

Efni árin

LAUGARDAGUR 22. SEPTEMBER 2018

Kynningar: Rekstrarland, Sóltún Heima, Öryggismiðstöð Íslands, Ultra Macular

Lífsspursmál að halda sér á hreyfingu

Guðrún Erla Björgvinsdóttir hætti að vinna fyrir fimm árum, þá sjötug að aldri. Hún hefur haft í nógu að snúast síðan enda afar virk í félagsstarfi auk þess sem hún stundar reglulega hreyfingu, þá sér í lagi dans. Á síðasta ári skráði hún sig í Zumba og finnst afskaplega gaman þó að stundum geti verið flókið að læra sporin.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Guðrún Erla hefur stundað hreyfingu allt sitt líf, en heldur hún upp á dansinn. Hún byrjaði sem stelpa í ballett, stundaði lengi leikfimi, jóga og sundleikfimi en síðustu tíu árin hefur hún mætt í samkvæmis-dansa á sunnudagskvöldum hjá Eldri borgurum í Stangarhyl. „Mér finnst algert lífsspursmál að halda sér á hreyfingu og vera virkur. Dansinn veitir mér ekki bara hreyfingu heldur líka mikla ánægju og félagsskap. Maður getur ekki annað en verið í góðu skapi þegar maður dansar, og ef maður mætir í leiðu skapi er maður eftir smástund búinn að gleyma því.“

Áttatíu til hundrað manns mæta í samkvæmisdansa hvert sunnudagskvöld og mikill og góður vinskapur ríkir milli fastagestanna. Guðrún á sjálf dansfélaga sem hún hefur dansað við í nokkur ár og þau, ásamt fleirum, hafa þrætt þá dansleiki sem boðið er upp á bæði á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi. Að auki hefur Guðrún stundað dans með Þjóðdansafélaginu. En hvaða dans er skemmtilegastur? „Mér finnst gömlu dansarnir skemmtilegastir, vals, polka og skottís,“ segir Guðrún sem langaði að hreyfa sig enn meira og skræði sig því á Zumba Gold námskeið á vegum Félags eldri borgara á síðasta ári.

Zumba virkjar heilann

„Zumba er ekki bara göd hreyfing heldur reynir líka á heilann. Hún Tanya Dimitrova frá Búlgaríu sér um námskeiðið og hún er ofsalega skemmtileg. Hún leggur mikið upp úr því að við séum alltaf að gera eitthvað nýtt og læra nýja dansa til að halda heilastarfseminni virkri. Það er heilmikill hraði í þessu og reynir á en það er mesta furða hvað mér gengur að læra sporin, kannski af því ég hef svo góða þjálfun í dansi,“ segir hún glæðlega. Nokkuð margar konur hafa stundað Zumba í mörg ár. „Það er af því að þær finna hvað þær halda sér í góðu formi og hvað þetta er skemmtilegt. Við erum meðal annars að dansa við ABBA og gríska Zorba-tónlist og það veitir manni svo mikla gleði.“

Gott að ráða eigin starfslokum

Guðrún starfaði í mörg ár sem aðstoðarskólástjóri við Engjaskóla í Grafarvogi. Hún hætti að vinna árið 2013 þá sjötug að aldri. „Auðvitað voru þetta ákveðin viðbrögð en ég var vel undirbúin. Ég mátti fara á eftirlaun 65 ára en ég kaus að



Guðrún Erla hefur í nógu að snúast alla daga enda er hún mjög virk í félagsstörfum auk þess sem hún hreyfir sig reglulega. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Zumba Gold er námskeið á vegum Félags eldri borgara.



Tanya Dimitrova er kennari Zumbahópsins og sér um að aldrei sé dauður punktur á æfingum.

vinna áfram og var orðin alveg tilbúin þegar að því kom. Mér fannst það geysilega mikill kostur að fá að velja sjálf þann tíma sem ég hætti.“

Guðrún naut starfsins afar vel. „Það er ekki hægt að hugsa sér skemmtilegra starf en kennslu og skólástörf. En það er líka mjög ánægjulegt að geta hætt þegar maður kys sjálfur.“ Hún segist ekki sakna þess að vinna enda skorti hana ekki verkefni. „Þegar maður hefur í næstum fjórtíu ár vaknað á ákveðnum tíma til að fara til vinnu þá er nauðsynlegt að vera búinn að skipuleggja sig til að hafa nóg að gera. Ég er áfram með fólki úr skólanum í bókaklúbbi. Ég er Soroptimisti og hef starfað mikið með þeim, verið sendifulltrúi og forseti og því töluvert á ferðinni erlendis. Svo er ég í kór og dans.“

Fjölskyldan nýtur einnig góðs af starfslokum Guðrúnar en hún á tvo syni, tvær tengdadætur og fjögur barnabörn. „Eitt þeirra er fimm ára og ég hef getað sinnt henni heilmikið. Reyndar hef ég líka sinnt hinum barnabörnunum og er svo heppin að tvær þeirra koma til mín einu sinni í viku og borða í hádeginu. Það veitir mér afskaplega mikla ánægju.“

Jólagestir

2018

Björgvins

TRYGGÐU ÞÉR MIÐ Á HARPA.IS/JOLAGESTIR

20. - 22. DESEMBER Í HÖRPU

AUKATÓNLEIKAR 20. DESEMBER KOMNIR Í SÖLU!

