

Efni árin

LAUGARDAGUR 21. SEPTEMBER 2019

Kynningar: Söltun, Rekstrarland, Alzheimersamtökin, Öryggismiðstöðin, Sinnum, Lauf



NORDICPHOTOS/GETTY

Eiródag

KEMUR HEILSUNNI Í LAG



EIN TAFLA Á DAG : SYKURLAUSAR : ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



Eldri og betri með aðstoð Sóltúns Heima

Sóltún Heima býður upp á heimaþjónustu, heimahjúkrun og heilsueflingu fyrir eldri borgara. Ahersla er lögð á persónulega þjónustu við aldraða og aðstandendur þeirra.

Við reynum að létta undir á heimilinu ef einstaklingur þarfnast aðstoðar við athafnir daglegs lífs vegna veikinda eða heilsubrestra. Aðstandendur koma oft til bjargar en Sóltún Heima getur létt undir á heimilinu með ýmsum hætti til að aldraðir geti búið áfram í sjálfstæðri búsetu. Þarfir þeirra og aðstandenda eru mjög mismjafnar en oft er þetta hluti af okkar daglega lífi eins og að fara á fætur, matast eða nota salernið, fara í bað eða út í búð.“ segir Þórdís Gunnarsdóttir, teymisstjóri heimaþjónustu og heimahjúkrunar hjá Sóltúni Heima. „Einnig er mikil ánægja með heimilisprefin okkar, við erum eingöngu með íslenskumælandi starfsmenn með sveigjanlega þjónustu.“

Aðstandendur þurfa aðstoð
„Sumir eiga erfitt með að vera einir

án aðstoðar annarra. Aðrir geta ekki skilið maka sinn með heilsubrestr eða heilabilun eftir einan heima þegar þarf að útrétta, sinna hreyfingu eða áhugamálum. Við getum verið til staðar hjá ástvinum þínum á meðan þú skreppur frá og spjallað, spilað, lesið upp úr dagblaðinu eða hvað sem styttr stundirnar. Félagsleg einangrun getur verið vandamál hjá mörgum öldruðum sem komast ekki mikið út úr húsi. Við getum kikt við eins oft og óskað er eftir, annaðhvort örstutt til að athuga líðan og kalla fram bros eða til að setjast aðeins niður yfir kaffisopa og spjalla um daginn og veginn. Þetta getur breytt virkilega miklu fyrir einstaklinginn og aðstandendur,“ heldur Þórdís áfram.

Aukin kyrrseta á efri árum eykur líkur á fallhættu
þegar aldurinn færast yfir er



Þórdís Gunnarsdóttir, teymisstjóri heimaþjónustu og heimahjúkrunar, og Ásdís Halldórsdóttir, forstöðumaður Heilsu & vellíðunar hjá Sóltúni Heima, bjóða þjónustu fyrir aldraða og aðstandendur þeirra FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Við getum verið til staðar hjá ástvinum þínum á meðan þú skreppur frá og spjallað, spilað eða lesið úr blaði.“

Þórdís Gunnarsdóttir

algengt með aukinni kyrrsetu að eldri borgarar missi styrkleika, sérstaklega í neðri hluti líkamans. Það getur orðið til þess að jafnvægi versnar sem eykur líkur á fallhættu og eykur einnig þörf á aðstoð annarra við athafnir daglegs lífs. „Þess vegna er svo mikilvægt að huga að heilsunni sem fyrst á lífsleiðinni og við eftir-

laun gefst kannski meiri tími til að mæta í ræktina,“ segir Ásdís Halldórsdóttir, forstöðumaður Heilsu & vellíðunar hjá Sóltúni Heima. „Við segjum alltaf að það sé aldrei of seint að byrja og hvetjum eldri borgara sérstaklega til að stunda styrktarþjálfun til að viðhalda og auka lífsgæðin. Við erum með mjög vinsæla styrktarþjálfunarhópa, Kraftajötna og Kjarnakonur, tvisvar í viku og svo einnig sundleikfimina Vatnaliljur.“

Sóltún Heima býður upp á heimahreyfingu fyrir aldraða sem hafa ekki stundað heilsurækt áður, eru kannski einangraðir heima hjá sér vegna heilsuleysis eða treysta sér ekki til að mæta í ræktina.

„Við erum sérstaklega stolt af Sóltúni Heimahreyfingu sem er einstakt æfingaprógramm á Íslandi og við notum. Það kemur frá Danmörku og er notað í mörgum sveitarfélögum þar við

styrktarþjálfun á heimili aldraðra við ótrúlegan árangur. Starfsmaður kemur heim til viðkomandi tvisvar í viku með sérsniðð æfingakerfi í spjaldtölvu og leiðbeinir hinum aldraða. Árangurinn er fljótur að skila sér og viðkomandi finnur hratt mun á styrkleika í neðri hluta líkamans. Á þá auðveldara með að standa upp og setjast niður, nota klósettið, ganga stiga og komast fram úr rúminu af sjálfssáðum. Þetta getur dregið úr einangrun og klárlega aukið lífsgæði fólks,“ segir Ásdís.

Sóltún Heima er rekið af Sóltúni öldrunarþjónustu ehf. en hún rekur einnig Sólvang hjúkrunarheimili í Hafnarfirði. Margir þekkja einnig Sóltún hjúkrunarheimili í Sóltúni en það er tengt fyrirtæki Sóltúns öldrunarþjónustu ehf. Frekari upplýsingar má fá í síma 5631400 eða á www.soltunheima.is.

Einfaldar æfingar koma í veg fyrir fall

Algengt er að aldraðir detti heima hjá sér, oft með langvinnum og erfiðum afleiðingum. Einfaldar æfingar geta styrkt jafnvægið og komið í veg fyrir slys sem oft eru vond beinbrot.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Norsk rannsókn sýnir að aldraðir sem búa heima og fengu heimaþjónustu ásamt aðstoð með einfaldar styrktaræfingar höfðu betra jafnvægi og nutu meiri lífsgæða en þeir sem fengu enga þjónustu. Þetta fólk var síður í hættu á að detta og slasa sig. Mjög mikilvægt er að gera jafnvægisæfingar með öldruðum til að koma í veg fyrir fall. Þessar æfingar er einfalt að gera heima fái aldraðir heimsókn frá sjúkráþjálfara.

