

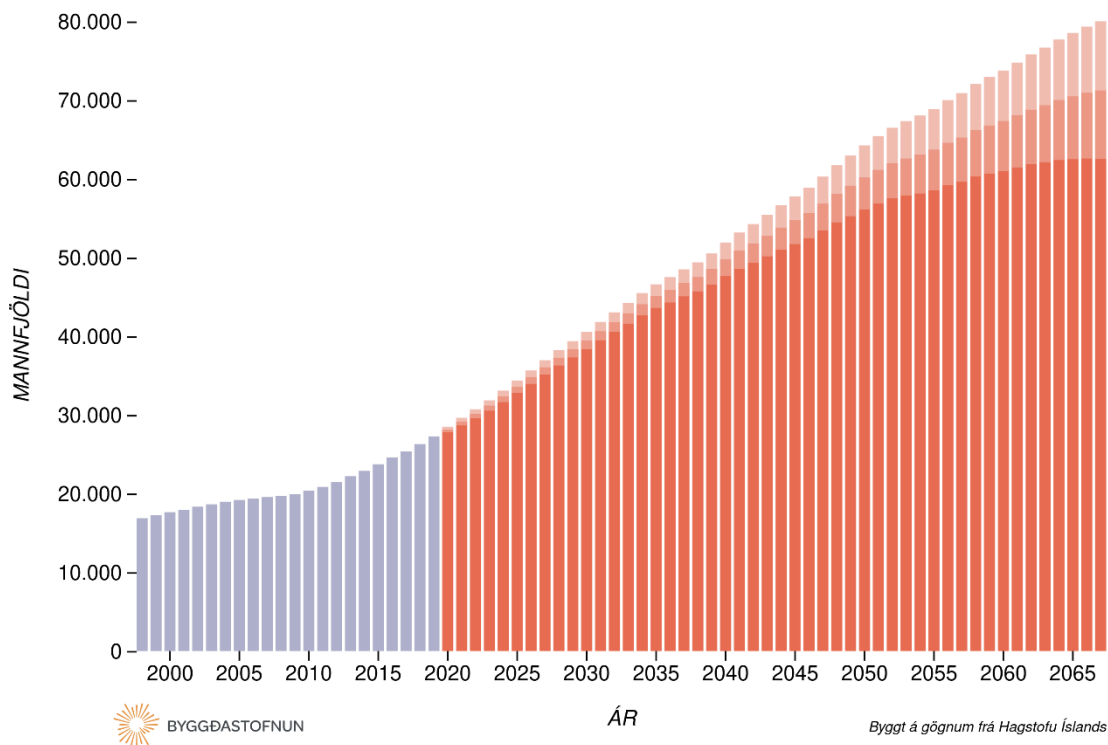
# Heilsuefling eldri borgara í Hafnarfirði

Minnisblað 12.febrúar 2021

## Mannfjöldaspá:

### Mannfjöldi 1. janúar - 67 ára og eldri

Höfuðborgarsvæðið



## Almennt um þjónustu við eldri borgara:

Íbúar 65 ára (fæddir 1956) og eldri eru 4055 í Hafnarfirði eða tæp 14% af heildarmannfjölda. Hefðbundin öldrunarþjónusta er annars vegar heimahjúkrun og hins vegar félagsleg heimaþjónusta skv. Lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga, . Meginþættir félagslegrar heimaþjónustu hafa verið þrif á heimili (IADL), hefðbundið er hálfmánaðarlega 2 tímar. Í senn og minna af persónulegri aðstoð (PADL). Undanfarin ár hefur umsóknir um persónulega aðstoð aukist og hefur verið brugðist við með því að hafa fleiri félagsliða að störfum. Venjubundin þjónusta við eldri borgara hefur verið viðbragð (reaktiv) við færnisskerðingum og ekki fyrirbyggjandi (proaktiv) til að draga úr færnisskerðingum og auka sjálfstæði og sjálfshjálp eldri borgarans. Vegna fjölgunar eldri borgara og yfirvofandi skorts á starfsfólki sem starfar í öldrunarþjónustu, verður að bregðast við og breyta stefnu og innihaldi þjónustunnar.