FERNIR TÓNLEIKAR SVO TIL UPPSELDIR

Miðasala fer fram á harpa.is/jolagestir og í síma 528 5050

Margir þekkja þvagleka og til eru lausnir

Fjöldi fólks, bæði yngra og eldra, þekkir þvagleka. Þetta getur verið óþægilegt vandamál en þó viðráðanlegt ef notaðar eru réttu vörurnar sem henta hverjum og einum. Rekstrarland í Vatnagörðum 10 býður upp á þvaglekavörurnar frá Abena sem þykja bera af í gæðum og úrvali.

Þvagleki, þó í litlum mæli sé, getur skert lífsgæði fólks og getur verið íþyngjandi í daglegu lífi. Hann er frekar algengur meðal eldra fólks en einskorðast þó alls ekki við þann hóp. Til okkar leitar til dæmis afreksfólk í íþróttum sem hefur reynt of mikið á þvaglekablöðruna, fólk sem hefur nýlega farið í aðgerðir eða jafnvel konur sem hafa átt börn. Þvagleki hefur áhrif á 200 milljónir manns á heimsvísu. Meðganga, fæðing og tíðahvörf eru helstu ástæður fyrir því að konur fái oftast þvagleka en karlar,“ segir Ólöf Helgadóttir, sölustjóri Rekstrarlands í Vatnagörðum 10.

Umhverfissvænni og góðar vörur til daglegra nota

Rekstrarland býður upp á þvaglekavörur frá danska framleiðandanum Abena. „Abena er með eitt mesta vöruúrval af þvaglekabindum og -bleium í heiminum í dag. Hægt er að finna alhliðalausnir fyrir alla þá sem hafa þvagleka en bindin fást í mörgum stærðum og gerðum, með mismikilli rakadrægni, svo að flestir ef ekki allir ættu að geta fundið lausn sem hentar.“

Abena vörurnar eru allar ofnæmisprófaðar, FSC-merktar en það þýðir að efni sem notað eru í þær koma úr sjálfbærum skógum og flestar þeirra fá vottun Svansins. Abena leggur sig fram við að nýta hráefnin til hins ytrasta og endurvinnur nánast allt sem til fellur í framleiðslunni. „Vörurnar sem við bjóðum upp á í Rekstrarlandi eru framleiddar með öndunar-efni á bakhlið sem eykur mjög á þægindi notenda. Þær eru mjúkar viðkomu, þægilegar og umfram allt lítt áberandi en það skiptir fólk oft miklu máli. Þá eru þær þægilegar til notkunar dagsdaglega,“ lýsir Ólöf.

Með samninga við SÍ

Rekstrarland er með samning við Sjúkratryggingar Íslands og eru Abena þvaglekavörurnar samþykktar af SÍ.

„Læknar og sérfræðingar leggja



Ólöf Helgadóttir stendur hér á milli samstarfskvenna sinna, þeim Dóru Mjöll Hilmarsdóttur sjúkraliða og Kristínu Karlsdóttur. MYND/EYÞÓR

Mikið úrval

Verslunin Rekstrarland býður upp á mjög breitt vöruúrval. Rekstrarland er með umboð fyrir Char-broil og Nilfisk á Íslandi sem dæmi. Þar fæst breitt úrval af hreingerningavörum fyrir heimili og fyrirtæki og gæti fjölbreytileikinn komið á óvart. Sjón er sögu ríkari og því um að gera að renna við í Vatnagörðum 10.

mat á hvert tilvik fyrir sig og sækja þá í mörgum tilvikum um niðurgreiðslu frá Sjúkratryggingum Íslands. Þá geta einstaklingar fengið vörur sem henta við þvagleka niðurgreiðdar. Þeir sem hafa fengið heimildina geta leitað beint til Rekstrarlands og fengið aðstoð frá sérfræðingum okkar við val á vöru sem hentar hverjum og einum,“ segir Ólöf. Sumum finnst vissast

óþægilegt að tala um þetta vandamál en Ólöf segir starfsmenn Rekstrarlands taka afar vel á móti fólk enda þekki það málefnið vel og geti því veitt góð ráð og þar starfar einnig heilbrigðismenntaður starfsmaður. „Það er engin ástæða til að þykja þetta óþægilegt umræðuefni. Fólk getur komið til okkar í verslunina, hér höfum við viðtalsherbergi þar sem fólk getur rætt þessi mál ef það

vill í næði. Einnig er hægt að hringja og fá ráðgjöf simleidis. Þess má geta að við bjóðum upp á sýnishorn vilji fólk prófa vörurnar okkar.“

Sent heim að dyrum

Hjúkrunar- og dvalarheimili og einstaklingar kaupa Abena vörurnar frá Rekstrarlandi. „Flestir okkar viðskiptavinir panta hjá okkur reglulega og fá vörurnar sendar, bílstjóri á okkar vegum keyrir þær heim innan höfuðborgarsvæðisins. Fólk úti á landi fær þær sendar heim með póstinum sér að kostnaðarlausu sé það með heimild frá sjúkratryggingum fyrir kaupum á þessum vörum.“

Ólöf bendir á að einnig fáið ýmislegt annað í versluninni sem snúi að

persónulegu hreinlæti, þvottafroða, þvottakrem, blautklútar, græðandi krem og margt annað.

