

29.01.2016



# Heilsuefling aldraðra

Skýrsla starfshóps



Reykjavíkurborg

## Efnisyfirlit

<b>Tillögur - yfirlit .....</b>	<b>3</b>
<b>Skipan hóps og hlutverk .....</b>	<b>5</b>
<b>Vinna og upplýsingaöflun .....</b>	<b>5</b>
<b>Greinargerð.....</b>	<b>6</b>
Kortlagning á heilsueflandi aðgerðum og aðstöðu í Reykjavík.....	6
Heilsuefling aldraðra með tilliti til hverfaskiptingar .....	7
Möguleikar á samstarfi.....	8
Hreyfikort.....	8
<b>Tillögur .....</b>	<b>9</b>
Hreyfing .....	10
Næring .....	12
Skipulag og umhirða .....	13
Heilsuefling og virkni .....	14
Samstarf.....	17
Fræðsla .....	19
<b>Fylgiskjöl</b>	
1. Erindisbréf	
2. Þróun fjölda aldraðra á Íslandi	
3. Ítarleg kortlagning heilsueflandi aðgerða og aðstöðu fyrir aldraða í Reykjavík	
4. Bréf frá ÍBR	
4.1 Minnisblað ÍBR – valkostir til hreyfingar, upplýsingar frá Fjölni, Fylki og Fram	
5. Hreyfikort fyrir Breiðholt – drög	
6. Bréf frá Janusi Guðlaugssyni	
6.1 Upplýsingar frá Janusi Guðlaugssyni vegna kostnaðarmats	
7. Hreyfiseðlar	
8. Úttekt á rekstri, matseðlum og innra eftirliti eldhúss mötuneytisins að Lindargötu 59	

## Tillögur – yfirlit

### Hreyfing

1. Reykjavíkurborg taki þátt í verkefninu „Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum – Leið að farsælli öldrun“ eins og því er lýst í fylgiskjali 3..... 10
2. Gerð hreyfikorta fyrir öll hverfi borgarinnar..... 10
3. Lækka aldur þeirra sem fá ókeypis í sund aftur niður í 67 ár ..... 11
4. Styðja við reglulega, heilsueflandi starfsemi í þeim tveimur hverfum borgarinnar sem ekki hafa félagsmiðstöð velferðarsviðs – Grafarholt og Úlfarsárdal, og Kjalarnes ..... 11
5. Aldraðir geta líka leikið sér - Setja upp og huga að aðstöðu til útiveru sem hentar öldruðum..... 11

### Næring

6. Reykjavíkurborg taki frá grunni til endurskoðunar matarþjónustu sína við eldri borgara ..... 12
7. Reykjavíkurborg auðveldi aðgengi eldri borgara að einstaklingsmiðaðri næringarfræðslu, t.d. með reglulegri þjónustu næringarfræðings í félagsmiðstöðvum velferðarsviðs ..... 12

### Skipulag og umhirða

8. Fjölga bekkjum og bæta lýsingu á fjölförnum gönguleiðum eldri borgara..... 13
9. Aðgengi alla leið - söndun og söltun..... 13

### Heilsuefling og virkni

10. Settur af stað hópur sjálfboðaliða meðal eldri borgara um heilsueflingu aldraðra í Reykjavík á einni þjónustumiðstöð til reynslu ..... 14
11. Lögð verði áhersla á hvunn dagsendurhæfingu í heimaþjónustu ..... 14
12. Fyrirbyggjandi heimsóknir til eldri borgara sem eru ekki með heimaþjónustu..... 15
13. Strætó miðað við þarfir eldri borgara..... 15
14. Tómsundabíll fyrir aldraða ..... 16
15. „Heitur pottur“ til fjármögnunar smærri verkefna til staðar innan allra hverfa borgarinnar ..... 16
16. Útvega félagsmiðstöðvum velferðarsviðs hjól til að hjóla með eldri borgara sem ekki hjóla sjálfir ..... 16

### Samstarf

17. 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..... 17
18. Reykjavíkurborg sækist eftir samstarfi um Hreyfiseðla á heilsugæslustöðvum ..... 17
19. Samhæfing innan og utan borgarkerfis og samstarf sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu ..... 18
20. Athuga með samstarf við Mjódd sem tilraunaverkefni til innigöngu ..... 18
21. Líkamsræktarstöðvar hvattar til að bjóða öldruðum ókeypis aðgang til að byrja og svo lækkað gjald á lágannatíma..... 18

## Fræðsla

22. Reykjavíkurborg leggi aukna áherslu á að upplýsingar um hreyfingu og annað starf eldri borgara í borginni séu til staðar, skýrar og aðgengilegar, á neti og utan þess ..... 19
23. Reykjavíkurborg sendi bréf á Reykvíkinga þegar þeir verða 70 ára með upplýsingum um þá hreyfingu og heilsutengda þjónustu sem stendur þeim til boða á vegum borgarinnar ..... 19
24. Hreyfitorg.is nýtt til upplýsingagjafar ..... 19
25. Hverfisblöð séu nýtt í auknum mæli til að auglýsa/kynna starf félagsmiðstöðva og ýmsa aðra þjónustu fyrir eldri borgara ..... 20
26. Fræðsla í samstarfi við öldrunarlækna og SÁÁ – vímuefni, lyf og tóbak ..... 20

## **Skipan hóps og hlutverk**

Borgarstjóri skipaði þann 23. október 2015 með erindisbréfi starfshóp um heilsueflingu aldraðra (sjá erindisbréf í fylgiskjali 1). Hópurinn er undirhópur stýrihóps um lýðheilsu og jöfnuð í Reykjavík.

Hópurinn var skipaður þar sem heilsuefling og lýðheilsa eru afar mikilvægir þættir í lífsgæðum borgarbúa. Hlutfall eldra fólks af íbúum Reykjavíkur er stöðugt að hækka, eins og á landinu öllu (sjá fylgiskjal 2) og heilsuefling og aukin virkni þessa hóps er mikilvæg fyrir lífsgæði samfélagsins alls. Heilsuefling aldraðra tengist einnig samstarfi Reykjavíkurborgar um aldursvænar borgir á vegum Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) en þátttaka Reykjavíkurborgar í verkefninu var samþykkt af WHO í maí 2015.

Starfshópurinn skipuðu:

- Ellert B. Schram, formaður og fulltrúi Félags eldri borgara í Reykjavík.
- Unnur Margrét Arnardóttir, stýrihópi um lýðheilsu og jöfnuð.
- Sigrún Ingvarsdóttir, stýrihópi vegna þátttöku Reykjavíkurborgar í verkefni WHO um aldursvænar borgir.
- Ómar Einarsson, íþrótt- og tómstundasviði.
- Ingibjörg H. Elíasdóttir, umhverfis- og skipulagssviði.
- Sveinn Grétar Jónsson, öldungaráði Reykjavíkurborgar.
- Þórey S. Guðmundsdóttir, Félagi áhugafólks um íþróttir aldraðra, FÁÍA.

Starfsmenn hópsins voru Kristín Vilhjálmsdóttir, skrifstofu borgarstjóra og borgarritara, og Harpa Hrund Berndsen, mannauðsdeild.

Hlutverk hópsins var að vinna tillögur að heilsueflingu og aukinni virkni eldra fólks í þeim tilgangi að bæta lífsgæði þess og stuðla að farsælli öldrun. Starfshópurinn skyldi horfa til hverfaskiptingar Reykjavíkurborgar í vinnu sinni.

Helstu verkefni hópsins:

- Kortleggja heilsueflandi aðgerðir og aðstöðu fyrir eldra fólk á vegum Reykjavíkurborgar og annarra innan borgarmarkanna.
- Gera tillögur um aðgerðir til heilsueflingar eldra fólks.
- Kanna aukna samstarfsmöguleika um heilsueflingu eldra fólks við borgarreknar stofnanir eins og sundlaugar og félagsmiðstöðvar sem og við íþróttafélög og líkamsræktarstöðvar.
- Gera tillögu að fræðsluátaki til heilsueflingar eldra fólks.
- Kostnaðarmeta tillögur og skilgreina árangursmælikvarða.

## **Vinna og upplýsingaöflun**

Starfshópurinn starfaði á tímabilinu 23. október 2015 - 29. janúar 2016. Hópurinn hittist vikulega og hélt alls 10 fundi. Gestir á fundum hópsins voru:

Dr. Janus Guðlaugsson, lektor í íþrótt- og heilsufræði við Háskóla Íslands, kynnti rannsókn varðandi lýðheilsu aldraðra sem hann gerði á árunum 2008-2009 þar sem hann athugaði hvernig hreyfing getur bætt heilsu og vellíðan.

Bragi Guðmundsson, forstöðumaður framleiðslueldhússins við Lindargötu, kynnti það starf sem unnið er á Vitatorgi og kom með hugmyndir um hvað væri hægt að gera betur varðandi matarþjónustu við eldri borgara.

Gígja Gunnarsdóttir situr í stjórn ÍBR og er verkefnisstjóri hreyfingar hjá Landlæknisembættinu. Hún fór yfir það sem stendur þessum hópi til boða hjá íþróttafélögum. Hún kynnti jafnframt skýrslu Landlæknisembættisins sem er á vinnslustigi þar sem kemur fram greining á því hvað verið er að gera fyrir eldra fólk á öllu landinu. Gígja kynnti líka vefinn hreyfitorg.is

Auður Ólafsdóttir sjúkraþjálfari kynnti Hreyfiseðla sem stefnt er að að verði hluti af íslensku heilbrigðiskerfi í lok árs 2016. Hreyfiseðill er tilvísun á ráðlagða hreyfingu sem hentar hverjum og einum með stuðningi frá fagaðila úr heilbrigðisstétt.

Kristín Helga Guðmundsdóttir, verkefnastjóri hjá Rauða krossinum kom og kynnti fyrir hópnum heimsóknavinaverkefni Rauða krossins. Alls starfa um 450 sjálfboðaliðar um land allt við þessa heimsóknþjónustu. Þjónustan er ekki eingöngu fyrir eldri borgara en margir þeirra fá þessa þjónustu. Jafnframt eru margir eldri borgarar sjálfboðaliðar í verkefninu, þá sem heimsóknavinir.

Þórdís Lilja Gísladóttir frá Þjónustumiðstöð Breiðholts, Sigríður Arndís Jóhannsdóttir frá Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða, Þorvaldur Guðjónsson frá Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, Arna Hrönn Aradóttir frá Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts og Helga Margrét frá Þjónustumiðstöð Laugardals, Háaleitis og Bústaða komu á fund hópsins, en þau eru öll verkefnastjórar félagsauðs og forvarna. Rætt var um hvað er í boði fyrir eldri borgara í hverfunum, hvað megi betur fara auk þess sem ákveðnar tillögur hópsins voru bornar undir verkefnastjórana.

Auk þeirra sem komu á fund hópsins var rætt við fulltrúa frá ÍBR og íþróttafélögum, fulltrúa frá nokkrum líkamsræktarstöðvum, Þórdísi Gísladóttur sem stýrir verkefninu Betra Breiðholt, Margréti Bjarnadóttur sem er með leikfimi fyrir eldri Ármennina, Ástbjörgu Gunnarsdóttur sem stjórnaði um árabíl sjálfstæðum hópi eldri borgara í leikfimi, „Hress í 80 ár“ og Korpúlfa og Fjölni í Grafarvogi. Fundað var með hópi eldri borgara í Breiðholti og hreyfistjóra í heilsugæslum Breiðholts. Jafnframt var leitað til starfsfólks umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar um algilda hönnun, það er hönnun mannvirkja sem gerir ráð fyrir að þau séu þannig úr garði gerð að þau henti öllum.

## Greinargerð

### Kortlagning á heilsueflandi aðgerðum og aðstöðu fyrir aldraða í Reykjavík

Óskað var eftir upplýsingum frá þjónustumiðstöðvum borgarinnar um hvað væri í boði tengt heilsueflingu aldraðra á vegum borgarinnar í þeirra hverfi/hverfum. Einnig var spurt um slíka þjónustu sem ekki væri á vegum borgarinnar í hverfunum og fengust þannig ýmsar ábendingar sem hópurninn fylgdi eftir.

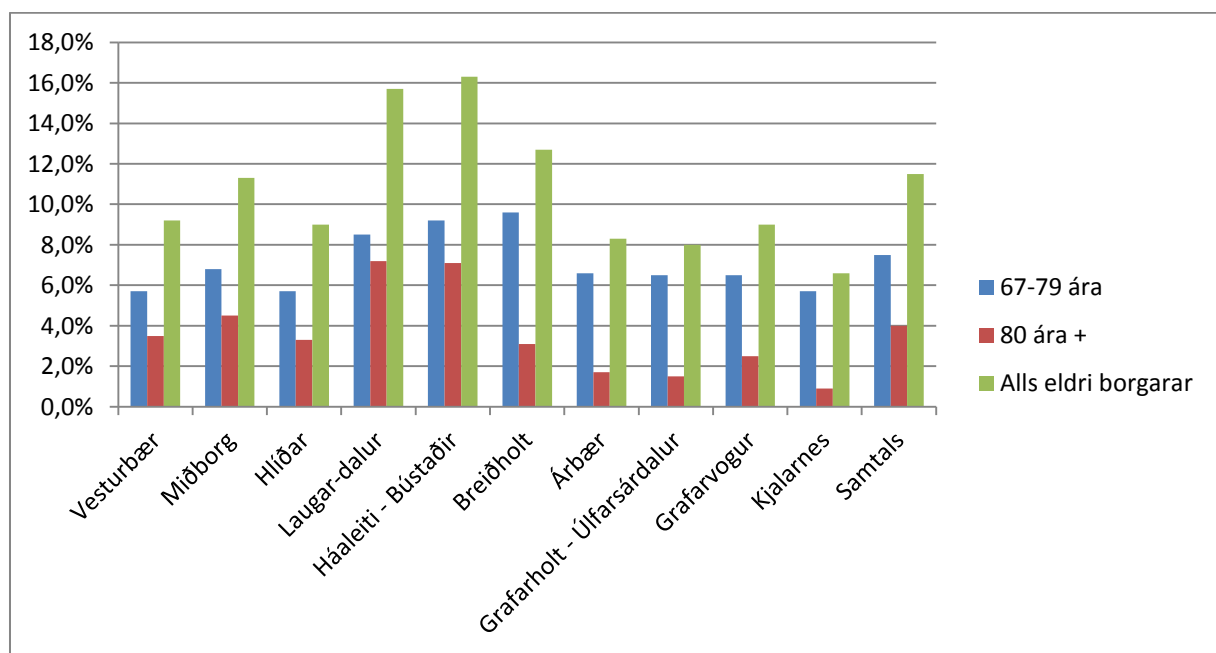
Tölvupóstur var sendur á fjölmörg fyrirtæki og félagsamtök þar sem íþróttir og líkamsrækt fara fram, auk aðila sem borist höfðu ábendingar um, frá þjónustumiðstöðvum o.fl. Í póstinum var spurt hvort þar færi fram heilsueflandi starfsemi sérstaklega fyrir aldraða, eða sem aldraðir tækju virkan þátt í. Einnig var spurt hvort hópar aldraðra notuðu aðstöðu viðtakanda fyrir eigin heilsueflandi starfsemi.

Af 122 aðilum sem haft var samband við svöruðu 61, eða 50%. Miðað var við líkamlega heilsueflandi starfsemi fyrir eldri borgara þó sú andlega sé vissulega mikilvæg líka, en hana er erfiðara að skilgreina. Af þeim sem svöruðu reyndust tvær kirkjur standa fyrir líkamlega heilsueflandi starfsemi, leikfimi annars vegar og gönguhópi hins vegar. Ábendingar höfðu borist um að bókasöfn starfræktu gönguhópa en ekki bárust svör frá söfnunum sem renndu stoðum undir það. Sjúkráþjálfunarstofur sem svöruðu reyndust ekki starfrækja sérstaklega tíma fyrir eldri borgara utan einnar, en margir viðskiptavina þeirra eru aldriðir og nýta sér þjónustu sjúkráþjálfaranna auk aðstöðu í tækjasal. Af þeim íþróttafélögum, líkamsræktarstöðvum og öðrum sem haft var samband við vegna heilsueflandi starfsemi þeirra eða aðstöðu reyndist ýmislegt í boði sérstaklega fyrir eldri borgara. Kostnaður var mjög mishár eftir stöðum. Meðal þeirra sem haft var samband við og reyndust ekki bjóða nú þegar upp á eitthvað sérstaklega fyrir þennan aldurshóp voru margir sem lýstu yfir áhuga á að bæta úr því og óskuðu eftir leiðbeiningu um hvað eldri borgarar hefðu helst áhuga á að boðið væri upp á.

Sjá nánar í fylgiskjali 3.

### Heilsuefling aldriðra með tilliti til hverfaskiptingar

Eldri borgarar eru 11.5% af íbúum Reykjavíkur en hlutfallið er mismunandi eftir hverfum borgarinnar, sjá mynd 1.



**Mynd 1.** Hlutfall aldriðra af heildaríbúum hvers hverfis borgarinnar, skv. upplýsingum frá velferðarsviði.

Heilsueflandi þjónusta (ýmiss konar leikfimi, dans, jóga, boccia o.fl.) sem er í boði í félagsmiðstöðvum á vegum borgarinnar er mismikil eftir hverfum og endurspeglar að einhverju leyti hvernig eldri borgarar hafa dreifst í borginni. Langmest er framboðið í Háaleiti og Bústaðum þar sem einnig er hæst hlutfall eldri borgara, en lítið sem ekkert er í boði fyrir eldri borgara á vegum borgarinnar í Grafarholti og Úlfarsárdal og á Kjalarnesi þar sem hlutfall eldri borgara innan hverfis er lægst. Skiptingu heilsueflandi þjónustu félagsmiðstöðva á vegum borgarinnar eftir hverfum má sjá nánar í fylgiskjali 3.

## Möguleikar á samstarfi

Fundað var með ÍBR og fulltrúum nokkurra íþróttafélaga til að ræða möguleika á samstarfi við íþróttafélög í borginni um nýtingu á íþróttamannvirkjum í þágu heilsueflingar aldraðra, og aðra þjónustu sem félögin gætu boðið upp á fyrir þennan hóp. Þar kom fram að mikill og góður vilji er til frekara samstarfs við ÍTR og félög eldri borgara í þessum málaflokki og íþróttafélögin kalla helst eftir leiðbeiningum um hverju sé óskað eftir fyrir þennan aldurshóp (sjá bréf frá ÍBR í fylgiskjali 4). Sama viðhorfi lýstu líka aðilar eins og félög, sjúkraþjálfunarstofur, líkamsræktarstöðvar og fleiri sem haft var samband við með tölvupósti til að kortleggja þá aðstöðu og aðgerðir sem þegar eru í borginni. Ljóst er að viljinn til að bæta heilsueflandi þjónustu við eldri borgara er fyrir hendi víða og mikilvægt er að fulltrúar eldri borgara hafi tækifæri til að koma á framfæri við félög og fyrirtæki hvað það er sem þau vilja helst að sé í boði fyrir þau. Reykjavíkurborg og þá sérstaklega ÍTR hafa hlutverki að gegna við að hafa milligöngu um þetta samtal og hvetja til þess að það eigi sér stað.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar þarf að hafa aukið samstarf við Orkuveituna þegar hún endurnýjar lagnir um að setja í leiðinni snjóbræðslu í stéttar og stíga með þarfir eldri borgara í huga.

