



REYKJAVÍK  
ALDURSVÆN  
OG  
HEILSUEFLANDI  
BORG



Reykjavíkurborg  
Velferðarsvið



Ábyrgð: Regína Ásvaldsdóttir.  
Hönnun og umbrot: Spör ehf.

# STEFNA REYKJAVÍKURBORGAR Í MÁLEFNUM ELDRI BORGARA 2018 - 2022

Reykjavíkurborg á að vera aldursvæn og heilsueflandi borg sem tekur mið af þörfum allra íbúa. Aðgengileg, aðlaðandi og hentug borg er aldursvæn borg.



Reykjavíkurborg  
Velferðarsvið

# LEIÐARLJÓŠ



## VIRÐING

Fyrir þekkingu, reynslu, skoðunum, sjálfsákvörðunarrétti og ólíkum aðgengispörfum Reykvíkinga.

## VIRKNI

Hver og einn geti verið virkur í samfélaginu óháð aldri eða þjóðfélagsstöðu, uppruna, kynhneigð, kyni og efnahag.

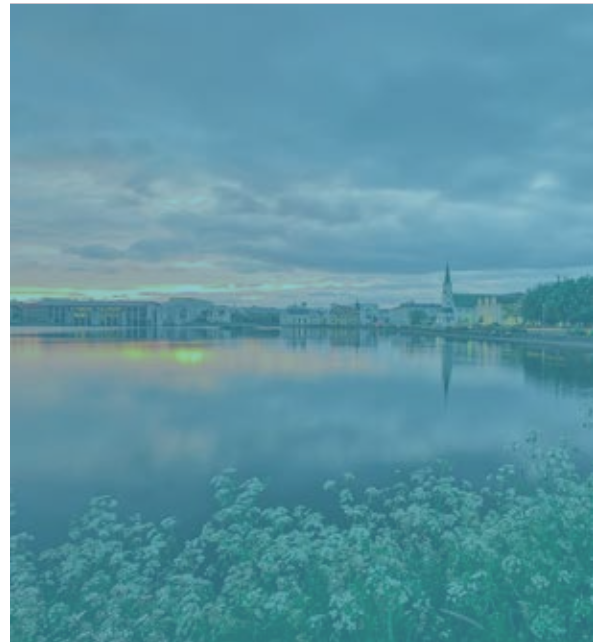
## VINÁTTA

Eldri borgarar hafi möguleika á að rækta fjölskyldu- og vinatengsl, njóti samveru við aðra og hafi tækifæri til að taka þátt í félagsstarfi.

Öldruðum fjölgar og hópurinn er fjölbreyttur. Það kallar á margvíslegar lausnir á öllum sviðum bæði innan heimilis og utan.

Reykjavíkurborg stendur vörð um þá sem standa höllum fæti á efri árum en varast ber að líta svo á að allir séu eins þótt þeir tilheyri sama aldurshópi. Sérstaklega þarf að tryggja jafnan aðgang fátækra eldri borgara, innflytjenda og hinsegin fólks að þjónustu, stuðningi og ráðgjöf.

Þetta er í samræmi við sýn Reykjavíkurborgar um að eldri borgarar eigi að ráða sér sjálfir og að öll aðstoð skuli taka mið af því að fólk fái tækifæri til að viðhalda færni sinni og lifa því lífi sem það kys.



## Virkur Reykvingur alla ævi

Í Reykjavík skipta allir eldri borgarar máli, hvort sem þeir veita aðstoð eða þiggja hana. Allir eiga að fá að nýta getu sína og hæfileika til að gleðja sjálfa sig og aðra. Það gefur lífinu gildi. Áhersla skal lögð á nýsköpun og þróun til að efla samfélagsþátttöku og virkni. Borgin á að vera aldursvæn og öflugt heilsueflandi starf á að fara fram í hverfum hennar.

Efla skal félagsauð í hverfum með því að stuðla að þátttöku borgarbúa og samstarfi allra hagsmunaaðila. Sérstaklega verði hugað að því að virkja til þátttöku eldri borgara sem eru félagslega einangraðir og þurfa hvatningu og stuðning.



Korpúlfar í Grafarvogi eru gott dæmi um sjálfbært félagsstarf sem hefur vaxið og dafnað undir stjórn áhugasamra og duglegra eldri borgara. Þar efla félagsmenn styrkleika sína í fjölbreyttu og örvandi umhverfi sem styður við dýrmætan félagsanda og samsköpun.

