

ÞJÓNUSTA VIÐ ALDRAÐA

LAUGARDAGUR 12. OKTÓBER 2013

Kynningarblað Heimaþjónusta, félagsstarf, heyrnartæki, hreyfing og lyfjaskömmun



Í þjónustukjarnanum í Furugerði fer vel um heimilisfólkið sem nýtur daganna með ýmsu móti; með söng, dansi, samveru og föndri.

Aldursvæn, aðlaðandi og hentug

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar býður eldri borgurum margvíslega þjónustu, bæði heima og að heiman. Eldri borgarar geta leitað ráðgjafar á sex þjónustumiðstöðvum í borginni þar sem lagt er mat á þjónustupörf og ræddar leiðir til aðstoðar og stuðnings.

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar ber ábyrgð á framkvæmd þjónustu við aldrada í Reykjavík. Aldraðir íbúar borgarinnar geta leitað á sex þjónustumiðstöðvar í hverfum borgarinnar eftir upplýsingum um þjónustu, ráðgjöf, aðstoð og stuðning.

Áhersla er lögð á að aldraðir geti búið sem lengst á heimilum sínum og fengið þangað þjónustu við hæfi hverju sinni, svo sem félagslega heimaþjónustu, heimahjúkrun eða heimsendan mat. Akstursþjónusta er í boði fyrir þá sem ekki geta nýtt sér almenningssamgöngur og hafa ekki aðgang að eigin farartæki.

Reykjavíkurborg rekur einn-

ig fjölda starfsstaða fyrir aldrada víðs vegar um borgina, meðal annars félagsmiðstöðvar þangað sem aldraðir geta sótt félagsstarf, fengið hádegismat og fleira, tvær dagþjálfanir og fjölda þjónustuíbúðakjarna fyrir aldrada sem eru metnir í meiri þörf fyrir stuðning og aðstoð en hægt er að veita í heimahúsum án þess að þörf sé á hjúkrunarheimili. Einnig rekur borgin tvö hjúkrunarheimili.

Hjá Reykjavíkurborg starfar öflugur hópur fagfólks, svo sem hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar, félagsráðgjafar, iðjuþjálfar og sjúkraliðar. Með þeim veita félagsliðar og ófaglærðir starfsmenn öld-

uðum íbúum borgarinnar mikilvægan stuðning dag hvern.

Aldursvæn og aðlaðandi

Velferðarráð Reykjavíkurborgar hefur samþykkt metnaðarfulla þjónustustefnu fyrir aldrada sem nær til ársins 2017. Velferðarráð leggur áherslu á að Reykjavíkurborg sé aðgengileg, aðlaðandi og hentug borg fyrir aldrada. Lögð er áhersla á forvarnir, gæði þjónustu, sjálfstæða búsetu og fjölbreytta búsetumöguleika og að haft sé samráð um þróun þjónustunnar við notendur hennar og félag eldri borgara. Einnig er lögð áhersla á ráðgjöf og stuðning við aðstand-

endur sem oft gegna lykilhlutverki í þjónustu við aldrada og að störf í þjónustu við aldrada á vegum borgarinnar séu álitin eftirsóknarverð.

Til hagsbóta fyrir aldrada

Í Reykjavík er starfandi þjónustuhópur aldrada sem hefur það verkefni að fylgjast með heilsufari og félagslegri velferð aldrada og gera tillögur um samhæfingu og þróun þjónustunnar. Hópurinn á jafnframt að leitast við að tryggja að aldraðir fái þá þjónustu sem þeir þarfnast, kynna öldruðum þá þjónustukosti sem í boði eru og fjalla um hugmyndafræðilega þróun til hagsbóta fyrir aldrada.

Nýr valkostur í Seljahlíð

Reykjavíkurborg leggur sig fram um að þróa þjónustu og mæta þörfum og óskum íbúa eins og kostur er. Sem dæmi má nefna samstarf við velferðarráðuneytið, enundanfarin misseri hefur verið unnið að því að koma á tilraunaverkefni í Seljahlíð þar sem borgin rekur þjónustuíbúðir og hjúkrunardeild. Markmið verkefnisins er bætt þjónusta og fjárhagslegt sjálfstæði. Um er að ræða nýja nálgun sem felur í sér að íbúar í þjónustuíbúðum Seljahlíðar þurfa ekki að flytja séu þeir metnir í þörf fyrir hjúkrunarrými, heldur geta í staðinn fengið hjúkrunarheimilisþjónustu heim til sín.