Í ágúst munu FÁÍA, UMFÍ og Reykjalundur standa fyrir námskeiðinu „Hreyfing fyrir alla“ á Reykjalundi. Námskeiðið er ætlað kennurum, leiðbeinendum og áhugafólki um hreyfingu eldri borgara. Dagskrá verður fjölbreytt með erindum og verklegum æfingum með áherslu á líkamleg, félagsleg og andleg áhrif hreyfingar og alhliða hreyfimöguleika á ýmsum vettvangi m.a. daglega styrktarþjálfun til sjálfbærni á eigin heimili og sem nýtist einnig utan þess í daglegu lífi. Reykjavíkurborg hefur þar tækifæri á að sækjast eftir samstarfi við skipuleggiendur námskeiðsins og bjóða starfsfólki í heimaþjónustu og fleirum sem gætu nýtt sér þessa þekkingu í starfi að fara á námskeiðið.

## Hreyfikort

Með aðstoð Borgarvefsjár voru skoðaðar leiðir í Breiðholti frá þremur félagsmiðstöðvum, Árskógum, Gerðubergi og Seljahlíð. Skoðaðar voru gönguleiðir um hverfið, meðal annars við íþróttamiðstöðina við Austurberg, Breiðholtslaug og um Mjóddina. Í Mjódd er þjónustukjarni með verslunum, ýmissi persónulegri þjónustu, sjúkraþjálfun, kirkju, kvikmyndahúsi, heilsugæslustöð og læknameiðstöð sérfræðinga auk skiptistöðvar strætisvagna. Skoðaðar voru leiðir milli þessara staða um göngustíga, hvar væru bekkir og hvaða stígar væru með snjóbræðslu.

Landupplýsingar Umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgara aðstoðaði við að gera tillögur að kortum af svæðinu sem henta eldri borgurum.

Haldinn var fundur með nokkrum íbúum í Árskógum og úr nágrenni Gerðubergs í desember til að bera undir þá hugmyndir starfshópsins um hreyfikort og fá upplýsingar um hverfið frá þeim.

Gengið var um hverfið frá Árskógum að Lindum í Kópavogi og Seljaskógum, og frá Mjódd að Gerðubergi/Hraunbergi til að skoða aðstæður í raun.

Sjá drög að hreyfikortum fyrir Breiðholt í fylgiskjali 5.



## Tillögur

Aldraðir eru mikilvægur hluti af borgarsamfélaginu og gegna þar ýmsum verðmætum hlutverkum eins og á vinnumarkaði, innan fjölskyldna og vinahópa, í félags-, góðgerða- og sjálfboðaliðastarfi o.s.frv. Góð heilsa á efri árum auðveldar fólki að halda þessum hlutverkum í samfélaginu og lifa fullnægjandi og sjálfstæðu lífi. Útlit er fyrir að hlutfall eldri borgara af samfélaginu í heild fari mjög hækkandi á næstu árum og gert er ráð fyrir að hlutfall 65 ára og eldri af þjóðinni fari úr 13,5% árið 2015 í 20% árið 2035 (sjá nánar í fylgiskjali 2).

Samkvæmt könnun sem gerð var meðal eldri borgara (67-87 ára) í Reykjavík árið 2012 kemur fram að 73,8 % svarenda töldu heilsufar sitt gott og tæplega 79% þeirra stunduðu íþróttir eða reglulega hreyfingu einu sinni í viku eða oft (viðhorf og hagir eldri borgara, 2012). Marktækur munur var á heilsufari þeirra sem hreyfðu sig reglulega og þeirra sem gerðu það ekki. Þeir sem töldu heilsufar sitt gott hreyfðu sig oft. Í sömu könnun kom í ljós að 33,7% svarenda borðar að jafnaði minna en þrjár máltíðir á dag. Það virðist því vera sem reykvískir eldri borgarar séu almennt duglegir að hreyfa sig en gætu þurft að huga betur að næringu. Einnig þyrfti að skoða betur hverskonar hreyfingu er um að ræða því fram kom í rannsókn Janusar Guðlaugssonar (2009) að markviss þol- og styrktarþjálfun er vænlegust til árangurs hjá öldruðum.

Með aldrinum verða breytingar á heilsu fólks sem sporna má við með ýmsum hætti. Margt kemur þar til en starfshópurinn leggur hér mesta áherslu á tillögur er varða aðgengi að hreyfingu í nærumhverfi, þol- og styrktarþjálfun, góða næringu og félagslega virkni. Með því er ekki ætlunin að gera lítið úr öðrum mikilvægum áhrifaþáttum heilbrigðis eldri borgara, svo sem ofneyslu áfengis, tóbaks og annarra fíkni- og vímuefna, ofbeldis gegn eldri borgurum, tannheilsu o.s.frv.

Starfshópurinn hafði að leiðarljósi upplýsingar frá þeim sérfræðingum sem leitað var til (sjá yfirlit í kaflanum „Vinna og upplýsingaöflun“). Einnig var horft til hverfaskiptingar í borginni, verkefnisins „Aldursvænar borgir“ á vegum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) sem Reykjavík gerðist hluti af árið 2015, og skýrslu sömu stofnunar um öldrun og heilsu (World Report on Aging and Health, 2015).

Kostnaðarmat tillagna var unnið eins nákvæmlega og tími leyfði og er birt með fyrirvara. Þegar kostnaður við tillögurnar er skoðaður má hafa í huga orð Margaret Chan, framkvæmdastjóra WHO, um heilbrigði á efri árum og getuna við að sinna áfram athöfun daglegs lífs í inngangi fyrrnefndrar skýrslu um öldrun og heilsu „The greatest costs to society are not the expenditures made to foster this functional ability, but the benefits that might be missed if we fail to make the appropriate adaptations and investments.“ (bls. viii). Í sömu skýrslu (bls. 17) kemur fram að þegar kostnaður hins opinbera í Bretlandi í málaflokki eldri borgara var borinn saman við hagnaðinn sem hópurinn skapaði reyndist hagnaðurinn töluvert meiri. Að því gefnu að hið sama gildi á Íslandi geta ríki og sveitarfélög litið á kostnað við heilsueflingu eldri borgara sem fjárfestingu sem gerir öldruðum kleift að gefa meira og lengur til samfélagsins en annars hefði verið mögulegt. Einnig ber að hafa í huga að samkvæmt sömu skýrslu (bls. 9 og 91) er það eldra fólk sem þarf mest á heilsueflandi aðgerðum og þjónustu að halda oft líka fólkið sem nýtir sér þjónustuna síst og hefur ekki mikið á milli handanna til að borga fyrir hana. Þeim fjármunum sem varið er í að virkja þann hóp í ódýra eða ókeypis heilsueflingu ætti því að vera vel varið.

## Hreyfing:

- **Tillaga 1: Reykjavíkurborg taki þátt í verkefninu „Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum – Leið að farsælli öldrun“ eins og því er lýst í bréfi Janusar Guðlaugssonar í fylgiskjali 6.**
  - Verkefnið hefur það markmið að efla heilsu og velferð eldra fólks á Íslandi með þátttöku í fjölpættari heilsurækt þannig að þessi aldurshópur verði tilbúnari til að takast lengur á við athafnir daglegs lífs en hann er í dag.
  - Heildarkostnaður hvers sveitarfélags við verkefnið, séu sveitarfélögin fjögur eða fleiri, er sambærilegur og árlegur kostnaður við dvöl eins einstaklings á hjúkrunarheimili.
  - Sjá nánari lýsingu á verkefninu í bréfi Janusar Guðlaugssonar í fylgiskjali 6.  
*Ábyrgð á framkvæmd: Skrifstofa borgarstjóra og borgarritara.*  
*Kostnaðarmat: Sjá bréf Janusar Guðlaugssonar í fylgiskjali 6.*  
*Árangursmælikvarði: Sjá tölvupóst frá Janus Guðlaugssyni, fylgiskjali 6.1.*
- **Tillaga 2: Gerð hreyfikorta fyrir öll hverfi borgarinnar.**
  - Kortin skulu vera skýr, einföld og með teikningum eða myndum af helstu kennileitum til glöggvunar.
  - Á kortunum skulu vera merktar, með litum, nokkrar mismunandi langar gönguleiðir sem eru hentugar fyrir aldrað göngufólk með mismunandi getustig til göngu með tilliti til bekkja, brekkna, lýsingar o.fl. Tekið skal tillit til hvar þjónusta sem eldri borgarar nýta sér er staðsett í hverfinu og reynt að hafa merktar gönguleiðir sem nýtast fólki í daglegu amstri og heilsuefningu (þjónustumiðstöðvar, félagsmiðstöðvar, sundlaugar, íþróttastaða, verslanir, heilsugæsla o.s.frv.).
  - Á kortinu skulu vera merktar inn vegalengdir, götunöfn, stéttar og stíga með snjóbræðslu í hverfinu, bekkir o.fl. sem skiptir eldri borgara máli á þeirra ferðum.
  - Í samstarfi við sjúkrahjálfa og lækna væri gott að skilgreina sérstakar leiðir fyrir fólk sem er í endurhæfingu eftir aðgerðir o.þ.h. og þá sem byrja þurfa smátt og bæta við sig. Þá mætti skilgreina nokkrar leiðir eftir erfiðleikastigi, lengd, hæðarbreytingum, fjölda bekkja og númera þær í þeirri röð sem væri best fyrir fólk að ganga þær til að vinna upp þol og styrk smám saman.
  - Verkefnastjórar félagsauðs og forvarna á þjónustumiðstöðvum hafi samstarf við umhverfis- og skipulagssvið um gerð hreyfikorta fyrir öll hverfi borgarinnar og hafi forgöngu um dreifingu slíkra korta. Leitað verði eftir samráði við hreyfistjóra á heilsugæslustöðvum.
  - Kortin væru hið minnsta aðgengileg á vefsíðu borgarinnar þar sem hægt væri að prenta þau út og hengja upp í þjónustumiðstöðvum, félagsmiðstöðvum velferðarsviðs, sundlaugum, íþróttahúsum, búsetukjörnum aldraðra o.s.frv. Einnig mætti útbúa skilti með kortunum og koma fyrir á einhverjum gönguleiðanna.
  - Sjá drög að hreyfikortum fyrir Breiðholt í fylgiskjali 5.  
*Ábyrgð á framkvæmd: Umhverfis- og skipulagssvið.*  
*Kostnaðarmat: Nýtir starfsfólk sem fyrir er. Prentkostnaður og kostnaður við skilti fer eftir því hve víða verður ákveðið að dreifa kortunum og hvernig. Hvert skilti gæti kostað hátt í 200.000 kr. niðurkomið en færi þó eftir hvernig ákveðið væri að festa þau og hversu mörg skilti væru gerð (kostnaður lækkar per skilti með auknum fjölda), skv. upplýsingum frá skrifstofu framkvæmda og viðhalds.*

*Árangursmælikvarði: Bera saman niðurstöður er varða hreyfingu, heilsu og líðan eldri borgara fyrir og eftir framkvæmd tillögunnar, í könnunum á högum eldri borgara (síðast gert 2012 en stendur til að endurtaka reglulega og næst árið 2016).*

• **Tillaga 3: Lækka aldur þeirra sem fá ókeypis í sund aftur niður í 67 ár.**

- Var hækkað upp í 70 ár árið 2011. Fjölmargar ábendingar hafa borist til borgaryfirvalda vegna þessa, og mismunur er við nágrannasveitarfélög, þar sem miðað er við 67 ár.
- Mikilvægt að eldri borgarar hafi strax góðar aðstæður til hreyfingar, en ekki sé beðið þar til heilsunni hefur hrakað með að hefja reglulega hreyfingu. Þar munar um hvert ár.
- Hætta er á að aðrir fari að fordæmi borgarinnar og hækki aldursmark hjá sér upp í 70 ár.
- 179.000 gestir 70 ára og eldri komu í sundlaugarnar árið 2015.

*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarráð/Borgarráð.*

*Kostnaðarmat: 15 milljónir á ári skv. upplýsingum frá ÍTR.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi 67-69 ára gesta í sundlaugum borgarinnar fyrir og eftir lækkun aldurs þeirra sem fá ókeypis aðgang að laugunum aftur niður í 67 ár.*

• **Tillaga 4: Styðja við reglulega, heilsueflandi starfsemi í þeim tveimur hverfum borgarinnar sem ekki hafa félagsmiðstöð velferðarsviðs – Grafarholt og Úlfarsárdal, og Kjalarnes.**

- Fela verkefnastjóra félagsauðs og forvarna viðkomandi þjónustumiðstöðva að hefja samstarf við eldri borgara í hverfinu um hvers konar heilsueflandi starfsemi þeir óska eftir og leitast við (í samstarfi við félagsmiðstöðvar aldraðra í Árbæ og Grafarvogi) að veita eða styðja við slíka þjónustu minnst þrisvar í viku í hverfinu. Mikilvægt að verkefnastjórar félagsauðs og forvarna hjá þjónustumiðstöðvum í Grafarvogi og Árbæ fái svigrúm til að koma þessum verkefnum á.
- Í Grafarholti mætti nýta gervigrasvöll í Úlfarsárdal og á Kjalarnesi sundlaugina við Klébergsskóla, sem einnig er almenningslaug.

*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið.*

*Kostnaðarmat: Nýtir starfsfólk og aðstöðu sem fyrir er.*

*Árangursmat: Bera saman niðurstöður er varða hreyfingu, heilsu og líðan eldri borgara á Kjalarnesi og í Grafarholti og Úlfarsárdal fyrir og eftir framkvæmd tillögunnar, í könnunum á högum eldri borgara (síðast gert 2012 en stendur til að endurtaka reglulega og næst árið 2016 – mögulega væri þá hægt að biðja um nánari hverfaskiptingu en gerð var við þessa spurningu árið 2012).*

• **Tillaga 5: Aldraðir geta líka leikið sér - Setja upp og huga að aðstöðu til útiveru sem hentar öldruðum.**

- Setja púttvelli á fleiri staði í borginni. Stækka völl í Hæðargarði svo hann verði nýtanlegur. Setja aftur púttvöll í Laugardal eftir að völlurinn þar var tekinn. Huga þarf betur að viðhaldi púttvalla í borginni og gera þá aðgengilegri, huga að merkingum, umsjón o.þ.h. Púttarar séu í boði staðnum til láns. Sjálfboðaliðar eldri borgara sjá um púttkennslu á nokkrum völlum. Umsjón með daglegum rekstri gæti verið í höndum heimamanna á hverjum stað - púttnefnd.

- Bæta við útibocciavöllum í borginni, nú þegar er einn völlum í Nauthólsvík. Aðstaða þarf að vera til að geyma og leigja kúlur á staðnum. Í einhverjum tilfellum mætti setja útibocciavelli á sömu staði og púttvelli og samnýta umsjónarmann.
- Koma upp aðstöðu til skemmtilegrar og gefandi útivistar á svæðum sem eru aðgengileg eldri borgurum, svo sem sögukortum, fuglakortum, stjörnukíki o.þ.h.  
*Ábyrgð á framkvæmd: ÍTR og umhverfis- og skipulagssvið.*  
*Kostnaðarmat: 1 milljón kr. að kaupa púttara og lagfæra velli sem þegar eru til staðar, 2 milljónir kr. að setja upp að nýju púttvöll í Laugardalnum skv. upplýsingum frá ÍTR. Ekki liggja fyrir upplýsingar um kostnað við bocciavelli og fleira að svo stöddu.*  
*Árangursmælikvarði: Fjöldi notenda á púttvöllum fyrir og eftir að tillaga er framkvæmd. Fjöldi notenda á útibocciavöllum.*

## Næring

- **Tillaga 6: Reykjavíkurborg taki frá grunni til endurskoðunar matarþjónustu sína við eldri borgara.**
  - Skoða þarf innkaup og gæðamál, þjónustu og mögulegt samstarf við nágrannasveitarfélög og/eða samstarf við skóla og leikskóla. Móta þarf stefnu til framtíðar með mismunandi þarfir mismunandi fólks í huga. Vísað er í skýrslu sem starfshópur skilaði á árinu 2008 um máltíðapjónustu velferðarsviðs Reykjavíkur.
  - Huga þarf vel að næringarinnihaldi matarins og auka val fólks bæði í félagsmiðstöðvum og í heimsendum mat. Fram komi í máli Braga matreiðslumanns á Vitatorgi að núverandi framleiðslueldhús ráði hvorki við að auka val notenda né verulega aukningu á fjölda máltíða. Sjá nánar fylgiskjal 8.
  - Huga skal að mikilvægi félagslegrar virkni fyrir heilsu eldri borgara þegar ákvarðanir eru teknar um matarþjónustu við þá. Ekki skal gera þess konar breytingar á þjónustunni að þær dragi úr félagslegri virkni einstaklinga.  
*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið.*  
*Kostnaðarmat: Erfitt er að leggja mat á kostnað áður en stefna til framtíðar hefur verið mótuð og viðræður um mögulegt samstarf hafa farið fram. Uppfæra þyrfti kostnaðarmat sem fram kom í skýrslu starfshóps um framtíðarstefnu í máltíðapjónustu Velferðarsviðs Reykjavíkur frá 2007 og hafa til hliðsjónar.*  
*Árangursmælikvarði: Kanna næringargildi í máltíðum fyrir og eftir breytingar og miða við bestu fánlegu ráðleggingar um mataræði aldraðra (í samráði við Landlæknisembættið). Mæla ánægju og fjölda eldri borgara sem nýta sér þjónustuna fyrir og eftir breytingar. Skoða kostnað miðað við gæði þjónustu fyrir og eftir breytingar.*
- **Tillaga 7: Reykjavíkurborg auðveldi aðgengi eldri borgara að einstaklingsmiðaðri næringarfræðslu, t.d. með reglulegri þjónustu næringarfræðings í félagsmiðstöðvum velferðarsviðs.**
  - Einstaklingsmiðaðrar næringarfræðslu er þörf fyrir eldri borgara. Þjóða mætti upp á slík viðtöl reglulega í félagsmiðstöðvum velferðarsviðs þar sem gerðar væru tillögur að bættu mataræði og tekið tillit til mismunandi þarfa og smekks einstaklinga.
  - Í viðtölunum mætti benda á þjónustu hreyfistjóra og hvetja fólk til að nýta hana í kjölfarið, sjá tillögu 18.

*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið.*

*Kostnaðarmat: Áætlaður kostnaður við eitt stöðugildi næringarfræðings sem ynni til skiptis í félagsmiðstöðvum velferðarsviðs er 9 milljónir á ári skv. upplýsingum fjármálastjóra Ráðhúss.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi eldri borgara sem nýta þjónustuna.*

## Skipulag og umhirða

- **Tillaga 8: Fjölga bekkjum og bæta lýsingu á fjölförnum gönguleiðum eldri borgara.**
  - Á rásfundi um aldursvænar borgir kom fram að fjölga þarf bekkjum og bæta lýsingu á fjölförnum gönguleiðum eldri borgara.
  - Skilgreina þarf gönguleiðir sem hentugar eru fyrir eldri borgara til heilsugöngu í kringum búsetukjarna, félagsmiðstöðvar o.þ.h. og fjölga þar bekkjum og bæta lýsingu svo fleiri geti nýtt sér göngu til heilsubótar.
  - Nýta mætti vinnu við gerð Hreyfikorta af borginni (sjá tillögu 2) og fjölga bekkjum og bæta lýsingu á þeim gönguleiðum sem þar verða skilgreindar.
  - Annar möguleiki er að taka þátt í verkefni Félags íslenskra sjúkráþjálfara í samstarfi við svæðisbundin félög eldri borgara „Að brúka bekki“ þar sem hugmyndin er að kortleggja 1 km langar gönguleiðir sem henta eldri borgurum sem lakir eru til gangs og tryggja að ekki verði lengra en 250 m milli bekkja á þeim leiðum.