Fall meðal aldraðra er stórt alþjóðlegt vandamál. Allt að 30-40% aldraðra detta að minnsta kosti einu sinni á ári með alvarlegum afleiðingum. Jafnvægisæfingar hafa reynst árangursríkar til að



Jafnvægisæfingar eru afar mikilvægar fólki sem er komið á efri ár. Þær geta komið í veg fyrir að fólk detti og slasist. NORDICPHOTOS/GETTY

vinna gegn þessu, að því er kemur fram á vefnum forskning.no.

Í rannsókninni sem gerð var í Noregi voru 155 þátttakendur á aldrinum 67-97 ára. Allir fengu heimaþjónustu og höfðu dottið einu sinni eða oftar á síðustu tólf mánuðum. Rannsóknin stóð yfir í 12 vikur og þurftu þátttakendur að taka þátt í æfingaprógrammi til að auka jafnvægi, hreyfanleika og styrk. Æfingarnar voru settar upp af sjúkráþjálfurum sem þjálfuðu fólkið. Æfingarnar voru aðlagðar þörfum hvers og eins og frammi-stöðu. Sumir þöldu minna álag en aðrir. Æfingarnar fólust meðal annars í því að ganga upp og niður stiga, ganga í hringi án þess að nota hendur til stuðnings og setjast í stól án þess að styðja sig. Um leið var fólkið hvatt til hreyfingar. Niðurstöður verkefnisins sýndu að

þjálfunin reyndist einungis til góðs og gerði fólki styrkara við daglegar athafnir. Um leið jókst virkni þessa fólks í daglegu lífi og jafnvægið varð betra. Það er aldrei of seint að hefja æfingar. Þó að þetta prógramm hafi verið byggt upp fyrir aldraða er bent á að yngra fólk ætti líka að tileinka sér það.

Fall í heimahúsi er alltof algengt meðal aldraðra. Fall getur haft mikil áhrif á líkamlega heilsu. Algengust eru mjaðma- og fótbrott. Slík slys geta haft varanleg áhrif á gamla fólkið jafnt líkamlega sem andlega. Algengt er að aldraðir búi heima, flestir einir. Mikilvægt er að koma í veg fyrir slys í heimahúsum og þurfa heilbrigðisvirkni að auðvelda fólki aðgang að sjúkráþjálfun til að bæta færni í daglegu lífi. Það myndi spara þjóðfélaginu mikið til lengri tíma.

Nærgætni og fagmennska

Þvagleki getur verið hvítleitt og viðkvæmt vandamál ef ekki er brugðist við á réttan hátt. Í Rekstrarlandi er þörfum hvers og eins mætt af virðingu og vinsemd af fagfólki með vörum frá Abena.

Ástæður þvagleka geta verið af margvíslegum toga, svo sem sjúkdómum, meðgöngu, fæðingu og tíðahvörfum,“ upplýsir Ólöf Helgadóttir, sölustjóri Rekstrarlands í Vatnagörðum 10.

Þvagleki þurfi ekki að vera mikill til að valda óþægindum. „Fólk á öllum aldri getur glímt við þvagleka en hjá sumum kemur hann eingöngu við ákveðnar aðstæður. Þvagleki er algengari hjá eldra fólki en til okkar leitar einnig íþróttafólk í fremstu röð vegna áreynsluleka, fólk sem hefur nýlega farið í skurðaðgerðir og konur fyrir og eftir meðgöngu,“ útskýrir Ólöf.

Hún segir milljónir manna á heimsvísu glíma við þvagleka en sem betur fer séu ýmsar góðar lausnir í boði.

„Sumir fá lausn sinna mála með skurðaðgerð en aðrir treysta á hjálparvörur sem í flestum tilfellum eru orðnar mjög þægilegar í notkun og hannaðar til að valda sem minnstum óþægindum. Hjá okkur í Rekstrarlandi fást þvaglekavörur frá danska framleiðandanum Abena en þær eru ákaflega vandaðar og framleiddar úr hágæða hráefnum í verksmiðju þeirra í Danmörku,“ útskýrir Ólöf.

Umhverfisvænar og góðar til daglegra nota

Abena framleiðir eitt mesta úrval þvaglekabinda og -bleia í heiminum.

„Hjá Abena er að finna alhliða lausnir fyrir alla sem glíma við þvagleka en bindin fást í mörgum stærðum og gerðum, með mismikla rakadrægni og lögun svo flestir ættu að geta fundið lausn sem þeim hentar,“ segir Ólöf.

Abena-vörurnar eru allar ofnæmisprófaðar og FSC-merktar, sem þýðir að efni sem notuð eru í vörurnar koma úr sjálfbærum skógum. Þá eru flestar vörur Abena Svans-vottaðar.

„Abena leggur sig fram um að nýta hráefnin til hins itrasta og endurvinna nánast allt sem frá fellur í framleiðsluferlinu. Vörurnar í Rekstrarlandi eru framleiddar með öndunarefni á bakhlíð sem eykur mjög á þægindi notenda. Þær eru mjúkar viðkomu, þægilegar og umfram allt lítt áberandi en það skiptir fólk miklu máli og



gerir þær þægilegri til notkunar dagsdaglega,“ upplýsir Ólöf.

Með samninga við Sjúkratryggingar Íslands

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

„Læknar og sérfræðingar leggja mat á hvert tilvik fyrir sig og sækja um niðurgreiðslu frá Sjúkratryggingum Íslands. Þeir sem fengið hafa heimild geta leitað beint til Rekstrarlands og fengið aðstoð hjá sérfræðingum okkar við val á vöru sem hentar hverjum og einum,“ segir Ólöf.

