Vogar ferðabjónusta, Vogum
Kópasker
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6
Þórshöfn
Geir ehf, Sunnuvegi 3 Langanesbyggð, Fjarðarvegi 3
Vopnafjörður
Hofssókn, Vopnafirði Vopnafjarðarhreppur
Egilsstaðir
Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum 19 Ársverk ehf, lójuseli 5 Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4 HEF veitur ehf, Einhleypingi 1 Héradsprent ehf, Miðvangi 1 Rafey ehf, Miðási 11
Borgarfjörður
Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vörðubrunn, Borgarfjörður eystri
Reyðarfjörður
AFL - Starfsgreinafélag, Búdareyri 1 Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarbrekku 8 Launafé ehf, Hrauni 3 Tærgesen, veitinga- og gísthús, Búdargötu 4

Tækifærin liggja í heimaþjónustu



Margrét Guðnadóttir,
hjúkrunarfræðingur og
verkefnastjóri á velferðar-
sviði Reykjavíkurborgar



Berglind Viðisdóttir,
hjúkrunarfræðingur og fagstjóri
heimahjúkrunar á velferðar-
sviði Reykjavíkurborgar

Með hækkandi lífaldri þjóðfélagsþegna og hraðara gegnumstreymi á sjúkrahúsum, útskrifast einstaklingar veikari heim af sjúkrahúsum með fjölbætta sjúkdóma og flóknari þarfir. Það kallar á breyttar áherslur í heimaþjónustu, aukna þekkingu starfsfólks og færni til að takast á við flókin heilsufarsvandamál. Áhersla er lögð á að koma til móts við grunnþarfir einstaklinga sem misst hafa færni í að sjá um sig sjálfir og gera þeim þannig kleift að búa lengur heima með reisn.

Meginmunur á umönnun fólks í heimahúsi og á sjúkrahúsum er að inni á heimilinu er einstaklingnum mætt í hans eigin umhverfi þar sem hann gjarnan upplifir aukið öryggi, hefur sterkari sjálfmynd, sjálfstæðari í hugsun og sýnir aukna sjálfsbjargarviðleitni í athöfnum daglegs lífs. Jafnframt hefur verið sýnt fram á að inni á eigin heimili upplifir einstaklingur minni verki, hefur betri matarlyst og hvílist betur. Starfsfólk heimaþjónustu sem koma inn á heimili eru alltaf háð vilja, óskum og samvinnu þeirra sem þjónustuna þiggja.

Þjónusta sem veitt er í heimahúsum byggir á viðtækri þekkingu og gerir kröfu um sjálfstæð vinnubrögð starfsfólks. Starfsmenn koma yfirleitt einir í vitjun til skjólstæðinga sinna og samstarfsmenn ekki í kallfæri líkt og á sjúkrahúsum. Ábyrgð hvers starfsmanns til mats og meðferðar er því meiri en ella. Að meta ástand, einkenni, framför eða afturför á heilsu og líðan einstaklinga og hvenær sé tímabært að leita frekari ráðgjafa eða meðferðar byggir á klínískri færni og öryggi í vinnubrögðum starfsmanna. Fyrir hjúkrunarfræðing í heimahjúkrun er þetta mikil fagleg áskorun en jafnframt það sem gerir starfið heillandi.

Árlega fá um 2300 einstaklingar aðstoð heimahjúkrunar í Reykjavík. Hver teymisstjóri hjúkrunar ber ábyrgð á um

50-80 skjólstæðingum hverju sinni, misjafnt eftir hverfum borgarinnar. Hlutverk hjúkrunarfræðings að halda utan um alla þræði umönnunar hvers einstaklings er krefjandi. Meta þarf og leggja upp meðferð á hverjum tímapunkti, bregðast við breytingum á líðan og vita hvert á að leita eftir sérfræðiráðgjöf. Hjúkrunarfræðingar í heimahjúkrun þurfa að vera í náinni samvinnu við aðra heilbrigðisstarfsmenn á spítala, göngudeildum, heilsugæslu eða sérfræðistofum. Þeir veita sérhæfða hjúkrunarmedferð í heimahúsum ásamt því að stýra og leiðbeina öðru starfsfólki með umönnunarverkefni.

Hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar bera uppi þá heilbrigðisþjónustu sem veitt er í heimahúsum í náinni samvinnu við félagslega heimaþjónustu en í Reykjavík er heimahjúkrun og félagsleg heimaþjónusta sameinuð. Verkefni flæða á milli þjónustustiga hjúkrunar og félagsþjónustu eftir því hver þörfin er á hverjum tíma. Útskriftir veikari einstaklinga af sjúkrahúsi og seinkun á flutningi yfir á hjúkrunarheimili spilar þar stórt hlutverk. Einstaklingar þurfa umfangsmeiri umönnun og flóknari meðferðir á heimilum sínum. Illviðráðanlegir verkir, sýkingar, flókin hjálparkæki, næringarvandamál og skert hreyfigeta eru dagleg verkefni á herðum starfsmanna heimaþjónustu. Flóknir sjúkdómar á borð við hjartabilun, taugahrörnum, sykursýki og heilabilun eru algengir og mikilvægt að starfsfólk hafi viðtæka þekkingu á þeim og kunni að bregðast við breytingum á ástandi.

Flóknari aðstæður krefjast meiri kunnáttu og meiri tíma til að sinna verkefnum. Aukinn fjöldi hrumra aldraðra í heimahúsum felur í sér þörf á enn meiri sérhæfingu í nálgun starfsfólks heimahjúkrunar.

SELMA

Til að bregðast við þörf á sérhæfðari nálgun aukins fjölda hrumra aldraðra í heimahúsi setti Reykjavíkurborg, að beiðni Sjúkratrygginga Íslands, á laggirnar þann 16. nóvember 2020, sérhæft heimateymi sem fékk nafnið SELMA.

SELMA er þverfaglegt teymi hjúkrunarfræðinga af velferðarsviði Reykjavíkurborgar og lækna af Læknavaktinni. Teyminu er ætlað að vera markviss styrking og ráðgefandi bakland fyrir þjónustu heimahjúkrunar svo mögulegt sé að sinna fleirum og veikari einstaklingum í heimahúsi.

SELMA er óþýtt nafn og hlýlegt en hefur einnig skírskotun og er skammstöfun í mikilvæg lykilorð sem þjónustan vill standa undir; Samþætt samvinna, Endurmat, Læknisþjónusta, Meðferð og Aðhlynning. Teymið sinnir vitjunum og ráðgjöf á dagvinnutíma með það markmið að auka heilbrigðisþjónustu til skjólstæðinga heimahjúkrunar sem ekki komast til mats og meðferðar á heilsugæslu eða göngudeild.



Fáðu góðar vörur á góðu verði og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



Pappírspokar

Með og án áletrunar –
margar stærðir og litir



Handavinna

Við getum pakkað, brotið,
merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna

Ritföng, pappír og aðrar
skrifstofuvörur



Möppur

Úrval af möppum í öllum
stærðum og gerðum

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er

Múlalundur | Vinnustofa SÍBS
Reykjalundur | 270 Mosfellsbær

Sími 562 8500
www.mulalundur.is



MÚLALUNDUR

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlið 38
Tandrætti ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður

Nestak ehf, byggingaverktaki,
Borgarnausti 6
Samvinnufélag útgerðamanna
Sildarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Tónspil ehf, Hafnarbraut 22

Höfn í Hornafirði

Ferðapjónustan Árnanes, Árnanesi 5
H. Christensen ehf, Kirkjubraut 26
Prastarhöll ehf, Kirkjubraut 10

Öræfi

Ferðapjónustan Svínafelli-www.svinafelli.is,
Svínafelli 1

Selfoss

Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56

Bífreidaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Búnaðarsamband Suðurlands,
Austurvegi 1
Café Mika Reykholti, Skólbraut 4
Fagform ehf, Gagnheiði 55
Grímsnes og Grafingshreppur,
Stjórnsýsluhúsinu Borg
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Ingimar Baldvinsson innflutningsmiðlun
ehf, Suðurlandsvegi
Lögmenn Suðurlandi ehf, Austurvegi 3
Málarinn Selfossi ehf, Keldulandi 19
Suðri ehf, Jórutúni 8
Tannlæknapijónustan.is, s: 482 3333,
Reykjavík, Selfossi og Hellu
Umboðssalan Art ehf, Breiðumörk 2
Vélapjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5
Ökuskóli Suðurlands ehf, Eyravegi 55

