



HEILSUEFLING ALDRAÐRA

Tillögur starfshóps

STARFSHÓPUR UM HEILSUEFLINGU ALDRAÐRA

- Skipaður 23. okt. 2015
- Skilaði 29. jan. 2016
- Formaður Ellert B. Schram, FEB
 - Ingibjörg H. Elíasdóttir, USK
 - Ómar Einarsson, ÍTR
 - Sigrún Ingvarsdóttir, VEL
 - Sveinn Grétar Jónsson, öldungaráð Rvk.
 - Unnur Margrét Arnardóttir, SBB
 - Þórey S. Guðmundsdóttir, FÁÍA



HLUTVERK

Vinna að heilsueflingu og aukinni virkni eldra fólks í þeim tilgangi að bæta lífsgæði þess og stuðla að farsælli öldrun.



HELSTU VERKEFNI

- Kortleggja það sem er nú þegar í boði í heilsuefningu aldraðra
- Gera tillögur um aðgerðir
- Kanna samstarfsmöguleika
- Gera tillögu að fræðsluátaki
- Kostnaðarmeta og skilgreina árangursmælikvarða



- ✓ **Dr. Janus Guðlaugsson**, lektor í íþróttá- og heilsufræði við Háskóla Íslands
- ✓ **Bragi Guðmundsson**, forstöðumaður framleiðslueldhússins við Lindargötu
- ✓ **Gígja Gunnarsdóttir**, stjórn ÍBR og verkefnisstjóri hreyfingar hjá Landlæknisembættinu
- ✓ **Auður Ólafsdóttir**, sjúkrabjálfi með Hreyfiseðla
- ✓ **Kristín Helga Guðmundsdóttir**, verkefnastjóri heimsóknavina hjá Rauða krossinum
- ✓ **Verkefnastjórar félagsauðs og forvarna**
- ✓ Fulltrúar frá ÍBR, íþróttafélögum, líkamsræktarstöðvum, Betra Breiðholti o.fl.
- ✓ Aldraðir íþróttakennarar, íþróttakennarar aldraðra, félagsstarf aldraðra, hópur eldri borgara í Breiðholti o.fl.



TILLÖGUR - FLOKKAR

- Hreyfing
- Næring
- Skipulag og umhirða
- Heilsuefning og virkni
- Samstarf
- Fræðsla



HREYFING

- Reykjavíkurborg taki þátt í verkefni Janusar Guðlaugssonar „Fjölbætt heilsurækt í sveitarfélögum – Leið að farsælli öldrun“
- Gerð hreyfikorta fyrir öll hverfi borgarinnar
- Lækka aldur þeirra sem fá ókeypis í sund aftur niður í 67 ár



HREYFING

- Styðja við reglulega, heilsueflandi starfsemi í þeim tveimur hverfum borgarinnar sem ekki hafa félagsmiðstöð velferðarsviðs – Grafarholt og Úlfarsárdal, og Kjalarnes
- Aldraðir geta líka leikið sér – Setja upp og huga að aðstöðu til útiveru sem hentar öldruðum



NÆRING

- Reykjavíkurborg taki frá grunni til endurskoðunar matarþjónustu sína við eldri borgara
- Reykjavíkurborg auðveldi aðgengi eldri borgara að einstaklingsmiðaðri næringarfræðslu, t.d. með reglulegri þjónustu næringarfræðings í félagsmiðstöðvum velferðarsviðs



SKIPULAG OG UMHIRÐA

- Fjölga bekkjum og bæta lýsingu á fjölförnum gönguleiðum eldri borgara
- Aðgengi alla leið – söndun og söltun



HEILSUEFLING OG VIRKNI

- Settur af stað hópur sjálfboðaliða meðal eldri borgara um heilsueflingu aldraðra í Reykjavík á einni þjónustumiðstöð til reynslu
- Lögð verði áhersla á hvunn dagsendurhæfingu í heimaþjónustu
- Fyrirbyggjandi heimsóknir til eldri borgara sem eru ekki með heimaþjónustu



HEILSUEFLING OG VIRKNI

- Strætó miðað við þarfir eldri borgara
- Tómsundabíll fyrir aldraða
- „Heitur pottur“ til fjármögnunar smærri verkefna til staðar innan allra hverfa borgarinnar
- Útvega félagsmiðstöðvum velferðarsviðs hjól til að hjóla með eldri borgara sem ekki hjóla sjálfir



SAMSTARF

- ÍTR hafi samstarf við ÍBR og íþróttafélög í borginni um nýtingu á aðstöðu til hreyfingar sem þegar er til staðar og taki þátt í mótun starfs fyrir eldri borgara með þeim íþróttafélögum sem eru áhugasöm um slíkt
- Reykjavíkurborg sækist eftir samstarfi um Hreyfiseðla á heilsugæslustöðvum



SAMSTARF

- Samhæfing innan og utan borgarkerfis og samtarf sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu
- Athuga með samstarf við Mjódd sem tilraunaverkefni til innigöngu
- Líkamsræktarstöðvar hvattar til að bjóða öldruðum ókeypis aðgang til að byrja og svo lækkað gjald á háannatíma



FRÆÐSLA

- Reykjavíkurborg leggi aukna áherslu á að upplýsingum um hreyfingu og annað starf eldri borgara séu til staðar, skýrar og aðgengilegar, á neti og utan þess
- Reykjavíkurborg sendi bréf á Reykvíkinga þegar þeir verða 67 ára með upplýsingum um þá hreyfingu og heilsutengda þjónustu sem stendur þeim til boða á vegum borgarinnar



FRÆÐSLA

- Hreyfitorg.is nýtt til upplýsingagjafar
- Hverfisblöð séu nýtt í auknum mæli til að auglýsa/kynna starf félagsmiðstöðva og ýmsa aðra þjónustu fyrir eldri borgara
- Fræðsla í samstarfi við öldrunarlækna og SÁÁ – vímuefni, lyf og tóbak



MARKMIDID