Við mat á þjónustubörf er stuðst við alþjóðlegt matstæki Rai Home Care <sup>1</sup> Oft eru það aðstandendur eldri borgara sem óska síðan eftir endurmati á þjónustubörf, en í mörgum tilfellum er treyst á starfsmann á heimilinu til að veita upplýsingar um færnisskerðingar og hrörnun eldri borgarans og er þjónusta þá aukin eftir þörfum.

Reiknað er með að allt fleiri eldri borgarar verði í þjónustubörf <sup>2</sup> og því mikilvægt að skoðað verði stefna og innihald í þjónustunna, bæði hvað varðar heimaþjónustu og heimahjúkrun. Stefna alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar er á hreysti og hreyfingu og þurfa fleiri stofnanir í samfélaginu, eins og heilbrigðisstarfsfólk, menntakerfið og íþróttahreyfingin ásamt þeim sem vinna að skipulagi og almenningssamgöngum, að vinna saman

Fyrir utan útvistun á þrifum á 160 heimilum hefur þjónustan verið í höndum starfsmanna Hafnarfjarðar. Notendur hafa ekki val um þjónustuveitanda og er því öðru vísi farið á Norðurlöndum þar sem að margir koma að þjónustu við eldri borgara þrátt fyrir að þjónustumat og samþykktir séu í höndum embættismanna sveitarfélaga

## Samstarf um heilsueflingu:

Hafnarfjörður gerðist aðili að verkefni landlæknis um heilsueflandi samfélag í byrjun 2015. Í Heilsueflandi samfélagi er heilsa og líðan allra íbúa í fyrirrúmi í allri stefnumótun og aðgerðum á öllum sviðum og allir gearar hafa hlutverk. Unnið er með áhrifapætti heilbrigðis og vellíðanar s.s. félags-, efnahags- og menningarlegar aðstæður, manngert og náttúrulegt umhverfi til að skapa sem ákjósanlegastar aðstæður í lífi, leik og starfi fyrir fólk á öllum æviskeiðum. Holla valið þarf að vera eins auðvelt og kostur er s.s. að hreyfa sig, borða hollt, rækta geðið og ástunda grænan lífsstíl á sama tíma og spornað er gegn áhættuhegðun s.s. neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna

Meginmarkmið heilsueflandi samfélags, sem sett voru í Hafnarfirði eru eftirfarandi:

### **M-1 Efla vellíðan íbúa**

*Til að efla sjálfsmynd og vellíðan þarf að styrkja stoðir og hvetja alla aðila samfélagsins til að hafa áhrif, hvort sem um ræðir starfsfólk, foreldra eða aðra hlutaðeigandi. Samstarf við hagsmunaaðila er mikilvægt við nánari útfærslur á aðgerðum og upplýsingagjöf um þjónustu og lausnir er mikilvægur hlekkur í heildarmyndinni. Þannig er náið samstarf við alla aldurshópa lykillinn að árangri.*

### **M-2 Efla opin svæði og göngu- og hjólastíga**

*Upplýsa þarf betur um þá útivistarmöguleika sem standa til boða í Hafnarfirði og í jaðri bæjarins og stuðla þannig að hreyfingu og útvist. Unnin verður heildarstefna um göngu- og hjólastíga og stuðlað að einfaldari og skýrari merkingum, samhliða því að gera kort að göngu- og hjólaleiðum innan bæjarins aðgengilegri. Tryggja þarf aðgengi fyrir alla á opnum svæðum og göngustígum og góða tengingu stíga við önnur bæjarfélög. Snjómokstur á gönguleiðum í leik- og grunnskóla bæjarins skal vera í forgangi svo tryggja megi að börn geti alltaf gengið í skólann.*

### **M-3 Jafna aðgengi og hvetja íbúa til að neyta hollrar fæðu**

*Vinna þarf að fræðslu og tryggja jöfnuð í aðgengi að hollri fæðu í mannvirkjum og stofnunum á vegum bæjarins. Tryggja þarf aðgengi að vatni og fjölbreyttu fæðuvali á öllum stofnunum*

---

<sup>1</sup> [Innleiðing RAI-mats í heimaþjónustu - Embætti landlæknis \(landlaeknir.is\)](#)

<sup>2</sup> WHO,2015

*bæjarins. Bærinn á að vera til fyrirmyndar í þessum efnum og öðrum hvatning. Einnig er verðugt að leggja áherslu á aukna ræktun matjurta meðal íbúa með ýmsum leiðum.*

Samkvæmt lýðheilsuvísunum 2020 mældist m.a. hamingja fullorðinna meiri í umdæminu en á landsvísu og einmanaleiki minni. Færri fullorðnir hreyfðu sig rösklega en fleiri hreyfðu sig í samræmi við leiðbeiningar Landlæknisembættisins<sup>3</sup>.

