

LANDSSAMBAND ELDRI BORGARA | MAÍ 2021

VERÐ 1250 KRÓNUR. FRÍTT FYRIR FÉLAGSMENN

LEB

BLAÐIÐ

Verðum að gera
þetta sjálf

segir Þorbjörn Guðmundsson

Spútnik V
hefði orðið
fyrir valinu

segir Ágúst H. Bjarnason

Eldri borgarar
gerðust
hústökufólk

*Að taka
Þórólf á þetta*

Verður þetta
íslenskt máltæki?

*Ætlarðu virkilega
að búa þar sem þarf að
ganga upp tröppur?*



Ritstjóri:

Erna Indriáadóttir.

Ritnefnd:

Þórunn Sveinbjörnsdóttir, Guðrún Ágústsdóttir, Ingólfur Hrólfsson, Stefania Magnúsdóttir, Valgerður Sigurðardóttir og Viðar Eggertsson.

Þeir sem unnu efni í blaðið:

Erna Indriáadóttir, Sólvieg Baldursdóttir, Stefania Magnúsdóttir, Valgerður Sigurðardóttir og Þórunn Sveinbjörnsdóttir.

Myndir:

Kristín Bogadóttir ljósmyndari auk ritnefndarmanna.

Prófarkalestur:

Júlía Guðrún Ingólfssdóttir.

Ábyrgðarmaður:

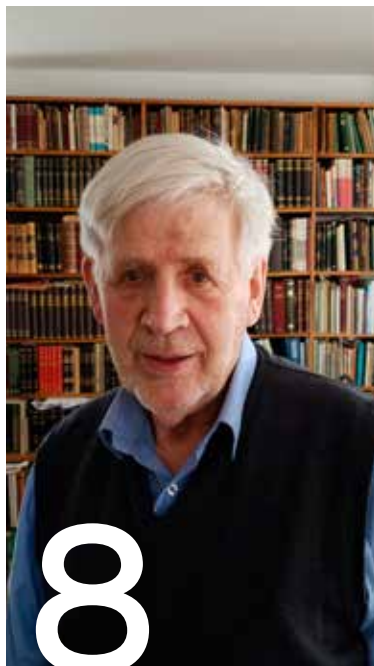
Þórunn Sveinbjörnsdóttir.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.

Dreifing: Póstdreifing.

Forsíðumynd:

Kristín Bogadóttir ljósmyndari.



8

Bólusetningar

Nánast allir eldri borgarar hafa nú verið bólusettir. Ágúst H. Bjarnason hefði valið Spútnik V hefði það verið í boði.

Tröppur eða ekki tröppur

Lára Björnsdóttir var spurð hvort hún ætlaði virkilega að búa þar sem þyrfti að ganga upp tröppur.



52



26

Að taka Þórólf á þetta

Þórólfur Guðnason hefur staðið í eldlínunni í baráttunni gegn kórónuveirufaraldrinum. Konan hans vænir hann um upptroðslusýki en hann er ekki sammála.



56

Gerðust hústökufólk

Eldri borgarar á Raufarhöfn gerðust hústökufólk, þegar aðstöðu vantaði fyrir félag þeirra á staðnum.



BORG
FASTEIGNASALA



HVERAGERÐISBÆR

Lin
DESIGN

Félagsmenn LEB fá 15% afslátt.





NJÓTTU LÍFSINS

Á TOYOTA RAV4 HYBRID



Nýr Hybrid = 100% afsláttur
af lántökugjöldum.
Sjá nánar á toyota.is

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Billinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

Efling heilsu er lykilatriði fyrir eldra fólk

Nú stend ég á krossgötum. Ég læt af formennsku í Landssambandi eldri borgara eftir að hafa gegnt henni í fjögur ár. Þessi ár hafa verið hörku skóli. Jafnt í að læra meira um málefni okkar og kynnast nýju fólki og nýrri tækni. Til að byrja með var starfið frekar rólegt og fá símtöl, en alltaf nokkrir póstar á stangli. Dauflegt starf árin á undan, þegar stjórnarfundir voru fjórir til fimm á ári segir sína sögu. Við tók uppbyggingarstarf. Virkni jókst á stjórnarfundum og miðlun upplýsinga var efl.

Smám saman fjölgaði símtölum og óskum um að fá að heyra skoðanir LEB á ýmsum málum. Svo fjölgaði líka tilboðum um aukið samstarf. Bjartari dagar komu og stjórn LEB var einhuga í að koma hlutum í framkvæmd. Þar bar hæst umræðu um kjaramálin, réttindamálin og velferðarmálin í víðum skilningi.

Ýmislegt hefur áunnist og í dag getum við sagt keik að þekking samfélagsins á málefnum eldra fólks hefur vaxið mjög mikið. Það baráttumál að verða sýnileg og að tekið yrdi tillit til þessa mjög fjölmenna hóps hefur verið að skila árangri. Áhrifin af Covid og að eldra fólk væri þar sérstaklega varið kallaði á meiri umræðu um líðan og viðhorf okkar. Þessi bolti var gripinn og aldrei áður hefur verið eins mikið fjallað um eldra fólk í fjölmiðlum og manna á milli. Fræjum var sáð og



Þórunn Sveinbjörnsdóttir.

upp koma blóm og tré. Nú liggur á að nýta þennan byr vel. Ótölulegur fjöldi hefur leitað til LEB síðustu tvö ár vegna verkefna sinna og ritgerða, og óskir um ræður og fræðslu hafa farið vaxandi.

Útgáfa á bæklingum, fræðslurítum og kennsluefni hefur vaxið mikið. Styrkir til verkefna hafa líka náð ákveðnum hæðum. Landssamband eldri borgara er til í hugum fólks.

En betur þarf að vinna að öllum þessum verkefnum. Kjaramálin og villurnar í almannatryggingalöggjöfinni verður að leiðrétta. Að hér sé til fátækt

eldra fólk er óásættanlegt. Að hér liggi eldra fólk á göngum sjúkrahúsa er óásættanlegt. Að rekstur hjúkrunarheimila sé í uppnámi er óásættanlegt. Að til sé veikt fólk sem á fáa að og lifir í einsemd er óásættanlegt. Einsemd er hættuleg. Efling heilsu er lykilatriði fyrir eldra fólk í dag, þar sem hún getur hægt á áhrifum öldrunar á líkamlega og andlega færni. Þar er hreyfingin lykillinn.

Með virkni og hreyfingu er hægt að seinka öldrun. Það sparar samfélaginu milljarða. Og seinkar þörfinni fyrir hjúkrunarþjónustu. Jákvæðni og lífsgleði með hreyfingu og réttri næringu mun leiða okkur inn í betra líf.

Takk öll sem ég hef unnið með.

Þórunn Sveinbjörnsdóttir,
formaður LEB

„Kjaramálin og villurnar í almannatryggingalöggjöfinni verður að leiðrétta. Að hér sé til fátækt eldra fólk er óásættanlegt. Að hér liggi eldra fólk á göngum sjúkrahúsa er óásættanlegt.“



GAITLINE



GaitLine Skór

GaitLine™ skórnir eru hannaðir til að leiðrétta og bæta göngulag. Þeir bæta hreyfimyndur og þungaburð í standandi stöðu og í göngu.

Meirihluti fullorðinna þjáist af frávikum í fótum sem hafa áhrif á líkamsstöðu og göngulag. Fjöldi rannsókna sýnir að í kringum 70% af stoðkerfisvandamálum í hnjúm, mjóðmum, spjaldbeinum og hrygg má rekja til óeðlilegs hreyfimyndurs í fótum. Rangt álag á fæti vekur röng viðbrögð upp hreyfikeðjuna sem leiðir af sér truflanir í vöðva- og stoðkerfi líkamans. Flestar athafnir okkar fara fram á sléttu og einslægu undirlagi en þetta einhliða álag getur endað í ranghverfingu í fæti sem getur ýtt undir sársaukafulla kvilla í stoðkerfi.

Sérstaða GaitLine™ er nylonspelka í skósólanum og liggur hún meðfram langásnum frá hæl og fram að tá. Spelkan aðstoðar fótinn við að ná betra jafnvægi, bætir þungadreifingu fótans í skónum sem leiðir til bættrar hreyfikeðju og aukinnar samhverfu í líkamanum.

Verð frá 26.950 kr.



Eirberg

Léttu þér lífið



Rafknúnir Pride hægindastólar

Vandað áklæði sem er bæði slitsterkt og mjúkt. Stillanlegur mjóbaksstuðningur, hálsstuðningur og fótsemill. Stólarnir auðvelda einnig fólki að standa upp og setjast.

219.750 kr.

Mikið úrval af vönduðu Pride hægindastólunum.

Verð frá 149.750 kr.



Ættum að geta klárað þetta í sumar

– segir Óskar Reykdalsson forstjóri Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Það eru allir eldri borgarar búnir að fá boð um að mæta í bólusetningu,“ segir Óskar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslunnar, þegar blaðamaður LEB hittir hann að máli í byrjun maí. „Það mæta langflestir en einn og einn vill bíða eða mætir ekki, en almennt er þátttaka í bólusetningunni um 80% af þeim sem á hverjum degi fá boð um þátttöku, sem er mjög gott. Núna er verið að bólusetja fólk með undirliggjandi sjúkdóma.“ Þeir sem eru á hjúkrunarheimilum og í búsetukjörnum hafa allir verið bólusettir og það eru mun minni líkur á að eldra fólk veikist af Covid eða fari illa út úr því ef það veikist, hafi það verið bólusett. Samt sem áður er það þannig að þeir sem hafa verið bólusettir geta smitað aðra af Covid. Ónæmið virkar þannig að menn mynda ónæmi gegn veirunni. Þeir geta fengið í sig veiruna, en veikjast ekki eða fá minni einkenni af því þeir eru bólusettir. En þeir geta smitað aðra þrátt fyrir það og því er skynsamlegt að beita persónubundnum sóttvörnum þrátt fyrir að vera bólusettur. Þeir sem hafa einungis verið bólusettir einu sinni, hafa strax töluverða vörn, en



Óskar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslunnar.

efnið virkar ekki að fullu fyrr en eftir tvær bólusetningar. Þannig tekur það um 4 vikur að fá fulla vörn með

„Það mæta langflestir en einn og einn vill bíða eða mætir ekki, en almennt er þátttaka í bólusetningunni um 80% af þeim sem á hverjum degi fá boð um þátttöku, sem er mjög gott.“

Pfiser-bóluefninu, en 8-12 vikur með AstraZeneca. Bóluefnin eru yfirleitt ætluð fólki 18 ára og eldra, nema Pfiser sem er ætlað 16 ára og eldri. Áætlanir miða núna við að allir 16 ára og eldri verði bólusettir, en bólusetning barna er ekki á dagskrá enn sem komið er.

Hversu hratt bólusetningin gengur, ræðst af því hversu mikið magn af bóluefni er flutt til landsins á hverjum tíma. Í vikunni sem þessi grein var skrifuð stóð til að bólusetja 25.000 manns. Óskar segir að það sé hægt að bólusetja



Í seinni hluta júní á að vera búið að bólusetja 75% landsmanna að minnsta kosti einu sinni.

fleiri í viku hverri ef nægt bóluefni berst til landsins. „Við eigum að geta klárað þetta í sumar,“ segir hann en álagið á heilsugæsluna hefur margfaldast í faraldrinum.

Heilsugæslan sér um skipulag bólusetninga á höfuðborgarsvæðinu í samvinnu við lögreglu, sjúkralið, slökkvilið og Landlækni.

Verði búið að bólusetja 75%

landsmanna að minnsta kosti einu sinni, seinni hlutann í júní, gera áætlanir í byrjun maí ráð fyrir að hægt verði að aflétta öllum takmörkunum innanlands.

Ætlar ekkert að æða í utanlandsreisur

„Mér fannst mikill léttir að vera búin að fá fyrri sprautuna, þannig að þetta ferli væri farið af stað,“ segir Valgerður Magnúsdóttir sálfræðingur sem var sprautuð með Astra-Zeneca fyrir nokkru síðan. „Ég var svo hrifin af þessari framkvæmd, var alveg heilluð þegar ég kom út og gat ekki talað um annað í nokkra daga. Þetta breytti samt ekki hegðun minni, ég held áfram að vera varkár, líka í samskiptum við fólk. Ég fann mjög lítið fyrir bólusetningunni og fannst þetta ekki vera neitt mál. Framkvæmdin öll skapar öryggi, hvernig þetta er gert, hvernig



Valgerður Magnúsdóttir.

þríeykið kemur fram og hvernig við fáum upplýsingar.“ Valgerður segist ekki endilega sjá fyrir sér að lífið breytist mikið þegar hún verður fullbólusett í sumar. Hún muni áfram fara varlega og ætli ekkert að æða af stað í utanlandsreisur. „Allar slíkar hugmyndir bíða betri tíma. Þetta snýst svo mikið um hvernig Covid-staðan er í öðrum löndum,“ segir hún og bætir við að þegar jafnaldrar hennar og fólk sem er bæði eldra og yngra en hún verður orðið að fullu bólusett, verði staðan önnur. Það skipti máli og þá geti vinahópar farið að hittast aftur á öruggan hátt.

Spútnik V hefði orðið fyrir valinu

– Ágúst H. Bjarnason grasafræðingur veltir vöngum yfir bólusetningum fyrr og nú



Ágúst H. Bjarnason.

Í fórum mínum á ég einhvers staðar bólusetningartottorð frá bæjarlækninum í Reykjavík frá 1950 og 52. Ég man lítið eftir heimsókn til hans. Á hinn bóginn er mér í fersku minni, þegar Valtýr Albertsson, læknir, kom heim og bólusetti allan krakkaskarann í húsinu við mænuveiki (lömunarveiki) um svipað leyti. Einhverja þurfti að elta uppi, því að við vorum hrædd bæði við hann og nálina. Síðan þá hef ég verið haldinn nálarfælni.

Vissulega hef ég þurft að undirgangast bólusetningar vegna utanferða, en ég þáði aldrei flenzusprautu, sem okkur kennurum stóð til boða á hverjum vetri. Eitt sinn aðstoðaði ég tengdamóður mína við að sprauta lyfjablöndu í mjólkurkú. Þetta var

„Ég þurfti að sækja í mig móð, þegar boð kom fyrir nokkru um, að ég skyldi sprautaður með Moderna og lét ég mig hafa það.“

stór sprauta með svörgulslegri nál og ég minnst þess, hvað ég fann sárt til með blessaðri skepnunni.

Ég þurfti að sækja í mig móð, þegar boð kom fyrir nokkru um, að ég skyldi sprautaður með Moderna og lét ég mig hafa það. Ekki var ég fyrr búinn að tylla mér en þetta var afstaðið og stóð ég upp og gekk rակleiðis út. Sama sagan endurtók sig hið síðara

sinnið, nema að engin var biðröðin, svo að allt ferlið tók innan við fimm mínútur. Ég verð þó að viðurkenna, að næstu tvo daga fannst mér ég kraftminni en venjulega. – Hefði mér verið gefinn kostur á að velja bóluefni, er engum vafa undirorpið, að Spútnik V hefði orðið fyrir valinu. Það bóluefni er búið til upp á gamla mátann og því margreynt.

Sprautunálar eru orðnar svo finar, að maður finnur vart fyrir þeim, hvort sem þeim er stungið þráðbeint inn eða skáhallt. Engu að síður fer um mig titringur, sé ég stunginn og meira að segja, ef ég horfi á aðra stungna. Nú hef ég sannfrétt, að innan skamms verði nálarstunga óþörf, því að unnið er að því að þróa veirulyf, sem menn drekka af stút. Ég hlakka til þess tíma.

Finnst maður aðeins öruggari

Sveinn Guðjónsson, tónlistar- og blaðamaður með meiru, er kominn með fyrri bólusetningu og konan hans Björg líka. Þau fengu bæði AstraZeneca

„Maður fór inn og var kominn út eftir korter. Ég fann engin eftirköst nema hvað ég var aðeins aumur í handleggnum. En Björg fékk kuldahroll og morguninn eftir leið henni eins og hún væri fárveik, en það rjátlaðist af henni þegar leið á daginn,“ segir Sveinn

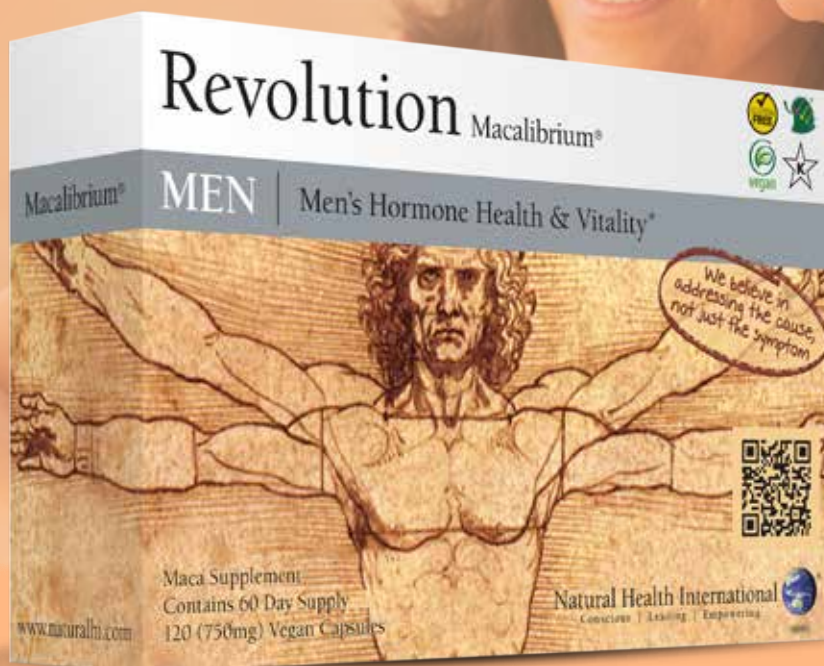


Sveinn Guðjónsson.

og þeim líði óneitanlega betur. „Manni finnst maður aðeins öruggari. Þetta var bara fyrri sprautan, þannig að þetta er ekki hundrað prósent vörn, en gott að vita að þetta er allt að koma. Við högum okkur samt eins og áður, erum með grímur og förum helst ekki á mannamót, þannig að við höldum áfram að gæta varúðar. Maður er ekkert að glenna sig eða faðma fólk!“ segir hann.

Revolution Macalibrium®

Hjálpar þér að eldast með reisn!



Karlmenn sem komnir eru á miðjan aldur glíma margir hverjir við einkenni sem rekja má til minnkandi framleiðslu testósteróns.

Revolution Macalibrium® er blanda ólíkra arfgerða macajurtarinnar, sérstaklega ætluð karlmönnum með það að markmiði að koma jafnvægi á hormónabúskapinn.

Fæst í apótekum, Fjarðkaup, Nettó og Heimkaup.is

Landssambandið ver 15 milljónum til heilsueflingar eftir Covid

Sólveig Baldursdóttir blaðamaður skrifar

Víðspyrnustyrkir vegna Covid voru kynntir nýlega en þar fékk félagsmálaráðuneytið 125 milljónir til að deila út til félagsamtaka og annarra til að vinna gegn áhrifum Covid.

Stofnaður var á síðasta ári starfshópur um velferð og lífsafkomu eldra fólks og í þeirri nefnd situr meðal annarra Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Landssambandsins, en LEB fékk 15 milljóna króna úthlutun af þessu fé, sem verður varið til heilsueflingar eldra fólks. Þórunn segir að nauðsynlegt sé, nú sem aldrei áður, að styrkja stöðirnar undir hreyfingu, mataræði og jákvæða hugsun á efri árum því þessi atriði hafi svo mikil áhrif á heilsu og hamingju fólks, ekki síst nú eftir Covid.

„Þar sem eldra fólki fjölgar svo hratt verða viðbrögðin að vera skýr til að hægja á öldrunarsjúkdómum og öllu ferlinu sem fer í gang eftir vissan aldur,“ segir hún. „Vöðvarýrnun mannsins er 4% á ári frá miðjum aldri og ef maður gerir ekki neitt til að sporna við þeirri þróun þá á

„Þar sem eldra fólki fjölgar svo hratt verða viðbrögðin að vera skýr til að hægja á öldrunarsjúkdómum og öllu ferlinu sem fer í gang eftir vissan aldur.“

hrömunin sér stað sífellt hraðar og sjúkdómarnir fara að hrannast upp. Þeir sem eru í starfshópnum voru sammála um að til væru ýmis ráð sem búið væri að sanna að virka. Hvetja þyrfti eldra fólk til að huga vel að hreyfingu í þá veru sem verkefni Janusar Guðlaugssonar hefur til dæmis sýnt með skýrum hætti.“

Þórunn segir að komið hafi tillaga frá Landssambandinu um að sækja um styrk til að ráða inn íþróttafraeðing sem færi um allt land í þeim erindagjörðum að veita fólki innblástur. Sér í lagi þar sem fólk fór illa vegna félagslegrar einangrunar. Boða þyrfti að ekki væri nóg að fara í 30 mínútna göngur á dag, heldur

þyrfti líka að huga að styrktarþjálfun og auðvitað næringunni. Þetta eru þættir sem hafa skýr áhrif á heilsu fólks svo ekki verður um villst. „Við hugsuðum líka um það hvernig væri hægt að tengja þessa vinnu við félögin úti um landið þannig að vinnunni yrði haldið áfram og ekki yrði stoppað þegar starfi íþróttafraeðings lýkur. Þar eru líkamsræktarstöðvar og íþróttahús sem hægt verður að tengja við þetta áttak. Sveitarfélögin þurfa að koma sterk inn, til að úr þessu verði varanleg heilsuefling víða um land.“

Á vegum Landlæknis hefur verið unnið að verkefni sem nefnist Heilsueflandi samfélag. Sem dæmi sér maður stórt merki þegar ekið er inn í Mosfellsbæ þar sem stendur „Mosfellsbær er heilsueflandi samfélag“. Hugsanlega væri hægt að tengja verkefnið okkar við verkefni Landlæknis í líkingu við það þegar keppnin á milli Norðurlandanna var á sjöunda áratug síðustu aldar þegar allir syntu 250 metra. Það verkefni heppnaðist sérlega vel og við sjáum að við getum virkjað þjóðina með okkur. Við þurfum að fá alla til að vera með og átta sig á að ráðið við



„Vöðvarýrnun mannsins er 4% á ári frá miðjum aldri og ef maður gerir ekki neitt til að sporna við þeirri þróun þá á hrörnunin sér stað sífellt hraðar og sjúkdómarnir fara að hrannast upp.“

stirðum liðum er ekki að setjast niður. Rannsóknir Janusar á hans æfingarkerfi hafa sýnt fram á að kraftaverkin gerast þegar fólk áttar sig á mikilvægi

hreyfingarinnar. Staðfest hefur verið að árangur af slíku átaki er margra hundraða milljóna króna virði í heilbrigðiskostnaði,“ segir

Þórunn. Leitað verður til félaga eldri borgara um allt land um að koma að þessu verkefni og þá í samvinnu við heimamenn á hverjum stað.

fastus.is

VAKNAR ÞÚ UPP VIÐ AÐ SNÚA ÞÉR Í RÚMINU?