Hún segir sumum þykja erfitt að tala um vandamálið en að hjá Rekstrarlandi starfi reynt fagfólk, svo sem hjúkrunarfræðingur og sjúkraliði.

„Í versluninni starfar sérhæft

Sumum þykir erfitt að tala um vandamálið en það er engin ástæða til. Í versluninni er viðtalsherbergi þar sem hægt er að ræða við fagfólk okkar, hjúkrunarfræðing og sjúkraliði, í næði.

starfsfólk sem tekur vel á móti viðskiptavinum og veitir þeim góð ráð. Því er engin ástæða til að þykja umræðuefnið óþægilegt. Í versluninni er viðtalsherbergi þar sem hægt er að ræða við fagfólk okkar í næði og einnig er hægt að hringja og fá ráðgjöf símleiðis. Við bjóðum líka sýnishorn ef fólk vill

prófa vörurnar og er landsbyggðin þar engin undantekning og um að gera að hafa samband við okkur og fá sýnishorn sent,“ segir Ólöf.

Sent heim að dyrum

Hjúkrunar- og dvalarheimili, sem og einstaklingar, kaupa Abena-vörur frá Rekstrarlandi.

„Flestir viðskiptavinna okkar panta vörurnar reglulega hjá okkur og fá þær heimsendar. Bilstjóri á okkar vegum keyrir þær heim innan höfuðborgarsvæðisins og fólk á landsbyggðinni fær vörurnar heimsendar með póstinum sér að kostnaðarlausu hafi það heimild frá Sjúkratryggingum fyrir kaupnum,“ upplýsir Ólöf.

Ýmislegt annað sem snýr að persónulegu hreinlæti fæst í verslun Rekstrarlands, þar á meðal þvottafroða, þvottakrem, blautklútar, græðandi krem og margt annað.

Sérhæfðar lausnir

Úrval af þvaglekavörum frá Abena er mikið í Rekstrarlandi.

„Fólk er afar ánægt með úrvalið enda hentar sumum að eiga nokkrar mismunandi tegundir. Þvagleki getur verið misjafn eftir tímabilum í lífi fólks og aðstæður mismunandi. Ein gerð af bindum hentar kannski heima við en önnur á ferðalögum eða þegar veikindi herja á,“ segir Ólöf og býður alla velkomna í Rekstrarland.

„Okkur þykir mikilvægt að veita faglega og persónulega þjónustu og við bjóðum upp á sérhæfðar lausnir sem mæta þörfum hvers og eins.“

Rekstrarland er í Vatnagörðum 10. Sími 515 1100. Nánari upplýsingar á rekstrarland.is

ABENA®

ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR
FÁST Í REKSTRARLANDI
samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

Abena hjálparvörurnar við þvagleka eru 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.

Við komum vörum heim til notenda.

OPIÐ ALLA
VIRKA DAGA
KL. 8-17.



REKSTRARLAND

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

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | rekstrarland.is

Öflug fræðsla og sveigjanleg þjónusta

Sigurbjörg Hannesdóttir, fræðslustjóri Alzheimersamtakanna, segir það geta verið mikið áfall að greinast með Alzheimer. Samtökin veita bæði aðstandendum og þeim sem greinast ráðgjöf.

Á heimasíðu samtakanna, sem stofnuð voru árið 1985, er að finna hafsþjónu af hjálplegum og ítarlegum fróðleik um allt sem viðkemur heilabilun. „Markmið samtakanna er að miðla upplýsingum til fólks með heilabilun, aðstandenda, fagaðila og annarra sem láta sig málefnið varða,“ segir Sigurbjörg.

Eftirsótt ráðgjöf

Helstu verkefni Sigurbjargar, sem er iðjubjálfi að mennt, eru að fræða og leiðbeina einstaklingum sem greinst hafa með Alzheimer eða aðra heilabilun, ásamt mökum þeirra og fjölskyldu. Bodið er upp á fjölbreytta þjónustu sem hentar flestum, óháð fjölskyldugerð, búsetu eða framvindu sjúkdóms.

„Við veitum ráðgjöf og stuðningsviðtöl fyrir einstaklinga og maka og fjölskyldufundi ef óskað er eftir því. Það skiptir ekki máli hversu langt einstaklingurinn er genginn í ferlinu, það eru allir velkomnir í ráðgjafarviðtöl,“ útskýrir Sigurbjörg. „Ef þú kemst ekki til okkar þá bjóðum við upp á fjarfundarbúnað eða símaviðtöl. Þetta er ókeypis fyrir alla félagsmenn sem ganga í samtökin.“

Við erum með ráðgjafarsíma sem er opin alla daga nema föstudaga en það er gaman að segja frá því að ráðgjafarviðtölin eru mikið notuð, það er mikil ástæða og eiginlega öll viðtöl sem eru bókuð hjá okkur eru nýtt.“

Hlustað á raddir þeirra yngri

Í tilefni alþjóðlega Alzheimerdagsins sem er í dag, þann 21. september, efna samtökin til málstofu sem ber yfirskriftina „Ég er enn ég“. Á málstofunni, sem fer fram á Grand Hótel klukkan 14, verður



Sigurbjörg Hannesdóttir, fræðslustjóri Alzheimersamtakanna, segir aðstandendur þeirra sem hlotið hafa greiningu líka þurfa ráðgjöf og stuðning.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

áherslan lögð á mannréttindi fólks með heilabilun.

Þá mun vinnuhópur þeirra sem greinst hafa yngri með sjúkdóminn veita gestum innsýn í sinn veruleika en þau standa gjarnan frammi fyrir ódrúvisi áskorunum en þau sem eldri eru. „Þetta eru einstaklingar sem eru snemmgreindir en það þýðir að vera greindur með heilabilun fyrir 65 ára aldur,“ útskýrir Sigurbjörg.