*Ábyrgð á framkvæmd: Umhverfis- og skipulagssvið, að höfðu samráði við Félag eldri borgara í Reykjavík.*

*Kostnaðarmat: Hver bekkur kostar með öllu (bekkur, jarðvegskipti undir hellulögn, hellulögn, festing bekkjar við hellulögn og ruslastampur) 500.000 kr. Kostnaður við bættu lýsingu liggur ekki fyrir að svo stöddu.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi bekkja á skilgreindum gönguleiðum fyrir og eftir framkvæmd tillögu. Bera saman niðurstöður er varða hreyfingu, heilsu og líðan eldri borgara fyrir og eftir framkvæmd tillögunnar, í könnunum á högum eldri borgara (síðast gert 2012 en stendur til að endurtaka reglulega og næst árið 2016).*

- **Tillaga 9: Aðgengi alla leið - söndun og söltun.**
  - Auka þarf við hálkueyðandi aðgerðir með þarfir eldri borgara í huga og áherslu á þau svæði sem sá hópur nýtir mest. Leggja mætti áherslu á leiðir sem skilgreindar eru í hreyfikortum fyrir aldraða, sjá tillögu 2.
  - Skoða þarf sérstaklega „einskismannsland“ sem stundum myndast þar sem einkalóðir eða ríkislóðir skera borgarland. Ef slíkt hindrar eldra fólk á ferðum þeirra þarf að athuga möguleikann á að borgin fái leyfi eiganda lóðar til að sanda eða salta svo gönguleiðir séu færar eða annað samkomulag sé gert um umhirðu svæðisins. Dæmi: Bílastæði við Hæðargarð og við Árskóga.
  - Sérstaklega þarf að gæta að góðu aðgengi alla leið að hreyfingartilboðum til eldri borgara, t.d. að sandað eða saltað verði frá bílastæði að upphituðum gervigrasvelli sem íþróttafélög opna fyrir göngu eldri borgara sem og að gönguleiðum sem sérstaklega hafa verið merktar aðgengilegar eldri borgurum.
  - Verkefnastjórum félagsauðs og forvarna falið að koma auga á og skilgreina leiðir og svæði sem leggja þarf áherslu á í samstarfi við félagsstarf aldraðra í hverfunum og

Félag eldri borgara í Reykjavík. Skrifstofu reksturs og umhirðu falin framkvæmd tillögu að öðru leyti.

*Ábyrgð á framkvæmd: Umhverfis- og skipulagssvið og velferðarsvið.*

*Kostnaðarmat: Hver metri göngu- og hjólaleiða sem tekinn er aukalega í söndun og söltun kostar u.þ.b. 500 kr. á ári skv. upplýsingum frá skrifstofu reksturs og umhirðu.*

*Árangursmælikvarði: Leitað verði áhlits eldri borgara (og starfsfólks, þar sem það á við) á þeim stöðum þar sem úrbætur voru gerðar, um hvernig árangurinn hefur verið.*

## Heilsuefning og virkni

- **Tillaga 10: Settur af stað hópur sjálfboðaliða meðal eldri borgara um heilsuefningu aldraðra í Reykjavík á einni þjónustumiðstöð til reynslu.**

- Gert verði tilraunaverkefni til 2-3ja ára þar sem óskað verði eftir sjálfboðaliðum úr hópi eldri borgara. Starfsmaður á einni félagsmiðstöð haldi utan um sjálfboðaliðana – hitti þá reglulega, veiti handleiðslu og miðli til þeirra verkefnum sem gæti m.a. komið frá þjónustumiðstöðvunum. Mikilvægt er að undirbúningur verði góður og sjálfboðaliðarnir fái einhverskonar umbun fyrir starf sitt þó það sé ekki í formi launa.
- Auglýst á félagsmiðstöðvunum og í hverfisblöðum og félagsritum ýmissa félaga eldri borgara eftir sjálfboðaliðum.
- Meðal mögulegra verkefna er að eldra fólk gæti óskað eftir að bankað yrði upp á hjá þeim og þeim boðið með í göngutúr sem hentar þeirra getu.
- Verkefnastjóra félagsauðs og forvarna á viðkomandi þjónustumiðstöð verði falin umsjón þessa verkefnis.

*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið.*

*Kostnaðarmat: Nýttir verði núverandi starfsmenn á félagsmiðstöð velferðarsviðs í Háaleitishverfi – en þá er mikilvægt að hagræðingarkrafa verði ekki til þess að það stöðugildi verði skorið niður. 60-100 þúsund krónur á ársgrundvelli veittar til að umbuna sjálfboðaliðunum.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi sjálfboðaliða sem og fjöldi verkefna sem sjálfboðaliðarnir taka að sér.*

- **Tillaga 11: Lögð verði áhersla á hvunndagsendurhæfingu í heimaþjónustu.**

- Markmiðið er að efla eldra fólk til að taka sjálft við verkefnum í heimilishaldi eða við persónulega umhirðu sem það ræður ekki við í upphafi þjónustu. Lögð verði áhersla á veita aukna aðstoð í upphafi þjónustu með það að markmiði að þjálf fólk upp í að taka við verkefnum sem það treysti sér ekki til að vinna áður.
- Aukin verði stöðugildi iðjuþjálfna í heimaþjónustu, hvort sem það verði viðbótarstöðugildi eða í stöðugildi sem losna.
- Leitað verði eftir samstarfi við heilsugæslu um verkefnið, t.d. með því að vísa fólki á Hreyfiseðla (sjá tillögu 18).
- Núverandi matsfulltrúar og starfsmenn í heimaþjónustu fái þjálfun til að vinna eftir hugmyndafræði um endurhæfingu í heimahúsi (Frederica-módelið, sjá skýrslu velferðarsviðs um endurhæfingu í heimahúsi).
- Kynnt verði nýtt verklag í heimaþjónustu þegar verkefnið fer af stað.
- Lögð verði upp endurhæfingaráætlun í heimaþjónustu með hverjum nýjum umsækjanda í stað venjubundins þjónustusamnings.

*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið.*

*Kostnaðarmat: Tvö eða þrjú ný stöðugildi iðjubjálfa. Mögulega væri sums staðar hægt að breyta stöðugildum matsfulltrúa og/eða teymisstjóra í heimaþjónustu svo heildaraukning stöðugilda yrði ekki eins mikil. Laun og launatengd gjöld tveggja iðjubjálfa eru á bilinu 16-18 milljónir á ári skv. upplýsingum frá velferðarsviði. Talið er að þessi kostnaður muni skila sér í minni aukningu á heimaþjónustu en gert er ráð fyrir með óbreyttu sniði þjónustu.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi notenda sem útskrifast úr heimaþjónustu eða minnkar þörf fyrir þjónustu eftir hvunn dagsendurhæfingu.*

• **Tillaga 12: Fyrirbyggjandi heimsóknir til eldri borgara sem eru ekki með heimaþjónustu.**

- Lagt er til að farið verði aftur af stað með tilboð um fyrirbyggjandi heimsóknir til eldri borgara sem ekki eru að fá heimaþjónustu. Upplaggið í þeim heimsóknum verði meðal annars upplýsingar og ráðgjöf um hreyfingu, næringu og um mikilvægi þátttöku í samfélaginu.
- Markhópur verði 80 ára og eldri til að byrja með en svo verði litið til yngri hópa. Til dæmis aldurshópsins 70 - 80 ára.
- Við undirbúning verði litið til reynslu af heilsueflandi heimsóknum á Akureyri, nýsköpunarsjóðsverkefnum sem unnin voru í Reykjavík árið 2011 og fyrirbyggjandi heimsóknum sem farið var í á árunum 2006-2007 í Laugardal og Háaleiti.
- Kannað verði hvort hægt verði að virkja sérfróða sjálfboðaliða í þetta verkefni ásamt starfsmönnum sem þegar vinna í öldrunarþjónustu borgarinnar.

*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið.*

*Kostnaðarmat: Mögulega hægt að nýta að hluta starfsmenn sem þegar eru í starfi en það þyrfti að meta og fer eftir því hvort af tillögu 11 verður. Sendingarkostnaður kynningarbréfa til eldri borgara fer eftir fjölda 80 ára og eldri sem ekki eru með þjónustu. Prentunarkostnaður upplýsingaefnis sem dreift yrði til íbúa er einnig óþekktur á þessu stigi.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi íbúa sem eru heimsóttir, fjöldi íbúa sem gerast sjálfboðaliðar eftir heimsóknina, fjöldi íbúa sem fá þjónustu eftir að þeir eru heimsóttir.*

• **Tillaga 13: Strætó miðað við þarfir eldri borgara.**

- Að áætlunarkerfi og staðsetning stoppistöðva Strætó bs. verði skoðað með tilliti til þarfa eldri borgara. Reykjavíkurborg óski eftir því við Strætó bs. að þessi vinna fari fram, í samvinnu við Félag eldri borgara.
- Reykjavíkurborg óski eftir því að fargjald í Strætó lækki við 67 ára aldur í stað 70 ára eins og nú er.

*Ábyrgð á framkvæmd: Umhverfis- og skipulagssvið.*

*Kostnaðarmat: Erfitt er að meta kostnað við verkefnið fyrr en skoðun á kerfinu með tilliti til þarfa eldri borgara hefur farið fram.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi farþega sem ferðast með Strætó bs. sem nota miða fyrir eldri borgara og öryrkja, fyrir og eftir framkvæmd tillögunnar. Strætó bs. á þær upplýsingar en ekki er hægt að aðgreina fjölda öryrkja annars vegar og eldri borgara hins vegar í þeim gögnum.*

- **Tillaga 14: Tómsundabíll fyrir aldraða.**

- Skv. verkefnastjórum félagsauðs og forvarna á þjónustumiðstöðvum borgarinnar hefur ósk um tómsundabíll fyrir aldraða, sambærilegum þeim sem boðið er upp á fyrir börn, ítrekað komið upp í umræðum hjá notendaráðum hjá eldri borgurum Laugardals, Háaleitis og Bústaða. Starfshópurinn leggur til að slík þjónusta verði tekin upp til reynslu.

*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið.*

*Kostnaðarmat: Hafa má til hliðsjónar kostnað skóla- og frístundasviðs við tómsundaakstur fyrir börn, 10 milljónir á ári.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi fólks sem sækir félagsstarf aldraðra í félagsmiðstöðvum velferðarsviðs fyrir og eftir framkvæmd tillögu.*

- **Tillaga 15: „Heitur pottur“ til fjármögnunar smærri verkefna til staðar innan allra hverfa borginnar.**

- „Heiti potturinn“ er skv. vefsíðu Reykjavíkurborgar sjóður sem styrkir verkefni sem fela í sér nýsköpun og nýbreytni í opnu félagsstarfi í Breiðholti. Sjóðurinn styrkir einnig eflingu og þróun á verkefnum sem þegar eru í gangi. Verkefnið hefur gefist vel skv. verkefnastjóra félagsauðs og forvarna í Breiðholti. Þess konar sjóður þyrfti að vera í boði í öllum hverfum borgarinnar til að auðvelda sjálfstæðum hópum, félögum og einstaklingum að standa fyrir heilsueflandi aðgerðum fyrir eldri borgara að eigin frumkvæði.

*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið.*

*Kostnaðarmat: Tvær félagsmiðstöðvar velferðarsviðs í Breiðholti taka nú 250.000 kr. hvor af sinni fjárheimild til að fjármagna sjóðinn. Væri sami háttur hafður á í öðrum félagsmiðstöðvum velferðarsviðs í borginni hlytist ekki beinn aukakostnaður af framkvæmd tillögunnar. Betra væri að ráðstafa fjármagni í sjóðina sérstaklega, til viðbótar við hefðbundnar fjárheimildir, svo ekki þurfi að skera niður annað starf félagsmiðstöðvanna til að fjármagna „heitu pottana“. Þá væri kostnaðurinn fyrir 12 félagsmiðstöðvar borgarinnar 3 milljónir kr. ef hver miðstöð fengi 250.000 kr.*

*Árangursmælikvarði: Þátttaka eldri borgara í því starfi sem sótt er um styrk til að styðja.*

- **Tillaga 16: Útvega félagsmiðstöðvum velferðarsviðs hjól til að hjóla með eldri borgara sem ekki hjóla sjálfir.**

- Hjól sem gera það mögulegt að hjóla með eldra fólk sem ekki getur sjálft stundað hjólreiðar eða gönguferðir. Mögulegt er að sjálfboðaliðar hjóli með tvo í einu og sameini þannig útivist og félagslega virkni.

*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið.*

*Kostnaðarmat: Hvert hjól kostar um eina milljón króna.*

*Árangursmælikvarði: Nýting hjólanna.*



## Samstarf

- **Tillaga 17: 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.**
  - ÍTR skal hefja samtal við ÍBR og íþróttafélög í borginni um hvaða þjónustu þau hafa áhuga á að veita þessum aldurshópi. Mörg íþróttafélög hafa þegar lýst yfir áhuga á að koma til móts við þarfir hópsins og óskað eftir leiðbeiningum um hverju er óskað eftir (sjá bréf ÍBR í fylgiskjali 4).
  - Aðstaða til göngu, inni eða á upphituðu undirlagi, þegar færð er slæm að vetri er mikilvæg í heilsueflingu eldri borgara. Eftir því sem starfshópurinn komst næst býður Egilshöll ein markvisst upp á slíka aðstöðu innan borgarmarkanna eins og er. ÍTR athugi hvort fleiri íþróttamannvirki í borginni eigi möguleika á að bjóða þjónustu sína og hafa íþróttasali, upphitaða gervigrasvelli (alls níu talsins í borginni) og upphitaðar tartan-brautir opnar til hreyfingar að vetri. Frjálsíþróttahöllin í Laugardal gæti verið góður kostur.
  - Athugað verði sérstaklega með nýtingu minni íþróttahúsa skóla sem oft standa auð á ákveðnum árstímum eða á eftirmiðdögum og um helgar.  
*Ábyrgð á framkvæmd: ÍTR í samvinnu við skóla- og frístundasvið og verkefnastjóra félagsauðs og forvarna á velferðarsviði.*  
*Kostnaðarmat: Kostnaður fer eftir því hvað kemur út úr samtali ÍTR við ÍBR og íþróttafélög í borginni. Enginn kostnaður hlýst aukalega af því að hafa gervigrasvelli borgarinnar opna til göngu fyrir eldri borgara, verði frjálsíþróttahöllin í Laugardal opnuð á daginn fyrir innigöngu gæti kostnaður á ári verið u.þ.b. 500.000 kr., skv. upplýsingum frá ÍTR.*  
*Árangursmælikvarði: Fjöldi eldri borgara sem nýtir sér þá þjónustu sem boðið verður upp á að loknu samstali ÍTR við ÍBR og íþróttafélög í borginni.*
- **Tillaga 18: Reykjavíkurborg sækist eftir samstarfi um Hreyfiseðla á heilsugæslustöðvum.**
  - Sóst verði eftir samstarfi við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins varðandi Hreyfiseðla með tilliti til þess að endurhæfing í heimahúsi takist sem best (sjá tillögu 11 um hvunn dagsendurhæfingu). Lögð verði áhersla á að matsfulltrúar heimþjónustu veiti upplýsingar og ráðgjöf um mögulegar aðgerðir svo eldra fólk endurhæfist til að vinna verkin sjálf í stað þess að starfsmenn veiti þjónustuna ótímabundið. Meðal annars getur Hreyfiseðill verið ávísun á slíka endurhæfingu.
  - Hreyfistjórar á heilsugæslustöðvum séu reglulega upplýstir um framboð á hreyfingu fyrir eldra fólk í borginni. Nýta mætti vefsíðu Landlæknis [www.hreyfitorg.is](http://www.hreyfitorg.is) til þess þegar endurbótum á síðunni er lokið. Í millitíðinni þarf Reykjavíkurborg að sjá til þess að þessar upplýsingar séu þeim aðgengilegar á annan hátt.
  - Í viðtali við hreyfistjóra mætti benda á þjónustu næringarfræðings á þjónustumiðstöðvum og hvetja til að nýta þá þjónustu í kjölfarið, komist tillaga 7 til framkvæmda.  
Sjá nánar um Hreyfiseðla og dæmi um slíkan seðil í fylgiskjali 7.  
*Ábyrgð á framkvæmd: Þjónustumiðstöðvar borgarinnar, á velferðarsviði.*  
*Kostnaðarmat: Nýtir starfsfólk sem fyrir er.*

*Árangursmælikvarði: Nýttar verði upplýsingar um hreyfingu eldri borgara úr könnunum sem gerðar eru reglulega um hagi eldri borgara (síðasta könnun árið 2012).*

• **Tillaga 19: Samhæfing innan og utan borgarkerfis og samstarf sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu.**

- Borgin þarf að ryðja úr vegi hindrunum á milli sviða og hagsmunaaðila til að málaflokkur um heilsueflingu eldri borgara gangi betur. Eiga þarf samtal við verkefnastjóra félagsauðs og forvarna um hvar vandamálin liggja og hvað þyrfti að gera til að lagfæra þau.
- Athugað verði með aukið samstarf sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu um ýmsa þjónustu til heilsueflingar eldri borgara.

*Ábyrgð á framkvæmd: Skrifstofa borgarstjóra og borgarritara.*

*Kostnaðarmat: Liggur ekki fyrir á þessu stigi.*

*Árangursmælikvarði: Nýttar verði upplýsingar um hreyfingu eldri borgara úr könnunum sem gerðar eru reglulega um hagi eldri borgara (síðasta könnun árið 2012).*

• **Tillaga 20: Athuga með samstarf við Mjódd sem tilraunaverkefni til innigöngu.**

- Hugmyndin er að gera aðstöðu til innigöngu í Mjódd betri og skemmtilegri, en göngugatan opnar snemma á morgnana, áður en flestar verslanir þar opna. Leggja mætti gervigras í hring meðfram aðalgöngugötu Mjóddar með bekki á leiðinni til hvíldar. Hafa mætti samstarf við íþróttafélög um að fá að nota gervigras sem þau eiga en er ekki lengur í notkun hjá þeim.
- Ef vel tekst til mætti skoða hvort fleiri hús í borginni gætu hentað undir slíkar gönguæfingar, t.d. langir gangar í húsnaði eldri borgara, hægt að setja þar upplýsingar um lengd, um hreyfingu og næringu o.s.frv.

*Ábyrgð á framkvæmd: Þjónustumiðstöð Breiðholts.*

*Kostnaðarmat: Ekki ætti að hljóttast teljandi kostnaður af þessu verkefni.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi fólks sem nýtir sér aðstöðuna, mælt óformlega með reglulegu innliti starfsfólks velferðarsviðs.*

• **Tillaga 21: Líkamsræktarstöðvar hvattar til að bjóða öldruðum ókeypis aðgang til að byrja og svo lækkað gjald á lágannatíma.**

- Líkamsræktarstöðvar í borginni verði hvattar til að hafa tímabil, ekki styttra en einn mánuð, í byrjun þjálfunar eldri borgurum að kostnaðarlausu á lágannatíma.
- Þær líkamsræktarstöðvar, sem ekki bjóða nú þegar upp á verulega lækkað gjald fyrir eldri borgara á lágannatíma, verði hvattar til að taka upp slíkt kerfi.