Stuðlað er að vellíðan eldri borgara er gert meðal annars með öflugu félagsstarfi. Við venjulegar aðstæður í samfélaginu koma um 600 gestir í Hraunsel á viku, í núverandi ástandi í samfélagi koma um 260 gestir.

### **Styðjandi samfélag:**

Hafnarfjarðarbær og Alzheimersamtökin vinna saman að innleiðingu á samfélagi sem er styðjandi og meðvitað um þarfir fólks með heilabilun og aðstandendum þeirra.

Til að marka upphaf verkefnisins verður fundur í Bæjarbíói fimmtudaginn 11. mars kl. 13:00-14:30, þar sem flutt verða áhugaverð erindi sem tengjast málefnum og undirrituð samstarfsyfirlýsing Hafnarfjarðarbæjar og Alzheimersamtakanna. Fjölmíðlum er sérstaklega boðið að vera viðstaddir fundinn. Heilbrigðisráðherra hefur staðfest komu sína á viðburðinn.

### **Innlit og skjáinnlit:**

Það hefur færst í aukana að eldri borgarar fái innlit frá starfsmönnum Hafnarfjarðar. Um er að ræða innlit yfir daginn og kvöld- og helgarþjónustu. Á síðastliðnu ári fengu tæplega 130 eldri borgara aðstoð dagþjónustunnar, tæplega 40 fengu kvöldþjónustu og rúmlega 30 fengu helgarþjónustu. Á vormánuðum 2020 þegar loka þurfti félagsstarfi og mótuneytum, var byrjað að hringja í eldri borgara og hafa svokölluð skjáinnlit. Til að byrja með var hringt í yfir 300 einstaklinga, en í seinni bylgjunni var hringt í rúmlega 100 einstaklinga. Ekki er lengur verið að hringja í eldri borgara með reglubundnum hætti. Milli fimm og tíu einstaklingar fá skjáinnlit einu sinni til tvisvar í viku. Innlitin eru annars vegar til að aðstoða við fólk að klæða sig, taka inn lyf eða að nærast, en einnig til að rjúfa félagslega einangrun og draga úr einmanaleika.

### **Heilsueflandi heimsóknir:**

Í nokkrum sveitarfélögum á landinu var um tíma farið í heilsueflandi heimsóknir til eldri borgara 75 ára og eldri. Markmið heimsóknanna var að kortleggja heilsu eldri borgarans og kanna hvort að þeir myndu fyrir öryggi og vellíðan. Einnig áttu heimsóknirnar að hvetja og styðja eldri borgarann til sjálfstæðis og sjálfshjálpar. Veittar voru upplýsingar um það sem í boði var hvað varðar þjónustu og heilsueflandi virkni í samfélaginu<sup>4</sup>. Heilsueflandi heimsóknir hafa ekki verið stundaðar í Hafnarfirði um lengri tíma. Þess í stað býðst eldri borgurum að hafa samband við hjúkrunarfræðing í heilsuvernd eldra fólks Rannsókn á áhrifum af heilsueflandi heimsóknum í Danmörku sýnir að dánartíðni eldri borgara og þörf fyrir hjúkrunarrými lækkaði, ásamt því að færniskerðingar minnkuðu, sérstaklega ef um tíðar heimsóknir var að ræða<sup>5</sup>

Á vegum heimahjúkrunar heilsugæslu höfðuðborgarsvæðisins (Kópavogur/Garðabær/Hafnarfjörður) er starfandi endurhæfing í heimahúsi. Teymið samanstendur af iðjubjálfa, hjúkrunarfræðing, sjúkrapjálfa, félagsliða/sjúkraliða. Um 225 einstaklingar fengu aðstoð teymisins í fyrra. Meðalaldur þeirra sem fengu aðstoð teymisins var 78,6 ár og jafnt hlutfall kynjanna. Markmið teymisins er að