Sérhæfðar lausnir

Úrvalið af þvaglekavörum frá Abena er mikið. „Fólk er afar ánægt með það, enda hentar sumum að eiga nokkrar mismunandi tegundir. Þvagleki getur verið misjafn eftir tímabilum í lífi fólks og aðstæður eru mismunandi. Ein gerð af bindum hentar kannski heima við en önnur á ferðalögum eða þegar veikindi herja að.“

Ólöf býður alla velkomna í Rekstrarland. „Okkur finnst mikilvægt að vera fagleg og persónuleg og bjóðum upp á sérhæfðar lausnir.“

ABENA®

ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR FÁST Í REKSTRARLANDI samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

Abena hjálparvörurnar við þvagleka eru vandaðar, danskar gæðavörur. Alhliða lausnir fyrir alla þá sem glíma við þvagleka. Sérfræðingar okkar aðstoða við rétt val og veita persónulega og faglega þjónustu. Skírteinishafar geta leitað beint til Rekstrarlands til að fá afgreiddar Abena þvaglekavörur. Við sjáum um að koma vörum beint heim til notenda.

OPIÐ ALLA VIRKA DAGA KL. 8-17.

Svörum fyrirspurnum fúslega í síma 515 1100 eða á heilbrigdi@rekstrarland.is

Aldraðir þurfa aðgang að sálfræðingum

Ýmis andleg vandamál geta fylgt því að eldast, en það er misjafnt hve auðvelt aldraðir eiga með að takast á við þessa vanlíðan. Því er mikilvægt að þeir hafi aðgang að sálfræðiaðstoð ef á þarf að halda.

Arndís Valgarðsdóttir, sálfræðingur hjá Sálfræðingum Höfðabakka, sérhæfir sig í að veita öldruðum sálfræðipjónustu. Hún segir að það séu ýmis andleg vandamál sem geti komið upp á efri árum og það sé misjafnt hversu vel einstaklingar séu í stakk búnir til að takast á við þau. Því geti sálfræðipjónusta reynst þessum hópi sérlega dýrmæt, þó að aldraðir séu oft tregir til að leita sér slíkrar hjálpar.

„Fólk upplifir það að eldast á mjög mismunandi hátt. Með hækkandi aldri, breytingum á samfélagslegri stöðu við starfslok og líkamlegri hrörnun aukast líkur á ýmiss konar sjúkdómum og versnandi heilsufari,“ segir Arndís. „Veikindum fylgir yfirleitt líkamleg vanlíðan og erfiðar tilfinningar sem birtast oft í formi reiði og þirringis. Þessu fylgja líka oft aðrar neikvæðar tilfinningar eins og þunglyndi, kvíði og vanmáttur, sem geta reynst þeim öldruðu erfiðir fylgifyskar.

Þegar hjón eldast saman er algengt að það verði hlutskipti annars þeirra að sinna veikum maka



Arndís Valgarðsdóttir sálfræðingur segir að ýmis andleg vandamál geti fylgt því að eldast og það sé mikilvægt að aldraðir hafi aðgang að sálfræðipjónustu ef á þarf að halda, því hún geti reynst þeim mjög dýrmæt. MYND/EYÐÓR



Vantar þig aðstoð við athafnir daglegs lífs?

Þá getum við hjá Sinnnum lagt þér lið.

Hikaðu ekki við að leita til okkar ef þig vantar þjónustu við skyldmenni eða sjálfa/n þig.

Aðhlynning, afþreying, böðun, liðveisla og leikhús eða matargerð - við höfum lausnina sem hentar þínum lífsvenjum.

Heyrðu í okkur í síma 519-1400 eða sendu okkur línu á sinnnum@sinnnum.is

 **sinnnum**
heimapjónusta

Ármúla 9 - 108 Reykjavík - Sími 519 1400
sinnnum@sinnnum.is - www.sinnnum.is

sínum. Við þær aðstæður breytist staða hjónanna innan hjónabandsins og slíkt getur reynt mjög á sambandið,“ segir Arndís. „Það getur verið erfitt að takast á við þetta nýja hlutverk og auk þess er algengt að þeim sem þurfa á aðstöðinni að halda finnist erfitt að vera þiggjandi. Þetta getur leitt til andlegrar vanlíðanar hjá þeim báðum.“

Þunglyndi stundum talið eðlilegt

„Þunglyndi er einn algengasti kvillinn á Vesturlöndum og mikið heilsufarsvandamál, þar sem því fylgir bæði andleg og líkamleg vanlíðan. Helstu birtingarmyndir þunglyndis eiga jafnt við eldra fólk og yngri,“ segir Arndís. „Þær eru depurð, grátur, vanlíðan, óskilgreindur kvíði og framtaksleysi. Þeir sem eru þunglyndir bera sig oft illa, eiga erfitt með að finna til ánægju, hafa vantrú á eigin getu, mikla hlutina fyrir sér og missa áhugann á samskiptum við aðra. Þeir upplifa sig gjarnan einskis verða og vanmáttur og vonleysi brýst oft fram sem þirringur og reiði í samskiptum.