*Ábyrgð á framkvæmd: Öldungaráð og ÍTR.*

*Kostnaðarmat: Enginn fyrirsjáanlegur kostnaður.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi aldraðra sem æfir í líkamsræktarstöðvum fyrir og eftir framkvæmd tillögu. Nýttar verði upplýsingar um hreyfingu eldri borgara úr könnunum sem gerðar eru reglulega um Hagi eldri borgara (síðasta könnun árið 2012).*

## Fræðsla

- **Tillaga 22: Reykjavíkurborg leggi aukna áherslu á að upplýsingar um hreyfingu og annað starf eldri borgara í borginni séu til staðar, skýrar og aðgengilegar, á neti og utan þess.**
  - Rýna þarf og bæta vefsíðu Reykjavíkurborgar með þarfir eldri borgara í huga. Greinileg, aðgengileg síða merkt eldri borgurum í Reykjavík þarf að vera á áberandi stað á forsíðu heimasíðu borgarinnar og þar undir allar helstu upplýsingar, ekki síst um heilsueflandi aðgerðir og þjónustu, akstursþjónustu eldri borgara o.s.frv., skýrt uppsett og með stækkanlegu letri.
  - Hafa þarf öldungaráð Reykjavíkurborgar með í þessari hönnun.
  - Upplýsingarnar þurfa einnig að vera aðgengilegar utan nets á stöðum þar sem eldri borgarar eiga auðvelt með að nálgast þær, t.d. í hverfisblöðum, á þjónustumiðstöðvum, félagsmiðstöðvum velferðarsviðs, sundlaugum, mötuneytum, íbúðarhúsum eldri borgara o.s.frv. Upplýsinga- og vefdeild verði falið að meta hvernig best sé að koma upplýsingunum á framfæri utan nets og framkvæma það.
  - Reykjavíkurborg leiti eftir samstarfi við Rauða kross Íslands vegna heimsóknavina-verkefnis þeirra. Útvega þarf heimsóknavinum Rauða krossins upplýsingar um þá heilsueflandi þjónustu sem stendur öldruðum til boða í borginni til að miðla áfram til þeirra sem þau heimsækja. Uppfæra þarf upplýsingarnar reglulega. Þar er mögulega hægt að ná til fólks sem ekki er þegar að nýta sér heilsueflandi þjónustu og virkja það.
  - Verkefninu þarf að fylgja eftir með reglulegum uppfærslum, á neti og utan þess.  
*Ábyrgð á framkvæmd: UTD og upplýsinga- og vefdeild.*  
*Kostnaðarmat: Liggur ekki fyrir á þessu stigi.*  
*Árangursmælikvarði: Fjöldi þátttakenda í starfi félagsmiðstöðva velferðarsviðs og öðru heilsueflandi starfi Reykjavíkurborgar fyrir eldri borgara, sem og fjöldi notenda akstursþjónustu borgarinnar, fyrir og eftir framkvæmd tillögu.*
- **Tillaga 23: Reykjavíkurborg sendi bréf á Reykvíkings þegar þeir verða 67 ára með upplýsingum um þá hreyfingu og heilsutengda þjónustu sem stendur þeim til boða á vegum borgarinnar.**
  - Samstarf við Félag eldri borgara í Reykjavík.
  - Samstarf við Íþróttafélög og þjónustumiðstöðvar í borginni.  
*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið.*  
*Kostnaðarmat: Prent- og sendingarkostnaður. Mögulega hægt að nýta átaksstarfsmenn á þjónustumiðstöðvum til að sinna þessu verkefni.*  
*Árangursmælikvarði: Fjöldi þátttakenda í starfi félagsmiðstöðva velferðarsviðs og öðru heilsueflandi starfi Reykjavíkurborgar fyrir eldri borgara fyrir og eftir framkvæmd tillögu. Nýttar verði upplýsingar um hreyfingu eldri borgara úr könnunum sem gerðar eru reglulega um Hagi eldri borgara (síðasta könnun árið 2012).*
- **Tillaga 24: Upplýsingavefur á vegum Landlæknisembættisins, Hreyfitorg, nýttur til upplýsingagjafar.**
  - Upplýsingar um heilsueflandi aðgerðir sem Reykjavíkurborg býður upp á séu færðar inn á Hreyfitorgið ([www.hreyfitorg.is](http://www.hreyfitorg.is)) og uppfærðar reglulega.

Ábyrgð á framkvæmd: Upplýsinga- og vefdeild og velferðarsvið.

*Kostnaðarmat: Nýtir starfsfólk sem fyrir er.*

*Árangursmælikvarði: Magn og gæði upplýsinga um heilsueflandi aðgerðir á vegum borgarinnar sem aðgengilegar eru á vef Heilsutorgs eftir framkvæmd verkefnisins.*

• **Tillaga 25: Hverfisblöð séu nýtt í auknum mæli til að auglýsa/kynna starf félagsmiðstöðva og ýmsa aðra þjónustu fyrir eldri borgara.**

- Birta mánaðarlega stundaskrá yfir allt það sem stendur til þann mánuð fyrir eldri borgara í hverfinu í þannig hönnun að auðveldlega mætti klippa það út og hengja upp. Borgin kanni hvort vert sé að skilyrða styrk borgarinnar til hverfisblaða við það að þau birti stundarskrána.

- Skrifa greinar reglulega um starf eldri borgara í hverfinu, bæði reglulega starfið og þegar eitthvað sérstakt stendur til eða hefur farið fram, og senda á hverfisblaðið.

*Ábyrgð á framkvæmd: Velferðarsvið og upplýsinga og vefdeild.*

*Kostnaðarmat: Kostnaður fer eftir því hvað kemur út úr samtali Reykjavíkurborgar við hverfisblöðin. Gæti verið töluverður ef styrkur borgarinnar til hverfisblaða er ekki skilyrtur við þessa birtingu.*

*Árangursmælikvarði: Fjöldi þátttakenda í starfi félagsmiðstöðva velferðarsviðs og öðru heilsueflandi starfi Reykjavíkurborgar fyrir eldri borgara fyrir og eftir framkvæmd tillögu.*

• **Tillaga 26: Fræðsla í samstarfi við öldrunarlækna og SÁÁ – vímuefni, lyf og tóbak.**

- Eflt verði fræðslu -og forvarnarstarf til eldra fólks varðandi vímuefnanotkun, mögulega hægt að nýta samning SÁÁ við Velferðarsvið í þeim tilgangi.
- Leitað verði til félags öldrunarlækna um fræðslu fyrir eldri borgara um ofnotkun vímuefna, lyfja og tóbaks.
- Þróa þarf þjónustu til eldri borgara sem eiga í vímuefnavanda. Nýta þarf ákvæði þar um í samningi við SÁÁ.

*Ábyrgð með framkvæmd: Velferðarsvið*

*Kostnaðarmat: Innifalið í núverandi samningi við SÁÁ, óljóst með annan kostnað á þessu stigi.*

*Árangursmælikvarði: Finna þarf viðeigandi árangursmælikvarða í samráði við SÁÁ og/eða Landlæknisembættið.*



## ERINDISBRÉF

### Starfshópur um heilsueflingu aldraðra

- Undirhópur stýrihóps um lýðheilsu og jöfnuð í Reykjavík -

**Ábyrgðarmaður:** Borgarstjórinn í Reykjavík.

**Inngangur:**

Heilsuefling og lýðheilsa eru afar mikilvægir þættir í lífsgæðum borga. Reykjavíkurborg vill að íbúar hennar njóti góðra lífsgæða og telur mikilvægt að huga betur að heilsueflingu og lýðheilsu til þess að svo megi verða. Eldra fólki fer hratt fjölgandi í Reykjavíkurborg. Heilsuefling og aukin virkni eldra fólks er mikilvæg fyrir samfélagið allt til að bæta lífsgæði þess. Í því skyni er starfshópur um heilsueflingu aldraðra skipaður sem undirhópur stýrihóps um lýðheilsu og jöfnuð. Heilsuefling aldraðra tengist einnig samstarfi Reykjavíkurborgar um aldursvænar borgir á vegum Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) en þátttaka Reykjavíkurborgar í verkefninu var samþykkt af WHO í maí 2015.

**Hlutverk starfshóps:**

Að vinna að heilsueflingu og aukinni virkni eldra fólks í þeim tilgangi að bæta lífsgæði þess og stuðla að farsælli öldrun. Starfshópurinn horfi til hverfaskiptingar Reykjavíkurborgar í vinnu sinni.

**Helstu verkefni:**

- Kortleggja heilsueflandi aðgerðir og aðstöðu fyrir eldra fólk á vegum Reykjavíkurborgar og annarra innan borgarmarkanna.
- Gera tillögur um aðgerðir til heilsueflingar eldra fólks.
- Kanna aukna samstarfsmöguleika um heilsueflingu eldra fólks við borgarreknað stofnanir eins og sundlaugar og félagsmiðstöðvar sem og við íþróttafélög og líkamsræktarstöðvar.
- Gera tillögu að fræðsluáttaki til heilsueflingar eldra fólks.
- Kostnaðarmeta tillögur og skilgreina árangursmælikvarða.

**Starfshópurinn skipa:**

- Ellert B. Schram, formaður og fulltrúi Félags eldri borgara í Reykjavík.
- Unnur Margrét Arnardóttir, stýrihópi um lýðheilsu og jöfnuð.
- Sigrún Ingvarsdóttir, stýrihópi vegna þátttöku Reykjavíkurborgar í verkefni WHO um aldursvænar borgir.
- Ómar Einarsson, íþrótt- og tómstundasviði.
- Ingibjörg H. Elíasdóttir, umhverfis- og skipulagssviði.
- Sveinn Grétar Jónsson, öldungaráði Reykjavíkurborgar.
- Þórey S. Guðmundsdóttir, Félagi áhugafólks um íþróttir aldraðra, FÁÍA.

**Starfsmaður hópsins:**

Kristín Vilhjálmisdóttir, skrifstofu borgarstjóra og borgarritara.

**Til ráðgjafar og samstarfs:**

Starfshópurinn leiti ráðgjafar innan og utan borgarkerfis hjá aðilum með sérþekkingu á viðfangsefninu.

**Starfstími:**

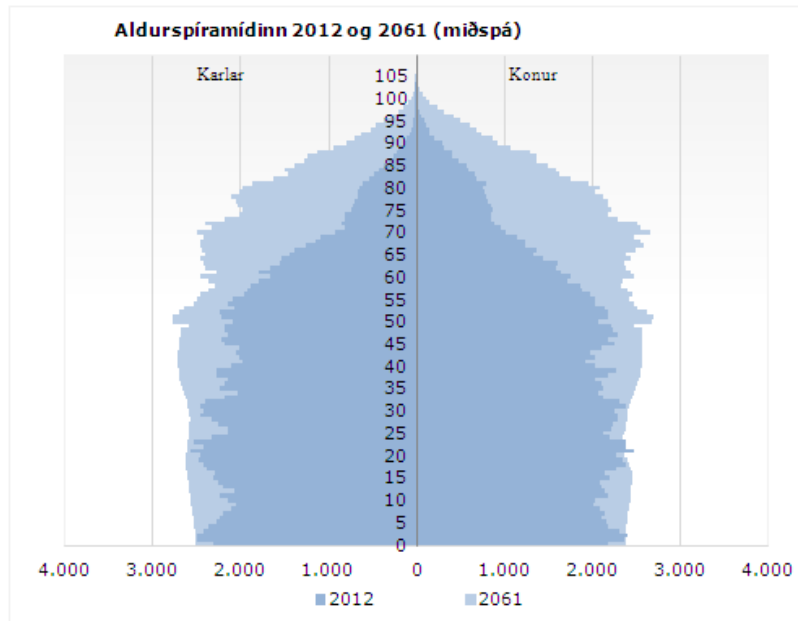
Starfshópurinn skili niðurstöðum til ábyrgðarmanns fyrir 31. janúar 2016.

Reykjavík, 23.10.2015

Dagur B. Eggertsson

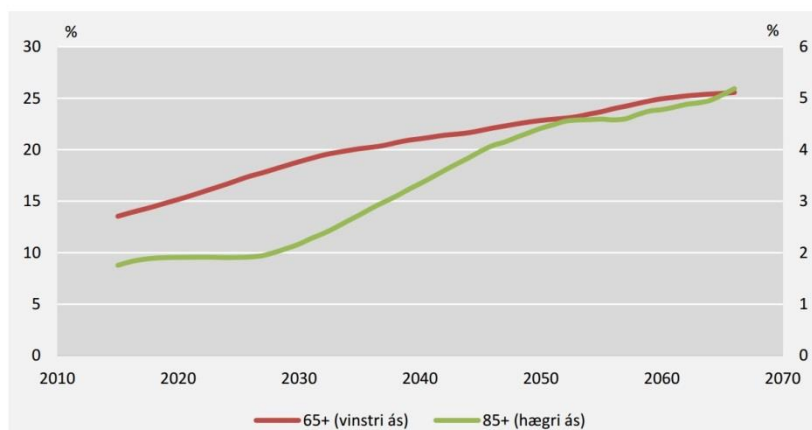
## Fylgiskjal 2. Þróun fjölda aldraðra á Íslandi.

Eldri borgurum landsins mun fjölga mikið hlutfallslega næstu áratugina samkvæmt mannfjöldaspá Hagstofunnar. Á myndinni hér neðar má sjá spá um breytingu á aldurssamsetningu þjóðarinnar. Hlutfall 65 ára og eldri af þjóðinni er nú 13,5% en samkvæmt spánni verður það orðið yfir 20% árið 2035 og yfir 25% árið 2061. Meðalævi Íslendinga mun lengjast þannig að meðalævilengd karla við fæðingu hækkar úr 79,5 árum árið 2015 í 84,3 ár árið 2065, en kvenna úr 83,5 árum árið 2015 í 88,5 ár árið 2065.



Mynd fengin af: <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/mannfjoldi/mannfjoldaspa-2012-2060/>

### Hlutfall fólks yfir 65 ára af mannfjöldanum á hverju ári, miðspá, 2015–2065



Hagtíðindi. Mannfjöldi. 100. árg., 41. tbl. 18. nóvember 2015.

## Fylgiskjal 3. Ítarleg kortlagning heilsueflandi aðgerða og aðstöðu fyrir aldraða í Reykjavík

### Árbær

Heilsuefling	Staðsetning	Tímasetning	Verð*
Morgunleikfimi RÚV	Félagsmiðstöðin Hraunbæ	Þri/mið/fim/fös kl. 9.45 - 10.00	Frítt
Jóga	Félagsmiðstöðin Hraunbæ	Mán kl. 10.00 - 11.00	1160 kr./mán
Jóga	Félagsmiðstöðin Hraunbæ	Fim kl. 10.10 - 11.10	1160 kr./mán
Ganga/gönguhópar	Félagsmiðstöðin Hraunbæ	Þri kl. 10.30	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöðin Hraunbæ	Þri kl. 10.30 - 11.20	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöðin Hraunbæ	Fös kl. 10.30 - 11.30	Frítt
Vatnsleikfimi	ÍTR: Árbæjarlaug (inni)	Þri/fim kl. 8.30 - 9.10	Frítt
Vatnsleikfimi	ÍTR: Árbæjarlaug (úti)	Þri/fim kl. 9.30 - 10.10	Frítt

### Breiðholt

Heilsuefling	Staðsetning	Tímasetning	Verð*
Leikfimi	Seljahlíð	Virka daga kl. 11.15 - 11.45	Frítt
Leikfimi	Félagsmiðstöðin Árskógum	Þri/fös kl. 9.20 - 10.00	Frítt
Leikfimi	Félagsmiðstöðin Gerðubergi	Þri/fim kl. 10.30 - 11.10	Frítt
Ganga/gönguhópar	Félagsmiðstöðin Gerðubergi	Fös kl. 10.30 - 11.15	Frítt
Ganga,leikfimi	Félagsmiðstöðin Gerðubergi	Þri kl. 10.00 - 10.30	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöð	Mán kl. 9.30 - 10.00	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöð	Fim kl. 9.30 - 10.20	Frítt
Boccia	Seljahlíð	Mán kl. 13.30, 14.30	Frítt
Stóladans	Félagsmiðstöðin Árskógum	Mið kl. 10.00 - 10.40	Frítt
Línudans	Félagsmiðstöðin Gerðubergi	Mán kl. 13.00	400 kr. skiptið
Vatnsleikfimi	ÍTR: Breiðholtslaug	Mán/mið kl. 9.50	Frítt
Söngur, dans og leikfimi	Félagsmiðstöðin Gerðubergi	Mið kl. 10.00 - 12.00	Frítt
Leikfimi gönguhóps	Félagsmiðstöðin Gerðubergi	Fös kl. 10.00 - 10.30	Frítt

### Grafarholt

Ekki fundust upplýsingar um að í Grafarholti fari fram skipulagt heilsueflandi félagsstarf fyrir eldri borgara á vegum Reykjavíkurborgar.

## Grafarvogur

Félag eldri borgara í Grafarvogi kallast Korpúlfar

Heilsuefling	Staðsetning	Tímasetning	Verð*
Ganga/ gönguhópar	Korpúlfar: Borgir/Egilshöll inni/Grafarvogskirkja	Mán/mið kl. 10.00	Frítt
Vatnsleikfimi	ÍTR: Grafarvogslaug	Þri/fös kl. 9.30	Frítt
Quigong	Korpúlfar: Borgir	Þri/fös kl. 11.00	500 kr. skiptið
Keila	Korpúlfar: Egilshöll	2. og 4. mið í mánuði kl. 10.00	750 kr. skiptið m. kaffi á eftir
Pútt	Korpúlfar: Korpúlfsstöðum	1. og 3. fim í mánuði kl. 10.00	Frítt
Styrktarleikfimi	Korpúlfar: Borgir	Mán/fim kl. 17.00	500 kr. skiptið
Línudans/ samkvæmisdans	Korpúlfar: Borgir	Fös kl. 14.30	500 kr. skiptið

## Háaleiti

Heilsuefling	Staðsetning	Tímasetning	Verð*
Leikfimi	Félagsmiðstöðin Furugerði 1	Þri/fös kl. 9.45 - 10.10	Frítt
Morgunleikfimi RÚV og áfram	Félagsmiðstöðin Furugerði 1	Fim kl. 9.45 - 10.10	Frítt
Ganga/gönguhópar	Félagsmiðstöðin Furugerði 1	Mán/þri/fim/fös kl. 13.00	Frítt
Ganga/gönguhópar	Félagsmiðstöðin Furugerði 1	Mið kl. 10.30	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöðin Furugerði 1	Þri kl. 14.00	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöðin Furugerði 1	Mið kl. 10.30	Frítt
Morgunleikfimi RÚV	Félagsmiðstöðin Hvassaleiti 56-58	Virka daga kl. 9.45 - 10.00	Frítt
Jóga	Félagsmiðstöðin Hvassaleiti 56-58	Þri kl. 8.30, 9.30, 10.30, 11.30	7000 kr./mán (2x í viku)
Jóga	Félagsmiðstöðin Hvassaleiti 56-58	Mið kl. 17.00	7000 kr./mán (2x í viku)
Jóga	Félagsmiðstöðin Hvassaleiti 56-58	Fös kl. 8.30, 9.30, 10.30	7000 kr./mán (2x í viku)
Boccia	Félagsmiðstöðin Hvassaleiti 56-58	Fim kl. 10.00	Frítt
Léttar aerobic æfingar	Félagsmiðstöðin Hvassaleiti 56-58	Mán, mið kl. 9.45 - 10.00	Frítt
Stólaleikfimi	Félagsmiðstöðin Hvassaleiti 56-58	Þri kl. 15.00	Frítt
Línudans	Félagsmiðstöðin Hvassaleiti 56-58	Annan hvern miðvikudag kl. 13.30	500 kr. skiptið
Ball	Félagsmiðstöðin Hvassaleiti 56-58	Annan hvern miðvikudag kl. 13.30	Frítt
Leikfimi	Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31	Þri/fim kl. 10.00 - 10.45	5000 kr./mán
Morgunleikfimi RÚV	Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31	Mán/mið kl. 9.45 - 10.00	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31	Fös kl. 10.20 - 11.20	Frítt
Línudans	Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31	Mið kl. 10.30 - 11.30	500 kr. skiptið
Línudans	Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31	Fim kl. 15.00 - 16.00	500 kr. skiptið



TaiChi	Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31	Þri/fös kl. 9.00 - 10.00	5000 kr./mán (2x í viku)
Hláturjoga	Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31	Mið kl. 13.30 - 14.30	Frítt
Pútt	Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31	Opinn	Frítt
Ganga/gönguhópar	Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31	Mán/mið kl. 10.00	Frítt
Leikfimi með Guðnýju	Selið Sléttuvegi 11-13	Fim kl. 9.00	2000 kr./mán
Morgunleikfimi RÚV	Selið Sléttuvegi 11-13	Mán, mið kl. 9.45 - 10.00	Frítt
Ganga/gönguhópar	Selið Sléttuvegi 11-13	Fös kl. 9.45	Frítt
Boccia	Selið Sléttuvegi 11-13	Annan hvern föstudag kl. 13.00	Frítt
Línudans	Selið Sléttuvegi 11-13	Fim kl. 15.00	500 kr. skiptið
Leikfimi í sal	ÍTR: Víkingsheimilið	Fim kl. 9.45	Frítt
Leikfimi í sal	ÍTR: Víkingsheimilið	Mán kl. 10.45	Frítt

## Hlíðar

Heilsuefling	Staðsetning	Tímasetning	Verð*
Leikfimi	Félagsmiðstöðin Bólstaðarhlíð 43	Mán kl. 10.30	Frítt
Leikfimi	Félagsmiðstöðin Bólstaðarhlíð 43	Mið kl. 10.40 - 11.25	Frítt
Leikfimi	Félagsmiðstöðin Lönguhlíð 3	Mán kl. 11.00	Frítt
Ganga/gönguhópar	Félagsmiðstöðin Bólstaðarhlíð 43	Fös kl. 10.30 - 11.15	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöðin Bólstaðarhlíð 43	Þri kl. 10.30 - 11.20	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöðin Lönguhlíð 3	Þri/fim kl. 13.30	Frítt
Dans	Félagsmiðstöðin Bólstaðarhlíð 43	Þri kl. 13.30 - 14.15	Frítt

## Kjalarnes

Ekki fundust upplýsingar um að á Kjalarnesi fari fram skipulagt heilsueflandi félagsstarf fyrir eldri borgara á vegum Reykjavíkurborgar.