Heimilislegt andrúmsloft

„Droplaugarstaðir eru heimili íbúanna og andrúmsloftið heimilislegt og gott,“ segir Ingibjörg Ólafsdóttir, forstöðumaður hjúkrunarheimilisins Droplaugarstaða. Þar koma íbúar sér fyrir á fallegum einbýlum með eigin húsgögn og taka á móti gestum heima, auk þess sem nánustu aðstandendur hafa lykla að húsinu.

„Í dag kemur fólk inn á hjúkrunarheimilin veikara en áður og því eru lækningar og hjúkrunarfólk á vakt allan sólarhringinn. Hvarvetna er heimilisfólkið umvafið hlýju, natni og kærleika og starfsfólkið er einfaldlega frábært, mjög fært og einstaklega ljúft í viðmóti,“ segir Ingibjörg um starfsmenn Droplaugarstaða sem eru 150 talsins.

„Hér er öflug sjúkra- og iðjuþjálfun og eftir hrúnið hefur orðið aukning í þjónustu félagsstarfsins. Við viljum að íbúar fái notið lífsins og bjóðum reglulega upp á tónlistarflutning, söng, upplestur og föndur, með virkri þátttöku heimilisfólksins,“ segir Ingibjörg.

Á Droplaugarstöðum búa íbúarnir til æviloka.

„Við veitum lífslokameðferð síðustu daga lífsins og íbúarnir fá að kveðja jarðvistina í sínu eigin umhverfi með sínum nánustu.“



Ingibjörg Ólafsdóttir.

MYND/ARNÞÓR

Til staðar fyrir aldrada

„Gæði, öryggi og sveigjanleiki eru aðalsmerki heimaþjónustunnar,“ segir Berglind Magnúsdóttir, forstöðumaður Heimaþjónustu Reykjavíkur. Heimaþjónusta felst í aðstoð við heimilishald aldrada og athafnir daglegs lífs í heimahúsi, heimahjúkrun, innliti, eftirliti og umsýslu.

Berglind segir áskoranir heimaþjónustunnar margar.

„Fyrst og fremst viljum við gera okkar elstu og veikustu íbúum kleift að búa heima eins lengi og hægt er, við öruggar og góðar aðstæður. Það hefur tekist nokkuð vel því á síðustu fjórum árum hefur íbúum Reykjavíkur sem búa á hjúkrunarheimilum, 80 ára og eldri, fækkað úr 18,4 í 15,9 prósent.“

Reykjavíkurborg býður upp á heilbrigðis- og félagslega þjónustu og hefur samþætt þessa tvo mikilvægu þjónustupætti með því að reka heimahjúkrun



Starfsfólk Heimaþjónustu Reykjavíkur leggur alúð við þjónustu og úrræði fyrir eldri borgara. Berglind Magnúsdóttir stendur neðst fyrir miðju.

MYND/VALLI

með þjónustusamningi við ríkið.

„Stefna heimaþjónustunnar er að veita heildstæða og rétta þjónustu á réttum tíma af réttum aðilum og alltaf eru heildarþarfir eldra fólks hafðar að leiðarljósi,“ segir Berglind sem

horfir fram á spennandi tíma í þróun heimaþjónustu aldrada.

„Fjölgun aldrada Reykjavíkinga kallar á nýjungar eins og aukna tækninotkun og störfin sem okkar góða starfsfólk sinnir verða sífellt betur metin að verðleikum af samfélaginu öllu.“

Að finna rétta heyrnartækið

Anna Linda Guðmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur hjá Heyrnartækni í Glæsibæ, segir að það sé mun auðveldara að nota heyrnartæki í dag en áður og aðlögunartíminn sé miklu styttri.

