

Endurnýjun á samstarfssamning um heilsueflingar- og rannsóknarverkefnið

Fjölbætt heilsuefling 65+ í Hafnarfirði – Heilsuefling fyrir eldri aldurshópa

Inngangur og almennar upplýsingar

Meginmarkmið laga um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991/2018 er að tryggja fjárhagslegt og félagslegt öryggi og stuðla að velferð íbúa á grundvelli samhjálpur, m.a. „að veita aðstoð til þess að íbúar geti búið sem lengst í heimahúsum, stundað atvinnu og lífað 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 Fjölbætt heilsuefling 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 heilsueflingu eldri aldurshópa má bæta 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.

Á þeim tíma sem verkefnið hefur verið í gangi í Hafnarfirði eða frá upphafi árs 2018, hafa framangreindir þættir litið dagsins ljós hjá þátttakendum í verkefninu, sjá nánar innsendar skýrslur um verkefnið.

Sveitarfélagið Hafnarfjörður og Janus heilsuefling slf. framlengja hér með samning sem gerður var 4. janúar 2018 um verkefnið **Fjölbætt heilsuefling 65+ í Hafnarfirði – Heilsuefling fyrir eldri aldurshópa**.

1. gr. Markmið

Eitt af meginmarkmiðum þessa verkefnis og rannsókna því tengdu er að bjóða þátttakendum áfram upp á heilsueflingu til lengri tíma samkvæmt samning þessum. 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 eins lengi eins og kostur er.

Þátttakendur fá reglulega þjálfunaráætlanir 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 á fyrsta þrepi verkefnis, 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 heilbrigðisfyrivalda í heimi og Embættis landlæknis.

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 er fyrir hendi. Að lokum er það langtímamarkmið verkefnis að draga úr kostnaði heilbrigðiskerfis með því að efla heilsutengdar forvarnir eldri aldurshópa í samfélaginu.



Verkefnið var sett fram í upphafi sem tilraunaverkefni til eins og hálfis árs. 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 áfram 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 er Lára Janusdóttir BMA en ábyrgðarmaður er dr. Janus Guðlaugsson, PhD-íþróttá- og heilsufræðingur. Ábyrgðarmaður og tengiliður við verkefnið að hálfu Hafnarfjarðarbæjar er Guðrún Frímannsdóttir, 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 en Lára Janusdóttir er verkefnastjóri þessa heilsueflandi verkefnis. Starfsskylda Janusar er umsjón með verkefninu **Fjölþætt heilsuefling 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 æfingaáætlananna, 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 áframhaldandi samvinnu við sjúkráþjálfara 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 að lokinn 6 mánaða þjálfun. Það þýðir að þeir sem hefja þátttöku fá þrjár leiðsagnarstundir á viku fyrstu 6 mánuðina, tvær til þrjár leiðsagnarstundir næstu 12 mánuði (7.–18. mánuð) og að lokum einn leiðsagnartíma í mánuði í formi fjarþjálfunar (14.–24. mánuðinn).

Á 24 mánuðum er stefnt að því að gera viðkomandi þátttakendur að mestu sjálfbæra á eigin heilsueflingu þannig að þeir geti í kjölfarið valið sér heilsuræktarstað til að sinna heilsueflingu sinni áfram. Framangreind þróun verður áfram unnin í samvinnu Janusar heilsueflingar slf. og fjölskylduráðs Hafnarfjarðarbæjar sem og í samvinnu við þátttakendur.