## Laugardalur

Heilsuefling	Staðsetning	Tímasetning	Verð*
Morgunleikfimi RÚV	Félagsmiðstöðin Norðurbrún 1	Virka daga kl. 9.45 - 10.00	Frítt
Ganga/gönguhópar	Félagsmiðstöðin Norðurbrún 1	Virka daga kl. 13.30	Frítt
Ganga/gönguhópar	Félagsmiðstöðin Dalbraut 18-20	Fim kl. 10.00	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöðin Norðurbrún 1	Þri kl. 15.30	Frítt
Boccia	Félagsmiðstöðin Dalbraut 27	Fim kl. 14.00	Frítt
Stóladans	Félagsmiðstöðin Dalbraut 18-20	Fös kl. 10.15	Frítt
Vatnsleikfimi	ÍTR: Laugardalslaug (inni)	Mán/fim kl. 8.55	Frítt
Vatnsleikfimi	ÍTR: Laugardalslaug	Mið/fös kl. 10.45	Frítt
Morgunleikfimi RÚV	Félagsmiðstöðin Dalbraut 27	Virka daga kl. 9.45 - 10.00	Frítt

## Miðborg

Heilsuefling	Staðsetning	Tímasetning	Verð*
Stóladans	Vitatorg	Mán/fim kl. 13.00 - 13.30	Frítt
Dans	Vitatorg	Mið kl. 14.00 - 15.00	Frítt
Dans	Félagsmiðstöðin Vesturgötu	Fös kl. 14.30	Frítt
Vatnsleikfimi	ÍTR: Sundhöllin (inni)	Mán/þri/fim/fös kl. 8.00	Frítt

## Vesturbær

Heilsuefling	Staðsetning	Tímasetning	Verð*
Leikfimi	Vesturreitir Aflagranda 40	Mán kl. 10.00	Frítt
Jóga	Vesturreitir Aflagranda 40	Þri/fim kl. 18.00	800 kr./skiptið
Ganga/gönguhópar	Vesturreitir Aflagranda 40	Þri/fim kl. 10.15	Frítt
Vatnsleikfimi	ÍTR: Vesturbæjarlaug	Þri/fim kl. 10.50	Frítt

## Kirkjur

Heilsuefling	Staðsetning	Tímasetning	Verð*
Leikfimi, opið öllum en mest eldri borgarar	Hallgrímskirkja	Þri kl. 11.30	
Gönguhópurinn Sólarmegin	Laugarneskirkja	Mið kl. 10.30	Frítt

## Íþróttastaða

Heilsuefling	Staðsetning	Tímasetning	Verð*
Vatnsleikfimi með sjúkrapjálfa	Sundlaug Grensásdeildar LSH	2x í viku.	5.100 kr. 10 skipti
Leikfimi fyrir 50 ára og eldri	Glímufélagið Ármann	Mán, þri, mið, fim	
Fimleikar	Ungmennafélagið Fjölnir	1x í viku	400 kr. skiptið
Leikfimi, liðkandi, styrkjandi, þol og jafnvægisæfingar	ÍR heimilið	Vetur: mán, fim kl.10.00 - 11.00	Frítt
Boccia	ÍR heimilið	Vetur: mán, fim kl.11.00 - 12.00	Frítt
Gönguhópur Reiðnámskeið fyrir (h)eldri Fáksmenn (65 ára og eldri)	ÍR heimilið Fákur: Reiðhöllin	Sumar: mið kl.10.00	Frítt
Inniganga	Egilshöll knatthús	Virka daga frá 08.00 - 15.00	Frítt

Skautar	Egilshöll	Almenningstímar	Frítt
Riffil- og skammbyssuskotfimi	Skotfélag Reykjavíkur: Egilshöll og Álfsnes	Ókeypis fyrir 70 ára og eldri	Frítt
Jóga fyrir 60 ára og eldri	Lótus jógasetrið Skipholt	Fim kl. 14.00 - 15.00	17.000 kr./11 skipti
Leikfimi fyrir eldra fólk	Heilsudrekinn	Mán, mið, föst kl.10.30	13.900 kr./10 skipti
Styrkur, þol, jafnvægi og samhæfing fyrir 60 ára og eldri	Nordica Spa	4 vikna námskeið. Kl 13.00 alla virka daga.	26.900 kr./mán
Leikfimi 60+	Heilsuborg	Ýmist hóptímar eða með þjálfara. Frjáls mæting. 2x í viku. Þrír hópar í gangi. Mán. og mið. kl. 11.00, þri og fim kl. 10.00, þri og fim kl. 16.30	10.400 á mánuði / 8.950 á mánuði í áskrift
Dansfjör 60+, Í formi fyrir golfið 60+, Jóga 60+	Heilsuborg		
Styrktarþjálfun	World Class	Janus Guðlaugsson hefur verið með ýmis námskeið	

## Sjúkraþjálfun

Haft var samband við fjölda sjúkraþjálfunarstöðva. Margir viðskiptavinir þeirra eru eldri borgarar og hafa þeir þá aðgang að tækjum og tímum á stöðvunum. Sjúkraþjálfunin Styrkur var eina stöðin sem svaraði og var með skipulagt hópstarf fyrir eldri borgara.

\*Verð birt með fyrirvara



## Stýrihópur um hreyfingu eldri borgara í Reykjavík

b/t Ellerts B. Schram

Reykjavík 20. janúar 2016

Stýrihópur Reykjavíkurborgar um hreyfingu eldri borgara leitaði til Íþróttabandalags Reykjavíkur annars vegar til að fá upplýsingar það starf sem er þegar í boði á vegum íþróttafélaga fyrir þennan aldurshóp og hins vegar til að kanna hug íþróttahreyfingarinnar til aukins samstarfs um að fjölga valkostum til hreyfingar fyrir hópinn.

ÍBR fundaði með fulltrúum félaganna og þeir öfluðu upplýsinga um starf í sínum hverfum. Ljóst er að íþróttafélögin eru almennt ekki að bjóða upp á mikið starf fyrir eldri borgara en eru hinsvegar reiðubúin að opna dyr sínar fyrir eldri borgurum í auknum mæli enda eru t.d. lausir tímar í mannvirkjum fyrri hluta dags sem mætti nýta.

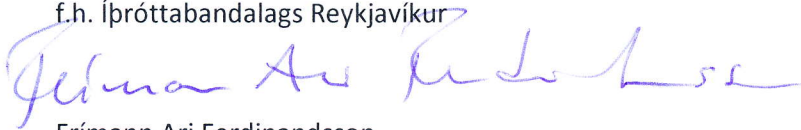
Eftirfarandi meginatriði komu fram í umræðum:

- Lykilatriði að hafa samráð við markhópinn, hverju hefur fólk áhuga á? Hvað er þegar í boði? Hvað vantar?  
Það er áskorun að ná til þeirra sem eru ekki virkir þátttakendur nú þegar, mega ekki gleymast.
- Mikilvægt að íþróttafélögin, þjónustumiðstöðvar, samtök eldri borgara og aðrir sem koma að þjónustu í hverfum hafi gott samráð sín á milli. Tilgangurinn er að fjölga valkostum, ekki samkeppni við það sem er þegar til staðar. Mikilvægt að forðast árekstra.
- Hverfisfulltrúar í þjónustumiðstöðvum eru líklega best til þess fallnir að vera samhæfingaraðilar í þessu starfi.
- Mikilvægt að safna miðlægt saman upplýsingum um það sem er í boði og finna leiðir til að miðla þeim sem best áfram. Þannig megi t.d. nýta vef Reykjavíkurborgar betur og einnig geti hreyfitorg.is (uppfærð útgáfa að verða tilbúin), vefur í umsjá ÍSÍ, nýst vel í þeirri vinnu.
- Auk þess að skoða möguleika á leiðsögn/þjálfun í mannvirkjum íþróttafélaga má m.a. kanna frekara samstarf við líkamsræktarstöðvar. Íþróttamannvirki eru oft laus fyrir part dags og því gæti fyrsta og einfaldasta skrefið verið að opna mannvirki frekar fyrir eldri borgurum m.a. íþróttahús og upphitaða velli. Mörg eru þegar opin en líklegt að margir geri sér ekki grein fyrir þeim möguleika, þarf að kynna betur.
- Miklu máli skiptir að hafa aðstöðu til að setjast niður eftir æfingar, spjalla saman og drekka kaffi.

Íþróttahreyfingin í Reykjavík er tilbúin að koma með virkari hætti að hreyfingu eldri borgara og taka þátt í að bjóða þeim fleiri valkosti í samstarfi við Reykjavíkurborg ef áhugi er fyrir hendi.

Með kveðju,

f.h. Íþróttabandalags Reykjavíkur



Frímann Ari Ferdinandsson

Framkvæmdastjóri

### Hreyfing eldri borgara í Reykjavík, staða og sóknarfæri Minnisblað ÍBR

#### – valkostir til hreyfingar, upplýsingar frá Fjölni, Fylki og Fram

Samanber niðurstöður fundar ÍBR með fulltrúum félaga og Reykjavíkurborgar þann 6. janúar sl. um hreyfingu eldri borgara eru hér meðfylgjandi dæmi um valkosti til hreyfingar í borginni.

##### Frá Málfríði Sigurhansdóttur, íþrótt- og félagsmálastjóra Fjölnis:

Málfríður talaði við Birnu hjá Þjónustumiðstöðinni Miðgarði (Grafarvogur og Kjalarnes). Korpúlfar, samtök eldri borgara í Grafarvogi, standa fyrir afar öflugum og fjölbreyttu starfi sem gæti verið góð fyrirmynd fyrir önnur svæði í borginni ([www.korpulfar.is](#)). Sumt er ókeypis og annað er greitt fyrir. Hver æfing kostar þá 500 kr. sem renna beint til þjálfarans. Yfirleitt er greitt fyrir 2 mánuði í einu. Bæði iðkendur og þjálfarar virðast vera sátt við þetta fyrirkomulag.

Dæmi um valkosti í boði á vegum Korpúlfa:

- Keila í Egilshöll, aðra hverja viku, ekkert þáttökugjald.
- Pútt á Grafarholtsvelli, aðra hverja viku, ekkert þáttökugjald.
- Gönguhópar, 2x í viku, í Egilshöll, frá Borgum og frá Grafarvogskirkju, ekkert þáttökugjald.
  - Hreinsistafganga, rusli safnað um leið og gengið um hverfið.
  - Hraðganga
  - Sniglaganga
  - Ganga með göngugrindur
- Sundleikfimi, 2x í viku, ekkert þáttökugjald.
- Morgunleikfimi eftir útvarpi, ekkert þáttökugjald.
- Jafnvægisleikfimi, 2x í viku, ekkert þáttökugjald.
- Qi gong, 2x í viku, 500 kr. skiptið.
- Styrktarleikfimi, 2x í viku, 500 kr. skiptið.

Fimleikadeild Fjölnis og Korpúlfar skipulögðu í fyrsta skipti núna eftir áramótin, í samráði við Birnu hjá Miðgarði, fimleikanámskeið fyrir eldri borgara. Námskeiðið er 1x í viku og eru þátttakendur 20 talsins. Hver æfing kostar 500 kr.

Fjölirnir er með ýmsar hugmyndir til að virkja eldri borgara í Grafarvogi, ekki aðeins til hreyfingar heldur einnig í tengslum við starf félagsins almennt (mótahald o.s.frv.).

##### Frá Herði Guðjónssyni íþróttfulltrúa Fylkis:

Hörður talaði við Trausta hjá Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts. Trausta var ekki kunnugt um skipulagt starf í Grafarholti en íbúar sækja eitthvað í Egilshöllina.

Dæmi um starf í boði:

- Sundleikfimi í Árbæjarlaug, 2x í viku, ekkert þáttökugjald.
- Jóga í Hraunbæ, 2x í viku, kostar 1.160 kr námskeiðið.
- Gönguhópur sem fer frá Hraunbæ

Hjá Fylki starfar t.d. sögunefnd þar sem eldri félagar koma saman 2x í viku til þess að skrá sögu félagsins og drekka kaffi. Oft eru lausir tímar í húsinu á morgnanna og samstarf við líkamsræktarstöðina er gott.

Fylkir er að vinna að því að opna Fylkishöllina/gervigrasið og Fylkisselið fyrir starf eldri borgara. Fimleikadeildin er einnig að skoða að setja upp sambærilegt námskeið og er í boði hjá Fjölni.

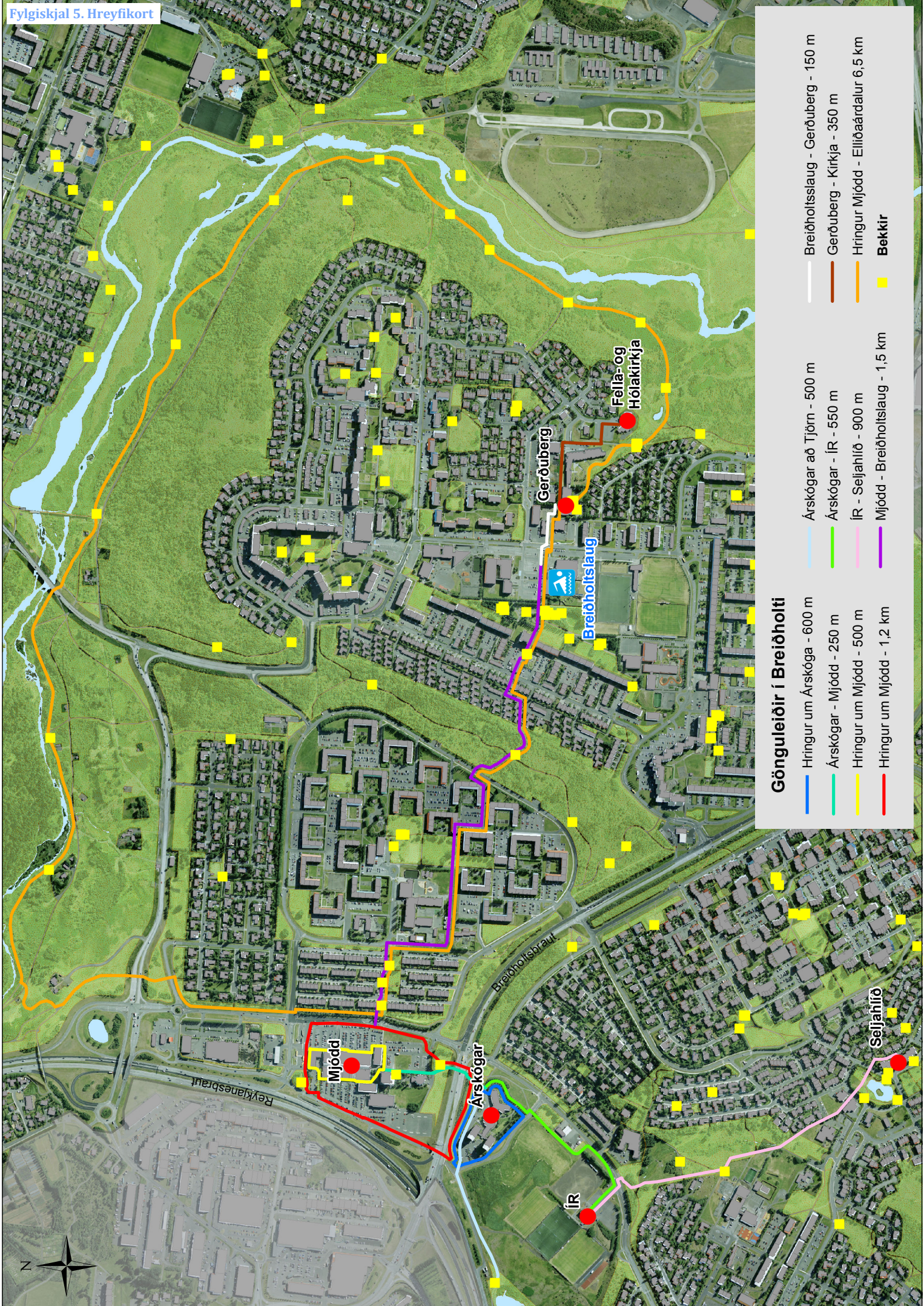
### Frá Þór Björnssyni íþróttastjóra Fram:

Þór átti góðan fund með Sigrúnu Ingvarsdóttur o.fl. hjá Þjónustumiðstöð Laugardals, Háaleitis og Bústaða. Ætla að vinna málið saman áfram og og koma á sambandi á milli Fram og þeirra hópa eldri borgara sem eru næstir Fram. Geta þá skoðað nánar hvaða möguleikar eru í stöðunni. Sigrún situr í stýrihópi Reykjavíkurborgar um heilsuefningu eldra fólks og mun sjá um að skila inn upplýsingum um það starf sem er í boði á svæði þjónustumiðstöðvarinnar.

Hjá Fram er t.d. öflugt starf hjá almenningsíþróttadeildinni og litli salurinn í Framheimilinu er oft laus. Aðilar hafa sjálfir t.d. haft frumkvæði að því að fá að ganga á gönguskíðum á knattspyrnuvelli. Hins vegar ekki ljóst hvaða þjálfari gæti tekið að sér eldra fólk. Bæði spurning um viðeigandi þekkingu og reynslu og einnig launakostnað.

