

## Samstarfssamningur um heilsueflingar- og rannsóknarverkefnið

### *Fjölpætt heilsurækt 65+ í Hafnarfirði – Heilsuefling fyrir eldri aldurshópa*

#### Inngangur og almennar upplýsingar

Meginmarkmið laga um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991 er að tryggja fjárhagslegt og félagslegt öryggi og stuðla að velferð íbúa á grundvelli samhjálp, m.a. „að veita aðstoð til þess að íbúar geti búið sem lengst í heimahúsum, stundað atvinnu og lifað sem eðlilegustu lífi.“ Sömu áherslu er að finna í lögum um málefni aldraðra nr. 125/1999 en markmið þeirra laga er „að aldraðir geti, eins lengi og unnt er, búið við eðlilegt heimilislíf“.

Fyrirmyndin að verkefninu Fjölpætt heilsurækt í Hafnarfirði – Heilsuefling fyrir eldri aldurshópa 65+ er doktorsverkefni dr. Janusar Guðlaugssonar, íþróttá- og heilsufræðings. Niðurstöður sýndu fram á að með markvissri þátttöku í fyrirbyggjandi heilsurækt eldri aldurshópa má efla hreyfigetu 70–90 ára einstaklinga, auka afkastagetu þeirra, sér í lagi þol, styrk og hreyfigetu, bæta lífsgæði hinna eldri og koma í veg fyrir hreyfiskerðingu. Þá sýndi verkefnið einnig fram á mjög jákvæð áhrif við að draga úr áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Önnur erlend rannsóknarverkefni leiða einnig líkum að því að með aukinni og markvissri hreyfingu megi draga úr sjúkdómum sem hafa áhrif á heilastarfsemi eins og heilabilun og Alzheimer. Þessir sjúkdómar eru vaxandi áhyggjuefni samfélaga á næstu árum þegar kemur að heilbrigði og heilbrigðisvanda næstu ára og áratuga.

Sveitarfélagið Hafnarfjörður og Janus heilsuefling slf. gera með sér tilraunasamning um heilsueflandi verkefnið ***Fjölpætt heilsurækt 65+ í Hafnarfirði – Heilsuefling fyrir eldri aldurshópa.***

#### 1. gr. Markmið

Eitt af meginmarkmiðum þessa verkefnis og rannsókna því tengdu er að bjóða þátttakendum upp á heilsueflingu til lengri tíma. Um er að ræða íhlutun í formi daglegrar hreyfingar með áherslu á þol- og styrktarþjálfun auk fræðslu um næringu og aðra heilsutengda þætti. Með heilsueflingu er leitast við að efla heilbrigði með því að skapa fólki félagslegar, menningarlegar og efnahagslegar aðstæður og umhverfi sem gera eldri einstaklingum í sveitarfélaginu kleift að auka hreysti sitt, vitund og vilja til að viðhalda heilbrigði.

Þátttakendur fá þjálfunaráætlun þar sem lögð er áhersla á styrktar- og þolþjálfun auk fyrirlestra um næringu og heilsutengda þætti tengda eldri aldurshópum. Þátttakendur fá að jafnaði þrjár þjálfunarstundir í hverri viku, tvær styrktaræfingar og eina þolæfingu. Þar fyrir utan fá þátttakendur áætlun til lengri tíma með daglega hreyfingu að leiðarljósi byggða á alþjóðlegum viðmiðunum. Eitt af megin markmiðum verkefnis er að gera þátttakendur sjálfbæra á eigin þjálfun þannig að þeir geti upp á eigin spýtur stundað sína heilsurækt og fylgt áætlun sem byggir á stefnu í heilsuvernd helstu heilbrigðisyrivalda í heimi.

Markmið verkefnis er jafnframt að draga úr öldrunareinkennum þannig að hinir eldri geti sinnt athöfnum daglegs lífs lengur, dvalið lengur í sjálfstæðri búsetu og forðast eða seinkað innlögn á dvalar- og hjúkrunarheimili. Markmiðið er einnig að auka lífsgæði hinna eldri og að þeir geti stundað atvinnu lengur ef lög og reglur kveða á um slíkt eða áhugi þeirra eldri á slíku sé fyrir hendi. Að lokum

er það langtímamarkmið verkefnis að draga úr kostnaði heilbrigðiskerfis með því að efla forvarnir eldri aldurshópa í samfélaginu.