---

<sup>3</sup> [Lyðheilsuvisar 2020\\_HOFUDBORGARSVAEDID.pdf \(landlaeknir.is\)](#)

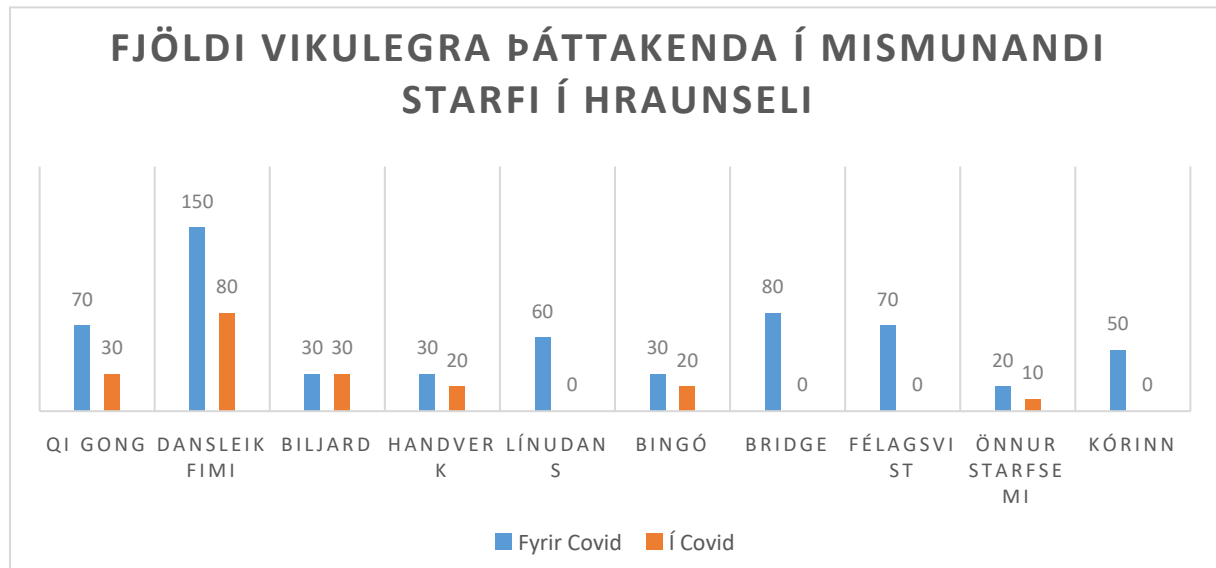
<sup>4</sup> Sigurgeirsdóttir, G, 2009

<sup>5</sup> Elkan, R., et al, 2001

hver einstaklingur fái aðstoð að meðaltali í 4-6 vikur en niðurstaðan var að meðaltími var 6,7 vikur. Við útskrift voru 65% sjálfbjarga, 18% útskrifuðust til heimahjúkrunar og um 10% útskrifuðust til heimaþjónustunnar. Um það bil 31% af hópnum eða 70 einstaklingar eru með lögheimili í Hafnarfirði.

### Hreyfing og virkni:

Hafnarfjörður hefur boðið upp á margs konar hreyfingu og virkni fyrir eldri borgara. Þar má nefna leikfimi, Qi gong, Zumba, gönguhópar, sundleikfimi og Janus heilsuefingu fyrir 65 ára og eldri.



Til að hvetja eldri Hafnarfirðinga til þátttöku í heilsuefandi íþrótt- og tómstundastarfi og efla almennt heilbrigði og hreysti þessa aldurshóps er í boði frístundastyrkir. Á síðasta ári nýttu sér 545 einstaklingar sér styrkinn.

Í boði er akstursþjónusta fyrir eldri borgara með átta heilsutengdum ferðum á mánuði og var það vel nýtt, sérstaklega þegar í boði var leigubílaakstur. Í janúar 2021 eru skráðar um það bil 200 ferðir.

### Næring:

Hjúkrunarfræðingar sérhæfðir í öldrun hafa aðgang að næringarfræðing og leita til hans eftir þörfum. Hjúkrunarfræðingar sem hafa sérhæft sig í öldrun. Í fyrra voru það 126 einstaklingar og 63 viðtöl. Einstaklingar er flestir 80 ára og eldri, kynjahlutfall er jafnt.