 **mastercare**
HAÐN-61432712310-02



Snúningsslök geta aukið gæði svefns þegar fólk á erfitt með að snúa sér eða hreyfa sig í rúmi. Quick On snúningsteygjulökin fást í flestum dýnustærðum og auðvelt er að setja þau á dýnuna.

Helstu kostir þeirra eru:

- Einungis þarf eitt teygjulak
- Engin laus lök sem færast til eða krumpast undir viðkomandi
- Má þvo á 85°C
- Eru í samningi við Sí

Fyrir nánari upplýsingar hafið samband við söluráðgjafa í síma 580 3900
Fastus ehf | Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Verðum að gera þetta sjálf

– Eldri borgarar vekja athygli á sínum málum fyrir komandi kosningar

Aðgerðahópur hefur verið starfandi á vegum Landsambands eldri borgara í vetur og hefur hann einbeitt sér að því að kynna stjórnmálamönnum og öðrum helstu baráttumál sambandsins í komandi alþingiskosningum. Það má segja að starfinu hafi verið ýtt úr vör með auglýsingum í útvarpi, þar sem vakin var athygli á að

Alþingi þyrfti að fara að lögum við hækkun ellilífeyris um áramótin, en á síðustu árum hefur dregið í sundur með kjörum eldri borgara og annarra hópa í þjóðfélaginu. Laun eldra fólks hafa einfaldlega ekki hækkað í samræmi við launaþróun í landinu, eins og mælt er fyrir um í lögum.



Þorbjörn Guðmundsson
stjórnarmaður í LEB.

Síðari hluta vetrar var síðan unnið upp skjal með áhersluatriðum eldra fólks í þingkosningunum í haust. Það var rætt og samþykkt á formannafundi, sem fór fram á Zoom í mars. Í kjölfarið voru áherslumálin kynnt fulltrúum stjórnmálaflokkanna sem bjóða fram í kosningunum.

„Við erum ekki sátt við okkar kjör



Aðgerðahópur Landsambands eldri borgara fundar með Viðreisn.

og okkar umhverfi og erum að átta okkur betur og betur á því að það kemur enginn og bjargar okkur. Við verðum að gera þetta sjálf. Samtök eldra fólks stigu fram í vetur og vöktu í fyrsta skipti athygli á sínum málum í útvarpsauglýsingum. Við þurfum að láta vita af okkur og ég held að við

„Það skiptir máli að horfa á það að það er hægt að breyta mannanna verkum. Við heyrum það í samtölum við stjórnmálamenn að það er hljómgrunnur fyrir því að gera breytingar á þessu umhverfi.

höfum náð bæði til okkar fólks og stjórnmálamanna,“ segir Þorbjörn Guðmundsson, einn af þeim sem hafa haldið utan um aðgerðahópinn og varamaður í stjórn LEB.

Þorbjörn segir að lítið hafi verið þannig á, að útvarpsauglýsingarnar væru upphaf að frekari vinnu við að kynna málin fyrir stjórnmálaflokkunum fyrir komandi kosningar. „Mér fannst þetta takast mjög vel og rafræni formannafundurinn undirstrikaði það að fólk var ánægt með að við værum sjálf að stíga fram.“ Hann segir það umhverfi sem eldra fólk býr við, vera mannanna verk. „Það skiptir máli að horfa á það að það er hægt að breyta mannanna verkum. Við heyrum það í samtölum við stjórnmálamenn að það er hljómgrunnur fyrir því að gera breytingar á þessu umhverfi. Svo er það spurning hversu miklu er hægt

ELDRA FÓLK VILL HAFA ÁHRIF Á EIGIÐ LÍF



LEB
Landssamband
eldri borgara

Áhersluatriði eldra fólks í komandi Alþingiskosningum

- 1 Eldra fólk fái að vinna eins og það vill**

Fritekjumörk vegna lífeyris frá lífeyrissjóðum verði 100.000 kr. Eftirlauna-fólk fái að vinna eins og því sýnist án skerðinga í almannatryggingakerfinu og njóti afraðsturs vinnu sinnar eins og aðrir. Lágmarkslífeyrir verði aldrei lægri en umsamin lágmarkslaun á almennum vinnumarkaði. Ellilífeyrir og fritekjumörk hækki árlega samkvæmt launavísitölu Hagstofu Íslands.
- 2 Starfslok miðist við færni en ekki aldur**

Það er réttlætismál að eldra fólk fái að miða starfslok sín við áhuga, færni og getu en þurfi ekki að hætta virkri þátttöku í atvinnulífinu eingöngu vegna aldurs. Aldursmismunur er bönnuð samkvæmt stjórnarskrá. Skorað er á alþingismenn að fella úr allri lagasetningu ákvæði um aldurstengdar viðmiðanir, en leggja þess í stað áherslu á þekkingu, reynslu, hæfni og menntun fólks óháð aldri.
- 3 Heilsugæslan verði vaggva öldrunarþjónustunnar**

Til að eftirlaunafólk geti lifað heima hjá sér með reisn, er lagt til að ríki og sveitarfélög stórauki samvinnu sína með það að markmiði að heilsugæslan verði vaggva öldrunarþjónustunnar. Öll fjárframlög taki mið af þessu. Heilsugæslan nálgist eldra fólk fyrr á lífsleiðinni með samhæfðri teymisvinnu lækna, hjúkrunarfræðinga og félagsþjónustu sveitarfélaga og haldi því sambandi. Velferðartækni ætti að vera mikilvægur þáttur í öryggi í heimahúsum eldra fólks. Þáttur aðstandenda verði metinn með umönnunarálagi. Stofnun öldrunargeðdeildar er forgangsmál.
- 4 Millistig milli heimilis og hjúkrunarheimilis**

Ljóst er að búseta á eigin heimili hentar ekki öllum, þó þeir þurfi ekki dvöl á hjúkrunarheimili. Búsetuúrræði fyrir eldra fólk eru hins vegar alltof fábreytt. Það vantar millistig, milli búsetu á eigin heimili og hjúkrunarheimili. Brynt er að finna fjölbreytt úrræði til að mæta þessari þörf.

Fjármunum Framkvæmdasjóðs aldraðra verði einungis varið til byggingar stofnana fyrir aldraða og til að mæta kostnaði við nauðsynlegar breytingar og endurbætur á húsnæði sem notað er til þjónustu við þá eins og kveðið er á um í lögum.
- 5 Ein lög í stað margra lagabálka**

Um málefni sem varða eldra fólk sérstaklega gilda of margir og of sundurleitir lagabálkar þar á meðal almannatryggingalögin. Einfalda þarf laga-umhverfið og gera það skilvirkara meðal annars með því að skilja að lög um eldra fólk og öryrkja. Tryggja þarf aðkomu eldri borgara að þeirri endurskoðun.

að ná fram. Ef okkur tekst það sem hugur okkar stendur til, að hafa áhrif á stefnumótun flokkanna fyrir kosningar, þá erum við að gæla við að það verði betri samhljómur milli þeirra, þegar að því kemur að gera stjórnarsáttmála og verkáætlanir. Hinn kosturinn er sérframboð eldri borgara. Það var gerð könnun á afstöðu fólks til þess, og það fékk bara nokkrar undirtektir,“ segir hann og bætir við að verið sé að ræða við fleiri áhrifahópa, svo sem verka-lyðshreyfinguna og sveitarfélögin.

Aðgerðahópurinn hefur dreift einblöðungi með fimm áhersluatriðum fyrir alþingiskosningarnar, undir fyrirsögninni Eldra fólk vill hafa áhrif á eigið líf. Þorbjörn segir rétt að ítreka að þrátt fyrir tillögur um að breyta fritekjumörkum og skerðingum, hafi ekki verið fallið frá málaferlum Gráa hersins. „Þau munu taka langan tíma og við getum ekki beðið eftir þeirri niðurstöðu. Við þurfum einhverjar breytingar núna, en erum alls ekki að hvika frá málshöfðuninni.“

BESTA^S
LEIÐIN

FÁÐU 12 MÁNAÐA ALDRADRAKORT Á AÐEINS 25.000 KR.

Kaupu strætókortið á straeto.is





Nota netið í ríkara mæli og hafa einangrast í Covid

– Ný könnun á högum og líðan aldraðra á Íslandi

7 5% eldra fólks nota internetið til að hafa samband við vini og ættingja og 74% notfæra sér heimabankaþjónustuna á netinu. Um 60% finna fyrir mismikilli einangrun vegna Covid. Þetta kemur fram í nýrri könnun á högum eldri borgara hér á landi, sem Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands gerði fyrir félagsmálaráðuneytið, velferðarsvið Reykjavíkurborgar og Landssamband eldri borgara. Þetta er í fimmta sinn sem þessi könnun er gerð, en hún var gerð í fyrsta sinn árið 1999.

Könnunin náði til 1.800 einstaklinga um land allt, 67 ára og eldri. Svarhlutfallið var 60%.

Fleiri og fleiri notfæra sér samskipti á netinu

Eldra fólkið á Íslandi siglir hraðbyri inn í tölvuöldina samkvæmt könnuninni. Hlutfall þeirra, sem segjast í

dag hafa samband við börn, ættingja og vini vikulega eða oftár í gegnum internetið, hefur hækkað úr 36% árið 2016 í 56% í nýju könnuninni. Þetta er 55% aukning. Fyrir fjórum árum svöruðu 53% því til að þau hefðu aldrei samband við börn, ættingja og vini í gegnum internetið. Núna er þetta hlutfall komið niður í 34%.

Eldra fólk er líka býsna tækjavætt. 77% sögðust í könnuninni eiga tölvu og 59% snjallsíma. Um 10% eldri borgara eiga snjallúr og 62% þeirra sem eiga það fylgdust með heilsu sinni í gegnum úrið oftár en vikulega.

Það er ekki nóg með að eldra fólk sé duglegt að hafa samband við sína í gegnum netið, 74% nota heimabankann í tölvunni. Það er að vísu mismunandi eftir aldri hvernig notkunin er. Þannig nota 90% þeirra sem eru á aldrinum 67 til 69 ára heimabankann, en einungis 19% þeirra sem eru 88

ára og eldri. Um 46% eldra fólks horfa á efni í streymisveitum, eins og til dæmis Netflix. 37% versla á netinu og tæp 40% nota Heilsuveru, vef Heilsugæslunnar, þar sem meðal annars er hægt að panta tíma hjá lækni, endurnýja lyf og fleira. Eldri borgarar heimsækja einnig iðulega heimasíðu Tryggingastofnunar og Skattinn. Riflega helmingur þeirra hlustar á tónlist á streymisveitum eins og Spotify.

Covid hefur valdið einangrun

Það kemur glöggst fram í könnuninni að Covid hefur haft töluverð áhrif á líf eldra fólks. Um 60% svara því til að þau hafi einangrast, allt frá svolítið upp í mikið. 40% segjast hins vegar ekki hafa fundið fyrir því. Þegar spurt er hvort menn telji að þetta muni hafa varanleg áhrif á þá, svara rúmlega 90% neitandi. Um 80%

hafa ekki orðið þess vör að andleg heilsa þeirra hafi versnað í Covid, en 19% finna fyrir því. Svipað gildir um líkamlega heilsu, 28% telja að henni hafi hrakað, en 72% svara því neitandi. 57% aðspurðra hafa dregið úr líkamsþjálfun vegna Covid, en 43% hafa ekki gert það.

17% eldri borgara stunda launavinnu

Töluvert hefur dregið úr því að eldri borgarar stundi launaða vinnu síðan fyrsta könnunin um hag og líðan aldraðra var gerð árið 1999. Þá sögðust 26% eldri borgara vera í launaðri vinnu en núna er hlutfallið 17%. Ef litlið er á aldur þeirra sem stunda launaða vinnu, eru það „yngstu“ eldri borgaramir sem helst eru á vinnu-markaði. Um 60% þeirra sem stunda launavinnu eru á aldrinum frá 67 ára til 72 ára. Einungis 18% þeirra eru á aldrinum 73 ára og upp úr.

Eldra fólki virðist heldur ekki mjög spennt fyrir að vera í vinnu. 21% þeirra sem voru spurðir sagðist vilja vera í launuðu starfi ef það stæði til boða, en 79% sögðu nei við því. Rúmlega helmingur svarenda segir að starfslokin hafi verið sveigjanleg.

Dregur úr fjárhagsáhyggjum

Tæpur fjórðungur eldri borgara er með 320.000 krónur eða minna í ráðstöfunartekjur og er það svipað og verið hefur í fyrri könnunum, miðað við uppreiknaðar tölur. Meðalráðstöfunartekjur heimila eldra fólks eru 514.000 krónur á mánuði. Tekjurnar eru almennt hærrí hjá þeim sem eru í yngri hópi eldri borgara, eru 600.000 krónur á mánuði hjá fólki á aldrinum

67 til 69 ára, en 353.000 krónur hjá þeim sem eru áttæðir og eldri. Einungis 19% segjast hafa fjárhagsáhyggjur borið saman við 31% fyrir fimm árum þegar síðasta könnun var gerð á högum eldri borgara.

Eldri borgarar telja sig almennt við góða heilsu. Meira en helm-

ingur þeirra telur heilbrigðisþjónustuna góða og ódýra. 78% eru ánægð með aðgengi að heilbrigðisþjónustunni.

Hér hefur einungis verið dregið á það helsta úr könnuninni, en hana má nálgast í heild á vef Stjórnarráðsins.

VERÐ Á SÉRBÝLUM ER Í HÆSTU HÆÐUM

Frábær tími til að minnka við sig

FRÍTT VERÐMAT SKULDBINDINGALAUST

Ásdís Ósk Valsdóttir
asdís@husaskjol.is - 8630402 - husaskjol.is

Húsaskjól fasteignasala

Bergsteinar
legsteinagerð

RJÓMABÚID
ERPSSTAÐIR

HS VEITUR

Landsmennt
www.landsment.is

SNÆFELLSBÆR
Þar sem jókullinn ber við loft...

Hvergi hægt að dansa nema hjá okkur

– Lilja Skarphéðinsdóttir formaður Félags eldri borgara á Húsavík

Við urðum að loka þegar voru komnir fimmtíu,“ segir Lilja Skarphéðinsdóttir, formaður FEB á Húsavík, þegar tíðindamaður LEB blaðsins ræddi við hana eftir aðalfund félagsins sem var haldinn skömmu áður en samkomutakmarkanir voru hertar seint í mars. Örylgur Hnefill Örylgsson var gestur fundarins og fór yfir hvað það þýðir fyrir bæinn að myndbandið með laginu Húsavík á Skjálfanda skuli hafa slegið svona rækilega í gegn. „Svo við vitum hvernig við eigum að haga okkur þegar við fáum Óskarinn,“ segir Lilja hlæjandi. Lagið var meðal fimm laga sem voru tilnefnd til Óskarsverðlaunanna. „Þetta lag hefur fengið rosalegt áhorf á netinu,“ bætir hún við.

Erfitt að velja milli Skjólbrekku og Skúlagarðs

Félagið reynir að gera alltaf eitthvað úr ársfundunum. „Við bjóðum upp á pitsur og vín eða bjór þar sem þetta er einungis fundur fyrir félagsmenn. Stundum er svo dansað fram á kvöld. Það er hvergi hægt að dansa á Húsavík nema hérna hjá okkur,“ segir Lilja. „Það eru engir dansstaðir hér. Það voru böll hér allar helgar

þegar maður var ungur og oft erfitt að velja milli Skjólbrekku og Skúlagarðs. Það voru sætaferðir á höllin og mjög skemmtileg stemming í rútunum,“ rifjar hún upp.

Harðsnúinn hópur eldri borgara

Um 2.400 manns búa á Húsavík og rétt rúmlega 3.000 í Norðurþingi öllu. „Ég held að Norðurþingi sé með herra hlutfall eldri borgara en almennt gerist á landsvísi,“ segir Lilja.

Um 300 manns eru í Félagi eldri borgara á Húsavík og þetta er harðsnúinn hópur sem vílar ekkert fyrir sér. Félagið keypti hús sem var í fokheldu ástandi, félagsmenn endurnýjuðu það sjálfir og komu upp glæsilegri félagsaðstöðu.

„Verkefni fyrir 70 manns kostar álíka mikið og eitt pláss á hjúkrunarheimili, þannig að þetta er mikil forvörn - og ódýrari lausn en að setja alla á hjúkrunarheimili.“

Tekið var 27 milljóna króna lán, en safnað meðal félagsmanna fyrir útborguninni 5 milljónum króna. „Lánið stendur núna í milli 14 og 15 milljónum,“ segir Lilja stolt. Þetta var fyrir fjórum árum. Samkvæmt lögum ber sveitarfélögum að sjá um félagsstarf fyrir aldraða. Þar sem bærinn hafði ekki aðstöðu fyrir það, varð úr að samið var um að félagið leigði sveitarfélaginu nýja húsnæðið sitt og ráðinn var starfsmaður í fjóra tíma á dag, til að sjá um félagsstarfið.

Covid hefur lítið plagað Húsvíklinga

Síðastliðið ár hefur sannarlega verið öðruvísi hjá félaginu. „Við höfum ekki getað haft stærri samkomur eins og haustfagnað, aðventukvöld, þorrablót og kráarkvöld sem hafa verið fastir liðir á dagskránni hjá okkur. Við höfum heldur ekki getað verið með árlegan basar félagsins, en hann hefur verið drjúgur. Við höfum selt þar kökur, sultur og handavinnu fyrir um 600 þúsund krónur. En það var ekki hægt að halda hann vegna samkomutakmarkana. Við erum hins vegar með hádegismat hér tvisvar í viku og það er alltaf heitt á könnunni,“ segir Lilja.



„Við bjóðum upp á pitsur og vín eða bjór þar sem þetta er einungis fundur fyrir félagsmenn,“ segir Lilja Skarphéðinsdóttir.

Covid hefur samt lítið látið á sér kræla á Húsavík, fyrir utan að fyrsti Covid-sjúklingurinn sem lést hér á landi, erlendur ferðamaður, lést á sjúkrahúsinu í bænum. „Það fóru 22 í sóttkví í framhaldi af því en enginn smitaðist. Ég held að tveir hafi fengið Covid hér og það hittist svo vel á að þeir höfðu nánast verið í einangrun áður en þeir veiktust og ekki hitt neinn. Annars hefur þetta ekkert verið að plaga okkur. Við höfum samt þurft að fara eftir sóttvarnareglum og gerum það. Félagsstarfið hefur því verið með allt öðru sniði. En við settum símanúmer stjórnarmanna inn á heimasíðuna okkar og buðum fólki að hringja ef það væri eitt heima og hefði þörf fyrir það. Svo gátum við tekið á móti tíu manns hér í Hlyn með því að hafa gott bil á milli. Við höfum verið rólegri af því það hafa ekki verið smit hér í samfélaginu.“

Kærleikskveðja send út fyrir jólin

„Fyrst við gátum ekki verið með jólahlaðborð, tókum við okkur saman góður hópur, aðallega konur, og sendum kærleikskveðju til allra 75 ára og eldri og þeirra sem

glíma við veikindi,“ segir Lilja. „Við suðum, rauðkál, rauðrófur og þerur. Svo var sultað bæði bláber og rabarbari. Við settum þetta á krukkur, skreyttum, settum í litla gjafapoka og keyrðum út um borg og bý. Ég held að við höfum keyrt kveðjurnar til 160 félaga fyrir jólin. Þetta var skemmtilegt verkefni og mjög gefandi. Svo tókum við okkur saman í desember, keyptum heilan skóg af keramikjólattrjám frá Keramikloftinu á Akureyri. Trén voru máluð hér og þetta var jólagjöfn í ár, frá eldri borgurum til barnabarnanna. Þetta voru mjög falleg tré.“

Vilja efla lýðheilsu eldri borgara

Það sem helst brennur á eldri borgurum á Húsavík, er að koma af stað svokölluðu Janusarverkefni til að efla lýðheilsu eldri borgara. „Janus kom með fyrirlestur hingað síðastliðið vor. Við erum að reyna að pressa á að fá svona verkefni þó það verði smærra í sniðum en á Suðurlandinu. Rannsóknir hans hafa sýnt að þetta seinki því um 3-5 ár að fólk þurfi að fara á hjúkrunarheimili. Verkefni fyrir 70 manns kostar álíka mikið og eitt pláss á hjúkrunarheimili, þannig að þetta

er mikil forvörn – og ódýrari lausn en að setja alla á hjúkrunarheimili,“ segir Lilja, það bæti einnig lífsgæði fólks sem skipti miklu máli.

Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, er að setja 125 milljónir króna í að efla aldraða, eftir Covid. „Sveitarfélögin þurfa að sækja um þessa peninga og við erum búin að senda sveitarfélaginu bréf þar sem við hvetjum það til að sækja um, til dæmis í Janusarverkefnið,“ segir Lilja.

Vilja vera með í ráðum þegar fjallað er um eldri borgara

Eldri borgarar hafa fengið sveitarstjóra Norðurþings á fund og þar hefur verið rætt um aðkomu þeirra að þeim málum sveitarstjórnarinnar sem varða þá. „Við höfum látið vita af því að það sé eðlilegt að við séum höfð með þegar fjallað er um málefni eldri borgara,“ segir Lilja. Félagið fékk einnig á sinn fund formann Verkalýðsfélagsins Framsýnar. „Við höfum engan samningsrétt, en höfum verið félagar í stéttarfélagunum og finnst allt í lagi að þau berjist fyrir okkur áfram. Við erum að velta þessu fyrir okkur og hvað sé hægt að gera.“

Grípum vandamálin snemma

– segir Pálmi V. Jónsson yfirlæknir öldrunarlækninga á Landspítala og prófessor við Læknadeild Háskóla Íslands. Hann telur að vaggja öldrunarþjónustunnar eigi að vera í heilsugæslunni.



Sólveig Baldursdóttir blaðamaður skrifar

Þar sem við erum öll sammála um að Heilsugæslan eigi að vera fyrir alla, óháð aldri, getum við sameinast um að hún eigi að vera grunnstoð heilbrigðisþjónustunnar. Það á við um eldra fólk jafnt sem þá sem yngri eru,“ segir Pálmi við blaðamann LEB blaðsins. „Heilsugæslan stendur sig mjög vel í sambandi við ungbarnavernd og

mæðraeftirlit. Hún hefur líka staðið sig mjög vel í Covid-faraldrinum en ég lít svo á að hún sé ekki búin að ná vopnum sínum þegar kemur að þjónustu við eldra fólk.“

Tengslarof

„Málin þróast oft þannig að miðaldra fólk leitar til eins sérfræðings sem vísar síðan á annan sérfræðing þegar fleira fer að bjáta á. Þannig trosnar sambandið við heilsugæsluna hjá mjög mörgum,“

segir hann. Loks þegar fólk er orðið veikara og fær þjónustu heimahjúkrunar segir Pálmi að sérfræðingarnir hætti smám saman að fylgjast með af því það er ekki þeirra hlutverk. „Á höfuðborgarsvæðinu er þar að auki ekki mikið samband á milli heimahjúkrunar og heilsugæslulækis viðkomandi sjúklings, þar sem heimahjúkrun er miðlæg en heilsugæslustöðvarnar ekki. Þar með er undir hælinn lagt hvort heilsugæslulæknirinn hafi séð



Við tryggjum hjá Sjóvá

Magnna Árnúfjótóttí *Rannan Þórnúast*



ÍSLENSKA
ÁNÆGJUVOGIN

Ánægðari viðskiptavinir



SJÓVÁ

eldra fólkið í seinni tíð og jafnvel svo árum skiptir. Þessu tel ég að þurfi nauðsynlega að breyta gagnvart skjólstæðingum heimahjúkrunar og með því að efla teymisvinnu. Teymisvinnan fæli í sér að ástand fólks væri metið heildrænt og sameiginlega af hjúkrunarfræðingum og læknum.

Gjörheilsugæsla

„Ég vil halda því fram að þeim sem njóti heimahjúkrunar beri að sjá sinn heilsugæslulækni á 6–8 vikna fresti,“ segir Pálmi. „Og ef fólkið er of veikt til að komast til heilsugæslulæknisins fari lækningarnir í vitjun heim til þeirra. Þannig yrðu heitin bundin á ný. Þegar fólk væri orðið mjög veikt og hrumt þyrfti að stigauka þjónustuna heim og útvíkka aðkomu fagstétta. Þetta mætti kalla gjörheilsugæslu. Brugðist yrði við breytingum á heilsufari hratt og örugglega með það að markmiði að þjóna fólki sem lengst heima og forðast flutning á bráðamóttöku eða sjúkrahús í lengstu lög. Á þennan hátt yrði þjónustan mun öflugri en hún er nú.“

Gæti náð utan um vandamálin fyrirfram

Pálmi segir að hinir ýmsu sjúkdómur og viðfangsefni ellinnar læðist aftan að fólki. „Þá gildir að grípa

vandamálin snemma í ferlinu til að ráða betur við þau. Það er núna að verða til tækni til að skima fyrir fyrstu einkennum ýmissa heilsufarsvandamála ellinnar. Heilsugæslan gæti tekið frumgreiningarvinnu þessara helstu mála og þá væri verið að ná utan um vandann fyrirfram. Þá væri hægt að grípa inn í ferlið með forvarnaraðgerðum og efla tengslin við þá eldri. Þetta þarf að gerast í gegnum teymisvinnu og Heilsugæslan gæti breytt skipulagi sínu í þessa veru til þess að ná tökum á málefnum eldra fólks.“

Eldra fólk ólíkt miðaldra fólki

„Fagfólk þarf að átta sig á því að eldra fólk er í grundvallaratriðum ólíkt miðaldra fólki,“ segir Pálmi. „Það sem einkennir eldra fólk er að það er með aldurstengdar breytingar í öllum líffærum. Vöðvar rýrna, beinin þynnast og æðarnar stífna og þessi einkenni eru ígildi sjúkdóma. Annað atriði er að eldra fólk safnar á sig sjúkdómum. Langvinnir sjúkdómur tvöfaldast á fimm ára fresti eftir 65 ára aldurinn. 85 ára manneskja getur þess vegna átt von á að glíma við fjóra til sex mismunandi sjúkdóma samtímis. Og ef fólk er síðan með þessa blöndu af aldurstengdum breytingum og sjúkdómum þá fer birtingarmynd

sjúkdómanna að skekkjast og verður önnur hjá gömlu fólki en miðaldra.

Heilsugæslan, alveg eins og bráðamóttakan, gengur að einu vandamáli í einu. En þegar verið er að fást við gamalt fólk er nauðsynlegt að horfa á einstaklinginn í heild sinni og taka á mörgum vandamálum samtímis. Þessi blanda fjölbreyttra sjúkdóma auk aldurstengdra breytinga og fjölda lyfja breytir því hvernig einkenni veikinda gera vart við sig. Þannig eru byltur og óráð ný birtingarmynd hefðbundinna sjúkdóma, svo að dæmi séu tekin. Fjölyfjameðferð er varasöm og staðreynd er að einn af hverjum tíu 75 ára og eldri, sem leggst inn á lyflækningadeild sjúkrahúsa, gerir það vegna aukaverkana lyfja.“

Eftir því sem veikindum vindur fram fer fæmitap að gera vart við sig. Fólk getur tapað hreyfanleika og snerpu en aðrir lenda í því að vitræn skerðing gerir vart við sig. Til þess að ná utan um þessi víðtæku viðfangsefni er mikilvægt að beita heildrænu öldrunarmati. Upplýsingar fólks eru settar inn í gagnagrunn sem síðan gefur yfirlit af viðfangsefnum, sem er afar gagnlegt í daglegu starfi. Þessa nálgun og tækni þarf að taka upp og beita gagnvart öllum skjólstæðingum heimahjúkrunar. Það væri til góðs að Heilsugæslan tæki þetta verkefni til sín og liti á það sem grundvallarverkefni. Þjónusta við eldra fólk hefur sinn sérstaka blæ og raunveruleika sem verður að



Grant Thornton

Endurskoðun • Skattur • Ráðgjöf

www.grantthornton.is

Grant Thornton endurskoðun ehf. er íslenskt aðildarfélag Grant Thornton International Ltd., sem er eitt af fremstu alþjóðlegu samtökum sjálfstæðra endurskoðunar og ráðgjafarfirmatækja. Grant Thornton endurskoðun ehf. sérhæfir sig í að aðstoða rekstraraðila við að nýta tækifæri til vaxtar og bættrar afkomu með skilvirkri ráðgjöf. Framsýnn hópur starfsmanna, undir stjórn eigenda, sem ávallt eru aðgengilegir viðskiptavinum, nýta þekkingu og reynslu sína til að greina flókin málefni og finna lausnir fyrir viðskiptavinum sínum, hvort sem það eru einkarekin, skráð félag eða opinberar stofnanir. Yfir 35.000 starfsmenn Grant Thornton fyrirtækja í meira en 100 þjóðlöndum, leggja metnað sinn í að vinna að hag viðskiptavina, samstarfsmanna og samfélagsins sem þeir starfa í.

horfast í augu við. Grundvallarat-riðin eru heilðrænt öldrunarmat, teymisvinna og að markhóparnir, sem verið er að vinna með, séu skilgreindir sérstaklega.“

Sextíu af hundraði eldra fólks eru í raun hraust

Þó að áherslan sé á að ræða veikindi og færmitap og það hvernig best er að vinna með það, má ekki missa sjónar á því að þegar litið er á heildarfjölda eldra fólks, þá eru 60% þeirra hraust og geta nýtt sér eigin ráð og hefðbundna heilsugæslu. Síðan eru það 20% eldra fólks sem eru viðkvæm og 5-10% með merki hrumleika. Þetta eru mismunandi hópar með ólíkar þarfir og vægi þeirra mismunandi eftir aldursbili efri áraanna.

Breytt og bætt verklag

Pálmi segir að boðskapurinn frá honum sé að Heilsugæsluna þurfi í rauninni að endurhanna frá A til Ö þegar kemur að þjónustu við eldra fólk. „Heilsugæslan á auðvitað

„Ég vil halda því fram að þeim sem njóti heimahjúkrunar beri að sjá sinn heilsugæslulækni á 6-8 vikna fresti.“

að vera jafngöð fyrir eldra fólk og ungbörn. Ef einhver hefur látið sig dreyma um að öldrunarlæknar sæju alfarið um allt gamalt fólk þá verður það aldrei,“ segir hann. Nú þurfi læknar, í hvaða sérgrein sem þeir eru, að tileinka sér að þjónusta eldra fólk. „Tæknin er orðin þannig að fólk getur skimað sig sjálft og skilað upplýsingum inn til Heilsugæslunnar. Með því að fólk svari ákveðnum spurningalistum er hægt að sigta út þá sem virðast eiga í byrjandi erfiðleikum. Þannig getum við byrjað snemma að leggja línurnar. Auk þess sem áður var nefnt varðandi heimahjúkrun, væri mikilvægt að tekin yrði

upp svokölluð málstjórn. Þá eru hjúkrunarfræðingar ekki aðeins að sinna ákveðnum verkefnum eins og að gefa lyf eða skipta á sári. Þeir myndu stýra málunum þannig að þeir yrðu ábyrgðaraðilar fyrir einstaklinga í kerfinu.“

Loks nefnir Pálmi mikilvægi þess að taka upp mat á álagi og heilsufari þeirra sem annast eldra fólk. „Þetta geta verið makar, nánir vinir eða börn á miðjum aldri. Síðastnefndi hópurinn er oft að annast eigin börn auk foreldra sinna. Þetta fólk er oftast en ekki undir miklu álagi og það er ljóst að ef það bugast þá fjarar hratt undan hinum sjúka aldrada. Þetta atriði ætti líka að vera á borði Heilsugæslunnar. Einu sinni var talað um heimilislækningar og með því er verið að vísa til fjölskyldulækninga. Sú nálgun er mikilvæg þegar þjónusta er útfærð fyrir eldra fólk sem tekst á við alvarleg veikindi,“ segir Pálmi að lokum.



KLASSÍSKAR MEÐ KAFFINU

GÓÐGÆTI FRÁ GÓU



Of lítið um að einstaklingar hugi að erfðamálum

Dögg Pálsdóttir lögmaður skrifar:

Eftir því sem árin færast yfir er líklegra að einstaklingar velti fyrir sér hvað verði um það sem þeir kunna að hafa eignast yfir ævina og geri ráðstafanir, hafi þeir skoðun á því hvert eignirnar eigi að renna. Hér á landi er því miður of lítið um að einstaklingar hugi að erfðamál-



Dögg Pálsdóttir.

um og geri erfðaskrá, til dæmis um setu í óskiptu búi eða að arfur barns skuli vera séreign í hjúskap þess. Víða erlendis er þessu öðruvísi farið og mun algengara en hér að gerðar séu ráðstafanir af þessu tagi. Löggjafinn

hefur tryggt ákveðnar meginreglur á þessu sviði því erfðalög geyma skýrar reglur um hvernig eignum er skipt við andlát hafi einstaklingur ekki gefið önnur fyrirsmáli með erfðaskrá, að því marki sem það er heimilt.

Óvígð sambúð skapar aldrei erfðarétt

Heimildir til að gera erfðaskrá eru mismunandi eftir því hvort menn eiga skylduerfingja eða ekki. Skylduerfingjar eru maki eða börn. Með maka er átt við hjúskaparmaka. Mikilvægt er að muna að óvígð sambúð, hvort sem hún er skráð eða ekki, skapar aldrei erfðarétt. Vilji sambúðarmakar tryggja hvorir öðrum erfðarétt verða þeir að gera erfðaskrá eða einfaldlega ganga í hjúskap og njóta þannig makaarfs samkvæmt erfðalögum. Sé hvorugt gert erfir langlífari sambúðarmaki ekkert eftir skammlífari sambúðarmaka og skiptir í því sambandi engu máli hversu lengi sambúðin hefur staðið.

Hægt að ráðstafa þriðjungi eigna með erfðaskrá

Enda þótt einstaklingur eigi maka eða afkomendur getur hann gert erfðaskrá en samkvæmt erfðalögum má einungis ráðstafa 1/3 hluta eigna sinna með

erfðaskrá. Þessum þriðjungi getur hann ráðstafað hvernig sem hann vill, til hagsbóta fyrir langlífari maka, afkomendur sína, einn eða fleiri eða alla, líknarfélög eða stofnanir sem hann ber fyrir brjósti.

Ef einstaklingur á skylduerfingja eru erfðareglur þannig að maki erfir 1/3 hluta eigna, og börnin 2/3 hluta að jöfnu. Ef maka er ekki til að dreifa, taka börn eða afkomendur barna, ef börn eru látin, allan arf. Ef einstaklingur á enga afkomendur þá tekur maki allan arf.

Skylduerfingjar teljast einnig vera lögerfingjar samkvæmt erfðalögum, en til viðbótar maka og börnum eru foreldrar einstaklingsins og afkomendur þeirra, foreldrar hvors foreldris hans um sig og börn þeirra í lögerfingjahópnum.

Eigi menn hvorki maka né afkomendur fellur arfur til foreldra að jöfnu, eða afkomenda þeirra, séu þeir látin. Ef hvorki foreldrar né afkomendur



Reiðhjólaverzlunin
Berlin


REKSTARLAND


REYKJANESBÆR
Í KRAFTI FJÖLBREYTIKANS


**STRACTA
HOTEL**
☆☆☆☆


SUBURNESJABÆR
VELKOMNI SUBURNESJABÆR

þeirra eru á lífi þegar einstaklingur deyr taka föðurforeldrar og móðurforeldrar sinn helming arfs hvort en börn þeirra, séu þau látin. Ef enginn í lögerfingjahópnum er á lífi við andlát einstaklings renna eignir hans til ríkissjóðs, enda hafi hann ekki gert erfðaskrá og með henni gefið fyrirmæli um hvert eignirnar skuli renna.

Þeir sem eiga enga skylduerfingja

Eigi einstaklingur enga skylduerfingja en vill að eignir renni annað en til lögerfingja þarf hann að gera erfðaskrá. Þar sem hann á enga skylduerfingja eru engar hömlur á hversu miklum hluta eigna sinna hann getur ráðstafað. Hann má ráðstafa þeim öllum með hverjum þeim hætti sem hann ákveður. Hann getur arfleitt félag eða félög, til dæmis líknarfélög, eða einstaklinga, til dæmis einn eða fleiri úr lögerfingjahópnum eða óskylda aðila.

Erfðaskrá er mjög formbundinn, skriflegur gerningur, þó til séu undantekningar varðandi tímabundið

gildi munnlegrar erfðaskrár. Erfðaskrá þarf að vera vottuð með sérstökum hætti þar sem vottarnir staðfesta að sá, sem erfðaskrána gerir, sé við heila heilsu andlega og geri sér grein fyrir hvaða ráðstafanir hann er að gera. Þess þarf að gæta að vottar séu orðnir 18 ára, séu andlega í stakk búnir til að votta gerning af þessu tagi og innihald erfðaskrárinnar má ekki vera þeim eða neinum þeim tengdum til hagsbóta. Ýmsar frekari hömlur eru á hverjir geta vottað erfðaskrá. Erfðaskrá er einnig hægt að fá vottaða hjá sýslumanni með því sem kallað er lögbókandavottun.

Að tryggja setu í óskiptu búi

Erfðalög leyfa að langlífari maki sitji í því sem kallast óskipt búi eftir skammlífari maka. Reglur um óskipt búi eru þannig að langlífari makinn á lögvarinn rétt á að sitja í óskiptu búi með sameiginlegum niðjum beggja. Ef skammlífari makinn hefur átt barn eða börn, sem langlífari makinn á ekki þá getur langlífari makinn ekki setið í óskiptu búi með þessum aðilum nema með samþykki þeirra, nema hjónin

hafi gert erfðaskrá með fyrirmælum um rétt langlífari makans til setu í óskiptu búi. Þá þarf ekkert samþykki. Það er því skynsamlegt fyrir hjón sem eru í þeirri stöðu að annað eða bæði eiga niðja sem hinn makinn á ekki að skoða sérstaklega hvort þau vilji tryggja langlífari makanum rétt til setu í óskiptu búi og gera þá erfðaskrá með þeim fyrirmælum.

Arfur verði séreign barna

Að lokum er rétt að nefna að foreldrar geta með erfðaskrá ákveðið að arfur barnanna eða annarra niðja eftir þau skuli vera séreign í hjúskap barnsins. Geri foreldrar slíka erfðaskrá hefur það þær afleiðingar að foreldraarfurinn fellur utan fjárskipta afkomenda og maka þeirra, ef þeim hjúskap lýkur með skilnaði.

Þegar kemur að erfðamálum er því að mörgu að hyggja. Skynsamlegt er að ræða allar hliðar mála við löglærðan aðila til að tryggja bestu upplýsingar og fela slíkum aðila að annast skjalagerð, ef ákveðið er að gera erfðaskrá.



Næring+ Millimál í fernu

Næring+ er íslenskur næringardrykkur og góður valkostur fyrir þá sem vilja handhægt orku- og próteinríkt millimál.

ORKA + PRÓTEIN + VITAMÍN & STENEIÐI + ÁN GLUTENS + ÁN LAKTÓSA

Næring+ er á lista Sjúkratrygginga Íslands yfir niðurgreidd næringarefni fyrir þá sem eiga gilda innkaupaheimild.



Menn huga að lífeyrismálum sínum frá fyrsta vinnudegi

– segir Helgi Pétursson tónlistarmaður um stöðu danskra eftirlaunamanna

Helgi Pétursson, talsmaður Gráa hersins og baráttumaður fyrir bættum kjörum eldra fólks, átti þess kost að dvelja í tæp fjögur ár úti á Jótlandi. Hann segir lífskjör eldra fólks í Danmörku á margan hátt mjög svipuð og hér, „en það segir sig sjálft að fólk sem ekki hefur búið við verðbólgu, verðtryggingu og okurvexti mestan part ævinnar getur átt ánægjulegra ævikvöld. Það er líka viðtekin skoðun allra, líka yngri kynslóðanna, að fólk eigi að eiga ánægjulegt ævikvöld, hafa möguleika til þess að ferðast og njóta. Allir njóta líka lægra matarverðs, lægri húsnæðiskostnaðar og fleiri þátta,“ segir hann.

Helmingsafsláttur velþekktur

„Eins og alls staðar er deilt um hvort norræna velferðarkerfið sé að skila sér til eldra fólksins þegar á reynir,“ segir Helgi. „Það er skortur á starfsfólki í umönnun, fólk er einmana og einangrað heima hjá sér – allt hluti af umræðu sem við þekkjum. En – og það skiptir máli – fólk brosir hvert til annars og ég upplifði það oft að það var hliðrað til fyrir mér, af því að ég var eldri.“

Mikið er um að eldra fólki séu boðin sérkjör og afsláttir. Afgreiðslufólk í verslunum passir upp á að eldra fólk fái þann afslátt sem í boði er. Sérkjör séu í boði fyrir eldra fólk á ákveðnum tímum í lestum, ferjum og hjá rútfyrirtækjum. Og þá afsláttur sem muni um. „Helmingsafsláttur er vel þekktur og þá sérstaklega þegar verið er að hvetja eldra fólk til þess að ferðast um landið. Mjög hagstæð tilboð á gistingu og veitingum í miðri viku eru alþekkt.“

Það segir sig sjálft að 5,8 milljóna manna þjóðfélag með viðurkenndan gjaldmiðil getur haldið úti meiri þjónustu en 370 þúsund manna örsamfélag við ysta haf,“ segir Helgi. Hann hafi greitt mjög sanngjarnt verð fyrir þjónustu tannlæknis, en annars

ekki þurft að greiða fyrir lækniþjónustu eða rannsóknir þennan tíma sem þau hjónin dvöldu í dönsku samfélagi.

