

Minnisblað: Heilsuefling fyrir eldri borgara.

Hafnarfjörður er Heilsueflandi samfélag, samkvæmt samningi þar að lútandi við Landlæknisembættið frá mars 2015. Í Heilsueflandi samfélagi er lögð áhersla á að vinna með fjóra meginþætti: Hreyfingu, næringu, líðan og lífsgæði.

Eitt af markmiðum félagsþjónustu sveitarfélaga lögum samkvæmt er að „veita aðstoð til þess að íbúar geti búið sem lengst í heimahúsum, stundað atvinnu og lifað sem eðlilegustu lífi... Við framkvæmd félagsþjónustunnar skal þess gætt að hvetja einstaklinginn til ábyrgðar á sjálfum sér og öðrum, virða sjálfsákvörðunarrétt hans og styrkja hann til sjálfshjálpar". Hafnarfjörður hefur um árabil styrkt frístundastarf eldri borgara með margvíslegum hætti, bæði með beinni þjónustu og með frístundastyrkjum, þ.e. kostnaðarþátttöku í heilsueflandi virkni einstaklinga að eigin vali. Þjónusta við eldri borgara þarf að vera í sífelldri endurskoðun, ekki síst í ljósi hækkandi lífaldurs landsmanna og hlutfallslegrar fjölgunar í þessum aldurshópi. Markmið fjölskylduráðs Hafnarfjarðar er að móta þjónustuna, í samræði við notendur, með það fyrir augum að á hverjum tíma sé hún markviss, gagnleg og framsýn og stuðli með virkum hætti að heilbrigðu og sjálfstæðu lífi.

Einn af lykilþáttum í sjálfstæðu lífi er að geta búið í eigin húsnæði og notið aðstoðar við hæfi til að ná því markmiði. Sú aðstoð getur falist í afslætti af opinberum gjöldum, heimaþjónustu, aðgengi að hollum mat og ekki síst forvarnarstarfi hvað varðar líkamlegt, andlegt og félagslegt atgervi. Í ljósi ofangreinds hefur fjölskylduráð ákveðið að ganga til samninga við Janus heilsueflingu um tilraunaverkefni í heilsueflingu 65 ára og eldri, sem byggir á faglegum grunni doktorsverkefnis dr. Janusar Guðlaugssonar.

Verkefnið byggir á markvissum mælingum, fræðslu og þjálfun, sem miðar að því að auka þekkingu einstaklinga á eigin þörfum fyrir hreyfingu, næringu og heilsueflingu í samræmi við aldur. Líkamsþjálfun miðar markvisst að því að draga úr neikvæðum áhrifum öldrunar á vöðvamassa, jafnvægi og fleiri þætti sem sýnt er að hafa áhrif á t.d. byltuhættu og sjálfsbjargargetu.

Verkefnið er tilraunaverkefni, afmarkað í tíma og fjölda og gert er ráð fyrir að þátttakendur skuldbindi sig til fullrar þátttöku og greiði hluta af kostnaði sjálfir. Á móti þeim kostnaði geta þátttakendur, 67 ára og eldri, sótt um frístundastyrk hjá bænum.

Fjölskylduráð sér mikilvægt tækifæri í mælingaþætti verkefnisins, þar sem innsýn getur fengist í líkamlegt ástand aldraðra í Hafnarfirði, en sambærileg gögn eru þegar til úr doktorsverkefni JG, auk þess sem sambærileg verkefni í öðrum sveitarfélögum gefa möguleika á samanburði. Þessar niðurstöður geta mögulega komið að gagni við stefnumótun í málaflokknum.

Fjölskylduráð sér einnig tækifæri í því að verkefnið hafi fræðslugildi fyrir þennan aldurshóp, bæði hvað varðar fræðilega þætti (næringu ofl) en ekki síður þá kennslu á þjálfun í tækjasal og markvissri fyrirbyggjandi hreyfingu sem um verður að ræða. Þannig geti verkefnið virkað hvetjandi til aukinnar heilsueflingar og aukinnar þátttöku þessa aldurshóps í skipulagrði heilsurækt í bænum.

Verkefnið mun enn fremur gefa færi á félagslegri virkni og tengslum, enda munu þátttakendur þurfa að fylgjast að í amk 6 mánuði á vettvangi heilsueflingarinnar.

Fjárfesting í aukinni heilsu og forvörnum er af hinu jákvæða og er til þess fallin að draga úr framtíðarþörf á annarri þjónustu, svo sem heimaþjónustu, heimsendum mat oþh. Fjölskylduráð mun kappkosta að kynna verkefnið vel gagnvart mögulegum þátttakendum og hvetur Hafnafirðinga 65 ára og eldri til að taka þátt með virkum hætti.

Hafnarfjörður 16.nóvember 2017.