Hveragerði

Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Gardplöntusalan Borg slf, Þelamörk 54
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is,
Grænumörk 10

Hverablóm ehf blóma- og gjafavöruslun
Kotstrandarkirkja
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn

Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus

Gljúfurhústaðir ehf, Gljúfri
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Laugarvatn

Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Hestvit ehf, Árbakka
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10

Hvolsvöllur

Félag íslenskra bífreidæiganda,
Stóragerði 3
Torf túnþökuvinnsla ehf, Borgareyrum

Kirkjubæjarklaustur

Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps

Vestmannaeyjar

Bilaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bilaverkstæði, Flötum 20
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Íþróttabandalag Vestmannaeyja
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Ós ehf, Strandvegi 30
Suðurprófástæði, Skólavegi 7
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Véilverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnlustöðin hf, Hafnargötu 2

Við uppbyggingu SELMU var stuðst við röksemdir úr skýrslu átakshóps sem settur var saman vegna vanda bráðamóttöku Landspítala 2020, hún sýndi svart á hvítu þörf og ávinning af aukinni heilbrigðisþjónustu í heimahúsum. Einnig var horft til útfærslu, „Skaraborgsmódellden“ sem Eydis Ósk Hafþórsdóttir öldrunarlæknir í Ängelholm í Svíþjóð hefur unnið að um árabil. Þar er módelið byggt upp með sjúkrá-húslæknum. Hjä SELMU er farin sú leið að mynda teymi til heimavítjana með heilsugæslulæknum sem í eðli sínu er önnur nálgun. Fyrir víkið skapast aukíð rými til að styrkja enn frekar tengsl milli heimahjúkrunar og heilsugæslu í Reykjavík.

Þjónusta SELMU er opin alla virka daga milli kl. 9-17. Hjúkrunarfræðingur er þá með opinn vaktsíma, sinnir sím-svörun, ráðgjöf og skipulagningu á vitjunum. Teymið sinnir svo vitjunum frá kl. 13-17 á bíl Læknavaktarinnar, með einn hjúkrunarfræðing og einn lækni á vaktinni hverju sinni.

Ähersla er lögð á bættu þjónustu við aldraða í heimahúsi með aðkomu SELMU enda stærstur hluti einstaklinga með heimahjúkrun 67 ára og eldri. Heimahjúkrun þjónustar þó einnig viðkvæman hóp yngri einstaklinga sem eiga ítrekaðar komur á bráðamóttöku. Til að mæta því markmiði að styrkja almennt heimahjúkrun í sinni þjónustu var ákveðið að útiloka ekki aðkomu SELMU til yngri einstaklinga. Á fyrstu mánuðum þjónustunnar kom fljótt í ljós að umfang þunga og flókinna mála á borðum heimahjúkrunar væri töluvert og augljós þörf fyrir aukinn stuðning við starfsfólk heimahjúkrunar í þeim málum. Í þeim tilvikum hefur SELMA starfað sem samræming-araðili og kallað að borðinu þá meðferðaraðila sem þörf er á hverju sinni. Með auknu og markvissara samtali hlutaðeigandi hefur verið hægt að stilla saman strengi þjónustuaðila, skilgreina betur markmið í hverju tilfelli og leggja upp sameiginlegt plan til að nálgast þau markmið sem sett eru fram.

SELMA hefur að leiðarljósi að auka við bjargráð heima-hjúkrunar og gera henni kleift að stíga sterkar inn í mat og meðferð sinna skjólstæðinga. Unnið er að því að starfsfólk og skjólstæðingar finni enn frekar að heimahjúkrun sé hluti af samfelldri þjónustukeðju. Innan heilsugæslu er góð yfirsýn á þróun heilsufars og aðstæður skjólstæðinga og oft löng saga um virkt meðferðarsamband milli einstaklings og starfsfólks heilsugæslu. Þegar einstaklingur er kominn í þjónustu heima-hjúkrunar bætist svo við mikilvæg innsýn í samspil umhverfis og aðstæðna við heilsufarsáskoranir skjólstæðinganna.

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar lítur á SELMU sem mikil-vægan lið í því að auka samvinnu og samþættingu milli kerfa ásamt því að ýta betur undir forsendur heimahjúkrunar til að horfa á og meðhöndla einstaklinginn í samhengi við aðstæður hans og umhverfi.