Grunnlífeyrir ekki skertur

„Fólk fær hér grunnlífeyri sem ekki er skertur og síðan viðbótarlífeyri sem getur verið mjög mismunandi. Skerðingar á honum mega þó ekki fara yfir 30% og rétt er að taka fram að Danir eru líka með umfangsmikið kerfi húsnæðisbóta og tekjutrygginga,“ segir Helgi. Erfitt sé að bera saman gegnumstreymiskerfi þeirra og söfnunarkerfi okkar. „Og eitt enn sem er mjög frábrugðið og við Íslendingar þyrftum að taka upp af fullri alvöru. Menn huga að lífeyrismálum sínum frá fyrsta vinnudegi. Ungt fólk veltir vandlega fyrir sér hvaða lífeyrismöguleikar fylgja þessu og hinu starfinu og mér er mjög til efs að danskur almenningur komi alveg af fjöllum þegar hann kemst á lífeyristökualdur.“

Biðla til eldra fólks að vinna lengur

„En mest um vert er að fjárhagsleg staða eldra fólks er önnur þegar starfsævinni lýkur. Fólk hefur ekki búið við verðbólgu eða verðtryggingu og húsnæðisverð er miklu mun lægra en hér á landi. Þá eru leigufélög mjög algeng, gjarnan rekin af stórum launþegasamtökum og algengt er að fólk leigi húsnæði sitt alla sína tíð.“

En það er deilt um mörg sömu atriðin, hið opinbera hefur biðlað til eldra fólks að vinna lengur en sem nemur lífeyristökualdri – í kringum 65 ára aldurinn – en vilji til þess er misjafn. Það er líka löng hefð fyrir því að fara á eftirlaun og njóta elliáranna – gjarnan með því að ferðast. Þá er algengt að fólk sinni sjálfbóðaliðastarfi eftir að það kemur á eftirlaun, bæði í félagsstarfi, í íþróttastarfi með ungu fólki og margs konar menningarstarfsemi. Þessi sjálfbóðaliðaðarfi er mjög mikilvægur og öflugur,“ segir Helgi að lokum.



Helgi Pétursson.

Hugsum vel um augun

Við hjá Eyesland erum sérfræðingar þegar kemur að augnheilbrigði.

Hjá okkur færðu úrvals þjónustu og auðvitað vörur á góðu verði.



10% afsláttur fyrir eldri borgara

Viteyes augnvitamínin er nauðsynleg augum sérstaklega þeim sem glíma við augnþurrk eða aldursbundina augnbotnahrörnun.



COCOA MINT CM9093
Verð kr. 19.900



JENSEN JN8042
Verð kr. 19.900

Mikið úrval af gleraugum, lesgleraugum og sólgleraugum með og án styrks í öllum verðflokkum.



Augnhvílan getur minnkað þreytu í augum, hvarmabólgu og haft jákvæð áhrif á augnþurrk, vogris, rósroða í hvörmum/augnlokum og vanstarfsemi í fitukirtlum.



Að taka Þórólf á þetta

Þórólf Guðnason þarf ekki að kynna fyrir Íslendingum. Þegar hugmyndin að því fæddist að fá hann í aðalviðtalið í þessu blaði fékk hún strax góðan hljómgrunn. Það væri nú samt ef til vill bjartsýni að reikna með að hann myndi gefa sér tíma fyrir viðtal þegar veiran væri enn á sveimi í samfélaginu en ákveðið var að reyna. Svo var kominn tími til að hafa samband við Þórólf og það gekk svona og svona og margir urðu stressaðir. „Taktu bara Þórólf á þetta og slakaðu á,“ heyrðist ein bjartsýnisröddin segja, „þetta reddast.“ Nú er orðatiltækið „að taka Þórólf á þetta“ orðið til í íslensku máli og er viðhaft þegar kominn er tími til að róa sig aðeins. Og viti menn, þetta reddaðist.



MYND/ KRISTÍN BOGADÓTTIR

Pórólfur er búinn að sýna af sér ótrúlega stillingu undanfarið ár, sama á hverju hefur gengið. Hann hefur leitt þjóðina áfram í gegnum Covid-storminn sem nú sér fyrir endann á. Við höfum öll myndað okkur skoðun á Þórólfi því hann kemur fyrir á skjánum sem mjög rökfastur og rólegur. Hann segist sjálfur ekki vera allur þar sem hann er séður en heldur hinni hliðinni fyrir sig. „Ég hef auðvitað verið lengi í þessum sama geira og hef oft verið mikið í fjölmiðlum svo ég er ekki alveg óvanur,“ segir hann. „En auðvitað er þetta búið að vera alveg yfirgengilegt nú í heilt ár,“ segir hann svolítið afsakandi. „Konan mín, Sara Hafsteinsdóttir sjúkraþjálfari, segir að ég sé með upptroðslusýki en ég er ekki sammála,“ segir hann og brosir þessu pínulítið skakka brosi sem við þekkjum öll núna.

Og það er einmitt kímnið áfán sem er ríkur þáttur í fari þessa manns sem er nú búinn að vera heima í stofu hjá okkur daglega í heilt ár. Þar höfum við getað horft á hann svara sömu spurningum fjölmiðlamanna aftur og aftur. Ertu ekki orðinn þreyttur á Covid, Þórólfur? „Jú, þetta er alveg komið gott. En ég hef komist að því að maður missir tökin á öllu ef maður missir tökin á sjálfum sér svo ég reyni að gera það bara alls ekki. En mér verður alveg örugglega ekki

óhætt að pissa úti undir húsvegg í bráð og þá læt ég það bara vera.“

Smitsjúkdómar barna sérgreinin

Þórólfur kláraði almennar lækningar hér heima. Eftir það fór hann til Bandaríkjanna í barnalækningar fyrst og svo til Minneapolis þar sem hann nam smitsjúkdómafræði barna. Eftir heimkomuna fór hann að vinna á Barnaspítala Hringinsins og var um leið með stofu í Domus. Svo tók við vinna hjá sóttvarnalækni 2002 og þá hætti hann með stofuna. Þórólfur tók seinna doktorspróf í lýðheilsuvísindum frá Háskóla Íslands.

„Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á bólusetningum og því sem þær gera fyrir okkur,“ segir Þórólfur og á þeim áhuga höfum við samlandar hans vissulega grætt.

Landshornaflækingur

Þórólfur segir að móðir hans hafi sagt að hann væri nokkurs konar landshornaflækingur. Hann er fæddur á Hvolsvelli, flutti þaðan til Eskifjarðar þar sem hann var til 9 ára aldurs og svo lá leiðin til Vestmannaeyja. Þar átti hann heima öll unglingsárin og lítur þess vegna á sig sem Vestmannaeying. Þórólfur fór svo í Menntaskólann á Laugarvatni og var þar með farinn að heiman og þar hófust ástir hans og Söru eiginkonu hans, sem líka er frá Vestmannaeyjum.

Eins og leikrit

Hvort sem Sara hefur rétt fyrir sér eða ekki með upptroðslusýkina

er ljóst að það fer Þórólfi ekki illa að vera í sviðsljósinu. „Ég hef líkt þessu hlutverki mínu á margan hátt við hlutverk leikara sem þarf að fara með sömu rulluna aftur og aftur,“ segir Þórólfur. „Ég er svo sem ekkert að leika og reyni að vera sannur í því sem ég er að gera en ég lít á þetta sem hlutverk og er ekkert að láta aðstæðurnar pirra mig neitt. Ég held að það sé mjög mikilvægt og stundum hef ég meira að segja gaman af þessu og næ að sjá spaugilegu hliðarnar, það fer eftir því hvernig ég er stemmdur sjálfur. Það hefur hjálpað mér mjög mikið í lífinu, til dæmis þegar ég hef staðið frammi fyrir mjög erfiðum og þungum aðstæðum með börn, að geta gert grín bæði að sjálfum mér og öðrum. Þá er oft gott að geta leikið svolítið leikrit.“

Sóttvarnirnar heima

Sóttvarnir heima hjá Þórólfi eru bara eins og hjá öðrum, segir hann. „Ég er ekki fanatískur að neinu leyti og það á líka við um sóttvarnir. Ég reyni frekar að vera umburðarlyndur og raunsær. Ég veit að við lifum í þannig heimi að bakteríur eru nauðsynlegur hluti tilverunnar. Það þýðir ekkert að vera að stressa sig yfir þeim því við myndum aldrei lifa án þeirra. Það má líka alveg spyrja hver lifi á hverjum. Lifa bakteríur í okkur eða við fyrir þær? Það eru til dæmis þúsund sinnum fleiri bakteríur í líkamanum en frumur. Það eru hins vegar ákveðnar

„Það hefur hjálpað mér mjög mikið í lífinu, til dæmis þegar ég hef staðið frammi fyrir mjög erfiðum og þungum aðstæðum með börn, að geta gert grín bæði að sjálfum mér og öðrum. Þá er oft gott að geta leikið svolítið leikrit.“

VIÐTAL

teguindir af bakteríum og veirum sem gera það að verkum að við veikjumst illa og það eru þær sem við þurfum að varast. Alls konar pestir eins og kvef- og magapestir ganga reglulega og við fáum þær aftur og aftur. Fyrst og fremst eru þetta veirusjúkdómar sem komast í okkur af því að við gætum okkar ekki nægilega vel í hreinlæti og sýkingarvörnum. Þetta birtist greinilega eftir að fólk tók upp sýkingarvarnir í sambandi við Covid. Um leið sáum við að þær varnir komu líka í veg fyrir ýmsa aðra smitsjúkdóma en það þýðir ekkert að vera stressaður í þessum málum. Við verðum að lifa og það verður að reyna á ónæmiskerfið reglulega því þannig myndum við ónæmi og þannig virka bólusetningarnar líka. Þær koma okkur í gegnum lífið án þess að fá þessa bráðhættulegu smitsjúkdóma eins og mislinga, barnaveiki, kíghósta og heilahimnubólgu. Við værum á steinöld enn þá ef við hefðum ekki bóluefnin.“

Óttinn við bóluefnin

„Bóluefnin sem standa okkur til boða gegn Covid vernda öll vel og við vitum að hættan við að fá Covid-veiruna er miklu meiri en hættan af bóluefninu,“ segir Þórólfur. „Þegar þetta hefur verið gert upp þá er niðurstaðan sú að það er einn af hverjum þrjú hundruð þúsund sem lendir í vandamálum af völdum bólusetningarinnar. Síðan er það í einu tilfelli af 1,4 milljónum þar sem hætta er á dauðsfalli. Við reynum að



Þórólfur og Sara nota Seltjarnarnesið, þar sem þau búa, mikið til útivistar.

sneiða hjá þeim hópi þar sem hættan er mest, til dæmis varðandi notkun á AstraZeneca-bóluefninu.

Áður en farið var að bólusetja greindist einn í hverri viku með alvarlegan blóðtappa á Íslandi. Það segir sig sjálf að það vandamál heldur áfram eftir að allir verða bólusettir og þeir blóðtappar þurfa alls ekki að tengjast bóluefnunum. Við höfum til dæmis ekki séð fleiri blóðtappavandamál á Íslandi eftir að bólusetningarnar fóru í gang svo að af því má draga lærdóm. Þess vegna er nú vitað að hættan á að fara illa út úr Covid-sýkingu er miklu meiri en á að fá blóðtappa

eftir bólusetninguna. Þetta eru blákaldar staðreyndir og þess vegna ráðleggjum við öllum að láta bólusetja sig. Mun meiri hætta er til dæmis á blóðtappa af völdum getnaðarvarnarpillunnar en af Covid-bólusetningu. Samt hugsa fæstar konur sig tvisvar um hvort þær eigi að taka pilluna.“

Að bólusetja ekki börnin sín

Þórólfur er ómyrkur í máli þegar hann tjáir sig um algengan áróður sem hefur gengið reglulega varðandi að bólusetja ekki börn. „Slíkar bylgjur fara í gang af því að fólk hefur ekki komist í kynni við sjúkdómama sem hafa dregið fjölda barna til dauða. Það er bara ekki svo langt síðan það ástand var hér hjá okkur. Ég minnst þess til dæmis að þegar ég var að byrja sem læknanemi á barnaspítalanum hér var heilahimnubólguafaraldur í gangi. Nokkur börn með þennan sjúkdóm komu á hverja einustu vakt. Það var skelfilegt ástand og mörg börn dóu. Eitt af því fyrsta sem ég tók þátt í á árinu 2002 þegar ég byrjaði hjá þáverandi sóttvornarlækni Haraldi Briem, var að taka í notkun nýtt bóluefni við heilahimnubólgu. Við vorum búin að greina að minnsta kosti 20 börn á hverju ári með þennan sjúkdóm fram

” Ég er stöðugt í sambandi við stjórnkerfið frá morgni til kvölds alla daga. Svo má ekki gleyma öllum þeim erindum sem embættið fær inn á borð til sín. Með mér starfar fjöldi manns við að sinna þessum erindum og búa til leiðbeiningar fyrir fólk.



að því og missa tvö til þrjú af þeim sem annars voru alveg hraust. Þau börn hefðu ekki dáðið ef bóluefnið hefði verið komið til. Það sýndi sig að eftir að við fórum að bólusetja börnin þá þurrkaðist þessi sjúkdómur út og hefur ekki sést síðan. Við lifum í svo vernduðu umhverfi núna og sjáum ekki þessa alvarlegu sjúkdóma og þá fer fólk að efast og hættir að bólusetja börnin og þá blossa sjúkdómarnir upp aftur. Þetta er margsannað en samt taka sumir þá ótrúlegu ákvörðun fyrir börnin sín að bólusetja þau ekki.“

Bassaleikarinn Þórólfur

Þórólfur er lítillátur þegar hann er spurður að því hvort hann sé ekki bassaleikari í hljómsveit og segir: „Ég spila svolítið með vinum mínum og þeim sem vilja leyfa mér að vera með og gleðst yfir því. Ég hef samt ekkert komist á æfingu frá því Covid kom til, hef verið í öðru síðan, en sakna æfinganna mikið. Kannski fæ ég að mæta aftur þegar um hægist.“ Hann bætir við að í rauninni sé hann bassaleikari í grunninn og eigi meira að segja nokkra bassa. Hann á Hofner-bítlabassa, Sadowsky-bassa og Leckland-bassa en treystir sér ekki til að spila á kontrabassa. Þórólfur segir brosandí að spilageta fari því miður ekki eftir fjölda bassa sem maður eigi heldur hversu mikið menn æfi sig og nú sé hann í vondu formi. Alveg sama í hvaða bassa hann grípi.

Þórólfur er í fjölskyldu Oddgeirs Kristjánssonar frá Vestmannaeyjum því Sara, eiginkona hans, er barnabarn Oddgeirs. „Við tökum lögin hans Oddgeirs mjög oft þegar við

komum saman,“ segir Þórólfur sem sjálfur er vel liðtækur söngvari eins og alþjóð fékk að heyra í baráttu-söngnum Ferðumst innanhúss.

Vinnudagur Þórólfs

Þórólfur mætir í vinnuna klukkan 7 á morgnana og kemur heim um kvöldmatarleytið og er svo oft í símanum til 10 eða 11. Yfir daginn segist hann gera ýmislegt annað en að semja minnisblöð fyrir ráðherra þótt það geti lítið þannig út að svo sé ekki. „Ég er stöðugt í sambandi við stjórnkerfið frá morgni til kvölds alla daga. Svo má ekki gleyma öllum þeim erindum sem embættið fær inn á borð til sín. Með mér starfar fjöldi manns við að sinna þessum erindum og búa til leiðbeiningar fyrir fólk.

Einn daginn komu þúsund erindi inn á borð til okkar þar sem fólk var óöruggt og þurfti að fá leiðsögn.“

Þórólfur náði að taka sér vikufri í fyrrasumar sem gekk ágætlega, reyndi síðan að taka aðra viku snemma á þessu ári en það misheppnaðist fullkomlega. „Ég var í símanum allan tímann svo ég reyndi það ekki aftur. Fer bara í fri þegar við höfum náð tökum á veirunni,“ segir hann og brosir.

Þórólfur segir að undanfarið ár hafi líf hans og fjölskyldunnar snúist alfarið um hann og hans störf. Sara hafi sýnt því mikinn skilning, miklu meiri en sanngjarnt geti talist.

Þórólfur og Sara eiga saman tvo syni, Hafstein sem er atvinnutónlistarmaður og Svavar sem hefur unnið

Fagleg þjónusta - vönduð vinnubrögð.

Veitum öllum eldri borgurum og aðstandendum þeirra 30% afslátt af sölubókun. Frítt söluverðmat án skuldbindinga, flott myndataka og DRÓNA myndataka af eignum, auk fleiri hagstæðra ívilnana. Hafið samband í síma 896-5222 eða á ingolfur@valholl.is. Hjá Valhöll starfar Anna Gunnarsdóttir („Anna og útlitið“) löggiltur Fasteignasali og INNANHÚSS STÍLISTI sem veitir viðskiptavinum ókeypis þjónustu á þessu sviði í tengslum við söluferið. Sími: 892-8778 anna@valholl.is



Ingólfur G. Gissurarson
Löggiltur Fasteignasali og
leigumiðlari, síðan 1989.
30 ára farsælt starf við
fasteignasölu á Íslandi.



Framúrskarandi fyrirtæki sl. 6 ár
skv. greiningu Credit Info.



S Í ð A N 1 9 9 5

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

Síðumúla 27 | Sími 588 4477 | www.valholl.is



við ferðamennsku en er einnig góður gítarleikari. Þórólfur söng opinberlega með Hafsteini þegar þeir sungu dúett á hátíðardagskrá Hinsegin daga í fyrra. Þeir fluttu lagið „Ég er eins og ég er“ og snertu marga með fallegum söng.

Orðinn 67 ára

Þórólfur er 67 ára og þess vegna orðinn eldri borgari. Við þökkum fyrir að lögin á Íslandi heimili að hann geti verið til sjötugs í starfi sóttvarnalæknis fyrir okkur. „Það er alltaf hollt að spyrja sig hvenær tími manns sé kominn, svolítið eins og í fótboltanum. Stundum eru menn orðnir þreyttir og þá þarf að skipta inn á. Nú erum við að spila leik sem þarf að klára og vinna ef við mögulega getum og þangað til er ég í baráttuhug,“ segir Þórólfur og á honum er ekki neinn bilbug að finna.

Þótt Covid klárast í ár segir Þórólfur að við taki mikið uppbyggingarstarf. „Þetta verður endurskoðunarstarf þar sem farið verður í saumana á málum og

„Mér finnst fólk vera tiltölulega sátt við að nota grímur núna. Flestum líður bara betur með það og á meðan svo er finnst mér ekki ástæða til að hrófla við því.“

viðbrögð við faraldrinum, það er að segja hvað var vel gert og hvað hefði mátt gera betur. Það verður kannski starf annarra að gera það. Ég er búinn að vera í miðjum storminum í svo langan tíma og þá sjá aðrir kannski betur hvernig til tókst.“

Eldri borgarar

„Eldri borgarar hafa staðið sig ofboðslega vel í þessum faraldri,“ segir Þórólfur. „Þetta er búinn að vera mjög erfiður tími fyrir marga sem hafa lokað sig af og ekki hitt fólkið sitt lengi. Þeir sem eldri eru skilja samt frekar út á hvað þetta gengur

af því þeir hafa einfaldlega upplifað meira en þeir sem yngri eru. Elsti hópurinn er núna að verða ansi vel varinn og getur fljótlega farið að lifa eðlilegu lífi aftur. Það er auðvitað í þeirri von að ekki spretti upp afbrigði sem við ráðum ekki við. En þangað til erum við vongóð.“

Grímuskyldan

Þórólfur ráðleggur okkur að halda grímuskyldunni áfram. „Mér finnst fólk vera tiltölulega sátt við að nota grímur núna. Flestum líður bara betur með það og á meðan svo er finnst mér ekki ástæða til að hrófla við því. Að minnsta kosti ekki fyrir en við verðum komin með meira ónæmi í samfélagið, það er betra fyrir alla,“ segir hann.

Bassaleikararnir eru þeir sem gefa botninn og taktinn. Þeir eru svona bakbeinið í músíkinni og kannski er það einmitt það sem Þórólfur er fyrir okkur Íslendinga þessa dagana. Hann hefur í öllu falli slegið taktinn fallega fyrir okkur, það er óumdeilt.

(Viðtalið var tekið 12. apríl)



HREYFING ER LÍFSGÆÐI

Kollagenrík náttúruafurð úr hafinu sem verndar liði, byggir upp bein og brjósk og hefur bólgueyðandi áhrif.

Inniheldur aðeins náttúruleg efni D3- og C-vítamín bætt

Haustréttir

Gott fólk 60+



Benidorm

13. og 20. september.

Melia Benidorm frá 181.300 kr.
á mann í 14 nætur.

Innifalið:

Flug, skattar, gisting m/hálfu fæði.
1/2 vínflaska og vatn með kvöldverði.



Gran Canaria

9. og 23. nóvember.

Los Tilos frá 159.900 kr. á mann
í 14 nætur.

Innifalið:

Flug, skattar, gisting í íbúð m/1 svefn-
herbergi.



Tenerife

27. október.

La Siesta frá 259.900 kr. á mann
í 17 nætur.

Innifalið:

Flug, skattar, gisting m/hálfu fæði.
1/2 vínflaska og vatn með kvöldverði.



Kalli og Svana verða á Kanarí og **Lilja Jónsdóttir**
á Benidorm og Tenerife. Komdu með og njóttu þín
í sól og góðum félagskap í öruggum höndum
okkar reyndu og skemmtilegu fararstjóra!

Nánari upplýsingar á vita.is

vita

Vilt þú vinna að góðum og gefandi verkefnum?