Þunglyndi og einmanaleiki haldast líka oft í hendur og líkamleg einkenni, eins og svefntruflanir, þungdartap, meltingartruflanir, þreyta og alls kyns verkir geta fylgt þunglyndi,“ segir Arndís. „Eldra fólk telur gjarnan að þunglyndi sé eðlilegur fylgifyskur þess að eldast og er líklegri til að kvarta yfir líkamlegum kvillum eða minnisleysi heldur en andlegri vanlíðan.“

Mikilvægt að þekkja einkenni kvíða

„Kvíði er eðlilegt viðbragð sem við upplifum þegar okkur finnst við ráða illa við þær aðstæður sem við stöndum frammi fyrir,“ segir Arndís. „Kvíði getur verið gagnlegur og hvatt okkur til dáða en hann getur líka verið hamlandi og er oft mjög óþægilegur.

Hækkandi aldri fylgja ýmsar breytingar á lífinu sem við erum misvel fallin til að takast á við og algengt er að finna til aukins kvíða. Heilsan lætur undan síga, getan til sjálfsþjargar minnkar og sumir kvíða dauðanum,“ segir Arndís.

„Meðal einkenna sem fylgja kvíða eru eirðarleysi, þröttleysi, einbeitingarskortur, þirringur, svefntruflanir og vöðvaspenna.

Sum þessara einkenna geta verið eðlileg afleiðing öldrunar, en það getur skipt miklu máli að greint sé á milli eðlilegra merkja þess að eldast og einkenna kvíða eða annarra sálrænna kvilla,“ segir Arndís. „Þó getur stundum verið erfitt að aðgreina einkenni kvíða, þunglyndis og heilabilana hjá öldruðum, þar sem einkennin geta verið bæði svipuð og samofin.“

Oft erfitt að vera aldraður

„Eldra fólk býr oft yfir mikilli sorg eftir lífsreynslu langrar ævi. Erfiðast er að missa börn, maka eða aðra ást vini, en mörgum finnst starfslokinn líka erfið og að missa hlutverk sitt og samfélagsstöðu,“ segir Arndís. „Öðrum finnst erfitt að sjá líkama sinn eldast og finna virkni og þrótt dvína.

Það er misjafnt hversu vel fólk gengur að takast á við vanlíðan sína. Sumum finnst erfitt að tala um líðan sína eða hafa engan til að tala við og eiga því erfiðara með að vinna úr vanlíðan og sorg,“ segir Arndís. „Það er líka mjög misjafnt hversu mikið innsæi eða þekkingu fólk hefur á tilfinningum sínum og sumir átta sig ekki á hvað það er sem veldur vanlíðaninni.

Að átta sig á hvað liggur að baki breytingum á líðan getur eitt og sér verið mikilvægt og gerir það auðveldara að ákveða hvernig má takast á við vandann. En eldra fólk leggur oft meiri áherslu á líkamlega heilsu sína en andlega líðan og er oft tregt til að leita til sálfræðinga,“ segir Arndís. „En ef fólk glímir við heilsufarsvanda, þunglyndi eða kvíða getur það aukið lífsgæðin að fá hjálp sálfræðinga til að takast á við breytta líffssýn.

Því er ástæða til að benda á að þjónusta sálfræðinga stendur öllum til boða, á hvaða aldri sem fólk er,“ segir Arndís. „Til að stuðla að góðri líðan á efri árum þarf að tryggja eldra fólk greiðan aðgang að allri heilbrigðisþjónustu og sálfræðipjónusta er mikilvægur hluti af henni.“



Inga Lára Karlsdóttir, hjúkrunarstjóri Sóltúns Heima, sem er hér til hægri á myndinni, stýrir heimaþjónustunni en Steinunn Leifsdóttir íþróttafraeðingur sér um að stjórna Sóltúni Heimahreyfingu. MYND/EYÞÓR

Sóltún Heima – sérsniðin þjónusta fyrir eldra fólk

Sóltún Heima býður upp á heimaþjónustu fyrir eldri borgara og gerir þeim kleift að búa lengur heima. Einnig er boðið upp á heimahreyfingu sem styrkir fólk og gerir það meira sjálfbjarga.

SKÝR HUGSUN

Clear Brain™
Mental performance

Iodine contributes to normal cognitive functions
Pantothenic acid contributes to normal mental performance

Food supplement • 60 tablets
MANUFACTURED IN SWEDEN

Walnut, pomegranate, pine bark, green tea, oregano and B-vitamins
natural herbal ingredients

Clear Brain töflurnar eru ríkar af næringarefnum fyrir heilann og hafa góð áhrif á andlega getu og vitræna starfsemi eins og minni, eftirtekt og einbeitingu.

Inniheldur:
L-theanín • Valhnetuþykkni • Granatepli • Furubörkur • Pipar • B-vítamín

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Okkar megináhersla er á að styrkja og efla fólk sem kys að búa heima hjá sér, því það er ekki aðeins stefna stjórnvalda að fólk eigi að búa lengur heima heldur er það vilji mjög margra að vera sem lengst heima hjá sér," segir Inga Lára Karlsdóttir, hjúkrunarstjóri Sóltúns Heima.