„Maður getur greinst þegar maður er 85 ára en einhverjir greinast jafnvel 51 árs og sumir í hópnum eru 55 ára. Þá eru aðrar áherslur eins og til dæmis í sambandi við fjölskyldumynstur og vinnu og hlutverk í lífinu,“ segir Sigurbjörg. „Þessi vinnuhópur er eftir elendri fyrirmynd og byrjaði í janúar á þessu ári. Það eru núna tíu einstaklingar með heilabilun í hópnum ásamt mökum sínum.“

Sigurbjörg segir hópinn hittast reglulega. „Þau hittast héra hjá okkur í samtökunum svona annan hvern mánuð og markmiðið með þessum hóp er að það sé hlustað á raddir fólks með heilabilun.“

Þetta er ekki stuðningshópur innan Alzheimersamtakanna en auðvitað fá þau stuðning hvert frá öðru. Þetta er meira þannig að þau vilja gera heilabilun sýnilegri með því að hlustað sé á þeirra raddir,“ segir hún. „Það er það sem við ætlum að gera á málstofunni, þessir sex einstaklingar segja sínar sögu ásamt maka sínum.“

Regulegir fræðslufundir

„Þegar fólk leitar til okkar þá er það að leita eftir upplýsingum og stuðningi. Við erum til dæmis með svona stuðningshópa fyrir aðstandendur tvisvar í mánuði, þá getur fólk bara mætt og þarf ekkert að skrá sig, deilt sinni sögu

og hlustað á aðra,“ segir Sigurbjörg. „Þetta er á jafningjagrundvelli, er mjög vel sótt, og fólk hefur lýst mikilli ánægju með að geta hist án veika einstaklingsins en það er mikið álag á aðstandendur.“

Mikilvæg fjáröflun

Samtökin fóru af stað með fjáröflun fyrir skömmu þar sem meðal annars er hægt að festa kaup á hálsmeni sem hannað er af Gabriellu Ósk. Allur ágóði rennur til styrktar starfi unga hópsins og þeirra sem nýverið hafa hlotið greiningu.

Þá er einnig hægt að styðja við samtökin með ýmsum öðrum hætti, til dæmis með einstöku eða mánaðarlegu framlagi og geta einstaklingar jafnt sem fyrir tæki lagt samtökunum lið.

Hægt er að skoða hálsmenið og fá nánari upplýsingar á heimasíðu samtakanna, alzheimers.is.

Ég er enn ég!

Mannréttindi fólks með heilabilun

Í tilefni Alzheimerdagsins, sem er í dag, verður efnt til málstofu á Grand Hótel, frá kl. 14-16.

Ávarp

■ Valborg Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Alzheimersamtakanna

Setning

■ Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri

Í fullkomnum heimi

■ Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastjóri Mannréttindaskrifstofu Íslands

8 ár með Alzheimer

■ Einar Þór Jónsson, aðstandandi og formaður Geðhjálpar

Kaffihlé

Ég er enn ég!

■ Frásagnir einstaklinga með heilabilun

Tanya og Zumba Gold dansflokkurinn

■ Heilsuskóli Tanyu og Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni verða með dansskemmtiatriði

Ráðstefnuslit

■ Árni Sverrisson, formaður Alzheimersamtakanna

Fundarstjóri

Ragnheiður Ríkhardsdóttir Fv. alþingismaður og í stjórn Alzheimersamtakanna

Allir velkomnir og aðgangur ókeypis

Allir þrá heimsókn og hlýju

Séra Auður Inga Einarsdóttir er heimilisprestur á Grund. Hún segir mikilvægt að snerta, hlusta og vera til staðar.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Kannanir sýna að þegar við eldumst erum við minna snert. Samt höfum við sömu þörf fyrir nánd og snertingu og áður. Því segi ég við starfslíð okkar, og geri það oft sjálf, að taka utan um axlir gamla fólksins og strjúka því um vangann. Ég má það líka gagnrýnilaust sem kvenprestur og gamla fólkið verður svo innilega glatt þegar því eru sýnd blíðuhót.“

Þetta segir séra Auður Inga Einarsdóttir, prestur heimilisfólksins á hjúkrunarheimilinu Grund.

„Það er svo mikilvægt að taka utan um gamla fólkið okkar og gefa sér tíma til að vera hjá því og hlusta í amstri dagsins. Það er nokkuð sem yngra fólkið ætti líka að gera af gleði og þakklæti til þessarar merkilegu elstu kynslóðar Íslendinga. Kynslóðar sem lifað hefur mestu breytingar



Séra Auður Inga hefur verið prestur á Grund í áratug. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

í mannkynssögunni því engin kynslóð hefur upplifað annað eins og hún. Þetta er þakklátasta kynslóðin sem lifir. Fólk af henni er þakklátt fyrir allt; að maður yrði á það, faðmi það og setjist hjá því, jafnvel þótt það sé ekki nema í tíu mínútur,“ segir Auður Inga sem fyrir prestskap var umsjónarkennari í grunnskóla.

„Þar má segja að mætist tvær ólíkar kynslóðir hvor með sína öfgana. Börn í 7. bekk þekkja rétt sinn og gera kröfur í hvívetna á meðan elsta kynslóðin þakkar fyrir allt sem að henni er rétt. Af henni má svo ótalmargt læra og sögurnar sem eldra fólkið segir eru svo ótrúlegar að börnin halda að þau ýki þegar þau lýsa fyrir þeim bernsku sinni og því sem þau upp-

lifðu á Íslandi í gamla daga.“

Margir hringja í vinalínur

Auður Inga segir eldri borgara landsins á mismunandi stað í lífinu, enda séu þeir á stóru aldursbili, allt frá 65 ára upp í meira en 100 ára.