Fram undan hjá Landssambandinu er að finna fjöldann allan af sjálfbóðaliðum sem eru tilbúnir að verða símavinir eldra fólks. Tilgangurinn er að rjúfa einangrun þeirra sem þurfa að fá samtál af og til. Starfið er unnið í samvinnu við Rauða kross Íslands. Þar liggur mikil þekking á sjálfbóðaliðastarfi og ætlunin er að bjóða upp á námskeið fyrir þá sem vilja gerast sjálfbóðaliðar. Fólk er síðan parað saman við einstakling sem hefur skráð sig hjá Rauða krossinum og vill fá samtál. Oftast er miðað við tvö símtöl á viku

en það getur líka verið eitt. Gott er að halda dagbók um símtölin. Þetta er mjög gefandi verkefni sem er afar mikið notað á Norðurlöndunum við frábæran árangur. Nú brettum við upp ermar og gerum lífið betra fyrir fjöldann af eldra fólki.

Vertu með í þessu átaki. Hringdu í síma 570-4225 og netfangið er: simavinir@redcross.is.

HJÚKRUNARRÝMI Í VÆNDUM

■ Heilbrigðisyrirvöld hafa tekið sig verulega á í byggingu hjúkrunarheimila á þessu kjörtímabili. Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra hefur gert áætlun um byggingu 20 hjúkrunarheimila fram til ársins 2025. Að hluta til eru þetta endurbætur en ný heimili munu einnig rísa. Þetta eru samanlagt rúmlega 1.200 rými en þar af eru rúmlega 870 ný rými, samkvæmt áætluninni sem byrjað var að vinna eftir árið 2019. Byggingu tveggja nýrra hjúkrunarheimila er lokið, en það eru Seltjörn á Seltjarnarnesi og Sléttuvegur í Reykjavík. Þá hafa endurbætur átt sér stað á Sólvangi í Hafnarfirði, en þar eru 60 hjúkrunarpláss. Á Selfossi eru 25 ný hjúkrunarrými í pípunum. Þá stendur yfir undirbúningur vegna byggingar og endurbóta 16 hjúkrunarheimila sem ætlunin er að verði tilbúin til notkunar á næstu fjórum árum.

FJÖLGUM FÉLÖGUM Í 30.000

■ Innan Landssambands eldri borgara eru nú 55 félag með um 28.000 félaga innan sinna vébanda. Stefnt er að því að fjölga þeim í 30.000. LEB sendi í vetur hvatningu til félaganna um að senda bréf til nýrra árganga eldri borgara, til að kynna þeim starfsemi og ávinninginn af að vera í félagum eldri borgara. Stór hópur eldra fólks er utan féлага, en reiðir sig engu að síður á að barist sé fyrir ýmsum réttindum þeim til handa. Þá bjóða félagin víða um land upp á margvíslega starfsemi og þangað er kjörið að sækja góðan félagsskap. Afsláttarbókin fyrir eldri borgara er nýkomin út og þar er að finna þá sem veita eldri borgurum afslátt. Þetta eru fyrirtæki um allt land og því kjörið fyrir þá sem ætla að ferðast innanlands í ár, að hafa hana með í farangrinum.



Kópavogsbær



Skiptir máli að formaður **Félags eldri borgara** er formaður **öldungaráðs**

„Ég er mjög ánægð með öldungaráðið. Það er mjög virkt og skilvirkt og tekur á þeim málum sem nauðsynlegt er að koma á framfæri,“ segir Valgerður Sigurðardóttir formaður Öldungaráðs Hafnarfjarðar. Hún er jafnframt formaður Félags eldri borgara í bænum. Tengsl bæjarstjórnarinnar við eldri borgara eru því mjög sterk. Valgerður segist halda að það sé einsdæmi að formaður Félags eldri borgara gegni formennsku í öldungaráði sveitarfélags. „Málefni eldri borgara hafa ævinlega verið bæjarstjórn Hafnarfjarðar hugleikin og hér var fyrsta öldungaráðið stofnað árið 2006. Þar áttu sæti fulltrúar ýmissa félaga í bænum og var ráðið fjölmennt. Með lögunum 2018 var kveðið á um að öldungaráð skyldi skipað sjö fulltrúum, þremur frá Félagi eldri borgara í bænum, þremur tilnefndum af bæjarstjórn og einum fulltrúa frá heilsugæslunni. Samstarfið í öldungaráðinu gengur mjög vel,“ segir hún.

Málin frá FEBH inn á borð bæjarstjórnar

Öldungaráð Hafnarfjarðar gætir hagsmuna eldri borgara í bænum og er bæjarstjórn til ráðgjafar um málefni þeirra. Ráðið skal meðal annars hafa sem víðtækast samráð við samtök eldri borgara í Hafnarfirði og því koma upp í stjórn FEBH mál sem mörg hver eru tekin til umræðu í öldungaráðinu.

Öldungaráð gerir tillögur og veitir umsagnir um mál sem beint er til ráðsins. Þær fara síðan til fjölskylduráðs en við ráðið er mjög gott og náið samstarf. Fjölskyldu-



råd fer svo með málin inn á borð bæjarstjórnar. Þegar gerð var skýrsla um heilsuefningu eldri borgara var fulltrúi öldungaráðs boðaður á fund fjölskylduráðs til að kynna umsógn ráðsins og fara yfir hvað lægi að baki henni. Nú er tekjutenging frístundastyrkja, sem margir eru óánægðir með, til skoðunar hjá fjölskylduráðinu. „Við höfum notið góðs af að vera svona samtengd. Sem dæmi voru matarmál eldri borgara tekin hér upp vegna mikillar óánægju. Þau voru tekin upp í stjórn FEBH, öldungaráði og í framhaldinu í fjölskylduráði og bæjarstjórn. Maturinn var ekki boðlegur og bæjarstjórnin tók á því. Fyrirtækinu sem sá um matinn var sagt upp og aðrir tóku við keflinu,“ segir Valgerður.



Valgerður Sigurðardóttir.

Áhugaleysi margra sveitarstjórna kemur á óvart

Valgerður segir það hafa komið sér á óvart að Félag eldri borgara hafi verið gert svona gildandi í öldungaráðinu en það skipti öllu máli. „Við erum óendanlega glöð með þetta og svona verður fyrirkomulagið til frambúðar, sama hver bæjarstjórnin er, eða hver formaður FEBH er. Ef eitthvað kemur upp, sem er ekki að skila því sem til var ætlast, er alltaf tekið á málum áður en í óefni er komið. Það njóta allir góðs af því. Það kemur mér hins vegar verulega á óvart hversu margar sveitarstjórnir eru áhugalausar um þessi mál.“



Sambúð, fjarbúð eða „lúllabúð“?

Þetta er spurning sem margir standa frammi fyrir – og það jafnvel á efri árum – og vefst ef til vill fyrir mörgum eftir makamissi eða skilnað.

Stefanía Magnúsdóttir

formaður FEB Garðabæ skrifar

Þar sem sú, sem þetta skrifar, hefur ekki aðra reynslu en að vera í hjónabandi í tæp 56 ár þá leikur henni forvitni á að vita hvernig það er að kynnast nýjum maka og aðlagast nýjum síðum, venjum, eða jafnvel kenjum þess sem varð fyrir valinu.

Makalífeyrir fellur niður

Eftir mikla leit að pörum sem vildu deila þessari reynslu varð niðurstaðan sú að ræða við þrjár konur þar sem karlarnir, sem reynt var við, voru ekki til viðræðu. Þeir vildu ekkert vera að opinbera sín mál. Mjög karlmannlegt! Í öðrum tilfellum þar sem fólk hafnaði viðtali snerist málið um sambúð, sem ekki má ræða. Það er nefnilega svo ótrúlegt að ef ekkja eða ekill skráir sig í sambúð þá fellur makalífeyrir niður! Hvað er að? Er það skilyrði fyrir sambúð að sjá fyrir sambýlis-aðilanum? Það er eitthvað ótrúlega skakkt við þetta og greinilega arfleifð sem þarf að laga.

Maður er manns gaman

En hvað um það – snúum okkur að efninu. Þrjár konur komu í spjall og auðvitað hver með sína sögu. Ein er fráskilin, önnur tvífráskilin og sú þriðja ekkja. Allar þrjár eru í því sem við myndum kalla fjarbúð eða jafnvel lúllabúð. Þær eru allar mjög sjálfstæðar og taka fram að það sé algjört skilyrði að vera fjárhagslega sjálfstæður og gæta vel að því að blanda ekki saman eignum.

Og hvað er svo skemmtilegast við fjarbúðina? Þær voru sammála um að það væri mikils virði að eiga ferðafélaga, einhvern til að fara með út að borða eða hafa það huggulegt með heima. Spjalla, horfa á sjónvarp. Ræða saman um bækur og fleira í þeim dúr. Fara jafnvel í golf eða læra að spila bridge. Maður er manns gaman – það sannast enn og aftur.

Geta orðið vandræði með fjölskyldurnar

Snúum þá spurningunni við og hugum að því sem vill fara miður í fjarbúðinni. Það fyrsta sem kemur upp er að það geti orðið vandræði með fjölskyldur beggja. Gott ráð er að gæta vel að því að skipta sér ekki af afkomendum

hins aðilans. Þetta er þó alls ekki algilt, oftast gengur allt vel fyrir sig. Það þarf örugglega góða jafnvægislist. Vera góður við fjölskyldumeðlimi en troða sér alls ekki inn. Við ræddum líka muninn á því að vera fráskilin eða ekkja þegar kemur að nýju sambandi. Fyrir utan lífeyrismálin fyrrnefndu voru konurnar sammála um að það væri auðveldara að vera ekkja heldur en fráskilin.

Ekki flýta sér í annað samband

Það kann að hljóma kaldranalega en staðreyndin er sú að það verða öðruvísi högg við skilnað en andlát. Sorgin er vissulega á báðum stöðum en það er allt öðruvísi samúð með ekkjum og ekklum en þeim sem eru fráskildir. Vinahópar og fjölskyldur tvístrast oft við skilnað en það gerist yfirleitt ekki við andlát. Það er líka auðveldara að leita hjálpar við sorg eftir andlát. Í sorgarhópum er gjarnan varað við því að flýta sér í annað samband en það munu vera frekar algeng mistök að fólk flýti sér um of og sjái síðan eftir því. Allt þarf sinn tíma.

Hvar kynnist fólk nýjum félagum?

En hvernig eignast fólk sálufélaga á efri árum? Allar þrjár harðneita



Maður er manns gaman – það sannast enn og aftur.

að Tinder-forritið sé heppilegur vettvangur til þess arna. Sambönd þeirra þriggja spanna frá 4 og upp í 22 ár svo það hefur ýmislegt breyst á þeim tíma en sumt er alltaf við lýði. Ein kynntist sínum á balli, önnur í gegnum vinnustað og sú þriðja á ferðalagi. Þær halda að það séu til

ýmsar leiðir. Til dæmis hafa þær séð pör verða til í gönguklúbbum og öðru félagsstarfi eldri borgara. Ferðalög eru líka uppspretta góðra kynna og mörg pör hafa orðið til á þann hátt. Þær stóllur töluðu líka um að mjög algengt væri að ný pör tækjust á hendur ferð til útlanda saman til að

prófa sambandið – en þetta hlýtur að vera gömul goðsögn. Hver fer til útlanda á þessum Covid-tímum?

Við getum þó endað þennan pistil með því sem ættu að vera einkunnarorð allra sem eru í parasambandi en þau eru:

Virðing, vinátta og væntumþykja!

Hljóðbókaspilari

Áttu erfitt með að lesa, eða getur það alls ekki? Er textinn of smár eða áttu erfitt með að halda á bókinni og vilt frekar hlusta? Ef svo er, þá er **Stratus** hljóðbókaspilarinn lausnin fyrir þig.

Victor Reader stratus byrjar alltaf að lesa á sama stað og þú hættir að lesa síðast. Hann er frábær hljóðbókaspilari fyrir geisladiska, SD kort og USB minnislykla, ætlaður þeim sem vilja njóta þess að hlusta á bækur og annað hljóðefni. Hann er mjög einfaldur í notkun með 10 tíma hleðslurafhlöðu og þægilegt handfang og þú getur tekið hann með þér hvert sem er.



Afsláttarverð til eldri borgara frá kr. 74.955*

Íslenskt viðmót - Auðveldur í notkun

- Hægt að velja um einfalt eða fókna viðmót
- Einfaldir örvaðakkar til að leita að köflum, greinum, síðum eða lagi á tónlistardiski
- Hraðastilli tsem breytir ekki röðinni
- Spilar tónlistardiska og MP3 skrár
- Góður hvíldar (sleep) hnappur
- Hægt að nota innbyggðan hljómgöðan hátalara eða heyrnartól fyrir tal og tónlist
- Segir þér hvar þú ert í bókinni



Nánari upplýsingar á www.ortækni.is

*Með fyrirvara um verðbreytingar vegna gengisbreytinga



Sorgin er líka falleg

– segir Guðrún Ágústsdóttir í viðtali um einmanaleika og þunglyndi eldra fólks.



MYND/ KRISTÍN BOGADÓTTIR

Guðrún Ágústsdóttir, ráðgjafi hjá Landssambandi eldri borgara og fyrrverandi borgarfulltrúi, hefur á liðnum árum haldið fyrirlestra um einmanaleika og þunglyndi meðal eldra fólks. Einn þátturinn sem getur valdið því að eldra fólk verður einmana er makamissir. Ekki grunaði Guðrúnu þegar hún var að flytja fyrirlestrana að hún ætti sjálf alveg óvænt eftir að missa makann sinn sem lést í janúar síðastliðnum.

Fyrstu mánuðirnir eftir makamissi erfiðir

Það eru nokkrir áhættuþættir sem geta sagt til um hvort eldra fólk verði

einmana. „Fólk hefur kannski ekki verið einmana, en svo gerist eitthvað í lífinu sem verður þess valdandi að fólk verður það. Þetta er fólk sem lendir í alvarlegri reynslu, svo sem eins og alvarlegum veikindum. Eða fólk sem missir makann sinn eða annan náinn ættingja, þá eru fyrstu mánuðirnir á eftir erfiðir. Þeim sem eiga mjög veikan maka er líka hættara við að verða einmana og fólk sem hefur sjaldan eða aldrei samband við sína nánustu,“ segir Guðrún í samtali við LEB blaðið og bætir við að það sé merkilegt eftir að hafa verið að tína til ýmislegt sem getur forðað fólk frá einmanaleika að lenda sjálfur í því algerlega

óvænt að upplifa makamissi sem er einn af helstu áhættuþáttunum, þegar kemur að einmanaleika og þunglyndi. „Satt að segja hefur það hjálpað mér í minni reynslu, að hafa verið að kynna mér þetta og segja öðrum frá því, á hverju maður eigi helst að gæta sín og hvernig maður eigi að sjá hamingjuna þrátt fyrir sorgina,“ segir hún.

Hreyfi mig og geng og geng og geng

„Mér finnst mikilvægt að vera meðvituð um það á hverjum degi að ég ætla að lifa þetta af. Mér líður eins og ég hafi verið á undirbúningsnámskeiði og finnst ég tikka



í öll boxin,” segir hún. „Lífið fer á hvolf þegar þú missir makann, helmingurinn af þér er farinn, þú komin á áttæðisaldur og þarft að fara að búa ein. Það eru ekki lengur tveir. Við gerðum svo margt saman. Nú þarf ég áfram að gera margt, en með einhverjum öðrum. Ég hreyfi mig og geng og geng og geng. Dreg með mér vinkonur, vini og ýmsa sem vilja ganga með mér. Það er mesta furða hvað fólk nennir því,” segir Guðrún og brosir. „Ég reyni að vera dugleg að hafa samband við fólk. Margir hugsa með sér: Ég vil ekki vera að trufla hana. Þá hringir maður bara sjálfur og bankar upp á.“

Það sem gleður

„Það þarf að passa að borða, það vill gleymast. Það verður voðalega óspennandi að elda fyrir einn. Fólk hefur verið óskaplega duglegt að bjóða mér í mat, börnin mín og vinirnir og stundum býð ég þeim líka. Svo er bara að einbeita sér að því sem gleður þig. Er það að hlusta á góða bók? Eða er það að lesa góða bók? Eða spjalla við vini þína? Vera úti í náttúrunni? Það þarf að passa sig að rækta vináttuna. Nú þarf maður ekkert að vera að hugsa um ferðalög til útlanda. Það kemur smátt og smátt að maður fer að skipuleggja eitthvað slíkt. Ég verð líka að játa að mér finnst mjög gott að tala við konur sem hafa upplifað það sama og ég. Maður er ekki einn í heiminum.“

Sorgin er líka falleg

„Sorgin er sársaukafull, en hún er líka falleg, af því að maður syrgir þann sem maður hefur elskað og á endalausar góðar minningar. Maður er kannski farinn að brosa út að eyrum að einhverju skemmtilegu sem maður man eftir og þá hlýnar manni um hjartarætur. Það er mikilvægt að láta sorgina hafa sinn gang, ef það er mögulegt. Það var algengt hér áður að menn vildu reyna að losna við sorgina, fólk fékk lyf og var jafnvel við það að missa af jarðarförinni vegna þess að það var í lyfjamóki. Stundum þarf vissulega að nota lyf, en ef hægt er að lifa með sorginni án þess, held ég að það sé gott,” segir Guðrún.

Á að einangra fólk í turnum fyrir sextíu plús?

Guðrún kom gangandi í viðtalið við blaðamann Lifðu núna og auk hreyfingar leggur hún mikla áherslu á næringu og að umgangast annað fólk, það sé bjargráðið þegar einmanaleiki sækir að. „Það er allra meina bót að hreyfa sig og svo að geta notað netið. Getu spjallað við börn eða vini í útlöndum eða á öðrum stað á landinu.“ Hún

hvetur fólk til að reyna að upplifa vellíðan þrátt fyrir mótlæti. Svo sé það spurning um búsetuúrræði fyrir eldra fólk. „Er rétt að einangra fólk í turnum fyrir sextíu plús? Er kannski skynsamlegra að blanda saman kynslóðum? Það er verið að byggja húsnaði fyrir eldra fólk, þar sem yngri fólk er bannaður aðgangur. Það eru margir sem setja spurningarmerki við það, þar á meðal ég,“ segir hún. „Ef fólk er hresst getur það búið hvar sem er og mér finnst það góð tilhugsun að heyra litla fætur hlaupa um í stigaganginum eða hitta börn á tröppunum og raunar alla aldurshópa.“

Áfengisneysla eykst

hjá eldri borgurum

89% eldri borgara á Íslandi telja sig við góða andlega heilsu og 68% segjast vera við góða líkamlega heilsu, í nýrri könnun um hagi og líðan eldri borgara. 15% segjast stundum, frekar oft eða mjög oft vera einmana. Miðað við 45.000 manna hóp eldri borgara, þýðir það að um 7.200 einstaklingar eru einmana. „Þetta er áhættuhópur,“ segir Guðrún. Afleiðingar einmanaleika geta verið bæði andlegar og líkamlegar, svo sem hækkandi blóðþrýstingur, kvíði, svefntruflanir og þunglyndi í kjölfarið. Þá er fólk hættara við að fara að treysta á lyf, svefnlyf, kvíðastillandi eða þunglyndislyf, og sumir leita líka í áfengi. Áfengisneysla er því miður að aukast hjá eldri borgurum, eins og tölur til dæmis frá SÁÁ sýna. Fjölgunin er meiri meðal kvenna. Það er kannski ekki óeðlilegt að áfengisneysla aukist þegar launavinnu lýkur. Allt í einu þarf ekki að mæta í vinnuna daginn eftir. Þegar fólk er á vinnualdri ber það ábyrgð, gagnvart fjölskyldu, börnum og samstarfsfólki. Félagsleg hlutverk breytast. En það sem er hættulegt er að við þolum áfengi verr með aldrinum, hætta er á að vitræn geta minnki. Danir segja að það sé jafn hættulegt fyrir heilsuna að vera einmana og reykja 15 sígarettur á dag.“



„Ætli við séum ekki Norðurlandameistarar í notkun þunglyndislyfja,“ segir Guðrún.

margvíslegar tengingar,“ segir hún. Landssambandið stóð fyrir fjölmennri ráðstefnu um einmanaleika í samvinnu við heilbrigðisráðuneytið í september 2020. Frábærir fyrirlestrar voru fluttir og þá er hægt að finna á heimasíðu LEB.is. Þar er meðal annars fjallað um það hve mikilvægt það er að leita sér hjálpar við langvarandi einmanaleika.

Nefnd um þunglyndi eldri borgara

Guðrún situr sem fulltrúi LEB í nefnd á vegum heilbrigðisráðuneytisins sem á að kanna þunglyndi meðal eldri borgara og hvaða leiðir séu best til þess fallnar að koma í veg fyrir það.

Guðrún segir nefndina þurfa að meta það út frá þeim upplýsingum

Þarf að rjúfa einangrun og fjölga sjálfbóðaliðum

Guðrún segir að ýmsir aðilar sinni sjálfbóðaliðastarfi og ánægjulegt samstarf hefur skapast milli Rauða krossins og LEB sem gáfu saman út bækling um einmanaleika á síðasta ári. Rauði krossinn sinnir mjög mikilvægu forvarnarstarfi, en þangað er hægt að hringja allan sólarhringinn í síma 1717. „En það þarf að fjölga sjálfbóðaliðum. Af 30 þúsund símtölum sem berast Rauða krossinum á ári eru 5.000 frá eldri borgurum. Norrænar rannsóknir sýna að það eykur hamingju fólks að

vera sjálfbóðaliðar. Svo getum við horft í kringum okkur, það þarf oft ótrúlega lítið til að rjúfa einangrun fólks. Maður sér kannski einhvern í blokkinni sem er einn og hví ekki að bjóða upp á kaffisopa? Það fylgja því engar skuldbindingar.“ Guðrún segir stundum talað um að skima fyrir einmanaleika. Leita fólk uppi og hvetja það til dæmis til að koma og taka þátt í félagsstarfi. Fá fólk sem hefur kannski ekki mikið verið að hitta aðra, til að koma saman í hóp og segja frá ævi sinni. „Þetta er kallað lífssöguaðferð. Sú aðferð hefur gefið góða raun og býður upp á

Ert þú með ský á augasteini?

eða viltu skoða möguleika á að losna við gleraugun?