Velferðartækni í heimaþjónustu

Framtíð heimahjúkrunar er spennandi í ljósi þeirra áskorana sem við okkur blasa. Við vitum að þeim sem þurfa þjónustu mun fjölga og á sama tíma horfum við fram á skort á starfsfólki í velferðar- og heilbrigðisþjónustu. Því þurfum við að búa okkur undir komandi ár og horfa til nýrra leiða í veittri þjónustu. Nýjar þjónustuleiðir þar sem við nýtum okkur tæknina, aukum þjónustuframboð, valdeflum skjólstæðinga og gerum þá virkari þátttakendur í allri sinni meðferð er það sem koma

skal sem viðbót við þá vettvangsþjónustu sem þegar er veitt. Allt þetta miðar að umbótastarfi þar sem markmiðið er skil-virkari þjónusta og val um fleiri þjónustuleiðir með gæði og öryggi skjólstæðinga og starfsmanna að leiðarljósi.

Heimaþjónusta sem Reykjavíkurborg veitir nýtir nú þegar velferðartækni á öllum stigum þjónustu sinnar til að styðja betur við aldraða og gera þeim kleift að búa heima þrátt fyrir veikindi eða færniskerðingu. Velferðartækni er í raun hvaða snjalltæki eða stoðtækni sem er sem auðveldar einstaklingum að búa lengur á eigin heimili eða styður við athafnir dag-legs lífs hvar svo sem búsetan er. Dæmi eru öryggishnappar, skynjarar, spjaldtölvur, rafrænar lyfjaskammtarar og fjar-heilsufarsmælingar.

Í fyrstu bylgju Covid-19 hóf heimaþjónusta í Reykjavík að veita skjáheimsóknir eða myndsamtöl til skjólstæðinga sinna en skjáheimsóknir er fyrsti vísir að innleiðingu fjarheilbrigðis-þjónustu í heimaþjónustu Reykjavíkurborgar. Í upphafi var horft sérstaklega til þeirra einstaklinga sem höfðu afþakkað þjónustu vegna Covid 19, höfðu lítið stuðningsnet í sínu nánasta umhverfi og voru því metnir í meiri áhættu en aðrir á að einangrast, upplifa einmanaleika og andlega vanlíðan á sama tíma og leitað yrði leiða til að koma í veg fyrir að smit bærust á milli starfsmanna og notenda ef slíkt kæmi upp. Sérstök áhersla var lögð á að búnaðurinn væri einfaldur og notendavænn með þarfir skjólstæðinga að leiðarljósi. Hinn íslenski hugbúnaður Memaxi varð fyrir valinu og öllum kröfum um gæði og öryggi fylgt í hvívetna.

Samskipti eru að breytast, í dag þykir mörgum það jafn persónulegt að hittast á skjá eins og í raunheimum. Skjáheim-sókn gerir skjólstæðingi kleift að fá til sín heimsókn á raf-rænan máta í gegnum spjaldtölvu. Með tækninni fær starfsfólk heimaþjónustunnar myndræna upplifun af ástandi og líðan skjólstæðinga og þannig fæst nákvæmara og betra mat á líðan skjólstæðinga en með venjulegum símtölum. Skjól-stæðingur fær spjaldtölvu til afnota sér að kostnaðarlausu og alla kennslu og stuðning til notkunar búnaðarins frá starfsfólki heimaþjónustu. Jafnframt geta aðstandendur tengst Memaxi og verið þannig í góðu skjásambandi við sína ástvini.

Heimaþjónusta borgarinnar hefur góða reynslu af því að nýta skjáinn til hvarningar til athafna daglegs lífs og eftirlits með t.d lyfjainntöku, blóðsykursgildum, insúlíngjöfum og nær-ingu. Einnig hefur heimaþjónustan undanfarin misseri veitt einstaklingum með hjartabilun sérstakt skjáeftirlit þar sem hvatt er til að einstaklingar meti sjálfir einkenni síns sjúkdóms með stuðningi fagfólks á skjánum. Rannsóknir hafa sýnt að skjáheimsóknir geta nýst vel hjá þeim sem búa við langvinna ólæknandi sjúkdóma meðal annars til aukinnar meðferðar-heldni, valdeflingar, aukins sjálfstæðis, betri lífsgæða og getur sparað innlagnir á sjúkrastofnun.