Í Hafnarfirði eru starfrækt tvö mótuneyti fyrir eldri borgara og heimsendur matur er í boði alla daga. Í mótuneyti mæta um það bil 128 einstaklingar á mánuði og heimsendan mat fá um 193 einstaklingar á mánuði.

Í boði er hefðbundinn íslenskur heimilismatur. Markmið er að minnka sykur í öllum mat, velja glutenlaust þar sem það er hægt og minnka neyslu saltaðs og reykt matar.

Fyrir marga eldri borgara sem ekki geta gert sér að góðu heimsendan mat hjálparlaust er í boði innlit starfsmanns til aðstoðar. Þá þjónustu mætti efla til að mótverka snemmbæra hrörnun. Þegar gert er þjónustumat hjá eldri einstaklingum er skimað fyrir hrörnun og könnuð færni til að útbúa eigin máltíðar og brugðist er við með því að bjóða þjónustu til sporna við neikvæðri þróun.

## Húsnæði og ytra umhverfi:

Í vitjunum til umsækjenda um heimaþjónustu er húsnæðið kannað með tilliti til aðkomu og slyshættu. Oftast er bent á að mottur mætti fjarlægja, snúrur og húsgögn eigi ekki að vera í veginum á göngum um húsnæðið og að setja þurfi upp handföng á veggum við baðkar og sturtur eða niður stiga. Farið er yfir þá velferðartækni sem í boði er til að létta eldra fólki heimilisverkin og þau kynnt.

Í stýrihóp um heilsueflandi samfélag situr starfsmaður frá umhverfis- og skipulagssviði. Hluti af verkefnum stýrihóps um heilsueflandi samfélag er meðal annars að yfirfara gátlista varðandi heilsueflingu eldri borgara. Það er verið að skoða göngustíga og bekki (brúkum bekki) og bætt aðgengi að stofnunum bæjarins. Verið er að skoða samverusvæði í nágrenni eldri borgara á Mölum og haft í huga að nýta gömlu veggina sem skjól. Fyrirhugað er að setja jákvæð skilaboð á tröppur um allan bæ og hvetja þannig fólk til hreyfingar. Útíprektæki hafa verið sett upp við Suðurbæjarlaug.

## Fræðsla og kannanir:

Kynningar á þjónustu sem í boði er fyrir eldri borgar fer fram í Hraunseli, félagsstarfi eldri borgara, hjá öldrunarhjúkrunarfræðingi á heilsugæslum í Hafnarfirði og í afmælisveislu sem haldin er árlega fyrir þá sem hafa orðið 70 ára á árinu.

Félagsstarf eldri borgara hefur verið með opið hús mánaðarlega (ekki í COVID) þar sem margs konar fræðsla hefur verið í boði m.a. lífeyrismál, erfðamál og fleira. Ekki hefur verið hægt að hafa opið hús nú um lengri tíma vegna Covid, en vonir standa til að hægt verði að hafa opið hús aftur þegar að samfélagið leyfir.

Árleg könnun 2020 á vegum Gallup bendir til að ánægja með þjónustu við eldri borgara í Hafnarfirði fari minnkandi. Það er áhyggjuefni og ljóst að það þarf að bregðast við með frekari greiningu.

## Heimildir:

Elkan, R., et al, 2001 Effectiveness of home based support for older people: systematic review and meta-analysis Commentary: When, where, and why do preventive home visits work? Sótt <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

Landlæknir.is [Innleiðing RAI-mats í heimaþjónustu - Embætti landlæknis](#)

Sigurgeirsdóttir, G. (2009). Heilsuefling aldraðra. Þróun hjúkrunarmeðferðar. Sótt <http://skemman.is/item/view/1946/7205>

World Health Organization (2015). 10 facts on ageing and health. Sótt <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/>

**Útskýring á skammstöfunum:**

IADL– instrumental activities of daily living ( innkaup, þrif, fjármál, matvæli/laga mat, sími/samgöngur)

PADL- personal activities of daily living ( fara á salerni, baða sig, klæða sig, borða sjálfstætt)