„Við hjá Sóltúni Heima bjóðum upp á heimaþjónustu fyrir eldri borgara og erum með því að mæta ákveðinni eftirspurn. Öldruðum fjólgar hlutfallslega hraðar en öðrum aldurshópum og opinberir aðilar hafa ekki náð að anna þeirri eftirspurn sem hefur myndast eftir þjónustu.“

Inga Lára segir að ýmist leiti eldri borgarar til þeirra sjálfir en einnig hafi aðstandendur samband. „Viða hafa myndast biðlistar eftir þjónustu hjá sveitarfélögunum og fólk kemst ekki að eða sú þjónusta sem er í boði hjá hinu opinbera dugar ekki til. Þá leitar fólk til okkar.“

Sérsniðnar lausnir

Þarfir fólks eru mismunandi. Sumir þurfa aðstoð við hvunn dagslegar athafnir, aðrir þurfa að fá þrif og enn aðrir hjúkrunaraðstoð. „Við veitum fólki sem leitar til okkar ráðgjöf og finnum út hvaða leiðir eru færar til að létta því lífið. Það fer eftir vilja og þörfum hvers og eins hversu oft við komum og á hvaða tímum. Þá reynum við ávallt að vera sveigjanleg. Stundum bætum við í þjónustuna og þéttum heimsóknir til dæmis á meðan aðstandendur fara í burtu í frí," segir Inga Lára. Þjónusta Sóltúns Heima er afar fjölbreytt og þar starfar breiður hópur starfsmanna, ófaglært fólk, félagsliðar, hjúkrunarfræðingar og íþróttafraeðingar.

Sóltún Heimahreyfing

Inga Lára segir ekki aðeins nauðsynlegt að sinna þörfum fólks heldur sé afar mikilvægt að styrkja það og efla líkamlega. „Við skoðuðum hvernig þessum hlutum er háttað í nágrannalöndunum og kynntumst þá æfingakerfinu DigiRehab sem var þróað af dönskum sjúkráþjálfum og er mikið notað í heimaþjónustu í Danmörku.“ Inga Lára segir árangurinn af DigiRehab hafa verið mjög góðan. Reynslan í Danmörku sýni að draga megi úr heimaþjónustu um allt að klukkustund á viku eftir tólf vikna heimahreyfingu. Auk þess stuðlar heimahreyfingin að bættum lífsgæðum og þörfinni á frekari þjónustu seinkar.

„Við köllum íslensku útgáfuna Sóltún Heimahreyfing og okkar hugmynd er að grípa inn í og styrkja fólk til að það geti verið sjálfbjarga lengur. Heimahreyfingin fléttast vel inn í heimaþjónustuna sem við bjóðum upp á. Sami starfsmaðurinn getur hjálpað fólki með matinn, aðstoðað fólk út í búð og hjálpað viðkomandi við að gera æfingarnar.“

Sóltún Heimahreyfing er sérsniðin að hverjum og einum. „Æfingakerfið reiknar út hvaða æfingar henta best. Æfingarnar eru gerðar til að styrkja skjólstaðingana til þess að þeir geti notið lífsins betur og sinnt daglegum athöfnum með minni aðstoð annarra," segir Inga Lára og telur árangurinn mjög góðan.

Nánari upplýsingar má nálgast á www.soltunheima.is, í síma 563 1400 eða gegnum netfangið soltunheima@soltunheima.is.

Aldrei of seint að byrja

Margrét Pálsdóttir finnur ekki fyrir árunum 77 þegar hún gengur á fjöll. Hún segir félagsskapinn í skipulögðum gönguhópum dýrmætan.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Leggjabrjótur er tiltölulega auðveld ganga og við göngum þetta bara í rölegheitunum. Ætli þetta séu nema þrjár til fjórir tímar, ég bókaði mig allavega í gönguna í trausti þess að ég komist í leikhús í kvöld," segir Margrét Pálsdóttir, göngugarpur með meiru, en hún ætlar að ganga ásamt félögum sínum í gönguklúbbnum Vesen og vergangur frá Þingvöllum og yfir í Hvalfjörð í dag.

Margrét stundar fjallgöngur af miklum móð og segir aldurinn afstæðan þegar kemur að úti-vistinni. Hún er virk í fleiri en einum gönguklúbbi og segir félagskapinn ekki síður gera henni gott en hreyfinguna.

Alltaf elst

„Félagsskapurinn er dýrmætur í gönguferðum með hópi fólks og þó ég sé alltaf elst í hópnum þá finn ég ekkert fyrir því. Ég er 77 ára en finnst ég vera sextug," segir Margrét hress. „Í hópnum eru þau mörg sextug, fimmtug og þaðan af yngri en það er enginn að hugsa um aldurinn. Ég spjallaði í einni ferðinni mikið við einn göngufélaga minn um lífið og tilveruna og hann fer að segja mér hvernig



Margrét Pálsdóttir nýtur sín í fjallgöngum. Hér er hún á Kofra við Súðavík.

hann ætli að hafa fimmtugs-afmælið sitt. Þá rann upp fyrir mér að hann væri jafngamall syni mínum," segir Margrét hlæjandi. Sjálf byrjaði hún að ganga á fjöll fimmtug og réðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur.

Beint í Himalaja

„Fyrsta fjallgangan mín var í Himalajafjöllum í Nepal. Ég var þá nýflutt heim eftir að hafa búið

fimm ár í Ameríku og langaði mikið að fara að stunda fjallgöngur. Dóttir mín sá ferð til Nepal auglýsta og sagði að þetta væri nú eitthvað fyrir mig. Ég dró systur mína og mág með mér á kynningarfund hjá Ferðafélaginu og við drifum okkur svo í ferðina," segir Margrét. Hún hafi ekki tölu á þeim tindum og fjöllum sem hún hafi gengið á gegnum árin.