Í félagsmiðstöðvum velferðarsviðs á að bjóða upp á fjölbreytta og áhugaverða fræslu sem nýttist í daglegu lífi. Má til dæmis nefna fræðslu sem miðar að því að efla færni á borð við notkun samskiptamiðla. Efla þarf enn frekar samstarf við félagasamtök. Þeir sem þurfa aðstoð við að stunda félagsstarf skulu fá stuðning til þess. Samhliða áherslu á að virkja þátttöku hvers og eins og að félagsstarf sé fjölbreytt og henti körlum ekki síður en konum.



## Á næstu árum

- Tryggt að unnið sé samkvæmt stefnu sem miðar að því að efla félagsauð í hverfum.
- Starf á félagsmiðstöðvum stuðli að tengingu milli kynslóða.
- Formgert samstarf við öll skólastig, bókasöfn og eftir atvikum aðrar menningarstofnanir og íþróttafélög.
- Verkefnum sem ætlað er að draga úr einmanaleika verði hrundið í framkvæmd.

## Allt sem eykur lífsgæði skiptir máli

Einn mikilvægasti fjársjóður Reykjavíkur er fjölbreytni þeirra sem þar búa. Mikilvægt er að tryggja ungum borgarbúum möguleika á samveru við eldri borgara sem hafa lifað heila mannsævi og búa yfir dýrmætri lífsreynslu. Verkefni þar sem stuðlað er að samveru kynslóða eru í senn gefandi og mikilvæg.

Reykjavíkurborg leggur áherslu á að auka lífsgæði eldri borgara og liður í því er að gera þeim kleift að búa á heimilum sínum sem lengst. Velferðartækni er tækni sem getur auðveldað fólki að búa á eigin heimili við meira sjálfstæði og öryggi. Hún tengir saman starfsmenn, notendur og aðstandendur og gerir þá virkari þátttakendur í framkvæmd þjónustunnar.

### Á næstu árum

- Innleiðing á velferðartækni sem eykur öryggi og sveigjanleika þjónustu og gefur eldri borgurum og aðstandendum þeirra virkara hlutverk í framkvæmd þjónustunnar.
- Velferðartækni notuð til að draga úr félagslegri einangrun.
- Velferðartækni notuð til að auðvelda eldri borgurum að viðhalda eigin getu til daglegra athafna.





## Öryggi heima við og rétt aðstoð veitt

### *Endurhæfing í heimahúsi*

Eldri borgarar sem vegna veikinda eða skerðingar hafa ekki sömu færni og áður til að sjá um sig eiga að fá rétta aðstoð á réttum tíma. Hugmyndafræði endurhæfingar í heimahúsum hefur það að markmiði að stuðla að sjálfstæði, auknu öryggi og sjálfsbjargargetu, betri lífsgæðum og meiri virkni.

Með þeirri nálgun er stutt við getu eldri borgara til búsetu á eigin heimili þó þeir upplifi erfiðleika við athafnir daglegs lífs vegna færniskerðingar eða í kjölfar slysa og eða veikinda. Þjónustan felst í því að virkja notendur og styrkja þá til að vera virkir þátttakendur í eigin lífi eins lengi og mögulegt er. Endurhæfingin er veitt af fagaðilum og fer þjónustan öll fram inn á heimili viðkomandi og í hans daglega umhverfi.

### *Við tölum um heilabilun*



Umönnun og hjúkrun einstaklinga með heilabilun er vaxandi þáttur í þjónustu við eldri borgara og því skal þróa sérhæfð teymi innan heimaþjónustu sem sinna sérstaklega þessum hópi. Tryggja þarf að starfsfólk fái sérstaka kennslu og þjálfun í umönnun og samskiptum við fólk með heilabilun.

Starfsfólk þarf að hafa þekkingu á þeim einkennum sem benda til heilabilunar og stuðla að því að viðkomandi fái sem fyrst viðeigandi greiningu. Þjóða þarf upp á mismunandi valkosti í stuðningi fyrir heilabilaða og taka sérstaklega tillit til þess álags sem er á aðstandendum þeirra.