„Þarfirnar eru mismunandi og á meðan yngri eldri borgarar eru enn á fleygiferð og hafa nóg fyrir stafni eru eldri eldri borgarar farnir að tapa heilsu og getu. Þeir einangrast oft heima og þurfa þá sárlega innlit, umhyggju og að þeim sé sinnt. Mér skilst að margir hringja í vinalínur og hjálparlínur því þá vantar einhvern að tala við. Í dag á margt eldra fólkið börn sem búsett eru í útlöndum og þá ríkir tómarúm í lífi þeirra. Þetta hefur

breyst mikið á þeim tíu árum sem ég hef starfað sem prestur á Grund en þá voru sárafáir í þessum aðstæðum. Ég bjó áður í Bandaríkjunum og Svíþjóð þar sem algengt er að eldri borgarar eigi börn sem búa í órafjarlægð en ég held að smæð íslensks þjóðfélags hjálpi okkur að vera nær gamla fólkinu. Það er eykur náðina, við erum til staðar og getum þjónustað það betur.“

Á hjúkrunarheimilinu á Grund búa um 180 einstaklingar.

„Allt heimilisfólkið þráir heimsóknir og biður þeirra í ofvæni og yfirleitt standa aðstandendur sig vel í að heimsækja foreldra sína og ættingja. Við erum auðvitað með sneiðmynd af þjóðfélaginu hér á Grund, rétt eins og í litlu sveitapörpi; líka fólk sem hefur brennt allar brýr að baki sér. Flestir eiga þó í góðum samskiptum við börn sín og ættingja og hlakka til hvernar stundar með ástvinum sínum,“ segir Auður Inga.

Börn og ungmenni komi oft-sinnis á Grund til samfunda við ömmur sínar og afa, langömmur og langafa.

„En af því að ég er amma sjálf veit ég að til þess að barnabörnin heimsæki mig þarf ég að rækta samskiptin við þau. Þau koma ekki nema þeim hafi verið sýnd ræktarsemi og mér finnst elsta kynslóðin hafa gefið barnabörnunum sínum mikinn tíma. Hér fást margar konur yfir ungum mæðrum í dag og hversu lítinn tíma þær hafa fyrir börn sín. Þær hafa áhyggjur

af börnunum og unglungum þessa lands; hvernig fjölskyldutengsl verða æ minni og fjarlægari með félagslegri einangrun símanna sem svo valda enn minni nánd innan fjölskyldunnar. Þessi kynslóð veit upp á hárf hvarð skiptir máli í lífinu og er með á hreinu að það er fjölskyldan,“ segir Auður Inga.

Trúað fólk og óttalaust

Á Grund eyðir ævkvöldinu elsta kynslóð Íslendinga. Hvernig hún nýtur efri árunna segir Auður Inga fara eftir heilsufari hvers og eins.

„Margir eru orðnir langþeyttir og lúnir og þrá það heitast að deyja. Þegar lífsgæðin eru næstum engin og fólk þarf orðið hjálp með allt við daglegt líf talar það um að Lykla-Pétur hafi gleymt sér og hvað sé að almættinu að gleyma þeim svo lengi. Hjá okkur býr líka fólk sem orðið er hundrað ára, feykihressst og fer í daglega göngutúra. Góð heilsa er því númer eitt, tvö og þrjú,“ segir séra Auður Inga.

Sunnudagsmessurnar hennar á Grund eru þétt setnar. „Það mæta allir til messu sem eiga þess kost og upp undir hundrað manns við hverja messu. Þetta er svo trúað fólk og óttalaust yfir því sem tekur við. Það trúir á upp-risu og eilíft líf og trúin er sterkt haldreipi þegar endalokin nálgast. Það trúir því að beðið sé eftir því hinum megin og að við taki líf eftir þetta í faðmi ástvina sem fóru á undan. Það hlakkar til endurfundanna og litur á dauðann sem vin sinn.“

Velferðartækni



Auður segir að Snjallhnappurinn geti verið dýrmætt öryggistæki fyrir eldri borgara og fleiri. Hann veitir þeim aukið öryggi og aðstandendum hugarró. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Nýir og snjallari öryggishnappar

Snjallhnappur er ný lausn frá Öryggismiðstöðinni sem hentar vel fyrir eldri borgara, fatlað fólk og alla aðra sem þurfa aðstæðna sinna vegna að njóta aukins öryggis heima við og að geta kallað eftir tafarlausri aðstoð.

Öryggishnappar hafa fyrir löngu sannað gildi sitt og veitt þúsundum Íslendinga frelsi til að búa heima við og njóta þess öryggis að geta ávallt kallað eftir aðstoð ef eitthvað bjátar á.

„Grunnvirkni Snjallhnapps byggist áfram á öryggishnapp sem fólk ber á sér, en því til viðbótar býður kerfið nú upp á að settir séu fáeinir skynjarar á heimili þess sem er með kerfið,“ segir Auður Lilja Davíðsdóttir, framkvæmdastjóri sölusviðs Öryggismiðstöðvarinnar. „Aðstandendur fá app í símann hjá sér og með snjallreglum í appinu er hægt að fá mikilvægar upplýsingar um velferð og heilsu þess sem ber hnappinn.“

Sem dæmi um snjallreglur má nefna „komin á ról“ en aðstandendur sjá þá hvort viðkomandi hafi farið á fætur á hefðbundnum tíma og hreyfing hafi greinst í

íbúðinni. Fjöldi annarra reglna er í kerfinu sem aðstandendur geta auðveldlega aðlagð hefðbundinni virkni hvers notanda. Þannig geta aðstandendur fengið tilkynningar um öll frávik frá hefðbundinni virkni þess sem notar Snjallhnappinn,“ segir Auður. „Við kerfið er einnig hægt að bæta reykskynjurum og vatnslekaskynjurum. Öll neyðarboð frá kerfinu berast til stjórnstöðvar Öryggismiðstöðvarinnar sem sendir næsta útkallsbil á staðinn ef aðstoðar er þörf.“

Veitir öryggi á ýmsan hátt

„Snjallhnappurinn er mjög öflug og snjöll tæknilausn fyrir þá sem vilja njóta aukins öryggis heima við sem Öryggismiðstöðin býður nú upp á fyrst fyrirtækja hér á landi. Það er staðreynd að eldri borgurum fjölgar og þessi hópur vill að mjög stórum hluta búa heima sem allra lengst og njóta

„Við sjáum þörfina á aukinni þjónustu fyrir þennan hóp og bindum miklar vonir við að Snjallhnappurinn auki lífsgæði þeirra og öryggi.“

Auður Lilja Davíðsdóttir

þar öryggis,“ segir Auður. „Það er því mikilvægt að bjóða þessum hópi tæknilausnir sem létta þeim lífið og auka öryggi þeirra, á sama tíma og aðstandendur fá tæki til að fylgjast betur með og bregðast við ef eitthvað bjátar á.“

Snjallhnappur veitir mun meira



Það er líka hægt að fá Snjallhnappinn sem skarthnapp í gylltri keðju.