„Ég er ekkert að telja. Ég veit



Félagsskapurinn í gönguhópnum er dýrmætur og hvetjandi.



Margrét segir aldrei of seint að byrja. MYND/BORGÞÓR HARDARSSON

bara að ég er búin með ansi marga, en það eru líka ansi margir eftir," segir hún, enda sé hún langt í frá hætt. „Þetta er mitt aðaláhugamál og heldur mér vel við, bæði líkamlega og andlega. Maður kynnist mörgu fólki og það er alltaf gaman. Ég reyni að fara með Veseni og vergangi ef það eru göngur skipulagðar um helgar. Einar Skúlason er potturinn og pannan í þeim hópi og hann er einnig með þægilegar göngur á miðvikudögum til að koma fólki af stað. Traustagöngurnar sem við köllum, því hann heitir Trausti sem sér um þær, eru á þriðjudagskvöldum og þær er líka gaman er að fara í. Svo

eru gönguhóparnir fleiri sem ég fer með og ég geng bara þegar mig langar, þetta er ekkert reglulegt hjá mér," segir Margrét. Það sé aldrei of seint að byrja.

„Ef fólk á annað borð getur gengið er það aldrei of seint. Það má bara fara rólega af stað og bæta svo við sig, nú eða bara vera á rólegu nóttunum alltaf. Það þarf ekki að byrja í Himalaja. Svo finnst mér líka mjög gott inn á milli, ef ég hef lítinn tíma en finnst ég ekki hafa hreyft mig lengi, að skjótaska bara í „Himnastigann“ svokallaða, tröppurnar hér suður í Kópavogi, og taka nokkrar ferðir í upp og niður. Það er svo fljótlegt.“

Vörn gegn augnbotnahrörnun

Ultra Macular™ augnvítamínið er besta vörnin gegn framgangi augnbotnahrörnunar. Samsetning þess byggir á vönduðum vísindarannsóknum og það inniheldur nauðsynleg vítamín og steinefni.

Ultra Macular™ augnvítamínið hægir á framgangi augnbotnahrörnunar og er ætlað þeim sem hafa greinst með sjúkdóminn og sumum þeirra sem eru í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er ættgengur. Ultra Macular™ er eina augnvítamínið á markaðnum hérlandis sem inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni sem fólk þarf á að halda.

Að sögn Hildar Sigursteinsdóttur, markaðsfulltrúa heildverslunarinnar MAGNUS ehf., er samsetning Ultra Macular™ byggð á niðurstöðum nýjustu rannsókna á þessu sviði sem nefnast AREDS 2.

„AREDS 2 braut blað í fyrirbyggjandi meðferðarmöguleikum þar sem sérstaklega hefur verið lagt upp úr réttum hlutföllum andoxunarefna og vítamína til að ná sem bestum árangri," segir Hildur. „Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að ihuga að taka inn Ultra Macular™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu. Einnig er mikilvægt að fara í reglu-



Hildur segir að Ultra Macular™ minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%. Aðeins þarf að taka inn tvö hylki á dag. MYND/EYÞÓR

legt eftirlit hjá augnlækni samhliða tóku augnvítamínsins.

Aðeins þarf að taka inn tvö hylki af Ultra Macular™ á dag, sem er til mikilla þæginda fyrir fólk, auk þess sem sparnaður hlýst af því að þurfa ekki að kaupa augnvítamín og fjölvítamín sitt í hvoru lagi," segir Hildur. „Ultra Macular™ inniheldur meðal annars lítið sink til að hlífa meltingarveginum og aðalbláber sem talin eru styðja við nætur-sjón og fullkomna samsetningu 16 fjölvítamína.“

Hildur segir marga eiga erfitt með að gera greinarmun á þeim augnvítamínum sem í boði eru á markaðinum í dag. „Það er mikilvægt að hafa í huga að Ultra Macular™ augnvítamínið er byggt á vísindalegum rannsóknum frá hinni virtu stofnun National Institute of Health í Bandaríkjunum," segir hún. „Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök blindu og sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu á Vesturlöndum og því skiptir miklu máli að velja rétt þegar kemur að augnvítamínum.

„Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að ihuga að taka inn Ultra Macular™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu.“

Fyrirnefnd rannsókn, AREDS 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér um ræðir minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%.

Ultra Macular™ fæst í öllum helstu apótekum.

Opið hús

Sunnudagana **23. okt** og **30. okt** verður Spánarheimili með opinn kynningarfund á skrifstofu fyrirtækisins, 2. hæð í Firði verslunarmiðstöð Hafnarfirði milli klukkan **12:00** og **18:00**.

Farið verður yfir alla þætti sem snúa að **fasteignakaupum** á Spáni



- Skoðunarferðir til Spánar
- Kaup og sala eigna
- Bankaviðskipti og fjármögnun á Spáni
- Rekstur fasteigna á Spáni
- Útleiga fasteigna
- Eftirsölupjónusta við viðskiptavinum
- Vildarklúbbur Spánarheimila



Kynnum svæðið í máli og myndum samfara því að afhenda bæklinga.