Leitin að réttu lausninni við skertri heyrn getur reynst sumum vandasöm. Að sögn hjúkrunarfræðingsins Önnu Lindu Guðmundsdóttur er fyrsta skrefið að láta mæla heyrnina og sjá hvort þörf sé á heyrnartækjum. „Heyrnarmælingin segir til um hversu mikil og hvers eðlis heyrnarskerðingin er og hvort viðkomandi eigi rétt á niðurgreiðslu vegna kaupa á heyrnartækjum frá Sjúkratryggingum Íslands og ef til vill stéttarfélagi sínu.“

Betra að hafa einhvern nákominn með sér

Heyrnartækni býður upp á ókeypis heyrnarmælingu. Anna Linda segir skoðun og heyrnarmælingu taka um 40 mínútur og að að henni lokinni sé farið yfir niðurstöðu mælingarinnar og boðið upp á heyrnartækjaráðgjöf. „Það getur verið gott að fá maka, ættingja eða vin með sér í þetta ferli, sérstaklega ráðgjöfina, enda eru þar veittar mikilvægar upplýsingar sem stundum getur verið betra fyrir tvo að muna.“

Ólíkar tegundir og útlit tækja

Úrval heyrnartækja í dag er margfalt meira en það var fyrir um áratug. Útlitslega hafa orðið miklar og jákvæðar breytingar. Að sögn Önnu

Lindu hefur einnig orðið ör þróun á tæknibúnaði í heyrnartækjum og í dag er mun auðveldara að aðlagast því að nota heyrnartæki en áður. „Við val á heyrnartækjum þarf að huga að mörgum þáttum. Þeirra á meðal eru eðli og alvarleiki heyrnarskerðingar, stærð og útlit eyrnaganga og líkamleg og andleg færni, ásamt persónulegum þáttum. Sumir vilja lausn sem er eins lítið sýnileg og mögulegt er og í dag er oft auðvelt að koma til móts við þær þarfir með nettu heyrnartæki bak við eyra sem er með örmjóa hljóðsnúru inn í eyrað eða jafnvel sérsmíðuðu heyrnartæki sem er alveg ósýnilegt í eyra.“ Anna Linda segir þó að flestir hugsi fyrst og fremst um hljómgæði tækjanna og þægindi við notkun þeirra og að það sé einn af þeim þáttum sem skipta mestu við val á heyrnartækjum.

Mikilvægt að fá heyrnartæki til prufu

Heyrnartæki er hægt að fá í mörgum verðflokkum. „Dýrustu tækin búa yfir fullkomnu tækninni og veita mestu hjálpina í krefjandi hlustunaraðstæðum,“ segir Anna Linda.

Hjá Heyrnartækni er hægt að fá heyrnartæki til prufu í vikutíma en það getur verið mikilvægt fyrir þá sem eru að fá sér heyrnartæki í fyrsta sinn að vera með þau í einhvern tíma áður en tækin eru keypt.

Anna Linda segir öra þróun hafa orðið á tæknibúnaði í heyrnartækjum og að í dag sé mun auðveldara að aðlagast því að nota heyrnartæki en áður.

MYND/VALLI



„Vikuprófun getur gefið nokkuð góða mynd af því hvernig notandanum líður með tækin, bæði hvernig það er að vera með þau í eyrunum og eins hvernig þau hljóma. Í dag er markmiðið að fólk setji upp heyrnartækin að morgni og taki þau úr að kvöldi og þurfi þess á milli sem minnst að hugsa um þau. „Tækniframfarir í heyrnartækjum hafa gert það að verkum að flestir eru farnir að gleyma sér með tækin strax fyrstu vikuna.“

Að vera sáttur við valið

Það er mikilvægt að líða vel með heyrnartækjum sem valin eru og finna að þau hjálpi í aðstæðum sem áður voru erfiðar eða krefjandi. „Það eru margar lausnir í boði og þó að fyrsta prófun passi ekki endilega fullkomlega getur alltaf verið að önnur lausn, eins og til dæmis sérsmíðað tæki í eyra, henti betur eða jafnvel annars konar stillingar á tækjunum.

Sumir vilja til dæmis geta stillt hljóðstyrk heyrnartækjanna sjálfir og þá er hægt að taka tillit til þess þegar tækin eru valin. Aðrir vilja láta tækin sjá um bestu stillingar hverju sinni. Allt eru þetta atriði sem farið er yfir með viðkomandi bæði fyrir prufun og að henni lokinni,“ segir Anna Linda.