Innifalið í kostnaði verkefnisins og þjónustu af hálfu Janusar Heilsueflingu 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 Heilsuefling 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:** Framkvæmdir eru mælingar á þátttakendum í byrjun verkefnis og síðan á 6 mánaða fresti. Um er að ræða alþjóðlegar og viðurkenndar mælingar fyrir eldri aldurshópa sem tengjast meðal annars blóðþrýstingsmælingu, mælingu á líkamssamsetningu, hreyfi- og afkastagetu, mælingu á lífsgæðum og daglegri hreyfingu.
- **Þjálfun allt að þrisvar sinnum í viku fyrir þátttakendur:** Þjálfari á vegum Janusar heilsueflingar 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 íþrótt- og heilsufræði, sjúkráþjálfun, iðjuþjálfun eða sambærilegri menntun.
- **Regluleg fræðsluerindi:** Janus heilsuefling slf. verður 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 sex mánaða fresti í formi skýrslugerðar.
- **Fundir og annað tilfallandi:** Önnur atriði sem falla til vegna verkefnisins.

Framangreind atriði innihalda öll meginatriði sem snúa að framlagi frá Janusi heilsueflingu 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. Leita má til Fjölskylduráðs Hafnarfjarðar um frekari aðstoð eða liðveislu við einstaka þátttakendur sem á slíkri þjónustu þurfa að halda.

6. gr. Tímasetningar og þátttakendur

Verkefnið hófst í byrjun árs 2018 og framlengist með samningi þessum til eins árs. Uppsagnarfrestur beggja aðila er á tímabilinu 15. apríl til 1. maí ár hvert. Verði samningi ekki sagt upp á þeim tíma framlengist samningur sjálfkrafa um eitt ár. Þá mun kynning á verkefninu, skráning nýrra þátttakenda og inntaka fara fram á 6 og/eða 12 mánaða fresti, allt eftir áhuga og þátttakendafjölda. Mælingar á þátttakendum verða áfram á 6 mánaða fresti.

Gert er ráð fyrir að allt að 160 þátttakendum 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): 1.227.760 kr. á mánuði.

Mánaðargjald fyrir næstu 80 þátttakendur (81-160): 1.062.960 kr. á mánuði. Hafnarfjarðarbær greiðir einungis fyrir skráða þátttakendur og þó aldrei hærra heildarupphæð en sem nemur 160 þátttakendum. Verði færri en 160 þátttakendur í verkefninu dragast 129.000 kr. frá mánaðargjaldinu fyrir hverja 10 þátttakendur undir 160.

Mánaðargjöld að ofan miðast við vísitölu neysliverðs í janúar 2019, 462,0. Mánaðargjöld í útsendum reikningum verða uppreiknuð miðað við síðustu mánaðarlegu vísitölu neysliverðs sem liggur fyrir.

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 þátttakenda liggur fyrir. Fyrsta greiðsla fer fram viku eftir undirritun samnings.

8. gr. Árangursmælingar

Árangur hefur verið og verður áfram 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 2019 eða á því almanaksári þegar verkefnið fer fram og hafa lögheimili í Hafnarfirði. Verðandi þátttakendur þurfa að geta þjargað 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, annars vegar í lok fyrsta samnings og síðan í lok þessa samnings.

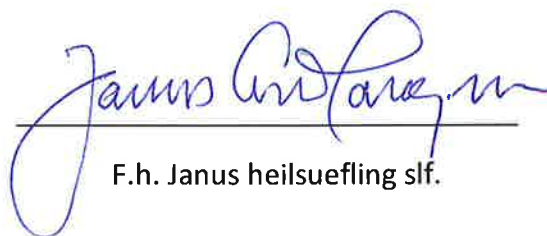
11. gr. Gildistími

Verkefnið er framlengt til eins árs eða til 30. júní 2020. Uppsagnarfrestur beggja aðila er á tímabilinu 15. apríl til 1. maí ár hvert. Verði samningi ekki sagt upp á þeim tíma framlengist samningur sjálfkrafa um eitt ár, sjá nánar 6. grein. Áfangaskýrslum um verkefnið skal skila reglulega til Hafnarfjarðabæjar á sex mánaða fresti frá undirritun samnings.

Hafnarfirði, 4. júlí 2019



F.h. Hafnarfjarðarbæjar



F.h. Janusi heilsuefingu slf.