Nýverið var gerð könnun á viðhorfum og upplifun not-enda, aðstandenda og starfsfólks á því að boðið sé upp á skjáheimsóknir í heimaþjónustu. Niðurstöður könnunarinnar sýna að 90 prósent notenda finnst hjálplegt að hafa skjáinn á heimilinu og 70 prósent notenda segjast finna fyrir auknu öryggi. Þetta er í samræmi við okkar tilfinningu, því skjól-stæðingar hafa sagt okkur að þeim þyki notalegt að sjá bjarmann af skjánum á nóttunni og að þeir upplifi meira

öryggi. Skjáheimsóknir verða án efa hluti af heimaþjónustu fram-tíðarinnar.

Rafrænir lyfjaskammtarar eða sjálfvirk lyfjaskömmtnun
Á komandi mánuðum munu hefjast prófanir á rafrænum lyfjaskömmtnurum inni á heimilum einstaklinga. Rafrænir lyfja-skammtarar henta vel þeim skjólstæðingum sem þurfa daglega eða oft á dag aðstoð og eftirfylgni vegna lyfjainntöku og ná ekki, sökum skerts heilsufars eða annarra aðstæðna, að halda utan um lyfjagjafir sínar. Sér-pakkaðar lyfjarúllur eru settar í lyfjaskammtarann sem sér svo um að skammta lyfin, hvern skammt fyrir sig, á réttum tíma. Skammtarinn minnir á lyfjatíma með því að gefa frá sér hljóð eða með raddskilaboðum.

Hann er svo tengdur hugbún-adi sem starfsfólk heimaþjónustu vaktar á sinni starfsstöð. Ef lyf eru ekki tekin eða bilun verður í skammtara fær starfsfólk strax tilkynningu um það og getur brugðist við.

Með þessari þróun er sköpuð öruggari umgjörð utan um lyfja-gjafir og um leið tryggt betur að lyf séu tekin á réttum tíma. Starfsfólk heimaþjónustunnar þarf þá síður að keyra um bæinn og heimsækja hvern og einn ein-göngu í þeim tilgangi að gefa lyf. Miklir álagstímar geta skapast í heimaþjónustu á lyfjagjafa-tímum og flókið að vera á réttum tíma hjá öllum skjólstæðingum samtímis. Horft er björtum augum á þessa nýjung í heima-þjónustu, ekki síst þar sem reynsla Norðurlanda sýnir skjól-stæðinga upplifa aukið öryggi og aukið sjálfstæði með aðstoð lyfjaskammtara.

Heimahjúkrun 21. aldarinnar – áskoranir og tækifæri

Til að mæta þörf og kröfu um aukna heilbrigðisþjónustu inni á heimilum einstaklinga verður þjónusta heimahjúkrunar sífellt umfangsmeiri og sérhæfðari. Fólk lifir lengur og býr heima með langvinna og flókna sjúkdóma. Með auknum fjölbreyti-leika í heimaþjónustu felast þó mikil tækifæri til umbóta og árangurs. Heimaþjónustan býr að úrvals starfsmannahópi sem annast skjólstæðinga af natni og lipurð. Framlag og fag-mennska starfsmanna er lykilatriði sem hlúa þarf stöðugt vel að. Mannauður heilbrigðisþjónustu er þó takmörkuð auðlind sem þegar er skortur á og útlit fyrir að sá skortur muni bara aukast. Aldrei hefur því verið jafn mikilvægt að við tryggjum gott aðgengi að nauðsynlegum hjálpartækjum sem styðja við sjálfstæða búsetu og nýting tæknilausna verður sífellt meira áberandi innan þjónustunnar, t.d. í formi fjarsamskipta, fjar-vöktunar og róbótanotkunar.

Hvaða þjónustu er hægt að veita með skjáheimsókn:

Eftirtalin þjónusta hefur verið prófuð og reynst vel hjá heimaþjónustu Reykjavíkurborgar. Þessi upptalning er þó ekki tæmandi og má nota skjáheimsóknþjónustu í ýmis önnur verk.