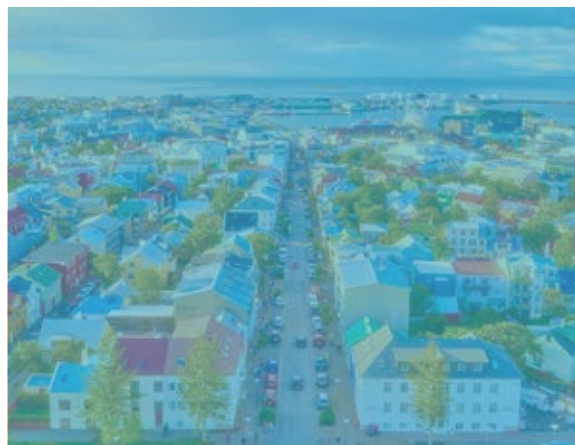


## Á næstu árum

- Innleiðing á hugmyndafræði endurhæfingar í heimahúsi og stofnað sérhæft teymi í hverjum borgarhluta.
- Stuðningur aukinn við aðstandendur heilabilaðra.
- Í samvinnu við ríkið skal fagstéttum fjölgað í heimahjúkrun, t.d. sjúkrapjálfurum, iðjubjálfum og næringarráðgjöfum.
- Reykvingar sem eru 90 ára og eldri án heimaþjónustu skulu heimsóttir og þeim kynnt þjónustan.
- Unnið skal að því að tryggja fjármagn frá ríkinu til að efla almenna heimahjúkrun með því að koma á fót sérhæfðri heimahjúkrun s.s. til heilabilaðra og til þess að veita líknarmeðferð í heimahúsi.

Tilraunaverkefni um endurhæfingu í heimahúsi í Reykjavík árið 2015 gaf góða raun. Af þeim sem tóku þátt þurftu 37% þátttakenda enga þjónustu að lokinni endurhæfingu, 39% þurftu minni þjónustu og 24% þurftu sömu þjónustu og þeir höfðu áður.





## Öflug þjónusta

Tryggja skal að þörfum einstaklinga sé mætt með öflugri þjónustu, hvort sem er á eigin heimili, í þjónustuíbúðum eða á hjúkrunarheimili. Starfsfólk á að geta skilið og metið þarfir eldri borgara og leiðbeint þeim með val á þjónustu.

### *Maður er manns gaman*

Þegar eldri borgarar þurfa á meiri stuðningi að halda en veitt er í heimahúsum getur verið þörf á dagdvöl til að rjúfa félagslega einangrun og stuðla að áframhaldandi sjálfstæðri búsetu. Ánægja og gleði fylgir því að vera í félagsskap annarra og því skal tryggja að gott aðgengi sé fyrir Reykvíkinga að bæði almenntri dagdvöl og dagdvöl fyrir heilabilaða. Heilbrigðisþjónusta í almennu dagdvölinni í Þorraseli hefur verið aukin síðustu misseri. Stefnt skal að enn frekari sérhæfingu til að koma til móts við ólíkar þarfir.

Í dagdvölinni Þorraseli sem staðsett er á Vesturgötu er boðið upp á tómstundaiðu, léttar leikfimiæfingar, fæði, hvíldaraðstöðu og aðstoð við böðun. Gestir eru sóttir að morgni og ekið heim síðdegis. Dvalartími getur verið frá einum upp í fimm daga í viku.

### *Hollur og góður matur*



Borg getur ekki talist aldursvæn og heilsueflandi nema að þar sé boðið upp á góðan og hollan mat. Tryggja skal gott aðgengi og upplýsingar um mat fyrir eldri borgara hvort sem það er heimsendur matur, matur á félagsmiðstöðvum eða á hjúkrunarheimilum. Veita skal fræðslu um næringu og hollustu. Hluti af verkefni endurhæfingar í heimahúsum verði næringarfræðsla og upplýsingar um hvar nálgast megi næringarríkan tilbúinn mat. Fjölbreytt framboð rétta eykur matarlyst og ánægju og því skal unnið að því að bjóða upp á meiri fjölbreytileika í matarþjónustu borgarinnar.