öryggi en áður hefur þekkt. Þetta er snjöll lausn sem fylgist með og lætur vita ef eitthvað bregður út af í daglegri rútínu viðkomandi, t.d. ef einhver skilar sér ekki inn í eldhús í hádeginu eða er óvanalega lengi á salerninu. Snjallari öryggishnappur getur svo líka greint hröðun í falli og sent sjálfvirkni boð um líklegt fall, jafnvel án þess að þrýst hafi verið á hnappinn sjálfan,“ segir Auður. „Snjallhnappurinn er vaktadur af stjórnstöð Öryggismiðstöðvarinnar og fólk hefur vitaskuld val um hvernig það stillir kerfinu upp, hversu mikið af upplýsingum það vill veita aðstandendum og hve mikið eftirlit það vill.“

Aukið öryggi bætir lífsgæðin

„Snjallhnappurinn getur verið dýrmætt öryggistæki fyrir eldri borgara og fleiri og veitir þeim aukið öryggi og aðstandendum

hugarró. Hann leysir af hólmi hefðbundna öryggishnappa sem hafa verið afar vinsælir um árabil,“ segir Auður. „Munurinn er sá að það þurfti ávallt að þrýsta á öryggishnappinn ef viðkomandi þurfti aðstoð og þá bást boð til stjórnstöðvar Öryggismiðstöðvarinnar og talsamband opnaðist milli viðskiptavinar og öryggisvarðar. Með Snjallhnappnum er hins vegar hægt að fylgjast mun betur með viðkomandi og kerfið lætur vita ef eitthvað bregður út af vananum. Þannig er ekki bara hægt að bregðast við neyð heldur einnig fylgjast með og sjá ýmiss konar mikilvægar vísbendingar um hrakandi heilsu og aðstæður sem þarf að bregðast við.“

Við sjáum þörfina á aukinni þjónustu fyrir þennan hóp og bindum miklar vonir við að Snjallhnappurinn auki lífsgæði þeirra og öryggi,“ segir Auður að lokum.

Augnvítamín + fjölvítamín


OcuSci™
ULTRA MACULAR
**Hagkvæmur
valkostur**

**Sannreynd meðferð á
aldursbundinni augnbotnahrörnun.**

Samsetning Ultra Macular er byggð á niðurstöðum rannsóknar á þessu sviði, AREDS 2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.

- Fullkomin samsetning 16 vítamína og steinefna (100% RDS)
- Inniheldur andoxunarefnið lycopene
- Aðalbláber sem styðja við nætursjón
- B12 vítamín
- Ráðlagt af augnlæknum
- Hylki sem er auðvelt að kyngja



Ultra Macular augnvítamín og fjölvítamín · Fæst í öllum helstu apótekum



Það getur orðið skemmtilegt að verða sjötugur.

Lífshamingjan um sjötugt

Samkvæmt breskri rannsókn er fólk hamingjusamast í lífinu þegar það er 16 ára og sjötugt. Yfir milljón Breta tók þátt í rannsókninni. Þeir voru spurðir hvenær á lífsleiðinni þeir hefðu verið hamingjusamastir. Rannsóknin tók sjö ár. Yfirhöfuð var fólk hamingjusamt þegar það var komið á fullorðinsár og sérstaklega eftir fimmtugt. Langbesti tíminn virðist þó vera þegar maður er 16 ára og svo aftur sjötugur. Þá kom það fram í niðurstöðunum að ef fólk hefur vinnu, maka og góða heilsu gefur það ákveðna lífshamingju.

Fólk á aldrinum 67-80 ára sem er frískt og tekur virkan þátt í þjóðfélaginu upplifir sig ekki gamalt. Það er fyrst þegar heilsan bilar og hreyfanleiki skerðist sem fólki finnst það vera farið að eldast. Margir um sjötugt stunda líkamsrækt og hugsa vel um mataræðið. Það breytist þegar fólk er komið um og yfir áttrett, sérstaklega getur mataræðið breyst eftir að maði fellur frá.

Öldruðum fjólgar mikið í heiminum. Margir þeirra elstu þjást af næringarskortum þar sem fólk nennir kannski ekki að elda mat fyrir einn. Sömuleiðis minnkar matarlystin með aldrinum. Mjög

» Fólk á aldrinum 67-80 ára sem er frískt og tekur virkan þátt í þjóðfélaginu upplifir sig ekki gamalt. Það er fyrst þegar heilsan bilar og hreyfanleiki skerðist sem fólki finnst það vera farið að eldast.

þægilegt er að fá heimsendan mat sem margir notfæra sér.

Fáar rannsóknir eru til í heiminum um hvað aldraðir borða í raun. Rætt hefur verið um það í Noregi að þróaðar verði matvörur sem myndu henta eldra fólki vel. Aldraðir þurfa minni orku en þeir sem yngri eru en þörfin fyrir næringarefni eins og vítamín og steinefni er mikil. Þá er fiskur mjög mikilvægur fyrir aldraða sem aðra. Félagsskapur við matarborðið skiptir líka miklu máli fyrir alla. Heimsóknir til aldraða eru mikilvægar og sömuleiðis er fólk sem býr eitt þakklátt ef því er boðið í mat.

Óskað er eftir góðu og áhugasömu starfsfólki í aðhlyningu



Ert þú jákvæður umhyggjusamur einstaklingur sem ert tilbúin að vinna með okkur. Þá vantar okkur einstakling eins og þig í aðhlyningu og umönnun aldraðra íbúa á Seltjörn hjúkrunarheimili að Safnaröð 3, Seltjarnarnesi.