Eftirfarandi atriði hafa komið fram í umræðum:

- Lykilatriði að hafa samráð við markhópinn, hverju hefur fólk áhuga á? Hvað er þegar í boði? Hvað vantar? Það er áskorun að ná til þeirra sem eru ekki virkir þátttakendur nú þegar, mega ekki gleymast.
- Mikilvægt að íþróttafélögin, þjónustumiðstöðvar, samtök eldri borgara og aðrir sem koma að þjónustu í hverfum hafi gott samráð sín á milli. Tilgangurinn er að fjölga valkostum, ekki samkeppni við það sem er þegar til staðar. Mikilvægt að varast árekstra.
- Hverfisfulltrúar í þjónustumiðstöðvum eru líklega best til þess fallnir að vera samhæfingaraðilar í þessu starfi.
- Mikilvægt að safna miðlægt saman upplýsingum um það sem er í boði og finna leiðir til að miðla þeim sem best áfram. Þannig megi t.d. nýta vef Reykjavíkurborgar betur og einni geti hreyfitorg.is (uppfærð útgáfa að verða tilbúin), vefur í umsjá ÍSÍ, nýst vel í þeirri vinnu.
- Íþróttamannvirki eru oft laus fyrri part dags og því gæti fyrsta og einfaldasta skrefið verið að opna mannvirki frekar fyrir eldri borgurum m.a. íþróttahús og upphitaða velli. Mörg eru þegar opin en líklegt að margir geri sér ekki grein fyrir þeim möguleika, þarf að kynna betur.
- Auk þess að skoða möguleika á leiðsögn/þjálfun í mannvirkjum íþróttafélaga má m.a. kanna frekara samstarf við líkamsræktarstöðvar.
- Skiptir afar miklu máli að hafa aðstöðu til að setjast niður eftir æfingar, spjalla saman og drekka kaffi.









**Gönguleiðir í Breiðholti**

- Hringur um Árskóga - 600 m
- Árskógar - Mjódd - 250 m
- Hringur um Mjódd - 500 m
- Hringur um Mjódd - 1,2 km
- Árskógar að Tjörn - 500 m
- Árskógar - ÍR - 550 m
- ÍR - Sejahlíð - 900 m
- Mjódd - Breiðholti - 1,5 km
- Breiðholti - Gerðuberg - 150 m
- Gerðuberg - Kirkja - 350 m
- Hringur Mjódd - Elliðaárdalur 6,5 km
- **Bekkir**





## Gönguleiðir í Breiðholti

-  Breiðholtslaug - Gerðuberg - 150 m
-  Gerðuberg - Kirkja - 350 m
-  Breiðholtslaug - Mjódd - 1,5 km
-  Hringur Gerðuberg - Elliðaárdalur 6,5 km
-  Bekkir
-  Upphitaðir stígar

  
**Breiðholtslaug**

 **Gerðuberg**

 **Fella- og Hólakirkja**

Vesturberg

Háberg

He

Hraunberg

Hólakirkja

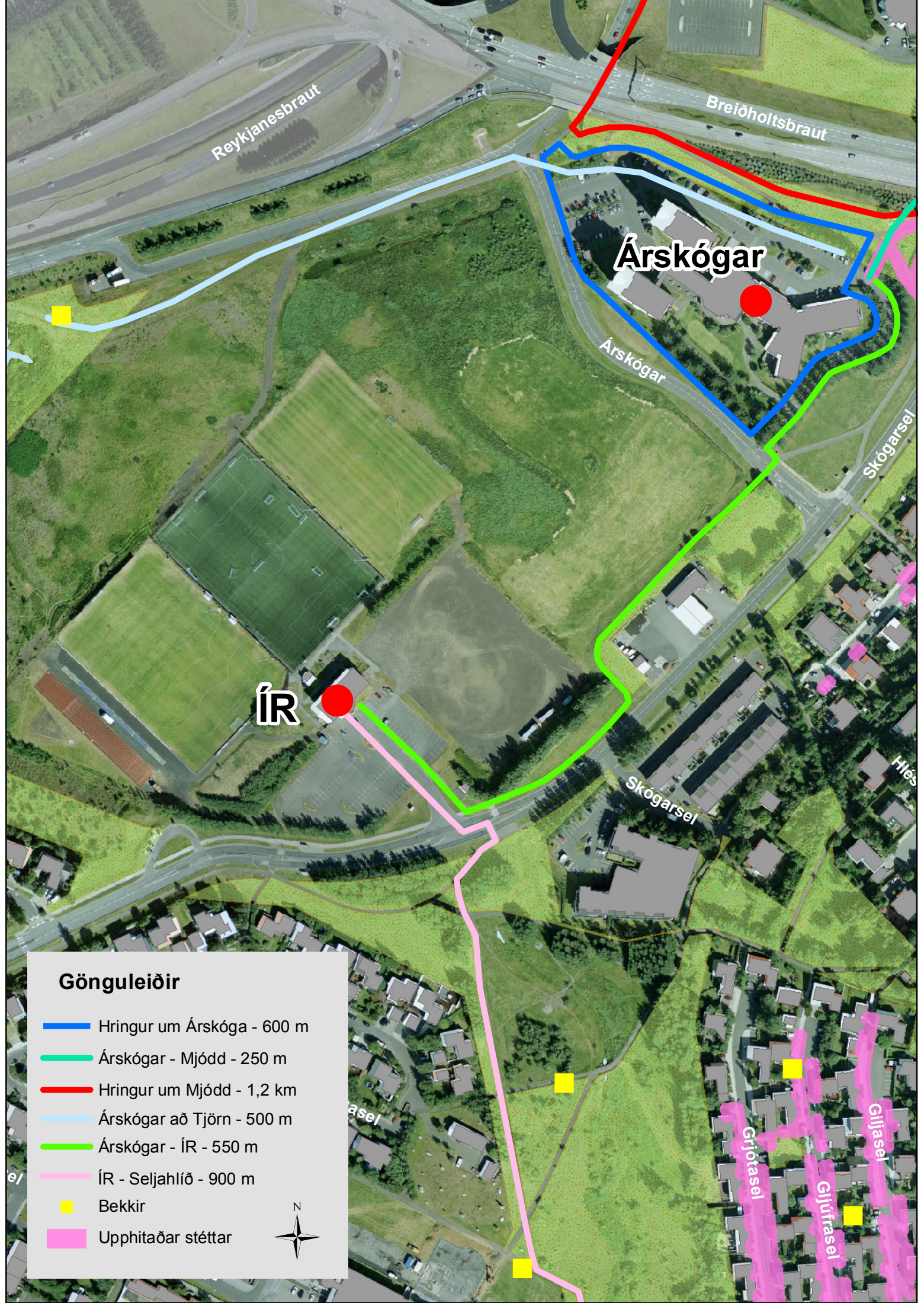
Neðstabergr

Gerðuberg

Austurberg

Keilufell

Norðurfell



Reykjanesbraut

Breiðholtsbraut

Árskógar

Árskógar

Skógarsel

ÍR

Skógarsel

Hlís

### Gönguleiðir

- Hringur um Árskóga - 600 m
- Árskógar - Mjódd - 250 m
- Hringur um Mjódd - 1,2 km
- Árskógar að Tjörn - 500 m
- Árskógar - ÍR - 550 m
- ÍR - Seljahlíð - 900 m

■ Bekkir

■ Upphitaðar stéttar












asel

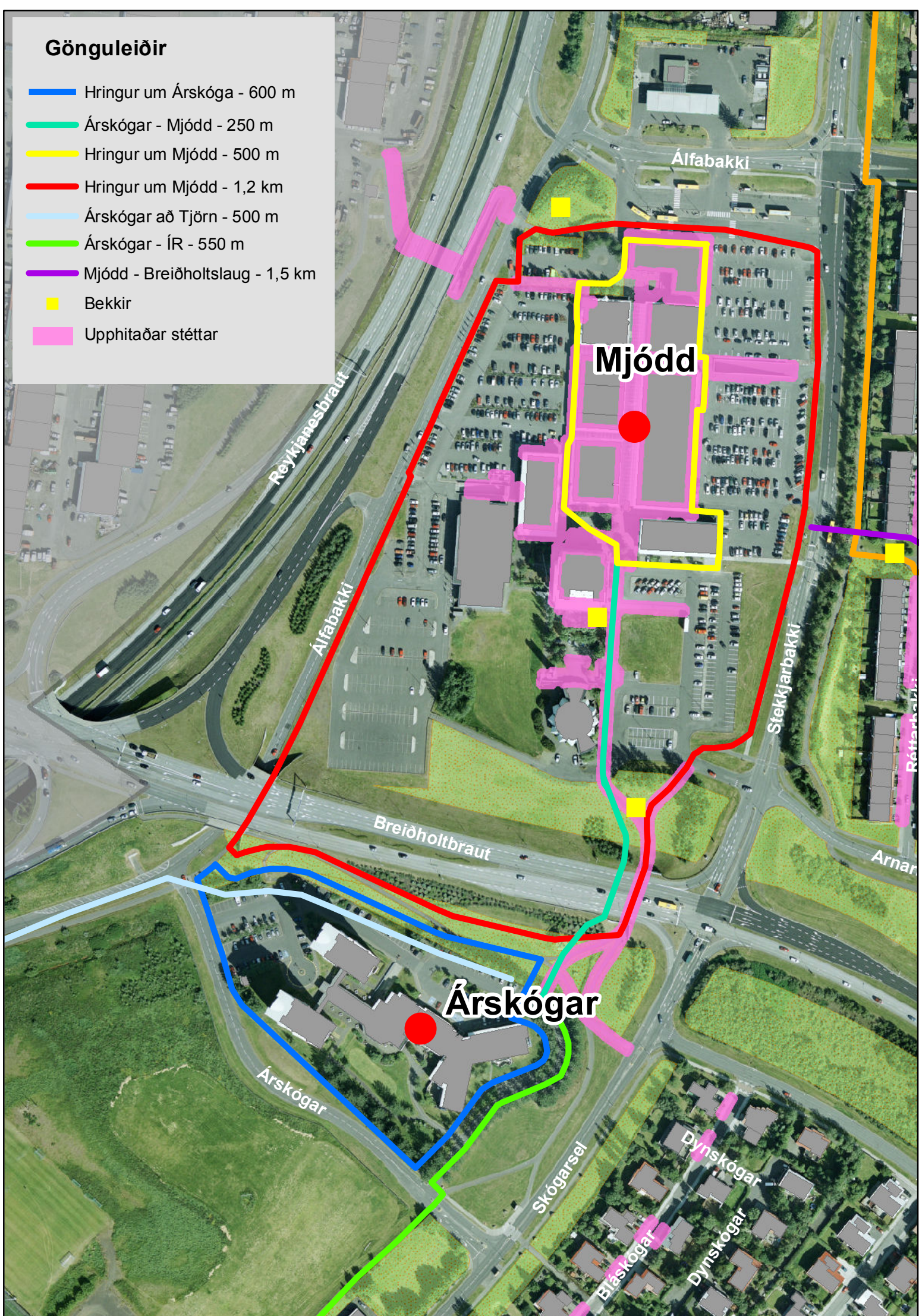
Grjófasel

Gliufasel

Gliufasel

## Gönguleiðir

-  Hringur um Árskóga - 600 m
-  Árskógar - Mjódd - 250 m
-  Hringur um Mjódd - 500 m
-  Hringur um Mjódd - 1,2 km
-  Árskógar að Tjörn - 500 m
-  Árskógar - ÍR - 550 m
-  Mjódd - Breiðholtslaug - 1,5 km
-  Bekkir
-  Upphitaðar stéttar



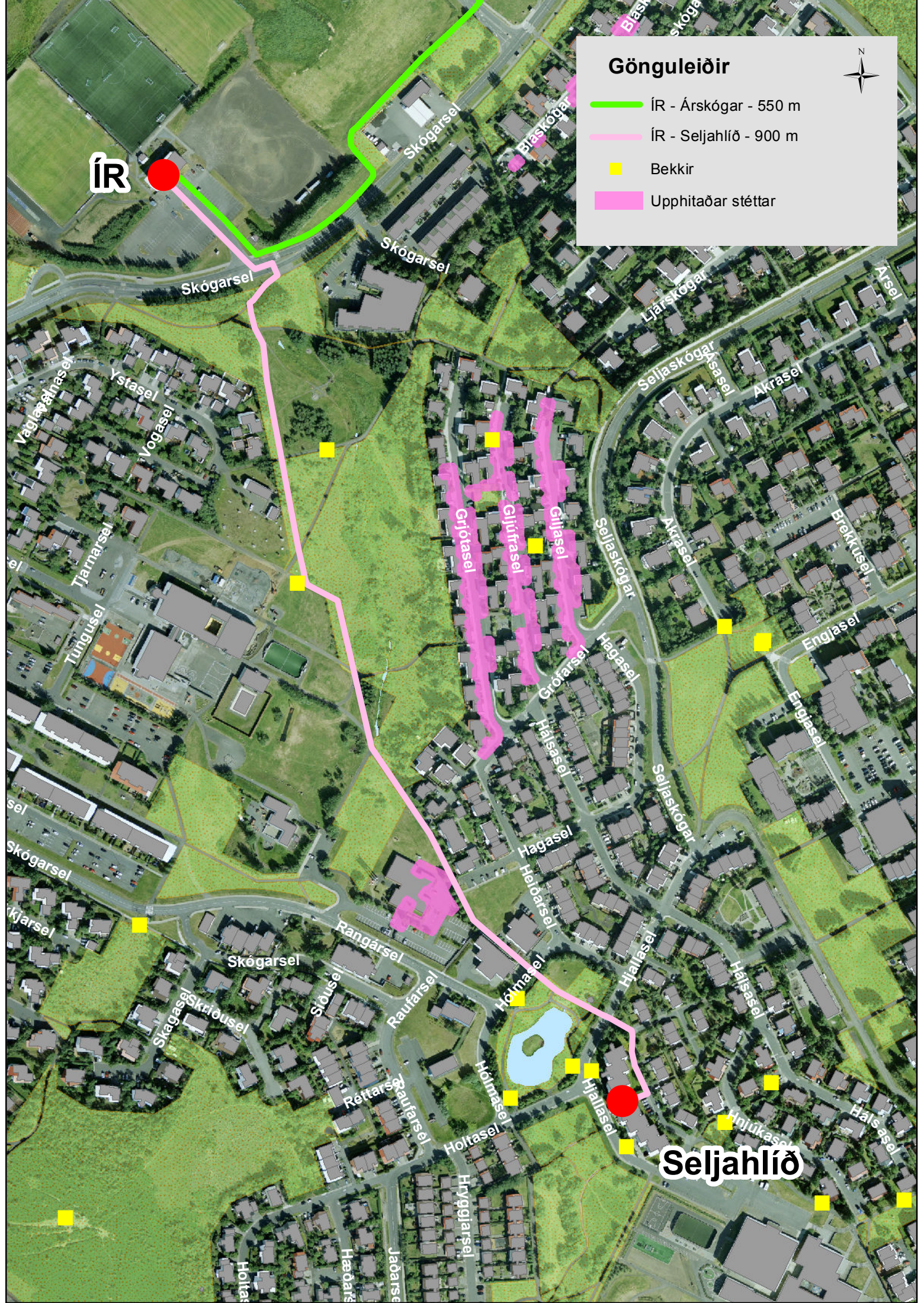
# Gönguleiðir



- ÍR - Árskógar - 550 m
- ÍR - Seljahlíð - 900 m
- Bekkir
- Upphitaðar stéttar

ÍR

Seljahlíð



Reykjavík 18. janúar 2016

### Efni: Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum

Ágætu viðtakendur, Ingibjörg H. Elíasdóttir, Unnur Margrét Arnardóttir og Harpa Hrund Berndsen í Ráðhúsi Reykjavíkur/ Starfshópur um heilsueflingu aldraðra

Ég vil byrja á því að óska ykkur og starfshópi um heilsueflingu aldraðra gleðilegs árs með þakklæti fyrir góð samskipti og samvinnu á liðnu ári í framhaldi af kynningu á doktorsverkefni mínu fyrir eldri aldurshópa og hugmynd að verkefni um sama efni; „*Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum – Leið að farsælli öldrun*“.

Þar sem nokkuð hefur áunnist í skipulagi verkefnis langar mig, áður en lengra er haldið, að greina frá stöðunni og óska eftir fundi og/eða viðbrögðum við bréfi þessu fyrir janúarlok.

### Verkefnið Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum – Leið að farsælli öldrun

Áhugi er enn fyrir hendi að fara af stað með verkefnið, bæði hvað undirritaðan varðar, tengsl verkefnis við háskólasamfélagið og áhuga nemenda í meistaranámi að fylgja því eftir í þeim sveitarfélögum sem sýnt hafa verkefninu verulegan áhuga. Ágætur möguleiki er að bæta við sveitarfélögum ef áhugi og óskir berast. Verkefnið er umfangsmikið en raunhæft og framsækið. Til að geta farið af stað með verkefnið er æskilegt að kostnaðarþættir þess séu tryggðir. Umræðan um kostnaðarþætti er megintilgangur þessa bréfs.

### Kostnaður

Æskilegast væri að hið opinbera og viðkomandi sveitarfélög sem sýnt hafa verkefninu áhuga gætu í sameiningu staðið straum að helstu kostnaðarþáttum, þar sem málaflokkur eldri aldurshópa í sveitarfélögum er þeim nálægur. Þá væri ágætt, ef möguleiki er fyrir hendi, að fyrirtæki í byggðarlögunum legðu hönd á plóginn með veglegri styrkveitingu til fimm ára og þannig einnig tekið þátt í verkefninu. Best væri ef aðilar innan hvers svæðis fyrir sig hefðu forgöngu um slíka nálgun.

Árlegur heildarkostnaður eins sveitarfélags er áætluð um 28,5 milljónir króna á ári ef verkefnið færi alfarið fram á einum stað. Áætlaður heildarkostnaður fyrir fjögur sveitarfélög er um 42 milljónir. Taki fjögur til fimm sveitarfélög þátt í þessu verkefni, verður árlegur heildarkostnaður fyrir hvert sveitarfélag á bilinu 10 til 12 milljónir króna, þar sem fram nást samlegðaráhrif. Rétt er að taka fram að þessar tölur eiga ekki við um fjölmenn sveitarfélög eins og Reykjavík og Akureyri. Hanna þarf sérstakt skipulag fyrir höfuðborgina sem tengd eru borgarhlutum (svæðum) og þeirri aðstöðu sem er til staðar á viðkomandi svæðum. Hið sama á við um stærri sveitarfélög.

### Helstu kostnaðarliðir eru:

1. Greiðsla fyrir umsjón og stjórnslu til að fylgja verkefni eftir
2. Greiðsla fyrir 1-2 doktorsnema til að fylgja verkefni eftir
3. Greiðsla fyrir 1-2 meistaranema í sveitarfélögum til að sjá um þjálfun/kennslu og fylgja verkefni eftir
4. Greiðsla vegna ferðalaga og kynningar á verkefni

Árleg grunnþjónusta sem veitt verður eldri einstaklingum meðan á verkefni stendur felur í sér eftirfarandi þætti fyrir utan þau fjögur sem nefnd eru hér að framan:

- Mælingar á helstu breytum en áætlaðar eru 2–3 mælingar á hverju ári
- Þjálfun í 12 mánuði á ári, tvisvar til fimm sinnum í hverri viku
- Ráðgjöf og fyrirlestrar fyrir hina eldri
- Samantekt á rannsóknarniðurstöðum meðan á rannsókn stendur og eftir að henni lýkur.