Verkefnið er sett fram í upphafi sem tilraunaverkefni til eins og hálfes árs og skal endurskoðað að þeim tíma loknum. Rétt er þó að taka fram, eins og kemur fram í inngangi, að verkefnið byggir á rannsóknartengdu doktorsverkefni dr. Janusar Guðlaugssonar, íþróttá- og heilsufræðings.

## 2. gr. Aðstaða

Janus heilsuefling slf. tryggir þátttakendum aðgengi að heilsuræktaraðstöðu tengda styrktarþjálfun og fyrirlestrarsal þann tíma sem heilsueflingar- og rannsóknarverkefnið stendur yfir. Aðgengi að þolþjálfunaraðstöðu, sér í lagi að vetri og köldum vor-, haust- og/eða vetrardögum verður í frjálsíþróttahúsnæði Fimleikafélags Hafnarfjarðar (FH) í Kaplakrika.

## 3. gr. Ábyrgðaraðilar

Verkefnastjóri verkefnisins og ábyrgðarmaður er dr. Janus Guðlaugsson, PhD-íþróttá- og heilsufræðingur. Ábyrgðarmaður og tengiliður við verkefnið að hálfu Hafnarfjarðarbæjar er Guðrún Frímansdóttir, félagsráðgjafi hjá Hafnarfjarðarbæ.

## 4. gr. Samstarfs- og styrktaraðilar

Samstarfsaðilar Hafnarfjarðarbæjar og Janusar heilsueflingar slf. eru félag eldri borgara í Hafnarfirði og Íþróttabandalag Hafnarfjarðar. Rannsóknarstofa Háskóla Íslands og Landspítala í öldrunarfræðum er samstarfsaðili þessa verkefnis. Þá er haldið opnum möguleikum um að fleiri samstarfs- og styrktaraðilar geti komið að verkefninu.

## 5. gr. Hlutverk samstarfsaðila

Dr. Janus Guðlaugsson, er ábyrgðaraðili rannsóknar, þjálfunar og fræðslu og er verkefnastjóri þessa heilsueflandi verkefnis. Starfsskylda Janusar er umsjón með verkefninu **Fjölpætt heilsurækt 65+ í Hafnarfirði – Heilsuefling fyrir eldri aldurshópa**. Það þýðir að hann undirbýr verkefnið, sér um kynningu á því í samvinnu við tengilið Hafnarfjarðarbæjar og val á þátttakendum. Hann skipuleggur og heldur utan um heilsufarsmælingar hjá þátttakendum, sér um gerð æfingaáætlana, einstaklings- og hóppþjálfun, skipuleggur kynningarfundir í samvinnu við Hafnarfjarðarbæ og þátttakendur, sér um samskipti við samstarfsaðila verkefnisins og skýrsluskrif eins og áfanga- og lokaskýrslu.

Leitað verður samvinnu við sjúkrapjálfa og lækni til að koma að stuðningi og ráðgjöf við verkefnið. Hér er sérstaklega átt við að hægt sé að vísa þátttakendum til sérhæfðra aðila gerist þess þörf.

Gengið er út frá því að þátttakendur verði sjálfstætt búandi Hafnfirðingar með lögheimili í bænum. Heildarfjöldi þátttakenda í byrjun getur orðið allt að 160, en á 6 mánaða fresti verður hægt að taka nýja aðila inn í verkefnið. Við inntöku nýrra aðila í verkefnið mun þó kostnaður Hafnarfjarðarbæjar ekki aukast umfram 160 þátttakenda viðmiðið. Með inntöku nýrra aðila inn í verkefnið á 6 mánaða fresti er samhliða verið að huga að aukinni sjálfbærni þeirra þátttakenda sem fyrir eru. Vikuleg leiðsögn þeirra sem fyrir eru í verkefninu munu fækka um eina á 6 mánaða fresti. Það þýðir að þeir sem hefja þátttöku fá þrjár leiðsagnarstundir á viku fyrstu 6 mánuðina, tvær leiðsagnarstundir næstu 6 mánuði (7.–12. mánuð) og að lokum einn leiðsagnartíma síðustu 6 mánuðina (13.–18. mánuðinn).