Um er að ræða vaktavinnu, með allt að 80% starfshlutfalli.

Sótt er um á heimasíðu Sunnuhlíðar sunnuhlid.is Vinsamlegast setjið Nes-fyrir framan starfið sem sótt er um.

Gerð er krafa um að viðkomandi tali og skilji íslensku.

LÍFIÐ ER Á FRET TABLAÐID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tísku, heilsu og margt fleira.



Einstaklingsmiðuð þjónusta hjá Sinnnum

Sinnnum heimþjónusta veitir alhliða þjónustu fyrir þá sem þurfa á aðstoð að halda vegna aldurs, fötlunar, heilsubreysts eða annarra persónulegra aðstæðna.

Ragnheiður Björnsdóttir, hjúkrunarfræðingur og framkvæmdastjóri Sinnnum, segir fyrirtækið hafa unnið að því síðustu ellefu ár að byggja upp fjölbætta velferðarþjónustu. Stefna Sinnnum er að veita einstaklingsmiðuða, persónulega og sveigjanlega þjónustu til lengri eða skemmri tíma, allt eftir hentugleika.

Umfang Sinnnum hefur vaxið jafnt og þétt á undanförunum árum. „Við erum í samstarfi við fjölmörg sveitarfélög og einstaklinga og eru þjónustunotendur í kringum 150 talsins. Við finnum fyrir auknum vilja meðal viðskiptavina til að hafa val um einstaklinga sem veita aðstoðina og tímasetninguna sem þjónustan fer fram á, komið er til móts við þær væntingar. Eftirspurnum um þjónustu líkt og öryggis- og næringarinnlit og aðstoð við böðun hefur fjölgað mikið hjá okkur,“ segir Ragnheiður.

„Hluti þjónustunotenda Sinnnum

fullnýtir þjónustuna sem þeir eiga rétt á hjá sínu sveitarfélagi og auka lífsgæði sín svo enn meira með því að fá viðbótarþjónustu frá Sinnnum sem þeir eða aðstandendur greiða fyrir. Okkar markmið snýst um að búa einstaklingnum og fjölskyldu hans umgjörð sem veitir aukid öryggi í eigin búsetu. Um leið hefur einstaklingurinn aukid val og/eða frelsi, og getur sjálfur verið virkari þátttakandi í samfélaginu. Í því geta falist mikil lífsgæði,“ bætir hún við.

Mannauðs- og gæðamál eru Ragnheiði hugleikin og segir hún fyrirtækið á undanförunum árum hafa gengið í gegnum mikilvægt þróunar- og umbótastarf. „Það hefur skilað sér í bættri þjónustu. Embætti landlæknis gerði úttekt á gæðum og öryggi þjónustu Sinnnum og er skýrslan aðgengileg á vef embættisins og á heimasíðu Sinnnum. Úttektin tók meðal annars til atriða sem varða stefnu, þjónustumál, gæði, öryggi, skráningu, meðhöndlun frávíka

og kvartana, mannaúsmál og starfsumhverfi.

Við búum að því að hafa öflugan hóp starfsfólks sem leggur mikið upp úr fagmennsku og sveigjanleika. Teymið okkar er fjölmenn og vel þjálfað svo almennt er hægt að bregðast hratt og örugglega við þjónustubeiðnum sem berast til okkar. Hjá fyrirtækinu starfa hjúkrunarfræðingar, félagsráðgjafar, þroskaþjálfar, sjúkraliðar, félagsliðar og almennt starfsfólk sem býr yfir dýrmætri reynslu.

Mikil áhersla er lögð á þjálfun starfsmanna hjá Sinnnum og sækja þeir ýmiss konar námskeið og fræðsluerindi líkt og skyndihjálp-arnámskeið, námskeið í líkamsbeitingu og í sýkingarvörnum. Í verkefnum sem eru sérstaklega faglega krefjandi er meiri tími lagður í undirbúning svo þau, líkt og önnur okkar verkefni, standist gæðakröfur fyrirtækisins. Teymið fær í þeim tilvikum sérhæfðari fræðslu og kennslu á tækjabúnaði í samvinnu við fagaðila. Umönnun-



Ragnheiður Björnsdóttir er hjúkrunarfræðingur og framkvæmdastjóri Sinnnum. Hún segir margar áskoranir tengjast starfsemi Sinnnum.

araðilar einstaklinga í öndunarvél sækja regluleg námskeið í Hermitsetri LSH þar sem fram fer bókleg og verkleg þjálfun.

Við hjá Sinnnum finnum í auknum mæli fyrir breyttum kröfum um þjónustu sem koma meðal annars til vegna breyttrar aldurssamsetningar þjóðarinnar. Þær áskoranir sem blasa við í dag

og á næstu árum eru þess vegna mjög stórar og kalla á nýja hugsun í stefnu og framkvæmd velferðarþjónustu. Svo hægt sé að koma til móts við þessar áskoranir þarf að eiga sér stað hugarfarsbreyting og efling samstarfs á milli ríkis, sveitarfélaga, félags- og hagsmunasamtaka og fyrirtækja í velferðarþjónustu.“

ÞURR AUGU?

Rakagjöf er ekki fullnægjandi lausn

Einstök samsetning af frumuvörn og smurningu fyrir augun



Inniheldur trehalósa úr náttúrunni

Án rotvörnarefna

Tvöföld virkni - sex sinnum lengri ending

provision

Fæst í öllum helstu apótekum



Fríða Bragadóttir segir flogaveiki algenga hjá eldra fólki.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Eldra fólk og flogaveiki

Um það bil 3.000 Íslendingar eru með flogaveiki, á hverju ári fá um 120 Íslendingar þessa sjúkdómsgreiningu.