Nánari upplýsingar má finna á www.heyrnartækni.is

Kerasal lausnir fyrir þurra fætur

preytta, sprungna og þurra fætur

- Nýtt á Íslandi
- Mest selda fótálinan í Bandaríkjunum

Eiródag

KEMUR HEILSUNNI Í LAG

EIN TAFLA Á DAG : SYKURLAUSAR LITLAR VÍTAMÍNTÖFLUR SEM GOTT ER AÐ GLEYPA

Hreyfingin yngir

Félag áhugafólks um íþróttir aldraða hefur í 28 ár unnið að útbreiðslu íþróttar fyrir eldri borgara. Mikil framför hefur orðið að mati formanns félagsins.

Aldrei of seint eru ein-kunnarorð Félags áhugafólks um íþróttir aldraða. „Við erum regnhlífarsamtök sem hafa haldið námskeiðum hér í Reykjavík og úti á landi fyrir þá sem eru að sinna eldri borgurum, leiðbeinendum, kennara og starfsfólk dvalarheimila og dagvista aldraða,“ segir Þórey S. Guðmundsdóttir, íþróttakennari og formaður FÁÍA. Á námskeiðunum er leiðbeinendum kenndar ýmsar góðar æfingar fyrir eldri borgara á borð við leikfimi, boccía, sund, dans, göngu og ratleik.

Félagið var stofnað fyrir 28 árum en stofnun þess átti sér nokkurn aðdraganda. „Þetta byrjaði þegar þrjár íþróttakennarar, þær Þorgerður Gísladóttir, Elísabet Hannesdóttir og Guðrún Nielsen, voru í Danmörku og fóru á námskeið hjá eldri borgurum þar í landi. Þær komu heim fullar af áhuga á að koma íþróttastarfi aldraða af stað hér heima,“ lýsir Þórey en félagið var stofnað árið 1985. Þá var Þorsteinn Einarsson, fyrrverandi íþróttafulltrúi, einnig með, auk fleira áhugafólks.

„Þessu var mjög vel fagnað enda var á þessum tíma lítið sem ekkert í boði,“ segir Þórey en strax í upphafi var reynt að breiða út boðskapinn sem víðast. „Það hefur gengið alveg afskaplega vel. Það er varla til sú félagsmiðstöð, dvalarheimili eða dagvistun sem ekki býður upp á einhverja hreyfingu í dag,“ segir hún.



„Hreyfing viðheldur líkamlegri og andlegri heilsu,“ segir Þórey.

MYND/ARNÞÓR

Fyrir utan hin ýmsu námskeið stendur FÁÍA fyrir nokkrum árlegum viðburðum. „Við erum með landsmót í boccía og púttkeppni og á öskudaginn hvert ár höldum við íþróttahátíð. Þá kemur fólk héðan og þaðan og sýnir hvað það hefur verið að gera,“ segir Þórey en áhersla er lögð á að halda mótið sem viðast um landið. „Púttmótið var til dæmis síðast í Borgarfirði og verður næst á Ísafirði.“

FÁÍA á í góðu samstarfi við UMFÍ. „Við erum til dæmis í nefnd fyrir eldri borgara og upp úr því samstarfi varð til Landsmót 50+ sem haldið hefur verið víða um land. Það má segja að með því móti hafi stóri draum-

urinn orðið að veruleika,“ segir Þórey gláðlega.

Þórey er fyrrverandi íþróttakennari og býr í Árskógum. „Þar er ég með stóradans fyrir þau sem ekki geta verið með í leikfimi eða slíku. Við lærum dansana eftir músíkinni og þetta er mjög gefandi þótt setið sé á stólum allan tímann,“ segir Þórey og leggur sjálf áherslu á að hreyfa sig reglulega. „Ég geri alltaf leikfimi á morgnana, geng eftir því sem ég get og stunda skíði, orðin 78 ára gömul. Þá fer ég í boccía og púttíð.“ Þórey er sannfærð um kosti hreyfingar fyrir aldraða. „Hreyfingin viðheldur líkamlegri og andlegri heilsu, gefur fólki félagsskap og hægir á elli kerlingu.“

Örugg og hagkvæm lyfjaskömmun

Lyfjaver hf. var stofnað 1998. Fyrirtækið er brautryðjandi í tölvustýrðri lyfjaskömmun sem hófst árið 1999 og hefur frá upphafi lagt áherslu á tækninýjungar, persónulega þjónustu og lágt verð. Lyfjaver notar nýjustu vélmennatækni við lagerhald og afgreiðslu lyfja sem tryggir aukið öryggi. Lyfjaskömmun sparar útgjöld og eykur eftirlit og öryggi með rétttri lyfjainntöku.