Á 18 mánuðum er því stefnt að því að gera viðkomandi þátttakendur að mestu sjálfbæra á eigin heilsurækt og að þeir geti í kjölfarið valið sér heilsuræktarstað til að sinna heilsueflingu sinni áfram. Á einu og hálfu ári fáum við reynslu af þessu fyrirkomulagi og um leið er hægt að taka ákvörðun um

framhaldsaðgerðir verkefnisins. Rétt er að taka fram að mikilvægt er að framangreind þróun sé unnin í samvinnu Janusar heilsuefningar slf. og fjölskylduráðs Hafnarfjarðarbæjar sem og í samvinnu við þátttakendur.

#### **Innifalið í kostnaði verkefnisins og þjónustu af hálfu Janusar Heilsuefningu slf., er eftirfarandi atriði:**

- **Kynning verkefnisins í upphafi:** Kynning á verkefninu fyrir mögulegum þátttakendum og öðrum áhugasömum.
- **Aðstoð við auglýsingu á verkefninu í samstarfi við Hafnarfjarðarbæ:** Janus Heilsuefning og Hafnarfjarðarbær útbúa og dreifa í sameiningu auglýsingaefni til mögulegra þátttakenda.
- **Vefsíða fyrir verkefnið:** Reglulegar fréttir af verkefninu verður að finna á vefsíðu fyrir verkefnið og einnig munu þátttakendur hafa aðgang að ýmsu efni sem nýtist þeim í daglegu lífi.
- **Reglulegar mælingar:** Framkvæmdar eru mælingar á þátttakendum í byrjun verkefnis og síðan á 6 mánaða fresti.
- **Þjálfun allt að þrisvar sinnum í viku fyrir þátttakendur:** Þjálfari á vegum Janusar heilsuefningar slf. er viðstaddur skipulagða æfingatíma, fylgist með framgangi hvers og eins þátttakenda og virkni auk þess að sjá um að þátttakendur fylgi fyrirfram framsettri áætlun. Krafa um menntun þjálfara er próf frá háskóla; BS-, MSc-, Med- og/eða PhD-menntun tengd íþróttáfræðum, sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun eða sambærilegri menntun.
- **Regluleg fræðsluerindi:** Stefnt er að því að Janus heilsuefning slf. verði með regluleg fræðsluerindi fyrir þátttakendur verkefnisins og/eða aðra aðila tengda verkefninu, að jafnaði um 6 til 10 á ári. Erindi munu meðal annars tengjast næringu eldri aldurshópa, tengslum lyfjanotkunar og þjálfunar, markmiðasetningu fyrir eldri aldurshópa og hvernig er æskilegt að viðhalda áunnum jákvæðum lífsstílsbreytingum. Farið verður reglulega yfir niðurstöður mælinga og stöðu hóps og einstaklinga meðan á verkefni stendur. Gengið er út frá mælingum á 6 mánaða fresti. Einnig verður starfsfólki Hafnarfjarðarbæjar boðið upp á kynningar á verkefni og stöðu þess.
- **Reglulegt endurmat:** Reglulegt endurmat á framgangi verkefnis til Hafnarfjarðarbæjar verður á fjögurra mánaða fresti í formi skýrslu.
- **Fundir og annað tilfallandi:** Önnur atriði sem falla til vegna verkefnisins.

Framangreind atriði innihalda öll meginatriði sem snúa að framlagi frá Janusi heilsuefningu slf en er þó ekki tæmandi. Mikilvægt er að samstarfsaðilar þrói verkefnið áfram í sameiningu og tengi það ýmsum verkþáttum með hag þátttakenda og bæjarfélagsins að leiðarljósi.

#### **6. gr. Tímasetningar og þátttakendur**

Stefnt er að því að verkefnið hefjist í byrjun árs 2018. Þá mun kynning á verkefninu fara fram, skrásetning þátttakenda og mælingar á þátttakendum. Að því loknu, um mánaðamótin janúar/febrúar 2018, mun þjálfun hefjast.

Gert er ráð fyrir að allt að 160 þátttakendur á aldrinum 65 ára og eldri, sem dvelja í sjálfstæðri búsetu í Hafnarfirði og eiga þar lögheimili, taki þátt í verkefninu í upphafi. Stefnt skal að jafnri þátttöku karla og kvenna.