### *Húsnæði er forsenda þess að eiga heimili*

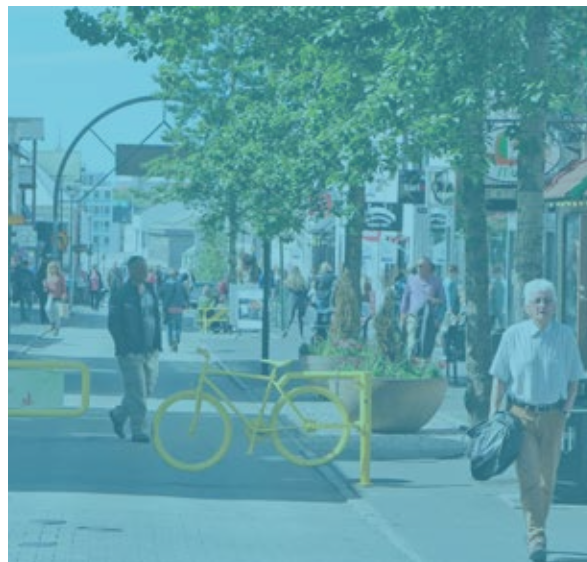
Mikilvægt er að til staðar sé fjölbreytt val um húsnæði til að mæta ólíkum þörfum eldri borgara. Þeir eiga að geta búið heima með lífsgæði að leiðarljósi, flutt í þjónustuíbúðir sé þess þörf eða á hjúkrunarheimili. Jafnframt skal stefnt að áframhaldandi samstarfi við félagasamtök sem sinna uppbyggingu almennra húsnæðisúrræða fyrir eldri borgara. Við val á lóðum undir íbúðir er nálægð við almenningssamgöngur, gönguleiðir, verslun, heilsugæslu, menningarstofnanir og græn svæði mikilvæg. Þá er æskilegt að dreifa sérhæfðum íbúðum fyrir aldraða sem víðast um borgina.






Þjónustuíbúðir fyrir eldri borgara á vegum Reykjavíkurborgar eru 365 talsins á sjö stöðum í borginni. Markmið með rekstri þeirra er að mæta þörfum íbúa sem þar búa, stuðla að sjálfstæði þeirra svo sem hvað varðar fjármál og heimilishald og stuðla að sem mestri sjálfsbjargargetu hvers og eins. Þjónustuíbúðir eru úrræði í þeim tilvikum þegar heilbrigðis- og félagsþjónusta í heimahúsi fullnægja ekki þjónustupörf lengur.

Fyrir liggur þarfagreining og áætlun velferðarsviðs um uppbyggingu hjúkrunarrýma í Reykjavík og er fyrsta heimilið innan þeirrar áætlunar hjúkrunarheimili sem Hrafnista mun reka við Sléttuveg og opnar árið 2019. Áfram verður ríkinu veitt aðhald í að tryggja að nægjanlegt framboð sé af hjúkrunarrýmum.







Hjúkrunarheimili eru rekin af ríkinu og eru fyrir þá sem hafa meiri þörf fyrir umönnun og hjúkrunarþjónustu en unnt er að veita í heimahúsi. Í Reykjavík eru rekin níu hjúkrunarheimili og rekur borgin tvö þeirra, Droplaugarstaði og Seljahlíð.

### Á næstu árum

- Unnið í samvinnu við ríkið að því að fjölga bæði almennum og sérhæfðum dagdvölum.
- Mötuneytisþjónusta verði í boði á fleiri félagsmiðstöðvum um helgar.
- Áhersla lögð á að fólk hafi val um mismunandi rétti í mötuneytum og að val sé í boði fyrir þá sem fá heimsendan mat.
- Aukin samvinna þeirra sem sjá um framreiðslu og heimsendingu matar við þá sem veita heimaþjónustu.
- Bætt aðkoma næringarráðgjafa að framleiðslueldhúsum og til þeirra sem elda heima.
- Hentugar lóðir séu til staðar á hverjum tíma fyrir uppbyggingu almennra íbúða fyrir eldri borgara og hjúkrunarheimili.
- Tryggt að starfsfólk hjúkrunarheimila sé nægilega vel þjálfað og nægt hlutfall fagmenntaðra sé til staðar.

## Samráð og samstarf allra

### *Aðgengi að upplýsingum*



Í Reykjavík eiga eldri borgarar og aðstandendur þeirra að fá góðar og vandaðar upplýsingar frá starfsfólki þjónustumiðstöðva og heimaþjónustu um þá þjónustu sem í boði er. Eldri borgarar eiga að geta nálgast upplýsingar um þjónustu og félagsstarf á auðveldan og aðgengilegan hátt, út frá færni þeirra s.s. í síma, í bæklingum og á netinu. Rafræn upplýsingamiðlun gegnir sífellt mikilvægara hlutverki og ber að efla hana í þjónustunni.