Tölvustýrð lyfjaskömmun er hentug, hagkvæm, þægileg og örugg lausn á vandamálum sem kunna að skapast við inntöku lyfja,“ segir Ragnheiður Gunnarsdóttir, lyfjafræðingur og lyfsölu-leyfishafi hjá Lyfjaveri.

Ragnheiður segir lyfjaskömmun henta þeim sem taka lyf að staðaldri, á ólíkum tíma dags eða vikunnar, og tryggja þar með rétt lyf á réttum tíma dags.

„Lyfjaskömmun gengur þannig fyrir sig að lyfjum er pakkað í skammta fyrir hverja inntöku og fær notandi þau afhent í rúllu þar sem hver skammtur dagsins er í litlum, merktum pokum. Allar helstu upplýsingar koma fram á pokunum, eins og hver eigi að taka þau, hvaða lækni ávísar lyfjunum, dagsetning og inntökutími,“ útskýrir Ragnheiður.

Sé óskað eftir lyfjaskömmun biðja sjúklingar lækna sína að senda rafræna lyfseðla eða koma í Lyfjaver með lyfseðla á pappír og óska eftir þessari þjónustu. Ragnheiður segir síðan best að hafa samband við lyfjafræðinga Lyfjavers til frekari upplýsinga.

„Við erum með þúsundir Íslendinga í þjónustu okkar og fjölda hjúkrunar- og dvalarheimila. Lyfjaskömmun sparar fólki útgjöld þar sem einungis er greitt fyrir lyf sem



Lyfjaver-Heilsuver hefur á að skipa fagfólki í hverju rúmi og starfsfólkið býr yfir mikilli reynslu, alúð og einstakri þjónustulund. MYNDVALLI

eru í rúllunni hverju sinni. Í nýju greiðsluþáttökukerfi lyfja felur lyfjaskömmun einnig í sér greiðsludreifingu.“

Að sögn Ragnheiðar hefur mikið áunnist eftir að tölvustýrð lyfjaskömmun hófst hjá Lyfjaveri fyrir rúmum áratug.

„Kannanir sýna að lyf nýfast betur þar sem þau fyrnast síður, meðferðarfylgni hefur bat-

að, öryggi aukist og dregið hefur úr hættu á mistökum. Með lyfjaskömmun er einnig mun auðveldara að hafa eftirlit með því að lyf séu tekin inn á réttum tíma þar sem hver skammtur er í lokuðum merktum poka,“ segir Ragnheiður.

Viðskiptavinir Lyfjavers geta fengið send smáskilaboð þegar lyfjaskömmun er tilbúin og sótt hana að Suðurlandsbraut 22 eða

fengið heimsenda gegn sanngjörnu gjaldi.

„Fyrir utan lyfjaskömmunina erum við með stórt apótek með fjölbreytt úrval af vörum og nýjasta tækninýjungin er sú að hægt er að panta lyf með snjallsíma. Einnig rekum við Heilsuver, sem er verslun með fjölbreytt úrval af heilsuvörum,“ útskýrir Ragnheiður í Lyfjaveri þar sem fagmenn skipa hvert

rúm og úrvals starfsfólks býr yfir mikilli reynslu.

„Við bendum viðskiptavinum á heimasíðuna okkar, www.lyfjaver.is, þar sem finna má margar gagnlegar upplýsingar. Við hvetjum líka fólk til að koma í heimsókn á Suðurlandsbraut 22 þar sem öll starfsemi er undir einu þaki, hitta okkar frábæra starfsfólk og kynna sér þjónustuna sem í boði er.“



Þjónusta heyrnarstöðvarinnar gengur út á aukin lífsgæði. Við bjóðum ókeypis heyrnarmælingu, hágæða heyrnartæki og margvíslega sérfræðiþjónustu og ráðgjöf. Kynntu þér þjónustu okkar á heyrnarstodin.is og vertu í sambandi. Við tökum vel á móti þér. Heyrumst.