Í boði verða **einkaviðtöl** við starfsfólk Spánarheimila.



spánarheimili

símanúmer : **5-585858**

www.spánarheimili.is



FÉLAG
ELDRI
BORGARA
Í REYKJAVÍK
OG NÁGRENNI

Spánarheimili og Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni kynna samstarf um aðstoð við félagsmenn FEB um leiðsögn og ráðgjöf til bæði fasteignakaupa á Spáni og leigu fasteigna til bæði lengri og skemmri dvalar á Spáni.

Spánarheimili veitir félagsmönnum FEB aðgang að :

- Leiðsögn, aðstoð og túlkun á Spáni
- Aðgang að leigugeignum
- Hótelbókanir á betra verði m.a við golfvelli
- Aðstoð og ráðgjöf við fasteignakaup
- Afsláttarkjör í golf
- Afsláttarkjör á bílaleigubíla
- Aðgang að Vildarklúbbi Spánarheimila
- Þjónustunúmer við íslenskan starfsmann



Spánarheimili vinnur náið með Íslendingafélaginu á Spáni sem stendur fyrir daglegum samfundum og öflugum félagsstarfi.

Ýmsar staðsetningar - Mikið úrval notaðra og nýrra eigna - Paradís golfarans

Afar mikilvægt öryggistæki

Eftir ákveðinn aldur erum við í meiri hættu á að detta heima fyrir. Öryggishnappar frá Öryggismiðstöðinni eru mikilvæg tæki þegar aldurinn færast yfir en með þeim er hægt að kalla strax á hjálp.

Öryggishnappar eru mjög gagnleg og mikilvæg tæki þegar aldurinn færast yfir fólk. Aðgengi að þessu mikilvæga hjálpartæki er afar einfalt og að stórum hluta niðurgreitt af Sjúkra-tryggingum Íslands ef viðkomandi uppfyllir ákveðin skilyrði, segir Auður Lilja Davíðsdóttir, framkvæmdastjóri sölusviðs Öryggismiðstöðvarinnar. „Staðreyndin er einfaldlega sú að eftir ákveðinn aldur erum við í meiri hættu á að detta heima fyrir. Þá er hægt að fara í ýmsar fyrirbyggjandi aðgerðir þar sem það eru margir þættir sem auka tíðni þess að fólk detti í heimahúsum. Þar má nefna hreyfingarleysi, slæma sjón, lyf sem gera eldra fólk sljótt, ýmsa sjúkdóma, eftirköst eftir aðgerðir og ýmsan aðbúnað á heimilum.“

Hún bendir á að erlendar rannsóknir hafi sýnt fram á að D-vítamínskortur geti aukið hættu á falli aldraðra og depurð og þunglyndi hafi þar einnig mikil áhrif á. „Einnig má nefna að þeir sem eru óóruggir og hræddir um að detta er í meiri hættu en aðrir.“

Yfirfara þarf heimilin

Til að draga úr hættu á að detta heima fyrir skipta fjórir þættir mestu máli. „Það þarf að eiga samtali við eldra fólk um hættuna á því að falla, stunda reglulega hreyfingu og tryggja um leið að fólk fái aðstoð til þess. Tryggja með reglulegum hætti að sjónin sé í lagi og að lokum þarf að tryggja góðan aðbúnað heima með tilliti til þess að draga megí sem mest úr hættunni á því að detta.“

Þá er mikilvægt að yfirfara



„Það þarf að eiga samtali við eldra fólk um hættuna á því að falla, stunda reglulega hreyfingu og tryggja um leið að fólk fái aðstoð til þess,“ segir Auður Lilja Davíðsdóttir, framkvæmdastjóri sölusviðs Öryggismiðstöðvarinnar. MYND/ERNIR

heimili eldri borgara og þar þarf að hafa ýmsa þætti í huga, segir Auður Lilja. „Passa þarf upp á að ekki séu geymdir hlutir á gólfum og festa þarf kirfilega laus þrep, teppi og mottur. Lýsingin þarf að vera góð og rofar með sjálflysandi ljósi gera mikið gagn. Svo er gott

að setja upp handrið við stiga og lengri ganga og passa upp á að stilla upp húsgögnum þannig að þau séu ekki í vegi.“

Í eldhúsinu skiptir máli að allt sé innan seilingar svo ekki þurfi að fara upp á tröppu eða beygja sig mikið niður. Einnig er mikil-

vægt að hafa lampa við náttborð og jafnvel næturljós á göngum og salerni. Baðherbergi eru auk þess sérstaklega mikilvægur þáttur því rannsóknir sýna að meira en 70% falla eiga sér stað inni á baðherbergjum, segir Auður Lilja. „Inni á baðherbergi þarf að útbúa hand-

Notkun öryggishnapps hefur bjargað mörgum mannlífum og er því mikilvægt að hafa gott aðgengi að þessari einföldu þjónustu.

föng við salerni, bað og/eða sturtu og passa að hafa mottur sem varna því að fólk geti runnið til á blautu yfirborði.“

Hnappurinn bjargar

Umfram allt eru allir ofangreindir þættir mikilvægastir í því að fyrirbyggja föllin og draga úr hættu á þeim. Notkun öryggishnapps hefur bjargað mörgum mannlífum og er því mikilvægt að hafa gott aðgengi að þessari einföldu þjónustu sem gerir þeim sem fellur kleift að kalla á aðstoð eins skjótt og unnt er, segir Auður Lilja.