Fjórði hver einstaklingur sem greinist er eldri en 65 ára. Þegar fólk fær flogaveiki á efri árum er hún oft afleiðing blóðtappa í heila, heilablæðingar, eða annarra sjúkdóma í heilanum sem hafa aukist þar sem fólk lifir lengur en áður.

Flogaveiki er sjúkdómur sem birtist í ósjálfráðum, endurteknum flogum, sama eðlis – með eða án áhrifa á meðvitund. Flogin hefjast sem afleiðing af skammvinnri truflun í stórum eða litlum hluta heilans. Flogaköst eru mismunandi frá einum til annars og sama manneskja getur haft fleiri en eina tegund floga.

Flogaveiki er meðhöndlunleg Flogaveiki á að vera meðhöndluð af sérfræðingi í taugasjúkdómum.

Hjá flestum sjúklingum er hægt að koma í veg fyrir flogin með hjálpylfja.

Það er eðlilegt að vera áhyggjufullur, þegar maður hefur greinst með flogaveiki. Allt í einu missir maður stjórn á líkama sínum – annaðhvort alveg eða að hluta til.

„Jafnvel þótt flogið standi yfir í fáar mínútur og maður skadist ekki er það óþægilegt. Öttinn við það hvenær næsta flogakast kemur getur orðið til þess að þú freistist til að hætta þeim athöfnum sem þú hefur tekið þátt í. Þú kærir þig kannski ekki um að aðrir sjái flogin eða þú vilt ekki valda erfiðleikum. Það er mikilvægt að þú látir ekki undan lönguninni til að breyta lífi þínu heldur haldir áfram að lifa, eins og vant er,“ segir Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri LAUF –

félags flogaveikra. „Reynslan sýnir að maður sem lifir eðlilegu og virku lífi getur á vissan hátt unnið gegn flogum. Að sjálfsögðu þarf valið á athöfnum að vera aðlagð flogunum og því hve oft þú færð flog. Til dæmis skalt þú ekki fara í vatn, nema að vera með einhverjum sem veit að þú ert með flogaveiki og getur hjálpað þér ef þú færð flog.“

LAUF – félag flogaveikra býður upp á viðtöl hjá fjölskylduráðgjafa sem getur hjálpað einstaklingnum með flogaveiki og aðstandendum að aðlagast nýjum aðstæðum, ráðgjafinn veitir einnig aðstoð við að sækja um stuðning og aðstoð frá hinu opinbera.

LAUF – félag flogaveikra, Hátúni 10, sími: 551-4570, lauf@vortex.is



Stigar og tröppur geta verið slysa-gilddrur ef ekki er farið með gát.

Örugg heima við

Flest slys hjá öldruðum verða innan veggja heimilisins. Ýmislegt er hægt að gera til að fyrirbyggja slys en til þess þarf að skoða heimilið með gagnrýnum augum og draga úr slyshættu.

- Stigar og tröppur eru skeinu-hættar.
- Góð lýsing er mikilvæg, sérstaklega í stigum og ættu rófar að vera bæði uppi og niðri við þá.
- Handrið þurfa að vera báðum megin í stigahúsum, við úti-tröppur og tröppur innanhúss.
- Gott er að setja límborða í öðrum lit á neðstu tröppuna til að sjá betur hvar stiginn endar.
- Lagfæra þarf trosnuð og slitin teppi þar sem fallhætta skapast við rifur sem myndast.
- Hálar tröppur má lagfæra með því að setja á þær hálkustrimla.
- Tvískipt gleraugu geta verið varasöm þegar gengið er í tröppum og nokkurn tíma getur tekið að venjast þeim.
- Í hálfu er gott að geyma fötu með sandi við útidyrnar og dreifa honum yfir þrepin áður en gengið er niður.

Heimild: Slysavarnarfélagið Landsbjörg.



Regluleg hreyfing er til bóta fyrir alla aldurshópa. NORDICPHOTOS/GETTY

Aldraðir og hreyfing

Vart þarf að fjölyrða um mikilvægi þess að hreyfa sig reglulega og á það ekki síst við um þá sem eldri eru. Það er þó ýmislegt sem breytist eftir því sem árin færast yfir og því misjafnt hvað hentar fólki hverju sinni.

Meðal líkamspjálfunar sem talin er henta öldruðum sérstaklega vel eru göngutúrar, sund, þol- og styrktaræfingar. Þá er mikilvægt að passa vel upp á liðleikann, hvort sem það er með teygjuæfingum eða til dæmis jóga.

Ávinningurinn af hreyfingu er verulegur og má þar nefna bættu andlega líðan, aukinn styrk og þol, ásamt minni líkum á þróun margs konar sjúkdóma á borð við beinþynningu. Þá skilar hreyfing sér hreinlega í betri lífsgæðum og gerir fólki enn fremur kleift að sinna sjálfu sér og leggja rækt við fjölskyldu og vini.

Kostir þess að eldast

Margir hræðast að eldast og tengja hækkandi aldur við versnandi heilsu og færni. Þó eru margar rannsóknir sem sýna að ýmislegt getur líka batnað með hækkandi aldri. Einn kostur þess að eldast er að ofnæmi virðist fara minnkandi. Einn helsti sökudólgur ofnæmis er mótefnið immúnóglóbúlin E, eins og önnur mótefni fer framleiðsla þess minnkandi með hækkandi aldri sem dregur úr



Eldra fólk er afslappaðra og hamingjusamara. NORDICPHOTOS/GETTY

ofnæmisviðbrögðum.

Þau sem þjást af mígreni geta átt von á því að kostunum fækki þegar þau eldast. Sænsk rannsókn leiddi í ljós að mígreniköstum fækkar, þau vara skemur og eru ekki eins sársaukafull því eldra sem fólk er.

Nýleg rannsókn sem fylgdi fólki á aldrinum 18-94 ára í 10 ár, sýndi að eldra fólk hefur betri stjórn á tilfinningum sínum, er afslappaðra og hamingjusamara.

Lífstykkiabúðin



Fákafeni 9 | 108 Reykjavík

Við sendum heim

S: 551-4473