Eldri borgurum í Reykjavík skal mætt af starfsfólki með vinsemd og áhuga enda eru gæði þjónustunnar að stærstum hluta undir starfsfólki komin. Beita skal þeim aðferðum sem sýnt hefur verið að skili árangri hvað góða þjónustu varðar. Einnig er mikilvægt að hlustað sé á eldri borgara og þeirra vilja. Tryggja skal að þjónustan sé örugg og áreiðanleg og að ákvarðanataka sé gagnsæ.





## Góðir samstarfsaðilar

Samvinna og þverfaglegt starf skilar sér ekki bara til eldri borgara sem þörf hafa fyrir fjölbreytta þjónustu heldur líka til starfsfólks og aðstandenda. Reykjavíkurborg vill byggja upp enn betra og árangursríkara samstarf við alla þá sem koma að þjónustu við aldraða. Með sameiginlegum markmiðum og verkefnum borgarinnar, heilsugæslu höfuðborgarsvæðis, Landspítala háskólasjúkrahúss, stéttarféлага og háskólasamfélagsins er hægt að tryggja betri samfellu í þjónustu og yfirfærslu þekkingar. Gott samstarf við hagsmunasamtök eldri borgara og aðkoma þeirra að skipulagi þjónustu er dýrmætt fyrir alla.

Í mikilvægum og stórum ákvörðunum sem snerta eldri borgara skal samráð haft við Öldungaráð Reykjavíkur, Félag eldri borgara í Reykjavík, Samtök aldraða, U3A, notendaráð félagsmiðstöðva og þjónustuhóp aldraðra eftir því sem við á hverju sinni.





## *Páttaka aðstandenda*



Aðstandendur gegna lykilhlutverki í lífi eldri borgara. Hlutverk þeirra er oft og tíðum krefjandi og álag mikið. Reykjavíkurborg leggur áherslu á samvinnu við aðstandendur og stuðning við þá. Starfsfólk skal þjálfað sérstaklega í því að veita ráðgjöf og stuðning til aðstandenda. Stuðla þarf að því að aðstandendur hafi rödd og auðvelt sé að fá upplýsingar og sækja um þjónustu. Stefnt verður að því að sérstök gátt sé fyrir þá sem þurfa upplýsingar um þjónustu og ráðgjöf varðandi öldrunarmál.

Öldungaráð er borgarstjórn, nefndum og ráðum Reykjavíkurborgar til ráðgjafar um málefni og hagsmuni borgarbúa sem eru 67 ára og eldri. Ráðið stuðlar að upplýsingagjöf og samstarfi Reykjavíkurborgar við hagsmunasamtök hópsins, mótár stefnu og gerir tillögur til borgarráðs sem varðar verksvið þess.



## *Traustir og góðir starfsmenn*

Þekking, reynsla og ánægja starfsfólks stuðlar að gæðum þjónustunnar. Störfin þurfa að vera eftirsóknarverð og bjóða upp á skapandi og heilbriggt vinnuumhverfi þar sem hæfileikar hvers og eins fá notið sín.

Rannsóknir hér á landi sýna að starfsmenn í öldrunarþjónustu eru oft undir miklu álagi, en sammála um að starfið sé mikilvægt og gefandi. Reykjavíkurborg leggur áherslu á símenntun, fræðslu og þjálfun starfsfólks. Lögð er áhersla á að starfsfólk af erlendum uppruna geti bæði skilið og tjáð sig á íslensku. Bæta þarf skilning almennings á umönnunarstörfum og gæta vel að starfsaðstöðu og stuðningi við starfsfólk. Starfsfólk þarf að hafa aðgang að tæknilausnum, góða starfsaðstöðu og þekkingu til að geta leyst af hendi mikilvæg verkefni.

Í fræðsluáætlunum velferðarsviðs skal leggja áherslu á fræðslu til starfsfólks sem sinnir þjónustu við eldri borgara.

## Á næstu árum

- Tryggt að viðá verði framkvæmdar þjónustukannanir um þjónustu borgarinnar við aldraða og lífskjarakannanir að lágmarki á fjögurra ára fresti til að fá yfirsýn yfir hagi og líðan eldri borgara.
- Samstarf eftt enn frekar við aðila sem sinna þjónustu eða rannsóknum á sviði öldrunar og lífskjara eldri borgara.
- Unnið að því að koma á fót einni gátt þar sem eldri borgarar og aðstandendur geta sótt allar upplýsingar um þjónustu.
- Ráðgjöf og stuðningur við aðstandendur efl.
- Átak í ímyndarvinnu fyrir störf í öldrunarþjónustu.





Reykjavíkurborg  
Velferðarsvið