Augasteinsskipti

Einstaklingar komnir yfir sjötugt eru flestir komnir með ský á augastein að einhverju marki sem veldur mismikilli sjónskerðingu.

Forskoðun leiðir í ljós hvort þú getur farið í aðgerð eða ekki.

Bókaðu tíma í síma: **577 1001**



Ert þú með þurr augu?

Þurrkur í augum er ein af algengustu ástæðum heimsóknna til augnlækna og sjóntækjafraeðinga.

- Særindi eða verkur í augum
- Óþægindi við linsunotkun
- Aukin ljósfælni
- Táraflæði
- Sveiflur í sjónskerpu
- Roði í augum
- Þreyta í augum
- Kláði

Það er til meðferð við augnþurrki

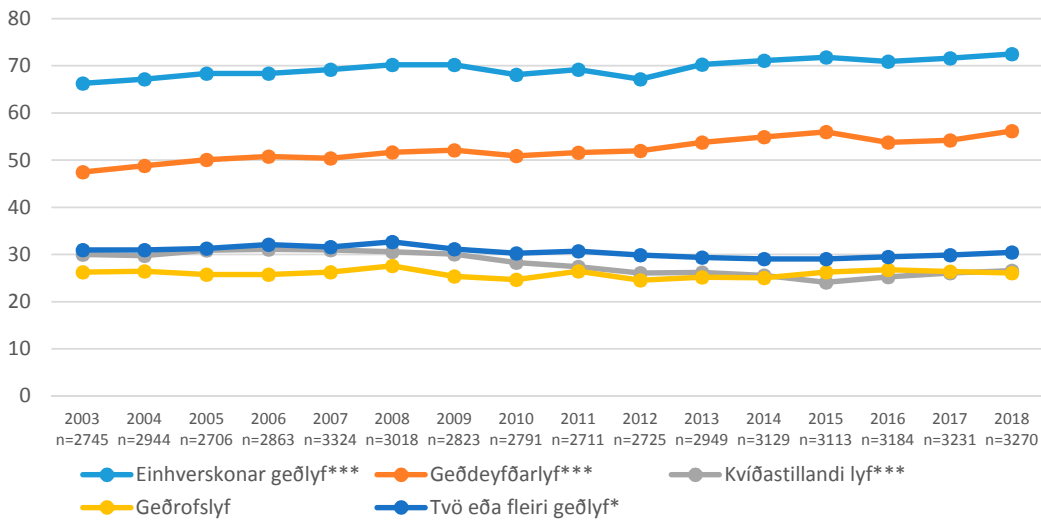
Hafðu samband og við aðstoðum þig

Starfsfólk Tárалindar er með margra ára reynslu af meðhöndlun augnþurrks.

Bókaðu tíma í síma: **577 1001**



Geðlyfjanotkun á íslenskum hjúkrunarheimilum 2003 til 2018



Þetta línurit er birt með leyfi Læknablaðsins. Það birtist í janúarblaði þessa árs og er hluti af rannsókn þeirra Páls Biering og Ingibjargar Hjaltadóttur.

og rannsóknum sem til eru um efnið, hvort ráðast þurfi í frekari rannsóknir. „En það er ljóst að það þarf að byrja snemma að hvetja fólk til að gæta að andlegri og líkamlegri heilsu,“ segir hún. „Það dugir ekki að byrja daginn sem fólk verður 67 ára. Margt af því sem Landssambandið hefur lagt áherslu á að undanförunu lýtur einmitt að fyrirbyggjandi þáttum í því skyni að vinna gegn þunglyndi og kvíða sem gjarnan hefst með missi ástvinar eða þegar færni skerðist vegna sjúkdóma.“

Norðurlandameistarar í notkun þunglyndislyfja

Skýrsla um notkun þunglyndislyfja birtist í Læknablaðinu í janúar síðastliðnum. En þar kemur í ljós gífurleg notkun þunglyndislyfja á hjúkrunarheimilum. „Ætli við séum ekki Norðurlandameistarar í notkun þunglyndislyfja,“ segir Guðrún og það er mikilvægt að snúa þessari þróun við. „Fólk heldur að það sé farið að dæla í eldra fólkið lyfjum á hjúkrunarheimilunum en auðvitað eru margir búnir að vera á þessum lyfjum þegar þangað kemur. Á árunum 2003–2018 tóku 70% íbúanna að meðaltali einhver geðlyf. Hér er verk að vinna og þá má alveg skoða óhefðbundnar leiðir með þeim hefðbundnu.“

Víð andlát ástvinar
Nærgætni, hlýja og virðing



Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353



Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441



ÚTFARARSTOFA
ÚTR
REYKJAVÍKUR

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

25 ára reynsla við útfararþjónustu

Akstur á efri árum þarft þú að skerpa á færninni?

Fyrir nokkrum árum fékkst styrkur frá félagsmálaráðuneytinu til að skoða vel norskt verkefni sem unnið var fyrir opinbera aðila þar í landi, til að skoða hvernig akstur er í reynd þegar aldur færast yfir. Eru hindranir og þá hverjar? Eða er allt í topplagi? Þegar LEB fékk styrkinn var ætlunin að halda sambærileg námskeið og Norðmenn. Það tókst í samvinnu við Samgöngustofu. Kjartan Þórðarson, sem þá var yfir ökukennarasviði, var sá sem við fengum til að koma í verkefnið. Auglýst var eftir þátttakendum og endirinn varð sá að haldin voru þrjú námskeið sem stóðu fullkomlega undir væntingum. Mjög margir eldri borgarar voru tilbúnir til að skerpa á þekkingu sinni. Einnig var einn ökutími fyrir hvern og einn. En svo lá þetta niðri og nú er búið að vekja málið upp að nýju í samvinnu við Samgöngustofu. Úr varð að



gefa út upplýsingabækling um akstur á efri árum með yfirliti um endurnýjun ökuskrteina og fróðleik um hvað þarf að varast þegar árin færast yfir. Einnig er velt upp þeim möguleika að selja bílinn og taka leigubíla. Það kom skemmtilega á óvart hvað fólk var jákvætt gagnvart því og að mörgu leyti er það öruggast þegar fólk finnur að umferðin er farin að angra það og skerpan að dofna. Annar fróðleikur er þarna líka sem nýtist vel. Bæklingurinn fylgir þessu tölublaði af LEB blaðinu.



PVC GLUGGAR | ÚTIHURÐIR | RENNIHURÐIR | SVALAHURÐIR | SÓLSTOFUR | SVALALOKARNIR



ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
FYRIR ÍSLENSKA VEÐRÁTTU

- Fyrir íslenskt veðurfar
- Fallegir gluggar
- Nætuopnun
- Upplitast aldrei
- Hvaða stærð sem er
- Mismunandi útlit
- Margir litir
- Meira öryggi
- Meiri einangrun
- Betri ending
- Ryðfriar læsingar
- 10 ára ábyrgð á PVC

PGV
FRAMTÍÐARFORM EHF
PLASTGLUGGAVERKSMÍÐJA

BÆJARHRAUNI 24, 220 HAFNARFIRÐI · SÝNINGARSALUR
ÆGISCATA 2A, 240 GRINDAVÍK · VERKSMÍÐJA

510-9700 | WWW.PGV.IS

deceuninck



...þakkar eftirtöldum stuðninginn

Verkalýðsfélagið Hlíf	Kvika	Reykjafell
Dalvíkurbyggð	Vestmannaeyjabær	Hekla
Lostæti veislu- og veitingaþjónusta	Bílasmiðurinn ehf	Verslunin Álfheimar
Svalþúfa	Samtök starfsmanna	Héraðsprent ehf
Listamenn - Innrömmun	Gjögur ehf	Hvalur hf
Roðasteinn ehf	Sónn rafeindaþjónusta	ÁTVR
Súðavíkurhreppur	Landssamband Lögreglumanna	M2
Svansprent ehf	Rima Apótek	Gleipnir Verktakar
Verslunartækni og Geiri ehf	ThorShip	Sjúkrahúsið á Akureyri
Máni Verktakar ehf	Nonni Litli	T.ark Arkitektar ehf
Vír og Lykkjur ehf	Malbikunarstöðin Höfði	Steinull ehf
DMM Lausnir ehf	Meitill - GT tækni ehf	VGH Mosfellsbæ
Grýtubakkahreppur	Aðalvík ehf	Tjörneshreppur
Gröfuþjónusta Steins	Garðabær	Dynkur ehf
Gröfutækni ehf	KHG þjónusta	Hafgæði sf
KK Kranabíll	Endurskoðun Vestfjarða	Ásbjörn Ólafsson ehf
Þorbjörn Fiskanes	Trésmiðjan Rein	SHV Pípulagnir
Baugsbót ehf	Nanna ehf	Stéttarfélagið Samstaða
Jónsi slf	Kone ehf	Bókhaldsþjónustan Örninn
Rarik	Einhamar seafood ehf	Bakameistarinn
TBI ehf/Skalli	Skagabyggð ehf	Vörubretti ehf
Verkalýðsfélag og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis	Reykholahreppur	Útfararstofa Íslands
THG Arkitektar	Árborg	Aldan - Stéttarfélag
Brim hf	Gilbert Ólafur Guðjónsson	Pylsuvagninn Selfoss

Vonandi lendir skýrslan ekki ofan í skúffu

Það styttest í að nefndin um lífskjör og aðbúnað eldra fólks skili af sér. „Mikið hefur verið rætt í nefndinni um kjaramálin og stöðu þeirra. Mikið af nýjum gögnum liggur fyrir vegna betri greiningarvinnu, sem skapar tækifæri til að halda vinnunni áfram. Það þarf að kryfja ákveðna þætti í kjaramálunum og öllum er ljóst að það gengur ekki upp að hafa frítækjumörk í kerfinu sem fylgja ekki verðlagsþróun. Við biðjum og vonum að skýrslan lendi ekki ofan í skúffu eins og svo margar skýrslur gera,“ segir Þórunn Sveinbjörnsdóttir formaður LEB. Hún segir samstöðu um áherslur



í nefndinni. Það sé til að mynda talin þörf á að einfalda lagabálkana sem nú eru í gildi um eldra fólk og hreyfing sé í þá átt að afnema 70 ára aldursmörkin. Eins þyki nauðsynlegt að bjóða fjölþætta búsetu fyrir eldri borgara. Horfa þurfi á fleira en hjúkrunarheimilin. Það sé einnig góð sátt um að efla og bæta velferðar-tækni til að draga úr þörf fyrir innlagnir eldra fólks á stofnanir. Erfiðast er hins vegar að ná sátt um hvernig tekið skuli á lífsafkomu fólks, þar sem menn greinir á um aðferðir og upphæðir. Það gæti orðið til þess að LEB skili séráliti um þau mál.

MÁL GRÁA HERSINS TIL MEÐFERÐAR Í SEPTEMBER

■ Mál Gráa hersins var tekið fyrir í Héraðsdómi Reykjavíkur fyrr í vetur og hefur aðalmeðferð málsins verið ákveðin 7. september í haust. Félagar í Gráa hernum fagna þessu en um tíma leit úr fyrir að ríkinu tækist að fá málinu vísað frá dómi. Málið snýst fyrst og fremst um skerðingarnar í almannatryggingakerfinu sem eftirlaunafólk er beitt og hefur verið beitt. „Ef málið vinnst þá væri þar komin staðfesting dómstóla á því sem við höfum haldið fram, að þetta skerðingaregluverk standist ekki stjórnarskrána,“ sagði Finnur Birgisson í samtali við félagsblað FEB í Reykjavík. Nokkur verkalýðsfélög með VR í broddi fylkingar hafa stutt málshöfundunina og Finnur segir Gráa herinn vera undir það búinn að málið fari í gegnum öll dómstig hérlendis og fyrir Mannréttindadómstólinn í Strassborg ef ekki vill betur til.



FRAMSÝN
STÉTTARFÉLAG ÞINGEYINGA

*Framsýn stendur
vörð um hagsmuni
eldri borgara*



FIMMTÁN RÁÐ TIL AÐ HALDA HJÓNABANDINU FARSÆLU Á EFRI ÁRUM

1. Vertu alúðleg/ur við makann þinn og sýndu honum bæði ást og virðingu.
2. Sýndu áhugamálum hans áhuga.
3. Vertu hvetjandi og innileg/ur við hann.
4. Ekki vanmeta fyrirgefninguna og hæfileikann til að gleyma.
5. Vertu vinur maka þíns og þá kemur allt hitt af sjálfu sér.
6. Gefðu honum rými og tíma til að gera hluti út af fyrir sig.
7. Gefðu makanum skilyrðislausu ást og láttu honum líða vel.
8. Taktu eftir litlu hlutum og faðmaðu makann í lok hvers dags.
9. Gerðu málamiðlanir – ekki vera eigingjarn/gjörn.
10. Finnið leiðir til að halda lífi í rómantíkinni.
11. Munið að hafa það skemmtilegt saman.
12. Komdu makanum stundum á óvart.
13. Ekki taka honum eins og sjálfsögðum hlut.
14. Ekki reyna að breyta makanum.
15. Treystu honum.

Karlægur poppari

Uppáhalds sjónvarpsþátturinn minn um þessar mundir er dægurtónlistarþátturinn Poppkorn frá árinu 1987 en Ríkissjónvarpið endursýnir hann stundum á miðvikudögum. Þarna er á ferðinni stórkostleg heimild um íslenska dagskrárgerð, tónlist og myndbönd á níunda áratug seinustu aldar.

Jón góði Ólafsson er nýtekinn við þættinum og lofaði strax að leika aðeins innlent efni, erlend velgja á borð við Michael Jackson og Five Star ætti ekkert erindi upp á dekk. Í síðasta þætti fékk Jón gamlan mann í heimsókn, Ágúst Atlason úr Ríó tríóinu, sem orðinn var hvorki meira né minna en 37 ára (hann er fæddur árið 1950). Jón átti ekki orð yfir úthald og almennt atgervi Ágúst sem stæði uppréttur og væri enn þá að spila og syngja lauflétt popp heilum tuttugu árum eftir að Ríó tríó var sett á laggirnar. Sló sér því næst á lær.

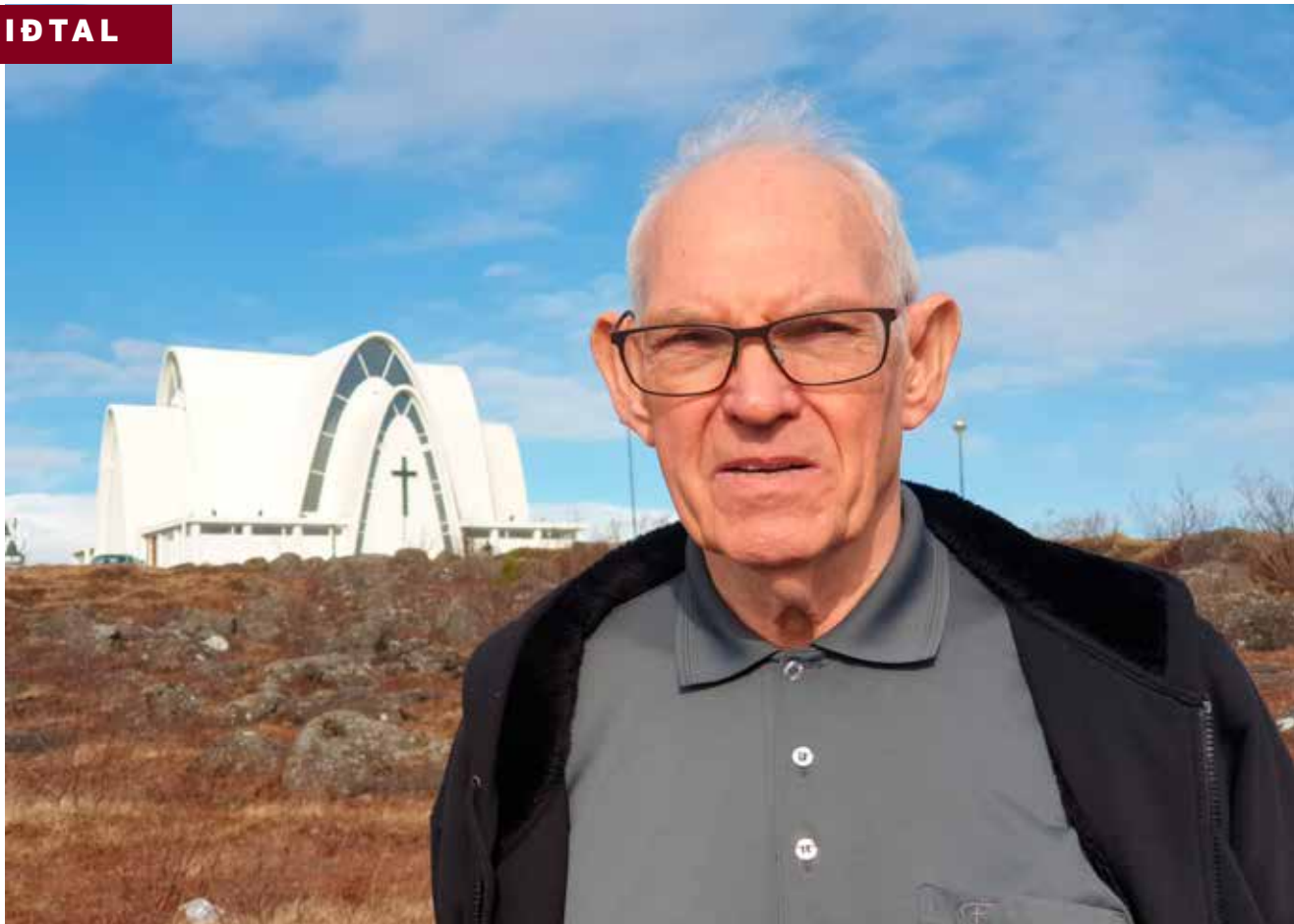
Ágúst svaraði því hálfskömmustulegur til að hann hefði nú bara býsna gaman af þessu enn og þá ætluðu augun hreinlega út úr tóftunum á Jóni. Hefur vísast ályktað að gamli maðurinn væri orðinn ær. „Heldurðu að þið verðið enn þá að spila sextugir?“ spurði Jón næst og af svipnum að dæma hefði hann alveg eins getað spurt hvort jörðin væri flöt. Enda var Ágúst sammála honum um að það væri nú fullmikið af því góða og hlyti að teljast afskaplega ólíklegt. Að því búnu staulaðist gesturinn út.

Ljósvali Morgunblaðsins 24.mars 2021 –
Orri Páll Ormarsson blaðamaður skrifaði



Reykjavíkurborg





Ragnar Jónasson
formaður Félags eldri
borgara í Kópavogi.

Hefur verið afar sérkennilegt ár

– segir Ragnar Jónasson formaður Félags eldri borgara í Kópavogi

Ég er í sveitinni að byggja pútnahús,“ segir Ragnar Jónasson, formaður Félags eldri borgara í Kópavogi, þegar blaðamaður Lifðu núna hringir í farsímann hans og falast eftir viðtali fyrir LEB blaðið. Hann bætir við hlæjandi að það sé fyrir fiðurfé. Ragnar er með sumarbústað á landgræðslulóð, rétt austan við Gunnarsholt í Rangárvallasýslu. Þar rís pútnahúsið og meiningin er að hafa þar fimm landnámsþætur. Ragnar

ætlar að gefa fimm afastrákum sem búa hér á landi hæurnar og leyfa þeim að finna á þær nöfn. Barnabörnir hans fjögur sem búa í Bandaríkjunum eru hins vegar fjarri góðu gamni. Ragnar tók við formennskunni í félaginu í Kópavogi fyrir rétt um ári.

Bannað að spila félagsvist og halda bingó

„Þetta er búið að vera skrítið ár, afar sérkennilegt,“ segir Ragnar um starfið hjá félaginu. „Það var haldinn

aðalfundur í júní í fyrra og eftir það hafa einungis verið þrjú atburðir hjá félaginu, þar sem félagsmiðstöðvunum var lokað vegna fjöldatakmörkanna. Það hefur verið bannað að spila félagsvist, bannað að halda bingó, sem er býsna vinsælt hjá mörgum fullorðnum, kanasta og bridge var ýtt út af borðinu og verulegar takmarkanir voru á handverki svo sem tálgun, útskurði, postulínsmálningu, bókbandi og einnig boccia. Þetta datt allt saman út að langmestu leyti,“ segir hann.

Veitingar og harmóníkutónlist í Guðmundarlundi

„En við höldum hátíð í Guðmundarlundi í samvinnu við Kópavogsbæ og Skógræktarfélag Kópavogs. Það var Guðmundur í Byko sem byrjaði að rækta lundinn og gaf Skógræktarfélaginu svæðið. Það voru rútuferðir upp eftir frá félagsmiðstöðvunum og svo kom fólk líka á einkabilum. Það var boðið upp á veitingar og harmóníkutónlist, og þetta mæltist mjög vel fyrir. Við ætlum að endurtaka þetta núna í byrjun júní. Við teljum það mikilvægt til að rjúfa einangrun fólks að koma saman og gera eitthvað skemmtilegt.“

Voru á síðasta snúningi með norðurferðina

„Við komumst í eitt tveggja náttu ferðalag norður í land. Það var seinnipartinn í júlí í fyrra. Á heimleiðinni á föstudegi var tilkynnt um nýja lokun og takmarkanir á samkomuhald voru aftur settar á. Við vorum þarna alveg á síðasta snúningi. Svo gátum við haldið eina bókmenntakynningu síðastliðið haust. Þar með er félagsstarfið á þessu ári upptalið,“ segir Ragnar. Hann bætir við að menn séu alltaf að hringja í félagið og spyrjast fyrir. „Hvenær verður byrjað að spila? Verður farið í haustlítaferð? Verður

„Það var haldinn aðalfundur í júní í fyrra eftir það hafa einungis verið þrjár atburðir hjá félaginu, þar sem félagsmiðstöðvunum var lokað vegna fjöldatakmarkana.