#### **7. gr. Greiðslur og kostnaður**

Mánaðargjald fyrir fyrstu 80 þátttakendur (1-80): 1.192.000 kr. á mánuði

Mánaðargjald fyrir næstu 80 þátttakendur (81-160): 1.032.000 kr. á mánuði (12.900 kr. per þátttakanda)

Dæmi: Taki 160 eldri borgarar þátt í verkefninu er heildarkostnaður Hafnarfjarðarbæjar á mánuði því  $1.192.000 + 80 \times 12.900 = 2.224.000$  kr., eða 26.688.000 kr. fyrir allt árið (að því gefnu að allir 160 þátttakendur taki þátt allt árið). Hafnarfjarðarbær greiðir einungis fyrir skráða þátttakendur og þó aldrei hærri heildarupphæð en sem nemur 160 þátttakendum.

Verkkaupi, Hafnarfjarðarbær, greiðir verktaka, Janusi heilsuefingu slf., fyrir verkefnið ársfjórðungslega samkvæmt innsendum reikningum frá Janusi heilsuefingu slf. eftir að heilsurækt þátttakenda er farin af stað og fjöldi þátttakanda liggur fyrir. Frá undirritun samnings og þangað til fjöldi þátttakenda liggur fyrir greiðir verkkaupi verktaka 1.192.000 kr. mánaðarlega. Á þessum tíma fer fram undirbúningur, kynningarstarf og mælingar verkefnisins. Stefnt er að því að kynning á verkefni fari fram í upphafi árs 2018 og að mælingar fari fram í fyrstu eða annarri viku janúar 2018. Þjálfun mun hefjast strax að loknum mælingum. Undirbúningsferli hefur staðið yfir um nokkurt skeið en gert er ráð fyrir því að það taki um tvo til þrjú mánuði frá undirritun samnings þar til formleg þjálfun getur hafist. Fyrsta greiðsla fer fram 2 vikum eftir undirritun samnings.

#### **8. gr. Árangursmælingar**

Árangur verður metinn gegnum rannsóknarhluta verkefnisins með reglulegum mælingum að fengnu upplýstu samþykki þátttakenda. Mælingar eru framkvæmdar í upphafi verkefnis og síðan á sex mánaða fresti.

#### **9. gr. Þátttakendur**

Þátttakendur verða karlar og konur á aldrinum 65 ára og eldri eða verða 65 ára á árinu 2018 og hafa lögheimili í Hafnarfirði. Verðandi þátttakendur þurfa að geta bjargað sér sjálfir til og frá þjálfunaraðstöðu, eru búsettir í sjálfstæðri búsetu í Hafnarfirði og hafa náð 6 stigum af 12 mögulegum í SPPB-hreyfifærniþrófi (*Short Physical Performance Battery Test*) en prófið er alþjóðlegt próf ætlað eldri aldurshópum og metur hæfni þátttakenda tengda hreyfigetu, styrk og jafnvægi.

#### **10. gr. Skýrslugjöf og endurmat**

Í áfangaskýrslum skal m.a. koma fram fræðilegur bakgrunnur verkefnis og markmið, aðstaða, ábyrgð og kostnaður við verkefnið, hvaða aðferðum er beitt til að ná settum markmiðum, fjöldi þátttakenda, þjálfun og mælingar, niðurstöður mælinga og umræður og ályktanir dregnar af mælingum og þeirri vinnu sem að baki er hverju sinni. Endurmat til næstu ára skal byggt á fjölda þátttakenda, ávinningi af verkefninu og þeirri reynslu sem skapast.

#### **11. gr. Gildistími**

Verkefnið er skipulagt í upphafi til eins og hálfis árs, eða 18 mánuði, auk undirbúnings. Að þeim tíma loknum skal verkefnið endurmetið. Áfangaskýrslum um verkefnið skal skila reglulega til Hafnarfjarðarbæjar á fjögurra mánaða fresti frá undirritun samnings.

Hafnarfirði, 8. desember 2017

---

F.h. Hafnarfjarðarbæjar

---

F.h. Janus heilsuefning slf.