Eftirlit og eftirfylgni

Fyrir skjólstæðinga sem þurfa aukið eftirlit til þess að öðlast aukið öryggi til sjálfstæðrar búsetu



Áminning og eftirlit með lyfjainntöku

Fyrir skjólstæðinga sem eru aðeins farnir að gleyma og þurfa aðstoð við að muna að taka lyfin sín



Eftirlit með blóðsykri

Eftirlit með blóðsykursgildum og insúlíngjöf



Hvatning og stuðningur við ADL

Hvetja fólk til að klæða sig, draga frá gluggum, fá sér að borða o.s.frv.



Hjartabilunareftirlit

Eftirlit með einkennum hjartabilunar:

- Þyngd
- Sö2 mettnun
- Mæði, bjúgur, svimi, svefn, matarlyst o.s.frv.
- Blóðþrýstingur
- Púls



Einkennamat

Hægt er að meta einkenni líkt og:

- Verki
- Næringar/vökvajafnvægi
- Hægðir
- Andlega líðan
- Svefn
- o.fl..



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Dæmi um þjónustu sem hægt er að veita með skjáheimsóknum.

Heimaþjónusta í Reykjavík leggur áherslu á persónu- mið-ada þjónustu með það að leiðarljósi að auka sjálfstæði ein-staklinga. Horft er til aukinnar teymisvinnu, sérhæfingar og innleiðingar nýrrar tækni í þeim efnum. Jafnframt verður lögð enn meiri áhersla á samvinnu milli stofnana og þjónustuaðila í því skyni að veita ávallt rétta þjónustu á réttu þjónustustigi. Umbætur á heimaþjónustu með stafrænum breytingum, sjálf-virknivæðingu, nýsköpun og þróun verður þar í forgrunni með áherslu á gæði, öryggi og árangur í þjónustu.

Það er óhætt að segja að framtíðin sé björt og tækifærin mörg í heimaþjónustu. Við getum látið okkur hlakka til fram-tíðar, með markvissari samvinnu stofnana og samfelldari þjónustukeðju um leið og við undirbúum okkur fyrir aukna nýtingu á tækni í allri þjónustunni.

Þannig gerum við skjólstæðingum heimahjúkrunar, sem þess óska, kleift að dvelja lengur heima með reisu og lifa eins sjálfstæðu lífi og mögulegt er. Um leið veitum við metnaðar-fullu starfsfólki þjónustunnar tækifæri til að þróast enn frekar í krefjandi starfi í bættu starfsumhverfi heimaþjónustunnar í Reykjavík. 🌟

GAITLINE



GaitLine Skór

GaitLine™ skórnir eru hannaðir til að leiðrétta og bæta göngulag. Þeir bæta hreyfimylnstur og þungaburð í standandi stöðu og í göngu.

Meirihluti fullorðinna þjáist af frávikum í fótum sem hafa áhrif á líkamsstöðu og göngulag. Fjöldi rannsókna sýnir að í kringum 70% af stoðkerfisvandamálum í hnám, mjöðmum, spjaldbeinum og hrygg má rekja til óeðlilegs hreyfimylnsturs í fótum. Rangt álag á fæti vekur röng viðbrögð upp hreyfikeðjuna sem leiðir af sér truflanir í vöðva- og stoðkerfi líkamans. Flestar athafnir okkar fara fram á sléttu og einslægu undirlagi en þetta einhliða álag getur endað í ranghverfingu í fæti sem getur ýtt undir sársaukafulla kvilla í stoðkerfi.

Sérstaða GaitLine™ er nylonspelka í skósólanum og liggur hún meðfram langásnum frá hæl og fram að tá. Spelkan aðstoðar fótinn við að ná betra jafnvægi, bætir þungadreifingu fótans í skónum sem leiðir til bættrar hreyfikeðju og aukinnar samhverfu í líkamanum.

Verð frá 26.950 kr.



Eirberg

Léttu þér lífið



Rafknúnir Pride hægindastólar

Vandað áklæði sem er bæði slitsterkt og mjúkt. Stillanlegur mjóbaksstuðningur, hálsstuðningur og fótsemill. Stólarnir auðvelda einnig fólki að standa upp og setjast.

219.750 kr.

Mikið úrval af vönduðu Pride hægindastólunum.

Verð frá 149.750 kr.