Þetta og verður hitt? Maður er að vona að ástandið skáni, það er búið að bólusetja stóran hluta af eldra fólki og „yngri“ eldri borgararnir, 60 til 70 ára, eru á leiðinni í bólusetningu. Hvort það verður hægt að slaka á hömlum eða hvenær veit enginn ennþá. Á meðan þetta er svona, er erfitt að gera eitthvað af viti.“

Bólusetting en samt hræddir

„Maður getur hugsað, spáð og spekúlerað, en hvort og hvenær eitthvað verður hægt að gera, það veit maður ekki. Þetta er svona hjá öllum. Það er svolítið skrítið að vera formaður í þessari tíð og sennilega gerist ekki mikið fyrr en næsta haust. Þá er það spurning, hvernig gengur að koma því á koppinn aftur. Það er mín tilfinning

að margir fullorðnir haldi sig til hlés. Þó þeir séu bólusettingu eru þeir samt hræddir. Við erum búin að plana ferðir sumarsins í þeirri von að ástandið verði þannig að það verði hægt að fara eitthvað. En svo verður tíminn einn að leiða í ljós hvað gerist,“ segir Ragnar.

Leigir bílskúr á 120 þúsund

Þó að félagslífið hafi mikið til legið niðri í Kópavogi er alltaf eitthvað um að félagarnir hafi samband um sín hugðarefni. „Flestir sem hafa samband eru að spyrja um félagslífið. Nokkrir hafa hringt inn og verið að spyrja um húsnæði og þá eru þeir að velta fyrir sér þjónustuíbúðum sem eru eiginlega ekki til neins staðar. Ef þú ferð upp í Boðarþing og leigir hjá Naustavör, er engin þjónusta þar. Það er ekki mikið hringt til að ræða kjör eða almannatryggingar, en það kemur fyrir,“ segir Ragnar og segist einnig verða var við að aðstæður eldra fólks séu mjög misjafnar. Það séu dæmi um fólk sem leigir íbúð í bílskúr á 120 þúsund krónur á mánuði. „Þetta fólk lepur kannski ekki dauðann úr skel, en það hefur ekkert milli handanna til að geta gert sér dagamun. Vonandi er þetta ekki stór hópur,“ segir Ragnar að lokum.

NÝ SKRIFSTOFA LANDSSAMBANDSINS

Landssambandið flutti í nýtt húsnæði í upphafi ársins. Það er í Ármúla 6, miðsvæðis í Reykjavík. Skrifstofan var áður í Sigtúni 42. Á nýja staðnum er mjög gott aðgengi og næg bílastæði. Það er létt og bjart yfir nýja húsnæðinu og þar er meira rými en var á gamla staðnum og auðveldara að taka á móti þeim sem lífa inn. Síminn hjá Landssambandinu er 567-7111. Netfangið er leb@leb.is. Heimasíðan er www.leb.is.





Fullfrískt starfsfólk skipulagt út af vinnumarkaði

A undanförunum árum hefur verið mikið fjallað um aldursfordóma og hvort það geti virkilega verið að fólk sem komið er yfir vissan aldur njóti ekki sömu virðingar og áður. Ótal sögur eru um upplifun fólks af slíkum fordómum. Sem dæmi þá sótti karlmaður kominn yfir 60 ára aldurinn um starf sem auglýst var um eftirlit og umhirðu á íþróttavelli. Þegar svar til hans hafði ekki borist eftir nokkrar vikur hafði hann samband við þá sem stóðu að auglýsingunni og spurði hvort ekki væri búið að ráða í stöðuna. Svarið

sem hann fékk var að það væri löngu búið að ráða en það hefði gleymst að láta hann vita. Því miður hefur ómældur fjöldi annarra á tilteknum aldri mátt upplifa sömu höfnun þegar sótt er um vinnu. María Liv Biglio segir meðal annars í rannsókn sinni, Aldursmismunun á íslenskum vinnumarkaði, að eldri starfsmenn upplifi hindrun þegar kemur að því að sækja um störf.

Stefna opinberra aðila hefur verið sú að miða starfslok við 67 eða 70 ára aldur. Atvinnurekendum gefst því tækifæri til að skipuleggja

fullfrískt og ábyggilegt starfsfólk út af vinnumarkaðnum með því að taka mið af þessum aldursmörkum. Mörgum er það erfitt að hætta að vinna en aðrir bíða eftir þeim tímamótum. Í nútímanum lifir fólk lengur og er heilbrigðara og má segja 10 árum yngra heilsufarslega en kynslóðin á undan. Taka verður mið af þessum breytingum og bjóða þeim sem hærri tölur hafa á bak við sinn lífaldur sveigjanleg starfslok.

Um þessar mundir er mikið fjallað um starfslok fólks og undirbúning fyrir þau. Fólk er hvatt

» Í nútímanum lifir fólk lengur og er heilbrigðara og má segja 10 árum yngra heilsufarslega en kynslóðin á undan.

til þess að kynna sér starfslok sín vel og námskeið eru víða haldin til að koma skilaboðum í þá veru á framfæri. Dæmi um það er snemmtaka lífeyris í boði Tryggingastofnunar ríkisins fyrir fólk sem hættir að vinna fyrir 67 ára aldur. Með því að taka hann skerðir fólk lífeyri sinn til fram-búðar. Þetta er eitt af því sem ber að skoða við ákvörðun starfsloka. Sveigjanleg starfslok eru líka einn nýlegur möguleiki til að hjálpa fólk til að trappa sig niður í vinnu í áföngum. Þá má taka hálfan lífeyri frá TR á móti hálfum lífeyri úr lífeyrissjóði.

Líta má til þess að reynsla að spyrna við fótum hefur oft reynst árangursrík. Dropinn holar steininn og nú hefur umræða hafist á Alþingi um 70 ára regluna auk þess sem LEB tók þátt í málaferlum vegna starfsloka við 70 ár þar sem einstaklingurinn var við góða heilsu og ekkert hafði breyst í færni við títtnefndan afmælisdag.

Hér áður fyrr var í könnunum ekki leitað til fólks ef það var í eldri kantinum. Þessu var mótmælt og aldursviðmið hækkuð verulega. Þá fékk fólk síður ákveðna lækni-hjálp ef það var komið yfir sjötugt. Mótmæli gegn þessari aðför að fólk dugðu þá allvel.

En brýnt er að taka til í þessum talnaleik og horfa til getu og færni fólks því vinnumarkaðurinn er að missa verðmæta reynslu, þekkingu, góða mætingu og viljann til að vera með í samfélaginu. Allt þetta er mannaður.

Slys í heimahúsum hvað getum við gert?

Sú alvarlega staða er uppi, að slys heimafyrir eru mun algengari en fólk veit. Í áraradír fór fram talning á slíkum slysum en því var hætt í sparnaðarskyni. Vitneskjan er samt til staðar og má ætla að þessum slysum hafi ekki fækkað heldur fjölgað vegna mikillar fjölgunar eldra fólks. Tölur eins og tæplega 2.000 slys á ári eru nokkuð þekktar en eru sennilega

vanmetnar. En hver eru þessi slys og hvers vegna verða þau? Mjög algeng slys eru byltur, oft að nóttu til vegna ferða á salerni og þau geta verið misalvarleg. Frá skránum í alvarleg beinbrot. Að fara upp á stól í efri skápa hefur alltaf verið varasamt þegar árin færast yfir. Svimi og fleira getur hindrað að fólk geti staðið öruggt á stól og það hreinlega dettur. Þau slys valda oftast en ekki lærbrotum, mjaðmagrindarbrotum, tognunum og jafnvel rifbrotum. Lausar mottur á gólfum eru til vandræða ef ekki er farið varlega. Það er annaðhvort að hætta

að nota þær eða fá stamt undirlag. Snúrur frá alla vega tækjum geta verið mikill farartálmi og ætti fyrir löngu að vera búíð að hækka allar innstungur í veggjum upp á miðjan vegg. Hálkubrot eru alþekkt og ná til allra aldurshópa, en í tilfellum eldra fólks sem hugsanlega er komið með beinþynningu geta brotin orðið verri. Þar eru handleggs- og úlnliðsbrot með verstu brotunum þó að ökklinn sé einnig í mikilli hættu. Baðherbergið getur verið mjög varasamt ef ekki er hugsað fyrir því að aldurinn færast yfir. Í sturtuklefa á að vera handfang, jafnvel tvö, og sæti á vegg ef lasleiki hefur ágerst. Baðkarið er líka áhættustaður og á því þurfa að vera handföng til að fólk nái sér upp og yfir brún baðkars. Mikilvægt er að gæta sín á öllum þeim hættum heima og í umhverfinu sem geta leitt til alvarlegra meiðsla. Skoðuðu vel íbúðina þína með tilliti til öryggis þíns.



Fjallabyggð



HAGKAUP



REYKJANESAPÓTEK



VEGGJALD.IS
VADLAHEIDARGÖNG

Vinnumiðlun eftirlaunafólks

Athyglisverð leið til að nýta þekkingu og reynslu fólks

Hugmynd um atvinnumiðlun fyrir eldra fólk hefur verið til skoðunar á Húsavík. Þetta er hugmynd að sænskri fyrirmynd, þar sem eftirlaunafólk getur skráð sig og tekið að sér afmörkuð verkefni tímabundið. Hugmyndin er að nýta þekkingu þess og verkunnáttu og vinna í leiðinni gegn einmanaleika þeirra sem eldri eru. Hugmyndin hefur hlotið heitið Starfatorg og er meiningin að félag eldri borgara, verkalyðsfélagið á Húsavík og Vinnumálastofnun Norðurlands eystra vinni að verkefninu saman.

Komast út í samfélagið og veikindi og þunglyndi minnkar
„Hugsunin að baki Starfatorginu er að sýna að þó fólk sé komið á ákveðinn aldur, þýði það ekki að það



Brynja Sassoon.

geti ekkert gert lengur. Fólk hefur kannski verið í atvinnulífinu í mörg ár, makinn er fallinn frá og það er einmana,“ segir Brynja Sassoon sem kynntist svipuðu verkefni í Svíþjóð á meðan hún bjó þar. „Margir, sérstaklega karlar, kenna sig við vinnuna og hún skiptir miklu máli í lífi fólks. Mér finnst að við eigum að nýta þekkingu og kunnáttu þessa fólks eins mikið og mögulegt er. Fólk kemst þannig út í samfélagið aftur og veikindi og þunglyndi minnkar. Það fær greitt



Aðalsteinn Baldursson.

fyrir störf sín eins og allir aðrir. Fyrir mér snýst þetta mikið um lífsgæði fólks sem er komið á þennan aldur.“

Brynja segist hafa byrjað að hugsa um þetta þegar hún vann á hjúkrunarheimili í Svíþjóð. Þar voru hjón, og konan var í hjólastól eftir heilablóðfall. Eiginmaðurinn hugsaði um hana, fór með hana út að ganga og í búðir. Svo veiktist hann af lungnabólgu. „Þegar hann var orðinn nokkuð góður aftur, var þetta verkefni tekið af honum. Ég sá hvernig hann eltit og



Alþýðusamband Íslands



Hafnarfjörður



HAPPRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings





Húsavík

varð gamall á nokkrum mánuðum og tengdi það við að honum myndist ekki þörf fyrir sig lengur,“ segir Brynja.

Hver og einn ræður

hversu mikið hann vinnur

Svíar eru með vinnumiðlun fyrir eldra fólk, Veteran poolen. Þar getur fólk, sem vill vinna, skráð sig og síðan geta einstaklingar og fyrirtæki leitað til vinnumiðlunarinnar, vanti þau fólk í ákveðin verkefni. Þetta byggist á ákveðnum skattareglum sem ekki eru fyrir hendi hér. Starfatorgshugmyndin byggist einnig á því að fólk skrái sig þar og að fyrirtæki geti leitað eftir fólk í ákveðin verkefni, en ekki einstaklingar. „Menn skrá sig á Starfatorgið og farið er yfir hvað þeir hafa gert áður og hvað þeir kunna. Sá sem skráir sig til vinnu ræður því hvenær hann vinnur og hversu mikið. Sumir vilja kannski vinna hálfan dag einu sinni í viku, aðrir geta hugsað sér að vinna tvo daga og svo framvegis. Menn geta unnið sér inn 100 þúsund krónur á mánuði án þess að það skerði greiðslur frá Tryggingastofnun. Einstaklingur frá Starfatorgi fer svo á vinnustaðinn, stimplar sig inn og skilar sinni vinnu. Starfatorgið myndi sjá um að rukka inn fyrir hana,“ segir Brynja.

Hún segir að félagsþjónustan hafi sýnt þessu áhuga. „Eldra fólk, sem er eitt heima, vill ef til vill heldur

skipta við eldra fólk en fá sautján ára stráka til að baða sig,“ segir hún. Þá vanti hugsanlega fólk á leikskóla eða í þjónustu við fatlaða, þegar ekki tekst að fá yngra fólk til dæmis til afleysinga.

Mikið af toppfólki sem getur gert margt

Félag eldri borgara á Húsavík tekur hugmyndinni vel. „Þegar málið var kynnt fyrir okkur í haust fannst okkur þetta mjög snjöll hugmynd,“ segir Lilja Skarphéðinsdóttir formaður félagsins. „Það er ótrúleg þekking sem býr í fullorðnu fólk sem er hætt að vinna og hún gæti komið sér vel í þessum störfum.“

Stéttarfélagið Framsýn var einnig jákvætt. „Þetta er mjög spennandi hugmynd. Það er svo mikið af flottu eldra fólk á Húsavík sem er við topp heilsu og getur gert svo margt. Allir sem málið hefur verið kynnt fyrir hafa tekið henni vel,“ segir Aðalsteinn Á. Baldursson formaður félagsins. Hann telur þó að Starfatorgið þurfi að vera á nokkuð stóru svæði til að það gangi upp og vísar því á bug að með þessu sé verið að taka vinnu af öðrum. Þá hafi hann tékkað á því hjá tryggingafélögunum hvernig þau tækju á þessu og þau telja að þetta geti gengið upp. Hann segist sjá fyrir sér að þetta myndi virka vel, til dæmis á höfuðborgarsvæðinu. „Fyrst

„Það að fyrirtæki, sem vantar skyndilega starfsmann tímabundið, geti leitað til slíkrar vinnumiðlunar. Þá getur fólk slegið til og stökkið í störf með stuttum fyrirvara.

.....
Þetta gengur vel í Svíþjóð ætti það að geta gengið hér líka.“

Góð hugmynd fyrir fullfrískt fólk utan vinnumarkaðar

Soffía Gísladóttir, forstöðumaður Vinnumálastofnunar á Norðurlandi eystra, segir þetta frábæra hugmynd. „Það að fyrirtæki, sem vantar skyndilega starfsmann tímabundið, geti leitað til slíkrar vinnumiðlunar. Þá getur fólk slegið til og stökkið í störf með stuttum fyrirvara,“ segir hún. Á sameiginlegum fundi á Húsavík var rætt um aðkomu Vinnumálastofnunar sem var tvíþætt. Annars vegar að greiða ráðningarstyrk fyrir þann einstakling sem vildi þróa þetta úrræði, en viðkomandi yrði þá starfsmaður Framsýnar. Hins vegar með því að beina einstaklingum í atvinnuleit í úrræðið, en atvinnuleitendur geta tekið að sér tilfallandi vinnu fyrir tæpar 74.000 krónur á mánuði án þess að bætur þeirra skerðist. Ekkert hefur gerst í málinu frá þessum tiltekna fundi, meðal annars vegna Covid, og þannig má segja að hugmyndin sé komin á ís, en hún er athyglisverð eigi að síður.



ÚR LÍFI OG STARFI ELÐRI BORGARA



Þúsundir manna streyma í bólusetningar um allt land. Hér er bólusett í Laugardalshöll í Reykjavík.



Formannafundur hjá LEB fór í fyrsta sinn fram á Zoom. Þessi nýja tækni opnar möguleika á mun meiri samskiptum milli LEB og aðildarfélaganna.



Leikskólabörn á Raufarhöfn heimsækja Félag eldri borgara á staðnum og fá að launum nýja vettlinga.



Þórunn Sveinbjörnsdóttir formaður LEB hefur iðulega verið gestur á blaðamannafundum Þríeykisins.

LEYNDARMÁLID AÐ HEILBRIGÐUM LÍFSSTÍL

Nýja bætiefnalínan frá Lýsi er sérsniðin að þörfum hvers og eins. Vaknaðu með Lýsi og njóttu birtunnar innan frá. Fæst í matvöruverslunum.



Þuríður Friðjónsdóttir leikkona og tónlistarmaðurinn Króli leika í stiklum sem Landssambandið ætlar að nota í herferðina Umbúðalausir eldri borgarar, sem mun birtast landsmönnum í sumar.



Systurnar þrjár, Margrét, Ingibjörg og Sólveig Ingvarsdóttur, skoða Mannyrkjustöð Reykjavíkur í Hljómskálagarðinum.



Rósa Kristjánsdóttir með grímu í ávaxta-deildinni.



Allir kaupendur og seljendur fá
Vildarkort Lindar
sem veitir **30% afslátt**
hjá eftirfarandi fyrirtækjum



DORMA



VÍDD




FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 - Sími: 510 7900
fastlind.is - nyjaribudir.is

Verið er að ljúka
byggingu nýrra húsa
Samtaka aldraðra við
Austurhlíð.

Hvernig viljum við búa?



Mikil umræða hefur á undanförunum árum átt sér stað um húsetu eldri borgara í ákveðnum húsum og hverfum. Gagnrýnt hefur verið hversu dýrar íbúðir á almennum markaði ætlaðar eldra fólki eru. Í stórum dráttum býr eldra fólk ýmist áfram í eigin húsnæði eða það flytur í mínna eða þægilegra húsnæði með lyftu og bílskúr. Aðrir kaupa íbúðir í húsum sem Samtök eldra fólks hafa byggt og selt. Félag eldri borgara í Reykjavík hefur byggt íbúðir fyrir sína féлага og Samtök aldraðra byggingafélag hafa einnig reist slíkar íbúðir. Enn aðrir óska eftir að komast í þjónustuíbúðir og rætt er um það þessa dagana að nauðsynlegt sé að auka fjölbreytni þegar kemur að húsnæði fyrir eldri kynslóðina. LEB blaðið skoðaði þessi mál frá nokkrum hliðum.

Pörfin fyrir fleiri íbúðir sífellt meiri

– segir Magnús Björn Brynjólfsson
formaður Samtaka aldraðra

„Samtök aldraðra sem eru byggingarsamvinnufélag voru stofnuð 1973 og var tilgangurinn meðal annars að stuðla að byggingu hentugra íbúða fyrir aldraða á kostnaðarverði fyrir félagsmenn,“ segir Magnús Björn Brynjólfsson formaður félagsins. „Samtökin hafa síðan staðið fyrir fjölmörgum byggingum og hefur tekist mjög vel til. Félagið hefur þá sérstöðu að í samþykktum þess stendur að það sé byggt upp þannig að eignir þess eigi að seljast áfram á kostnaðarverði. Það þýðir að íbúðirnar eru metnar upp aftur þegar þær koma í sölu samkvæmt vísitölu byggingarkostnaðar á hverjum tíma. Þær seljast líka eingöngu til skráðra félagsmanna og fara ekki á almennan markað og hver félagsmaður má einungis eiga eina íbúð í þessu kerfi,“ segir hann.

Reglur félagsins eru mjög skýrar og það þýðir að lengd félagsaðildar ræður um réttindin til að kaupa. Þessum reglum segir Magnús að sé fylgt í hvívetna, sér í lagi eftir hrúnið. Félagið er í dag með yfir 500 eignir á sínum snærum.

Félagið stendur sjálft að flestum byggingunum

Magnús segir að félagið hafi byggt flestar íbúðirnar sem félagsmönnum standa til boða. „Þó hafa önnur byggingarfélag á seinni árum tekið að sér að byggja fyrir félagsmenn en með okkar kröfum. Tvær eignir í Kópavogi eru til dæmis

þannig tilkomnar. En aðallega eru þetta byggingar sem félagið stendur sjálft að og þá er reynslan notuð til að byggja á þann hátt að sem mest gagn sé að fyrir íbúana. Við reynum til dæmis að hafa góða tengingu við þjónustumiðstöðvar og þá höfum við fengið borgina með í framkvæmdir. Sem dæmi má nefna að í húsunum er gjarnan salur þar sem íbúar geta komið saman, til dæmis á Aflagrandi og nú í byggingum sem verið er að reisa í Austurhlíð með tengingu við Bólstaðarhlíð. Þar er aðstaða fyrir alls konar félagsstarf eins og kórastarf og ýmiss konar listastarfsemi.“

Tökum tillit til aðstæðna

Magnús segir að í seinni tíð hafi verið tekið tillit til hreyfanleika íbúanna í nýjum íbúðum. „Nú eru dyraop og þröskuldar til dæmis höfð þannig að hægt er að ferðast um og fara í sturtu í hjólastólum. Í nýjum íbúðum er reynt að hafa skápa í innréttingum neðarlega og borðplötur lægri ef þarf. Reynt er að fara að óskum hvers og eins eftir megni. Flestir eru mun sáttari við slík úrræði en að fara á hjúkr-unarheimili. Margir af yngri félögum kjósa að flytjast í húsnæði á vegum þessara samtaka svo aldursbilið er breitt sem gerir íbúablönduna mjög skemmtilega og fólk er ánægt. Með fjölgun í eldri aldurshópnum á Íslandi verður þörfin fyrir fleiri slíkar íbúðir sífellt meiri,“ segir Magnús.