„Erlendar rannsóknir sýna að lífslíkur þeirra sem detta og finnast innan klukkustundar séu að meðaltali um 92%. Þær falla hins vegar niður í 70% finnast einstaklingurinn 24-48 klst. eftir að hann dettur og hrapa niður í 30% ef viðkomandi liggur í 72 klst. eða lengur. Því er mikilvægt að forvörnum sé sinnt, dregið sé sem mest úr hættu á því að detta og tryggt að einstaklingurinn hafi leið til þess að kalla eftir aðstoð sé þörf á. Þar kemur öryggishnappurinn mjög sterkt inn enda gríðarlega mikilvægt að eldra fólk geti kallað strax eftir hjálp eftir fall.“

Eldra fólk sparsamt á ljósin

Haustið er komið og styttest í dimma daga. Samkvæmt nýrri rannsókn sem gerð var í Drammen í Noregi bendir allt til þess að eldra fólk hafi of mikið myrkur í kringum sig á heimilum.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þegar vetur nálgast styttest dagarnir og myrkrið tekur yfir. Mörgum finnst það rómantískur tími með kertaljósi og kósiheitum. Fyrir aðra er þetta erfiður tími, bæði andlega og félagslega. Margir eldri borgarar eiga erfitt með myrkrið, þeir geta síður lesið, stundað handavinnu eða aðra dægrastyttingu vegna þess að þeir sjá ekki nægilega vel.

Vísindamenn við háskólann í Suðaustur-Noregi (USN) gerðu rannsókn á 75 ára fólki í Drammen. Allir áttu það sameiginlegt að vera hressir og vel á sig komnir. Farið var inn á 114 heimili og lýsing skoðuð sem fólk hafði í kringum sig. Næstum allir kveiktu of lítið ljós í því herbergi þar sem þeir dvöldu. Það var hins vegar nóg af lömpum og ljósum á heimilinu. Fólk hafði veggplampa, standlampa og jafnvel ljós fyrir ofan myndir. Hins vegar voru takkar til að kveikja ljósin oft á bak við sófa eða borð þannig að erfitt var að ná til þeirra. Það var helsta ástæðan fyrir því að ljósin voru slökkt, segir Helle K. Falkenberg, einn af rannsakendum. Hún bætir við að á Norðurlöndum hafi fólk tilhneigingu til að velja „heitar“ perur frekar en hvítt ljós til að



Það getur skert lífsgæði fólks að spara við sig lýsingu. Fólk hættir að lesa og skrifa ef það sér ekki nægilega vel.

skapa notalega stemmingu. Það er auðvitað kósi á vetrarkvöldum en ekki sérlega heppilegt fyrir eldra fólk, að því er kemur fram á forsk-ning.no.

Fólkið var líka spurt um heilsu og hvernig lýsingin á heimilinu hentaði fyrir daglegar athafnir. Einungis heilbriggt fólk með eðlilega sjón miðað við aldur tók þátt í rannsókninni. Fólk var ánægð

með heilsu sína og hafði ekki áttað sig á vandamálum tengdum lýsingu. Þegar gengið var á fólkið með enn frekari spurningum kom í ljós að margir hættu við að gera ýmsa hluti vegna þess að birtan var ekki nægileg. Þá var greinilegt að þeir sem minnstar höfðu tekjurnar spöruðu frekar ljósin og þar með rafmagnið. Þetta var til dæmis greinilegt hjá konum sem bjuggu einar.

Í framhaldinu gerðu rannsakendur breytingar á lýsingu á 30 heimilum eldri borgara. Á öðrum heimilum gerðu þeir enga breytingu til að sjá mun. Ljósahönnuðir voru fengnir til að breyta lýsingunni á þessum 30 heimilum, að auki tengdu þeir öll ljósin við stýrikerfi sem auðvelt er að stjórna auk þess sem ljósbirtan var aukin. Allir sem fengu breytingu á lýsingu þurftu

að skrifa um reynslu sína í dagbók í fjóra mánuði og hvort ný lýsing hefði breytt einhverju. Niðurstöðurnar hafa ekki verið birtar en komið hefur í ljós að fólkið varð virkara í daglegu lífi eftir breytingar. Það bæði las og skrifaði meira. Margir urðu hissa á breytingunni á umhverfinu og spurðu undrandi hvort það hefði í raun verið svona dimmt á heimilinu? Fólk var ekki meðvitað um hversu lýsing hefur mikil áhrif á umhverfið og lífsgæðin. Manneskja sem er 80 ára þarf fjórum sinnum meiri lýsingu en sá sem er 20 ára. Strax eftir fertugt fer sjónin að daprast og fólk þarf að huga að lýsingu í kringum sig. Um sextugt breytist sjónin mikið til hins verra og fólk þarf að vera meðvitað um að hafa næga birtu. Því eldri sem við verðum þeim mun meiri hætta er á ýmsum augnsjúkdómum sem fólk þarf að vera vakandi yfir.

Rannsakendur segja að slæm birta auki hættu á þunglyndi og einmanakennd. Þess vegna skiptir lýsingin miklu máli. Með aukinni birtu verðum við duglegri í öllum athöfnum okkar og hver dagur verður betri, segir Falkenberg. Eldra fólk þarf líka að vera duglegt að heimsækja augnlækna til að fylgjast með breytingum á augnbotnum og sjónhimnu. Góð birta eykur lífsgæði eldri borgara og gerir veturinn auðveldari.