### Vandamál og aukinn kostnaður

Rétt er að upplýsa um núverandi og aðsteðjandi vandamál sem snúa að málaflokknum eldri aldurshópar hér á landi. Samkvæmt spá Hagstofu Íslands (2016) og gögnum af heimasíðum Landspítala Íslands (2016) og Velferðarráðuneytis (2016) mun einstaklingum á eftirlaunaaldri fjölga úr 38 þúsund einstaklingum í um 65

þúsund á næstu 15 árum. Fjöldi vinnufærra Íslendinga fyrir hvern Íslending 67 ára og eldri mun því fækka um helming á næstu 15 árum.

Þá greinir Hagstofa Íslands (2016) frá því að fólk á heilbrigðisstofnunum fyrir aldraða (67+) um allt land hafi verið rúmlega 3000 árið 2010 þar sem árlegur kostnaður vegna hvers einstaklings hafi verið rúmlega 9 milljónir króna.

Með kostnað fyrir hvern einstakling, rúmlega 9 milljónir króna á ári, má gera ráð fyrir að þessi tegund þjónustu á heilbrigðisstofnunum kosti ríki og sveitarfélög á hverju ári rúmlega 27 milljarða króna. Ef miðað er við fjölgun eldra fólks næstu 15 árin, má gera ráð fyrir að þessi kostnaður hækki verulega, verði um 46 milljarðar á ári um 2030.

### Að leita lausna og taka á vandanum

Eitt af meginmarkmiðum þessa verkefnis er að efla heilsu og velferð eldra fólks á Íslandi með þátttöku í fjölþættri heilsurækt þannig að þessi aldurshópur verði tilbúnari til að takast lengur á við athafnir daglegs lífs en hann er í dag. Heildarkostnaður hvers sveitarfélags við verkefnið, eins og komið hefur fram, séu sveitarfélögin fjögur eða fleiri, er sambærilegur og árlegur kostnaður við dvöl eins einstaklings á hjúkrunarheimili.

Með verkefninu *fjölþætt heilsurækt* er stefnt að eftirfarandi markmiðum:

- Að eldra fólk eigi greiðan aðgang að líkams- og heilsuræktarstöðvum og heilsuþjálfurum
- Að efla heilsu eldra fólks hér á landi með þátttöku í fjölþættri heilsurækt
- Að gera eldra fólk tilbúnara til að takast lengur á við athafnir daglegs lífs (ADL)
- Að koma til móts við helsta markmið eldra fólks; að geta dvalið lengur í sjálfstæðri búsetu
- Að koma í veg fyrir ótímabæra dvöl á hjúkrunarheimili.
- Að draga úr útgjöldum tengdum sérhæfðri þjónustu hjá þessum aldurshópi, eins og hjúkrunarheimilisdvöl og sjúkrahúss- og heilsugæslukostnaði.

### Lokaorð

Undirritaður er í rannsóknarleyfi frá Háskóla Íslands á þessu háskólamiðstöð (janúar til júní 2016) og gefst ágætur tími til að skipuleggja verkefnið og hrinda því framkvæmd á árinu 2016. Jafnframt er markmið undirritaðs að geta sinnt eða helgað vinnu sína þessu verkefni næstu þrjú til fimm árin eða lengur. Til að geta farið af stað með verkefnið er nauðsynlegt að kostnaðarþættir þess séu tryggðir. Því er æskilegast að hið opinbera og viðkomandi sveitarfélög geti staðið straum að helstu kostnaðarþáttum. Þá mun verða sótt um í öðrum sjóðum eða til styrktaraðila til að standa straum að kostnaði á flóknari mælingum eins og blóðmælingum, DXA-skönnun og CT-skönnun.

Nú erum við stödd á þeim tímamarki í vinnu okkar að tímasetja þarf nákvæmlega aðgerðir og ýmsa verkferla. Því er nauðsynlegt að vita hver staða ríkis og sveitarfélaga er í upphafi árs 2016. Eru ríki og sveitarfélög tilbúin til að styðja við verkefnið og ýta því úr vör með formlegri afgreiðslu (undirritun samninga)? Það er mikilvægt fyrir þá sem að þessu verkefni standa að fá skýr svör sem fyrst, annars munu bæði nemendur og við sem höfum hannað verkefnið þurfa að hverfa að öðrum verkefnum.

Með von um að heyra frá ykkur við fyrsta tækifæri,

*Janus Guðlaugsson,*

PhD-íþróttá- og heilsufræðingur og  
lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Sveitarfélög, stofnanir og verðandi samstarfsmenn sem hafa fengið samrit:

- Kristján Þór Júlíusson, heilbrigðisráðherra og Inga Hrefna Sveinbjarnardóttir aðstoðarmaður heilbrigðisráðherra í Velferðarráðuneyti
- Una María Óskarsdóttir, verkefnisstóri ráðherranefndar um lýðheilsu í Forsætisráðuneyti
- Ísólfur Gylfi Pálmason, sveitarstjóri Hvolsvelli
- Kristján Þór Magnússon, bæjarstjóri, Húsavík og Jón Helgi Björnsson forstjóri heilbrigðisstofnunar Þingeyinga
- Regína Ásvaldsdóttir, bæjarstjóri, Akranesi og Ólafur Adólfsson bæjarfulltrúi
- Björn Ingi Jónsson, bæjarstjóri, Höfn í Hornafirði og Matthildur Ásmundardóttir framkvæmdastjóri Heilbrigðisstofnunar Suðurlands (HSSA)

Samstarfsmenn:

- Pálmi V Jónsson, FACP, FRCP L, prófessor og yfirlæknir öldrunarlækninga við Landspítala
- Thor Aspelund, PhD, prófessor í tölfraði við læknadeild, miðstöð í lýðheilsuvísindum og tölfraðingur hjá Hjartavernd

## Fylgiskjal 6.1. Upplýsingar frá Janusi Guðlaugssyni vegna kostnaðarmats

From: Janus Guðlaugsson [<mailto:janus@hi.is>]

Sent: 26. janúar 2016 15:25

To: Unnur Margrét Arnardóttir

Subject: RE: Frá starfshópi um heilsuefnlingu aldraðra í Reykjavík

Sæl Unnur

Varðandi spurninguna um árangursmælikvarða þá var áætlunin sú að nota ýmsar mælingar við upphaf verkefnis (áður en farið er af stað í fjölþætta heilsurækt). Hér er um sambærilegar mælingar að ræða og ég var með í doktorsrannsókn minni.

Þetta eru m.a. staðlaðar og einfaldar mælingar sem meta árangur í upphafi, meðan á verkefni stendur og að lokinni þjálfun/fjölþættri heilsurækt (til 3ja og/eða 5 ára). Þannig mælingar (viðmið) eiga síðan að verða fastir liðir í slíku vinnulagi í sveitarfélögum sem markmiðið era ð koma á fót og festa í sessi.

Hér er um mælingar/mælikvarða að ræða sem ná m.a. til;

- þol- og styrktarmælinga
- spurningalista um heilsutlengd lífsgæði
- hreyfifærni-/ og hreyfigetumælingar
- mælingar um daglega hreyfingu (mæld með hreyfímælum og spurningalistum)

Allar ofangreinar mælingar eru staðlaðar og viðurkenndar af vísindafólki á sviði öldrunar. Hér er m.a. sótt í smiðju Rikli og Jones (Senior Fitness Test Manual, 2013).

Þá munum við athuga hvort leggja megi í kostnaðarsamari mælingar eins og blóðmælingar (m.a. tengdum áhættuþáttum hjarta og æðasjúkdóma), mælingar á fitu-, bein- og vöðvamassa og vitsmunatengdar mælingar.

Einnig stendur til að skoða til lengri tíma heimsóknir þátttakenda á heilsugæslu (sjúkrahús), sjúkrahúskostnað þeirra (ef mögulegt er) og bera hann saman við sambærilega aldurshópa (sem ekki hafa stundað fjölþætta heilsurækt). Þetta á við ef bæði fjármagn og áhugi er fyrir hendi innan stofnana að rýna í þessa þætti.

Aðrir þættir sem eru á okkar borði sem vert er að skoða tengjast kostnaði við heilbrigðiskerfið og félagslega þjónustu til lengri tíma. Þetta eru

m.a.:

– heimsóknir á heilsugæslu (minnkar með aukinni hreyfingu?) – lyfjanotkun (minnkar með aukinni hreyfingu?) – sjúkralegu dagar (minnka með aukinni hreyfingu?) – kostnaður í heilbrigðiskerfi (minnkar með aukinni hreyfingu?) –ánægja og meiri lífsþróttur einstaklinga sem taka þátt í verkefni (eykst hann með aukinni hreyfingu?)

Það er mat okkar að sú nálgun sem fjölþætt heilsurækt geti gefið af sér sé sé eftirfarandi:

- 1) Sjálfstæð búseta eldri einstaklinga til lengri tíma.
- 2) Aukin færni (sjálfbærni) um að geta séð um athafnir daglegs lífs (ADL),
- 3) Aukinn lífsþróttur og að síðustu
- 4) Að koma í veg fyrir ótímabæra stofnanavist eldri einstaklinga hér á landi.

Dugar að sinni, ekki einfalt að stytta þetta mikið Bestu þakkir

Bestu kveðjur / Best regards

Janus Guðlaugsson PhD

Lektor / Assistant Professor

Íþrótt- og heilsubraut / Center for Sport and Health Sciences Menntavísindasvið Háskóla Íslands / University of Iceland - School of Education

S: 525-5509 / tel: +354 525-5509

Gsm: 8980786 / mobile +354-8980786

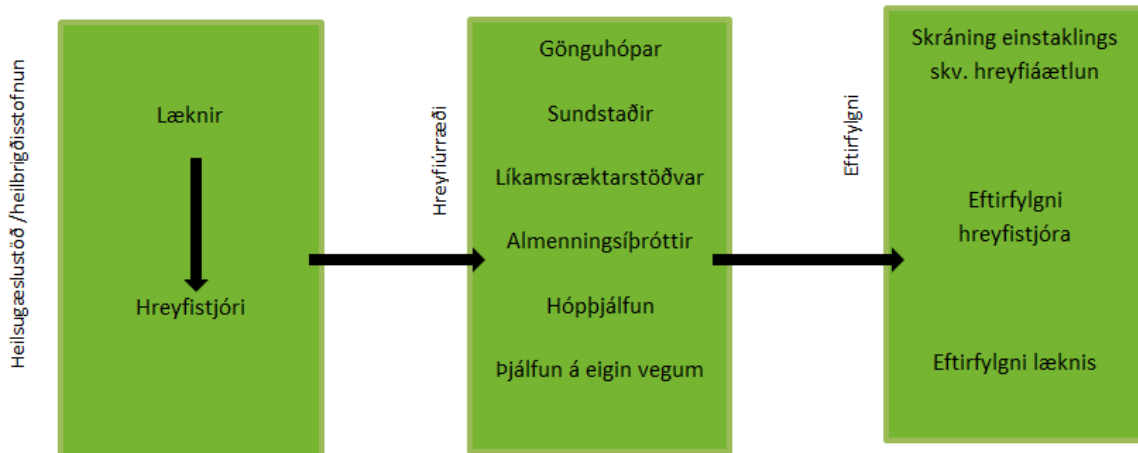
@: [janus@hi.is](mailto:janus@hi.is)



## Fylgiskjal 7. Hreyfiseðlar

Svokallaðir hreyfiseðlar eru meðferðarúrræði sem læknir skrifar upp á í samráði við sjúkling og er ávísun á hreyfingu. Sýnt hefur verið fram á að með markvissri hreyfingu megi draga úr lyfjanotkun, læknaheimsóknum og innlögnum. Stefnt er að því að innleiðingu verði að fullu lokið í árslok 2016. Þá verði hreyfiseðlar komnir í almenna notkun á öllum heilbrigðisstofnunum landsins og hjá sérfræðilæknum.

Ferli hreyfiseðla (sjá mynd) er með þeim hætti að læknir metur hvort sjúklingur geti nýtt sér hreyfiseðil. Læknirinn bókar svo viðtal hjá hreyfistjóra (sjúkrapjálfa) fyrir sjúkling sinn. Hreyfistjóri aflar upplýsinga hjá sjúklingi um virkni og framkvæmir göngupróf til að athuga þol sjúklings. Hreyfistjóri setur svo upp hreyfiáætlun í samráði við sjúklinginn. Áætlunin er sett inn í tölvuforrit og sjúklingur skráir sína hreyfingu þar inn eða hringir hana inn. Ef ástundunin fer niður fyrir 70% lætur tölvukerfið hreyfistjóra vita sem hefur þá samband við sjúkling. Hreyfistjóri sendir svo greinargerð til læknis.

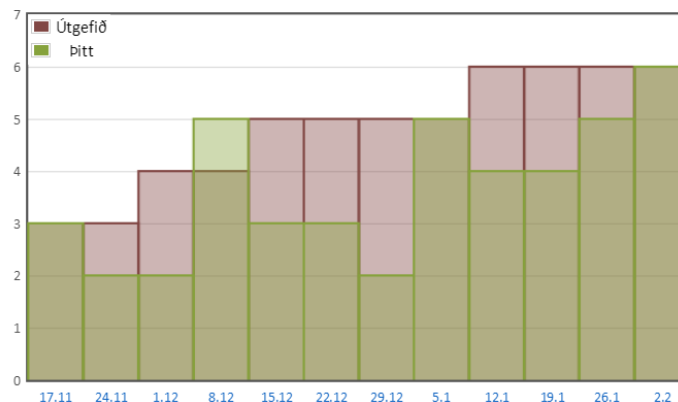


Dæmi um hreyfiáætlun:



### Hreyfistjórnun fyrir: Jónína hans Jóns 17. nóvember 2014

Próf:



#### Forskrift Úrræði

Ganga 3 x í viku - 30 mín í senn.  
Borg 13  
Hjóla 3x í viku - 30 mín í senn.  
Borg 13

Fengið úr kynningu Auðar Ólafsdóttur, verkefnastjóra innleiðingar Hreyfiseðils á Íslandi

## **Inngangur**

Að beiðni yfirmatreiðslumanns mötuneytis velferðarsviðs Reykjavíkurborgar að Lindargötu 59, Braga Guðmundssonar, var framkvæmd úttekt á rekstri, matseðlum og innra eftirliti eldhúss mötuneytisins.

Eldhúsið framleiðir um 7.00 – 1.300 hádegismáltíðir á dag alla daga ársins auk þess að reka kaffihús í Borðstofu að Lindargötu 59.

Viðskiptavinir eldhússins eru íbúar öldrunar- og hjúkrunarheimila, gestir félagsmiðstöðva í Reykjavík, aldraðir og öryrkjar í heimahúsum og gestir sem mæta í mat í borðstofu að Lindargötu 59.

Starfsmenn eldhússins fylla 13 stöðugildi og eru matreiðslumenn 4 og aðstoðarfólk í undirbúningi, þökkun, skömmtun og uppvaski 9 talsins.

## **Kynning**

### Eldhúsið

Eldhúsinu er skipt í eftirfarandi aðskilin svæði:

- Neðri hæð: Móttaka, hrávörusvæði og móttökukælir.
- Efri hæð, kalda eldhús: Undirbúningur, hraðkælir, kælir fyrir mjólkurvörur, kælir fyrir annað, frystir, ofn
- Efri hæð, heita eldhús: Undirbúningur, ofnar og pottar
- Efri hæð, þökkun og dreifing: Þökkun á „cook and chill“ matarþökkum, kælir fyrir þökkuð matvæli, umbúðageymsla, þvottahús fyrir vinnufatnað, dreifing og útkeyrsla (á sérstöku aflokuðu svæði)
- „Bakarí“
- Þurrefnageymsla
- Borðstofa: Framreiðsla á mat
- Uppvask
- Starfsmannarými

### Máltíðir

Fyrirkomulag máltíða er þríþætt:

- Máltíðir sem eldaðar eru með „cook and chill“ aðferðinni þar sem matvælin eru soðin, snöggkæld niður í 4°C, pakkað, lokað, haldið við 3,5-4°C í 1-4 daga og þeim síðan dreift í kældum hólfum í bílum (alls á bilinu 270-350 máltíðir á dag).
- Máltíðir sem eru eldaðar samdægurs, haldið heitum í gastróbökkum í hitaskápum og þeim dreift til 15 móttökueldhúsa á Reykjavíkursvæðinu (alls á bilinu 400-600 máltíðir á dag).

- Máltíðir sem eru eldaðar samdægurs, haldið heitum í gastróbökkum í ofni og þær framreiddar í Borðstofu að Lindargötu 59 (alls á bilinu 180-300 máltíðir á dag).

### **Framkvæmd úttektar og fyrirkomulag**

Ráðgjafi frá Rannsóknarþjónustunni Sýni heimsótti eldhúsið þann 19. mars, 2014 og fylgdist með starfseminni frá kl: 8:00-14:30.

Upplýsingar fengust frá yfirmatreiðslumanni um:

- Almenna starfsemi eldhússins
- Viðskiptavini
- Skipulag og umfang matargerðar, pökkunar og dreifingar á matvælum eldhússins
- Gerð matseðla
- Vinsældir mismunandi rétta
- Almennt um gerð mismunandi tegunda af súpum, heitum og köldum sósum, salötum, meðlæti
- Hráefnakaup og matreiðsluaðferðir á fisk og kjötréttum
- Kostnaðarútreikninga

Auk þess var eftirfarandi skoðað í heimsókninni:

- Hráefni á lagerum
- Meðhöndlun matvæla við matargerð, pökkun og dreifingu
- Hitastig matvæla við kælingu og pökkun
- Skráningar vegna innra eftirlits
- Skammtastærðir með skoðun og vigtun
- Matreiðsluaðferðir
- Nýting og leifar

Skoðun á matseðlum og útreikningar á næringargildi:

- Farið yfir matseðla fyrir 2 mánuði og þeir skoðaðir m.t.t. fjölbreytni, samsetningar og hollustu. Borið saman við ráðleggingar Landlæknisembættisins.
- Næringargildi 2ja vikna reiknað út með notkun forritsins Dankost og borið saman við ráðleggingar Landlæknisembættisins.

Aðsóknartölur skoðaðar:

- Breytingar á aðsókn milli ára.
- Breytingar á aðsókn eftir því hvaða réttir eru á matseðli.

## Niðurstöður úttektar

### 1. Innra eftirlit:

Í eldhúsinu er unnið eftir GÁMES kerfinu.

Hitastig er mælt og skráð tvisvar á sólahring í kælum og frystum. Hitastig er innan marka og uppi hanga leiðbeiningar um hitastig og röðun í kæla.

Þrifaáætlun og þrifaskráningar eru til staðar og upplýsingar um þrifaefni.

Umgengnisreglur hanga uppi og plakat um áhættuþætti í stórelldhúsum.

Viðeigandi handþvottavaskar til staðar, sápa, þurrkur og sóttþreinsir.

Sóttþreinsir hafður þar sem verið er að afgreiða matvæli í borðstofu.

Eldhúsið var sjáanlega snyrtilegt, fyrirkomulag gott og forvarnir vegna krossmengunar í besta lagi. Vinnsla með hrátt og soðið vel aðskilið.

Pökkun á tilbúnum mat í sér rými. Aðskilnaður í kælum á hrau og soðnu góður.

Flæði óhreins borðbúnaðar úr sal alveg aðskilinn frá flæði hráefna og matvæla. Öllum hnífapörum pakkað í plastumbúðir fyrir notkun til að fyrirbyggja krossmengun vegna snertingar viðskiptavina. Fylgst var með þrifum en árangur þrifa ekki metin þar sem ekki voru tekin sýni (Rodac eða ATP) í lok þrifa.

Hraðkælir er til staðar fyrir soðin matvæli en hitastig við kælingu ekki mælt. Úttekt var gerð á hraða kælingar (sjá niðurstöður hér fyrir neðan).