FARSÆL ÖLDRUN

Ráðstefna um velferð eldri einstaklinga í íslensku samfélagi verður haldin í hátíðarsal Aðalbyggingar Háskóla Íslands fimmtudaginn 17. október næstkomandi frá klukkan 13 til 16. Menntavísindasvið Háskóla Íslands og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands standa fyrir ráðstefnunni.

Tilgangurinn er að vekja athygli á hvernig margþætt vísinda-, kennslu- og nýsköpunarstarf í Háskóla Íslands getur stuðlað að farsælli öldrun í íslensku samfélagi.

Meðal þeirra sem taka til máls eru Vilmundur Guðnason, forstöðulæknir Hjartaverndar og prófessor við Heilbrigðisvísindasvið HÍ, Janus Guðlaugsson, lektor við Menntavísindasvið HÍ, Anna Sigríður Ólafsdóttir, dósent við Menntavísindasvið HÍ, Sigurveig H. Sigurðardóttir, dósent við Félagsvísindasvið HÍ, Ólafur Þór Gunnarsson, öldrunarlæknir við LHS, Svanhildur Pengilsdóttir, yfirmaður þjónustudeildar aldraðra í Kópavogi og Gylfi Magnússon, dósent við Félagsvísindasvið.

Nánari upplýsingar er að finna á www.hi.is undir liðnum Viðburðir.



HRESSANDI VÍTAMÍNSJEIK

B6-vítamín er gott fyrir taugakerfið og hjálpar einnig líkamanum við að vinna úr kolvetnum. B6-vítamín hjálpar til við að eyða hómósysteini, sem í of miklu magni getur aukið hættu á hjartasjúkdómum.

B6-vítamín er einnig sagt draga úr vöðvakrampa og minnka doða í höndum. B6 finnst í flestum fæðutegundum, til dæmis í eggjum, grænmeti og mjólk en einnig í ávöxtum, til að mynda í ananas.

Eftirfarandi uppskrift er rík af B6-vítamíni og hressandi drykkur að morgni.

Ananas- og kúrbítsþeytingur:

1 miðlungsstór kúrbítur

½ bolli steinselja

2 stíllkar sellerí

1 bolli ferskur og niðurskorinn ananas

1 dl vatn

www.incrediblesmoothies.com

Betri heilsa í sól og hita

Eldra fólk hefur löngum kosið að dvelja á Kanarí yfir vetrarmánuðina. Í raun ætti að styðja heldri borgara til að fara í sólina því kannanir sýna að sól og hiti minnka áhættuna á sykursýki og hjartasjúkdómum. Að auki fæst góður skammtur af D-vítamíni en algengt er að eldra fólk þjáist af D-vítamínskorti. Birtan sem fylgir sólinni er auk þess vörn gegn þunglyndi.

Góða veðrið býður upp á að fólk hreyfi sig meira og fari í gönguferðir sem gerir því mjög gott.

Þeir sem dvelja á sólarströnd í lengri eða skemmri tíma yfir svartasta skammdegið eru sömuleiðis líklegri til að borða hollari mat, til dæmis meira af ferskum ávöxtum og grænmeti.

Þá má nefna að í hópferðum til sólarlanda, til dæmis með fólki á svipuðum aldri, skapast félagsskapur sem margir njóta ekki þegar þeir eru einir heima. Flest mælir því með því að aldraðir skreppi til Kanarí.



Góða veðrið býður upp á að fólk hreyfi sig meira og fari í gönguferðir sem gerir því mjög gott.

Viltu léttu þér lífið?



Stillanlegir hægindastólar



Vönduð rafknúin rúm



Hæðarstillanlegt borð



Stuðningshlífar



Sturtustólar



Stuðningshandföng



Göngugrindur



Rafskutlur

Fastus býður uppá fjölbreytt úrval af vörum sem auðvelda athafnir daglegs lífs. Starfsfólk Fastus leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða við val á vörum.

Verið velkomin í verslun Fastus ehf. að Síðumúla 16, 2. hæð. Við tökum vel á móti ykkur.



Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opíð mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is