Tími: / Matvæli:	Sósa	Súpa	Lambsbógur
Sett inn á kæli kl.	9:30	10:30	10:45
09:30	90°C		
10:15			63,8°C
10:30		90°C	
10:45			60,5°C
11:30	54,4°C	60,2°C	
12:30	39,1°C	46,1°C	29,4°C
13:15	29,9°C	34,4°C	22,5°C
15:30	11,0°C	9,0°C	4,2°C
07:00 næsta morgun	3,5°C	3,5°C	3,5°C

Viðmiðið í reglugerð um meðhöndlun matvæla er:

2 tímar niður fyrir 21°C, 2 tímar niður fyrir 4°C. Hraði kælingar er því ekki innan viðmiðunarmarka í reglugerð.

Nokkrar mælingar voru gerðar á hitastigi matvæla við pökkun og reyndust, 5,2°C (fiskur við skömmtun), 6,0°C (pastasalat við skömmtun).

Viðmiðið er 0-4°C þannig að hitastig við þökkun er ekki innan viðmiðunarmarka.

Mjög góðar leiðbeiningar fylgja með heimsendum mat til nýrra viðskiptavina, til að tryggja rétta hitun og geymslu matvælaní í heimahúsum. Sjá viðauka 5: leiðbeiningar með heitum mat.

Hitastig á heitum mat fyrir framreiðslu var mælt og reyndist 65,3°C. Viðmið í matvælalöggjöf er 60°C og er því hitastig við framreiðslu ásættanlegt.

Þekking starfsfólks er góð. Yfirmaður eldhúss er hæfur, matreiðslumeistari og matvælarekstrarfræðingur að mennt og með um 30 ára starfsreynslu í mötuneytinu.

Eitthvað um notkun á skartgripum og að starfsfólk hylji ekki allt hár með hárnæti.

Það sem helst vantar upp á varðandi innra eftirlit er:

- Auka hraða kælingar á súpum og sósum og lækkun hitastigs við þökkun
- Sannprófun á hraða kælingar
- Sannprófun á þrifum í eldhúsi með sýnatökum
- Námskeið fyrir allt starfsfólk þar sem m.a. yrði farið yfir niðurstöður úttektar.

## 2. Matseðlar og hráaefnanotkun

Matseðlar eru gerðir fyrir 22 vikur í senn og eru 4 vikur birtar í senn á [www.reykjavik.is/matseðlar](http://www.reykjavik.is/matseðlar) auk þess sem að vikuseðlar hanga uppi í mötuneyti, bæði fyrir mat sem afgreiddur er heitur og mat sem afgreiddur er kaldur.

Matseðlarnir eru lýsandi og fjölbreyttir. Um er að ræða hefðbundinn íslenskan mat sem eldra fólki líkar vel við og vill borða. Sjá nánar aðsóknartölur í mötuneyti í viðauka 4. Unnum kjötvörum, söltuðum og reyktum mat er haldið í lágmarki en nokkuð um að notaður sé rjómi bæði í sósur og súpur og nýmjólk/rjómaþand út á grauta. Salat og/eða grænmeti er í boði alla daga og einu sinni í viku eru aukalega ávextir í boði. Grænmeti er notað í sósur og súpur eftir því sem hægt er. Baunir eru notaðar í súpur annars lagið, s.s. linsubaunasúpa og snjóbaunasúpa.

Brauð er annaðhvort úr hvítu hveiti (t.d. bollur með mat sem verið var að pakka úttektardaginn) sem inniheldur um 1% trefjar eða heilhveitibollur/brauð sem inniheldur um 4-5g trefjar/100g. Með mat er einstaka sinnum rúgbrauð eða flatbrauð sem inniheldur um 6-7g trefjar/100g.

Matvæli sem innihalda a.m.k. 6 g trefjar/100 g teljast trefjarík.

### 3. Skammtastærðir

Til að sannreyna skammtastærðir voru tekin nokkur sýnishorn í vigtun.

Almennt voru skammtastærðir eftirfarandi:

- Fiskur og kjöt: 200-220 g
- Kartöflur: 80-90 g
- Salat: 60 g
- Grænmeti með t.d. pasta í eða hrísgrjónum: 80 g
- Kaldar sósur: 60 g
- Heitar sósur sem meðlæti og heitar sósur sem hluti af pottréttum: 80-100g
- Grautar og súpur: 200-300 g.



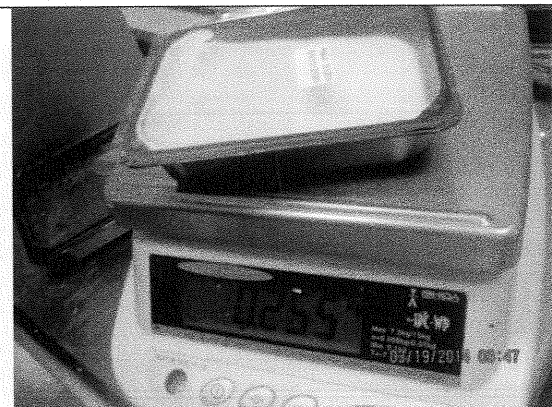
Heildarþyngd: 710 g



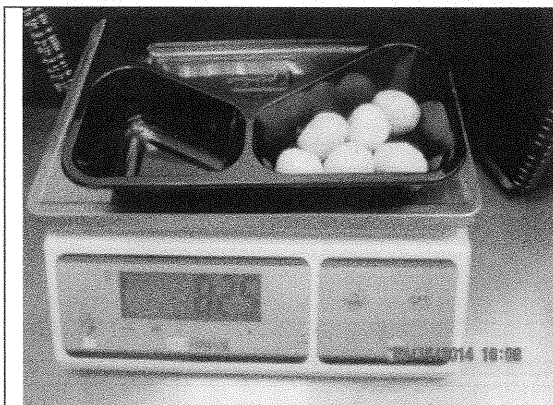
Heildarþyngd: 755 g



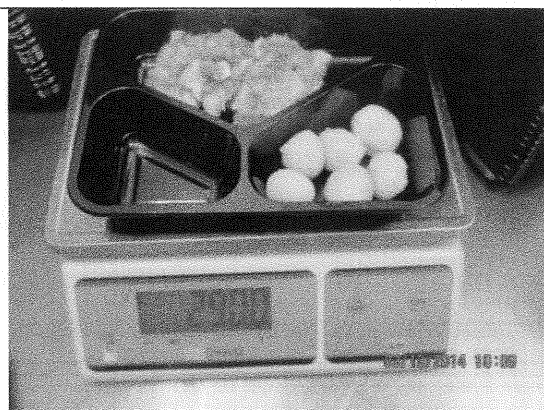
Ávaxtagrautur 305 g



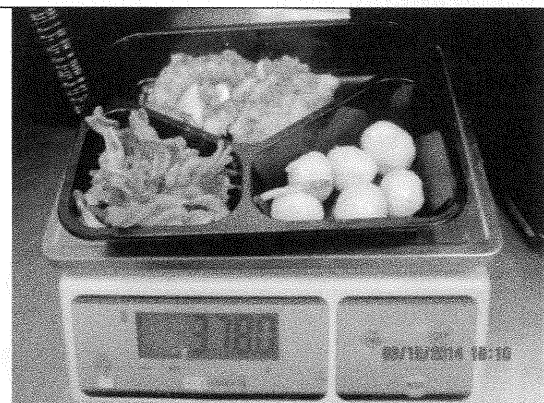
Hrísgrjónagrautur 255 g



Kartöfluskammtur 82,5 g



Kartöflur og fiskur 290 g  
Fiskur (290-83) 207 g



Kartöflur, fiskur og salat 378 g  
Salat (378-290) 88 g

Auk þess 60 g af kaldri sósu og 60-80 g af salati.

Á úttektardaginn var steiktur og ofnbakaður fiskur með hveiti og kryddhúð ásamt kartöflum, salati og kaldri majones skyrsósu (bernaise og tarragon). Sjá má skammtastærð á mynd hér að neðan. Fiskurinn er um 180 g, kartöflur um 100 g, salat um 60 g og sósa um 60 g.



Skammtastærðir bornar saman við ráðlagðar skammtastærðir úr handbók.

Matvæli	Skammtastærðir	Ráðlagðar Skammtastærðir
Fiskur	180-200g	130-150 g
Kjöt	180-200 g	100-120 g
Kartöflur	80-100	100-110 g
Salat, grænmeti	60-80 g	60-100 g*
Grautar/súpur	200-250 g	200 g

\*Undirrituð telur að fara eigi með grænmeti/salat upp í 100 g ef grænmeti er ekki hluti af aðalmáltíðinni.

#### 4. Næringargildi og orkudreifing

Til að sannprófa hvort næringargildi matseðla er innan viðmiðunarmarka Landlæknisembættisins voru 2 vikur valdar af handahófi til að reikna út næringargildi í skömmtum.

Sjá viðauka 1: Matseðlar vikuna 17.mars-23. mars og vikuna 24.mars - 30. mars 2014 (matseðlar fyrir heita matinn ekki kalda matinn).

Sjá viðauka 2: Niðurstöður úr útreikningum á næringargidli tveggja vikna ásamt fylgigögnum.

Orkumagn máltíða er að meðaltali 3.178 kJ sem er innan þeirra marka sem telst eðlilegt fyrir hádegismáltíð eða 2.700-3.400 kJ.

Meðaltal orkudreifingar tveggja vikna borið saman við ráðleggingar Landlæknisembættisins sem byggja á NNR5 (Nýjar norrænar næringaráðleggingar).

	Orkudreifing (meðaltal tveggja vikna)	Ráðlögð orkudreifing Landlæknisembættisins (fyrir hádegisverð)
% orka úr kolvetnum	32	45-60 %
% orka úr fitu	44	25-40 %
% orka úr próteinum	24	15 %

Meðaltal orkuprósentu mettaðrar fitu, magn trefja og salts samanborið við ráðleggingar Landlæknisembættisins:

	Meðaltal hádegismáltíða tveggja vikna	Ráðleggingar landlæknisembættisins (NNR5)
Mettuð fita (% af orku)	18	10
Sykur	Ekki skoðað	
Trefjar	7	6-7 g
Salt (NaCl)	4	2-3 g



Samkvæmt þessu má draga þá ályktun að mikilvægast er að minnka hlut mettaðarar fitu úr 18% í undir 10%, minnka hlut fitu úr 44% og niður fyrir 40% á kostnað próteina og kolvetna. Trefjar koma vel út og einnig magn vítmína og steinefna. Muna þarf að halda saltnotkun og notkun á matvælum sem innihalda tiltölulega mikið salt í hófi.

Samræmi er á milli niðurstaða úr næringargildismælingum og skoðunar á matseðlum og hráefnanotkun.

Þess má geta að köldu matarbakkarnir innihaldi yfirleitt alltaf um 80 g af viðbótar kolvetnisgjafa sem heiti maturinn hefur ekki. Þarna er átt við atriði eins og pastarétti, núðlurétti og þessháttar. Því má gera ráð fyrir að matarbakkarnir myndi koma aðeins betur út í orkudreifingu heldur en heiti maturinn. En næringargildið var reiknað út m.v. heita matinn.

## 5. Aðsókn og vinsældir rétta

Sjá viðauka 3: Aðsókn frá árinu 1997 til 2013.

Sjá viðauka 4: Heildarpöntun til eldhússins í febrúar árið 2014.

Eins og sjá má hefur aðsókn að mötuneytinu aukist jafn og þétt frá árinu 1997 til dagsins í dag. Árið 1997 voru seldar um 10.000 máltíðir. Á árinu 2012 var fjöldi máltíða kominn í 28.000 máltíðir. Viðskiptavinum fækkaði fyrst aðeins til að byrja með eftir tilkomu kalda, pakkaða matarins úr um 28.000 máltíðir árið 2012 í um 27.500 máltíðir árið 2013.

Mest aðsókn er þegar eftirfarandi réttir eru í boði skv. tölum sem skoðaðar voru fyrir febrúarmánuð 2014: Bayonne skinka, kjúklingalæri, lambakótiletur, london lamb. Einnig má þar sjá grunnverð per matarskammt. Samkvæmt samantekt er aðsókn einnig meiri þegar í boði eru matvæli eins og hangikjöt, lambasteik, saltkjöt og sambærilegar máltíðir. Minnst aðsókn er þegar í boði eru máltíðir eins og soðinn fiskur, grísnitsel, og kjúklingabringa samkvæmt tölum sem skoðaðar voru fyrir febrúarmánuð 2014.

Það er ljóst að viðskiptavinir eldhússins kjósa helst að þanta mat þegar í boði eru máltíðir sem koma einna síst út í næringargildisútreikningum og sem kosta einna mest í innkaupum. Þess má þó geta að máltíðir sem koma nokkuð vel út úr næringargildisútreikningum eins og t.d sviðasulta, rófustappa og meðlæti og uppstúfskássa með hangikjöti og grænmeti eru líka vinsælir réttir.

Annars lagið koma fram athugasemdir varðandi matseðlana og þann mat sem er í boði en í fæstum tilfellum erum viðskiptavinir tilbúnir að leggja fram eða ræða ástæður athugasemdanna.

Ekki er hægt að komast hjá því að setja samansemmerki á milli aðsóknar og þess sem er í matinn hverju sinni.

## Samantekt

Í framleiðslueldhúsinu að Vitatorgi við Lindargötu 59 starfar frábært starfsfólk sem leggur mikið á sig til að láta vinnudaginn ganga vel upp, bregðast við athugasemdum og takast á við allskonar álag sem fylgir samskiptum við viðskiptavinum hvort heldur sem er í móttökueldhúsum, á heimilum eða í mötuneyti á Lindargötu.

Yfirmaður eldhússins heldur vel utan um starfsemi eldhússins, skipulag og allar skráningar varðandi bæði hráefnisnotkun, framleiðslu, afgreiðslu, kvartanir, sérfæði, nýtingu, sölu og vinsældir rétta.

Auk þess er mikil áhersla lögð á öryggi matvælna, s.s eldun, kælingu, pökkun og afgreiðslu til að tryggja að matvælin séu örygg til neyslu út frá örverufræðulegum hættum.

Mjög vel haldið utan um nýtingu á hráefnum og afgangum og skipulag miðast við það að nýting sé sem best. Frysting á afgangum af kjöti og fiski tryggir öryggi út frá örverufræðilegum sjónarmiðum.

Áhersla hefur verið lögð á að máltíðir uppfylli ánægju og eftirspurn viðskiptavina. Mikið tillit er tekið til kvartana og athugasemda sem koma frá viðskiptavinum. Oft hafa þær kvartanir stangast á við þær kröfur sem gerðar eru til máltíða sem Landlæknisembættið hefur ráðlagt fyrir Íslendinga. T.d gerir mjög stór hópur þessara viðskiptavina kröfu um meiri fitu, mettaða fitu og minna magn grænmetis en ráðleggingar gera ráð fyrir. Að sögn yfirmanns hafa verið gerðar tilraunir til að auka hollustu með því t.d. að auka magn grænmetis við skömmtun og minnka í staðinn magn af kjöti og fiski, bjóða upp á grænmetis- og baunarétti, bjóða upp á hýðishrísgrjón og sleppa rjóma í sósur, súpur og sem útalát. Viðskiptavinir hafa ekki brugðis vel við slíkum tilraunum. Þess vegna er úr vöndu að ráða.

## Tillögur að úrbótum

- Sannprófa betur kæliferla á matvælum, tryggja að hraði kælingar sé alltaf innan marka og að hitastig við þökkun fari aldrei yfir 4°C. Á árinu 2011 var tekin sú ákvörðun að í stað þess að flytja matvælin heit inn á heimili viðskiptavina að fara út í „cook and chill“ aðferðina. Sú ákvörðun var alveg hárrétt og þessi aðferð minnkar verulega líkur á hættu á matarsjúkdómum og eykur gæði matarins til muna. Hins vegar verður að tryggja að kæliferillinn sé í stöðugri endurskoðun því að um er að ræða matvæli sem eiga að hafa allt að 4 daga geymsluþol.
- Breyta skammtastærðum smátt og smátt. Fara með skammtastærðir á fiski og kjöti úr 200 g í 150 g á t.d. 1-2 árum.
- Fara með skammtastærðir á kolvetnum upp í 110 g í stað 80-100 g á 1-2 árum.
- Halda áfram að auka skammtastærðir á grænmeti/salati upp, eins og gert hefur verið síðustu ár og stefna á 100 g á 1-2 árum. Þjóða upp á ávexti oftar.
- Halda áfram að minnka hlut majoness í sósum smátt og smátt. Í dag eru þessi hlutföll um 50/50 en stefna að því fara í kaldar sósur sem eru eingöngu úr súrmjólk, skyri, ab mjólk, jógúrt.
- Halda áfram að gera samsetta rétti (eins og t.d. uppstúfshangikjötið) þar sem kjöti, grænmeti, baunum, grjónum/byggi) og spennandi kryddum er blandað saman. Auka hlut þannig rétta smátt og smátt. Undirrituð er að vinna verkefni í samvinnu við kjötvinnslu og sveitarfélag þar sem verið er að þróa kjötbollur og kjöthleifa fyrir leik- og grunnskóla sem innihalda þessi hráefni, bæði maukaðar linsur og grænmeti. Skoða mætti þann möguleika.
- Skoða þann möguleika að láta t.d. létt og laggott fylgja öllu brauði í stað smjörs og gefa smjör með fiski í stað brædds smjörs/smjörlíkis.
- Koma smátt og smátt á fót uppskriftabanka með máltíðum sem uppfylla kröfur Landlæknisembættisins varðandi fitu, mettaða fitu, sykur, trefjar og salt. Þannig gefst neytendum kostur á að sjá næringargildið og velja samkvæmt því.
- Auka hlut fræðslu til allra sem starfa við matargerð og skömmtun. Mikilvægt að þeir sem eru að skammta séu meðvitaðir um miklvægi þess að skammta rétt.
- Koma á fót einhverskonar hvatningafræðslu til viðskiptavina/neytenda.

## Lokaorð

Framleiðslueldhúsið að Lindargötu 59 veitir frábæra og fagmannlega þjónustu. Maturinn sem þar er framleiddur er fjölbreyttur og næringaríkur, dæmigerður íslenskur heimilismatur þar sem leitast er við að vera með grænmeti og salöt sem meðlæti með mat alla daga.

Það má alveg gera ráð fyrir að þær úrbætur sem mælt er með hér að ofan taki tíma, enda nauðsynlegt að fara hægt.

Kynslóðin sem þiggur þessa þjónustu í dag er sú kynslóð sem sækir í hefðbundinn íslenskan mat sem oft inniheldur mikla fitu og hátt hlutfall mettaðrar fitu. Mikill meirihluti þeirra sem tilheyra þessari kynslóð vill fituríkt lambakjöt, fituríkt álegg, smjör og rjóma.

Það má heldur ekki gleyma því að langflestir viðskiptavinanna velja að vera í mat hjá eldhúsinu.

Það er mjög mikilvægt að ef ákvörðun verður tekin um það að breyta áherslum í samræmi við þær úrbótatillögur sem nefndar eru hér að ofan að sú ákvörðun komi frá yfirmönnum á velferðarsviði en ekki starfsfólki eða yfirmanni mötuneytisins. Slíkar tillögur þarf líka að kynna út á við og hvert sé markmið þeirra.

Það mætti einnig skoða þá tillögu að tvenns konar matur væri í boði, hefðbundinn íslenskur matur og heilsusamlegri matur en slíkt er bæði dýrari leið og erfiðari í framkvæmd.

Með kveðju,

  
Guðrún Adolfsdóttir

matvælafræðingur  
Rannsóknarþjónustan Sýni ehf.