Magnús Björn
Brynjólfsson

Ætlarðu virkilega að búa þar sem þarf að ganga upp tröppur?

„Ætlarðu virkilega að kaupa íbúð þar sem þarf að ganga upp tröppur? Og engin lyfta? Ætlarðu að bera öll innkaupin upp tröppurnar?“ Þannig hljóðuðu spurningarnar sem Lára Björnsdóttir, fyrrverandi félagsmálastjóri, var spurð þegar hún keypti íbúð uppi á annarri hæð í klasahúsi í Garðabæ, komin yfir sjötugt. Þangað flutti hún til að vera nær fötluðum ömmustrák sem hún annast daglega. „Þetta er viðhorfið, að maður verði að fara í sérstaka búsetu þegar maður eldist. Nú ef ég kemst ekki upp tröppurnar þá breyti ég til og finn aðrar lausnir. Maður getur ekki alltaf verið að búa sig undir það versta sem getur gerst í lífinu. Þetta er gott húsnæði, fínar æfingatröppur fyrir eldri konu og fatlað barn,“ segir hún í samtali við LEB blaðið. Lára er enda alvön flutningum og bjó í blokk í Norðlingaholti áður en hún flutti í Garðabæ. „Ég hefði viljað vera þar áfram ef ekki hefði komið til endalaus akstur í Garðabæinn, þar sem drengurinn býr ásamt foreldrum sínum. Það var ægilega gaman og þarna bjó alls konar fólk, barnafólk, ungt fólk og eldra fólk.“

Lára vann með fötluðum, áður en hún varð félagsmálastjóri í Reykjavík, og telur skadlegt að flokka fólk í sérstaka hópa, eftir aldri, fötlun eða fátækt. „Ég hef trú á blöndun, ekki hólfum. Þarna er bæjarblokk og þarna er blokk fyrir gamla fólk, þarna býr það. Þessi hugsun er einangrandi. Eldra fólk á jafn lítið sameiginlegt og aðrir. Rannsóknir sýna að það er engin kynslóð jafn ólík innbyrðis og þeir sem eru sjötugir og eldri,“ segir hún og bendir á að fólk verði stöðugt eldra, jafnvel 100 ára, og margir eldri einstaklingar hafi enn mikið fram að færa. „Það er lítið á þetta fólk sem undantekningar. Það er ekki gott að einangra sig í sérstökum húsum og hitta helst ekki aðra en jafnaldra sína. Umræðan um eldra fólk snýst mest um hvað það eigi bágt, hvað það séu margir á biðlistum og hvað þetta fólk kosti mikið. Þetta er óþolandi umræða í þjóðfélaginu sem lítillækkar kynslóðirnar sem hafa byggt upp landið.“



Lára Björnsdóttir

Ekki glóra að verja peningunum í of dýrar íbúðir

Samkvæmt því sem Þórunn Sveinbjörnsdóttir, fráfarandi formaður LEB, segir eru miklar umræður í gangi hjá eldri borgurum um búsetu. „Hún þykir mjög einhæf, sérstaklega á höfuðborgarsvæðinu,“ segir Þórunn. „Steinkassar eins og verið er að reisa víða um borgina eru ekki fyrir alla.



Þórunn Sveinbjörnsdóttir.

Margir hafa spurt hvort ekki sé hægt að hafa valmöguleikana fleiri og nefna lítil einbýlishús eins og margir sækja í út fyrir borgina eins og upp á Akranes, til Selfoss eða Hveragerðis. „Hún segir að fólk sem vilji minnka við sig núna sjái ekki glóru í að verja peningum sínum í allt of dýrar íbúðir og valkostirnir séu því ekki margir.

Sambýli þar sem allir hagnast

Vangaveltur um sambýli að erlendri fyrirmynd hafa skotið upp kollinum reglulega og mörgum þykir það mjög áhugaverður kostur segir Þórunn. „Í Þýskalandi eru til dæmis nokkur slík sambýli á bóndabæjum þar sem búa saman allt að 15 eldri borgarar. Þessi hópur býr til ævintýri úr nýjum aðstæðum en þarna kemur saman fólk úr ýmsum áttum. Einn hefur til dæmis starfað sem matreiðslumaður, annar hefur mikinn áhuga á garðyrkju og ræktar matjurtir sínar og svo framvegis. Þessi hugmynd hefur komið

upp á borðið nokkrum sinnum hér og er ótrúlega aðlaðandi fyrir marga. Ég skynja að það er nokkurs konar uppreisn meðal margra eldri borgara,“ segir Þórunn og brosir. „Mörgum hentar samt vel að flytja í hús þar sem eru eingöngu eldri borgarar og losna alveg við að hugsa um bílskúrinn, viðhaldið og garðinn. Sumir segja líka að þeir velji slíkt úrræði til þess að hitta annað fólk sem er góð og gild ástæða en hentar ekki öllum. Þess vegna verða valkostirnir að vera fleiri.“

Ekki nóg að taka þröskulda og breikka hurðaop

Þórunn segir að þar sem stefna stjórnvalda sé að við búum sem lengst heima þurfi auðvitað að spyrja hvað þurfi til þess að það sé hægt. „Nú er búið að byggja ofboðslega mikið af stórum blokkum fyrir eldri borgara en tilvonandi íbúar eru ekki hafðir með í ráðum við hönnunina,“ segir Þórunn. „Það þýðir að íbúðirnar eru ekki hagkvæmar fyrir fólk þegar það eldist meira. Sem dæmi má nefna að nauðsynlegt er að vernda fólk fyrir slysaþættu og má nefna rafmagnsinnstungur sem alltaf eru settar niður við gólf. Þær ættu auðvitað að vera á miðjum vegg þegar íbúð fyrir eldri borgara er hönnuð. Baðherbergi eiga öll að vera með handföngum í sturtu og efri skápar ættu að vera bannaðir. Allt til að koma í veg fyrir að fólk detti. Það er ekki nóg að taka þröskulda

og breikka hurðaop. Þarna vantar að arkitektar, innanhússhönnuðir og eldri borgarar tali saman og komist að sameiginlegri niðurstöðu um hvernig best er að koma málum í rétt horf.“

Stefna stjórnvalda að við búum sem lengst heima

„Næsta bylgja meðal eldri borgara er að koma málum þannig fyrir að þeir geti verið sem lengst heima, allt til að koma í veg fyrir að lenda á dvalar- eða hjúkrunarheimili. Ávinningurinn af því að standa rétt að þessum málum getur haft gífurlega jákvæð áhrif á allt samfélagið og sparar geysilegar fjárhæðir í ofanálag. Stefna stjórnvalda er líka að við búum sem lengst heima og er þá ekki tilvalið að allir tali saman og besta lausn sé fundin?“ spyr Þórunn áveðin.

Hugsum um heilsuna

Þórunn hefur lengi barist fyrir því að eldri borgarar hugsi vel um heilsuna. „Eins og við vitum nú felst í því meiri hamingja að vera heilsuhraustur á efri árum,“ segir Þórunn. „Við getum seinkað öldruninni um mörg ár með því að huga vel að hreyfingu, næringu og jákvæðri hugsun.“

Þórunn segist sannfærð um að þróunin eigi eftir að verða sú að fleiri kjósi að flytja í lítil hús eða raðhúsálengju þegar komið er að því að minnka við sig. Og þá verði sælureitir fyrir utan borgina fyrir valinu.



Sá strax að þetta var miklu betra

Valur Sigurbergsson flutti 2007, ásamt eiginkonu sinni Hólmfríði Guðjónsdóttur, í íbúð á vegum byggingarfélags Samtaka aldraðra þegar hann var 67 ára gamall. Hólmfríður lést 2015 svo nú býr Valur einn og segir að það sé mikill kostur að vera þar sem fleiri búa frekar en einn í húsi.

Valur segir að Hólmfríður hafi átt hugmyndina að því að þau minnkuðu við sig húsnæði og þegar upp var staðið hafi það verið snilldarhugmynd. Hann hafi sjálfur ekki verið hrifinn strax en lét tilleiðast. „Það var

óneitanlega betra að ráðast í þá framkvæmd á meðan kraftar voru enn til þess, því sú aðgerð getur auðvitað tekið á. Ég myndi ekki vilja vera að ráðast í það í dag,“ segir Valur. „Við vorum í húsi á þremur hæðum og þurftum að bera þvott og fleira milli hæða. Hólmfríður sagði að við yrðum fjótlega að gera eitthvað í þessum málum og svo kom þessi íbúð hjá Samtökunum við Sléttuvegin í sölu og við slógum til. Það reyndist síðan verða hin mesta skemmtun því við þurftum að púsla búslóð úr stóru húsi í mun minna pláss og ekki um að ræða að taka allt með sér. Þá þurfti að kaupa nýtt sem annars hefði ekki verið gert. Það var óneitanlega svolítið ferskt að byrja á nýjum stað með nýja búslóð að hluta.“

Valur skráði sig í Samtök aldraðra þegar hann var fimmtugur svo hann stóð vel þegar hann sótti um íbúð á þeirra vegum því úthlutanir fara eftir lengd aðildar að samtökunum. „Við ákváðum að selja húsið ekki strax því ég var svo hræddur um að fyllast eftirsjá,“ segir Valur og hlær. „En það kom aldrei til greina að flytja aftur til baka. Ég sá strax að þetta var miklu betra. Þó ekki væri nema vesenið með bílskúrinn sem alltaf var fullur af dóti og bíll komst aldrei þar inn. Nú ek ég inn í bílastæðahús og þarf aldrei að skafa þegar snjóar. Svo losnaði ég við allt viðhald og garðvinnu og get ekið með vörur beint inn að lyftu sem flytur mig beint upp á mína hæð,“ segir Valur og er hæstánægður með þá ákvörðun að flytja ungar úr stóru húsi í íbúð í blokk.



Valur Sigurbergsson.

Valdi ekki sérstaklega að flytja í hús fyrir sextíu plús

Anna Kristjánsdóttir var flugfreyja en er komin á eftirlaun. Hún býr á Strikinu í Sjálands- hverfi í Garðabæ, sem hefur verið lýst sem „stærsta elliheimili norðan Alþafjalla“. Þar býr samt fólk á öllum aldri. Anna, sem er ekkja, vildi flytja úr raðhúsi sem hún átti, enda var komið að viðhaldi og stór garðurinn útheimti mikla vinnu. „Þegar ég fór að hugsa um þetta þá var þetta hús í byggingu. Ég keypti það á byggingarstigi og það réði úrslitum, enda gat ég þá ráðið innréttingum og litum á veggjum. Þess vegna er ég nú hér, en ekki vegna þess að ég veldi sérstaklega að flytja í hús fyrir sextíu plús,“ segir hún í viðtali við LEB blaðið.

„Ég er náttúrulega mjög vel staðsett hérna. Það er allt hér, meðal annars hárgreiðsla og fótstnyrtistofa í næsta húsi. Húsið er mjög þægilegt, vingjarnlegir nágrennar en ekki mikill samgangur,“ segir Anna. „Jónshús, sem er félagsheimili eldri borgara, er hér beint á móti mér og þar er boðið upp á ýmislegt. Ef það væri ekki Covid væri spilið þar félagsvist og bridge, svo er þarna stólaþóga og fleira í boði Félags eldri borgara í bænum. Á hverjum morgni eru gönguferðir frá Jónshúsi. Þar mæta frá 10 og upp í 30 manns og ganga mishratt, en yfirleitt er gengið í um 40 mínútur. Ég hef kynnst konum í Jónshúsi og við höfum verið að hittast heima hjá hver annari og spilað saman bridge. Það hefði ekki verið ef ég hefði verið áfram í raðhúsinu þar sem ég bjó áður.“



Anna Kristjánsdóttir.

ERTU MEÐ STERK BEIN?

BEINVERND ER MIKILVÆG ALLA ÆVI

OSTEO ADVANCE er fullkomin blanda fyrir beinin.

- **Kalk og magnesíum** í réttum hlutföllum
- **D vítamín** tryggir upptöku kalksins
- **K2 vítamín** sér um að kalkið skili sér í beinin

Fæst í Lyf og Heilsu, Apótekanum og flestum stórmörkuðum.

Eldri borgarar gerðust hústökufólk

Rætt við Kristjönu Bergsdóttur formann FEB á Raufarhöfn

Kristjana Bergsdóttir, æðarbóndi á Sigurðarstöðum á Melrakkaslétu, er nýr formaður Félags eldri borgara á Raufarhöfn. Hún tók við af Helga Ólafssyni sem er orðinn rúmlega nírræður, en hann hafði verið formaður félagsins frá árinu 2014. „Hann var búinn að standa vaktina frá stofnun og tryggja félaginu varanlega aðstöðu í Breiðabliki og átti sannarlega inni frívakt enda með mörg önnur verkefni á sinni könnu,“ segir hún.

Brothættar byggðir þurfa stöðugt að minna á sig

Kristjana hafði starfað í nokkurn tíma í félaginu, áður en hún varð formaður, en 26 manns eru í Raufarhafnarfélaginu. Hún segir að félagsstarf eldri borgara í fámennum byggðarlögum eigi sennilega mjög oft í vök að verjast.

Verkefni Brothættar byggðir hafa gert mikið gagn að þessu leyti og félagið á Raufarhöfn var einmitt stofnað á sínum tíma upp úr sérstöku átaki sveitarfélagsins til að efla atvinnu- og félagslíf á staðnum. „Þessu andrúmslofti þarf bara stöðugt að viðhalda,“ segir Kristjana. Hún segist ánægð með



Félag eldri borgara á Raufarhöfn FER var á hrakhólum en húsnæði, Breiðablik, í eigu Norðurþings stóð ónotað.

„Síðasta sumar var unnið í sjálfboðavinnu við að setja járn á þakið og mikið stendur til næsta sumar.“

að Landssamband eldri borgara sjái nauðsyn þess að beita sér almennt fyrir skilningi á málefnum eldri borgara í brothættum byggðum.

Voru á hrakhólum með húsnæði Eldra fólk þarf hentugt og varanlegt húsnæði fyrir félagsstarf sitt og Kristjana segir að eldri borgarar á Raufarhöfn hafi á endanum, raunar,

gerst hústökufólk. „Félag eldri borgara á Raufarhöfn FER var á hrakhólum en húsnæði, Breiðablik, í eigu Norðurþings stóð ónotað. Þau hreiðruðu um sig þar, þó með vilja sveitarfélagsins og tóku til við að gera aðstöðuna notalega með aðstoð bæjarbúa og annarra velgjörðarmanna. Á síðasta ári skrifaði Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri Norðurþings, undir framtíðarsamning um eignarhald og framtíðarafnot FER á húsinu svo og framkvæmdastyrk til viðhalds sem fyrirtækið HH á Raufarhöfn tekur að sér að stýra og fjármagna að hluta. „Síðasta sumar var unnið í sjálfboðavinnu við að setja járn á þakið og mikið stendur til næsta sumar,“ segir Kristjana.



Kristjana með ömmustelpuna Sigurrós Maureen.

er einnig stundað og formaðurinn fyrrverandi, Helgi Ólafsson, er að safna myndum frá síldarárunum sem ætlunin er að setja upp á gömlu síldarplönunum.

Heilsuefning og bjartsýni

Kristjana segir félagið nú undirbúa heilsuefningu í maí þar sem lögð verður áhersla á fræðslu um hreyfingu, mataræði og heilbrigðan lífsstíl almennt og að læra á tækin í tækjasal íþróttahússins, ganga úti við og jafnvel sundleikfimi einu sinni í viku. Hún segir aðra geta lært það af félaginu á Raufarhöfn að lítill hópur geti byggt upp gott og gefandi félagsstarf, svo fremi sem samfélagið er jákvætt og styðjandi og stjórnkerfið sýni skilning og geti lagað sig að ólíkum aðstæðum innan sveitarfélagsins.

Setja upp gamlar myndir á síldarplönunum

Covid hefur að sjálfsögðu lagt sína lamandi hönd á félagsstarfið á Raufarhöfn síðasta árið, en í venjulegu árferði hefur verið opið hús í félaginu á þriðjudögum og

félagarnir hafa farið reglulega í gönguferðir í íþróttahúsinu yfir vetrartímam. Þá er farið í ferðalög og tekið á móti gestum, en brottfluttur Raufarhafnarbúar líta gjarnan inn hjá félaginu ef þeir eiga leið um. Fjölbreytt handverk

FÁÐU RÁÐGJÖF SEM BYGGIR Á REYNSLU



 EIGNAMIÐLUN

Grensásvegur 11 | Sími 588 9090 | www.eignamidlun.is

Ingunn Agnes Kro
lögfræðingur og Skúli S.
Ólafsson prestur eru í
fyrirsvari fyrir verkefnið.



Tæknivínur leiðir kynslóðirnar saman

Hver kannast ekki við það að sýsla með flókin og oft dýran tækjabúnað og fá hann ekki til að virka sem skyldi? Framfarir eru örur og það getur verið ærið verkefni að halda í skottið á tækniþróuninni. Tæknin teygir sig inn á æ fleiri svið tilverunnar og fólk getur fundið fyrir einangrun og misst af tækifærum og brýnni þjónustu ef það nær ekki að nýta það sem hún hefur upp á að bjóða. Tæknivínur er nýsköpunarverkefni sem miðar að því að leiða saman ungt fólk sem býr yfir mikilli tæknilegri kunnáttu og eldri borgara sem þurfa aðstoð. Ingunn Agnes Kro lögfræðingur og Skúli S. Ólafsson prestur eru í fyrirsvari fyrir verkefnið. Þau segja að markmiðið sé að leiða kynslóðir saman. Ungu fólk þú kynnist því eldra og það eldra lærir af því yngri. „Yngri kynslóðirnar með allri sinni tækniþekkingu eru auðlind sem við viljum virkja til gagns,“ segja þau. „Hin eldri fái aðstoð og hin yngri fá þóknun og reynslu.“

Þau Ingunn og Skúli segja frá samskiptum sínum við einstaklinga og hópa sem hafa fengið að heyra af hugmyndinni. „Viðtökurnar sem við höfum fengið hafa verið einstaklega góðar og þær hafa hvatt okkur til að þróa verkefnið áfram og svo það komi sem flestum að gagni,“ segja þau. Þau hafa meðal annars verið í góðu samstarfi við Landssamband eldri borgara auk ungs fólks sem hefur þegar öðlast reynslu af starfi með eldri kynslóðum.

Undirbúningur verkefnisins er í fullum gangi og vonast þau til þess að þjónustunni verði hleypt af stokkunum í haust. Þau stefna að því að halda kostnaði í lágmarki og að þjónustan verði ódýr. Meginhluti þóknunarinnar rennur í vasa unga fólksins sem þau kalla tæknivini. Þau eru á þeim stað í lífinu að þurfa stuðning til að geta lokið námi og komið undir sig fótunum. Verkefnið mun því verða öllum að gagni, jafnt þeim sem nýta þjónustuna og þeim sem veita hana, fullkomið módel.

„Þjónusta tæknivina er í mótun en í þeirri tilraunaþjónustu sem við höfum boðið upp á hefur hálf tíma símaráðgjöf kostað 4.900 (30 mínútur) og heimsókn (30 mínútur) kostað 8.900,“ segja þau Ingunn og Skúli.

Vantar vatn eða varma?

Jarðborar á ferðinni

Borum eftir heitu og köldu vatni, varmadæluholur, rannsóknarholur, metangasholur og sjóholur. Allt frá grunnum holum til djúpra og grannra til viðra.

Erum með borverkefni í gangi víðsvegar um landið og mætum óskum verkkaupa um boranir hvar sem er.

Endilega hafið samband ef ykkur vantar holu.

Áratuga reynsla við jarðboranir.



RÆKTUNARSAMBAND
FLÓA OG SKEIÐA

Ræktunarsamband Flóa og Skeiða | Víkurheiði 6 | 801 Selfossi
Sími 480 8500 / 891 7767 | rækto@raekto.is | raekto.is



KROSSGÁTA



HÖFUNDIR BH • BRAGI@THIS.IS • KROSSGATUR.GATUR.NET

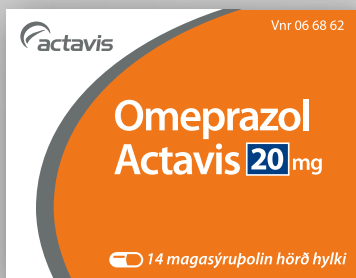
						STRÁ	SLYNGA	BRÚN		BOLMAGN	YFIRHÖFN	ÁKVEÐIÐ	SINDRA BLANDA
						ROKKINN							
						ÍLÁT							
								BOFSA SKRÁ					
						RÉNUN			SNÍÐA VEIFA				
						ÞVAÐRA ÓÐFLUGA					SAMTÖK NEYTI		KIMI
										STAFUR FRÁNN			ÞRÁ- STAGAST
								RÓÐUR TÆLA				ÍÐRÓTTA- FÉLAG FORVAÐI	
VOLA													
DASA						FARAR- TÆKI						SKORDÝR	
SKORPA						RÖÐ						KATTJAR- DÝR	
						VIÐUR VAÐA			AGNÚI LJÓSKER				NÆRDAR
RÓMVERSK TALA					DUGLEGUR EKKERT				SLÍTA ÍLÁT				
DJÆF						BJÓ AÐ DRASL					ÆTTAR- SETUR MEGIN		
		VARGA SETJA					HANDFANG ÁTELJA						ÓKYRR
HEILAR							HALDREIPI					KYRRA	
MÁLMUR							RIFJA					VÖNDUR	
							SPEKJA OFANÍ- GJÖF			ELDSNEYTI UMFRAM			TVEIR EINS HNEIGÐUR
ÖLÆTI					SKÆRA PRETTA								KLÍNA
UMRÓT						GLUFA ELJA					LAND Í S-AMERÍKU MJÖG		
		NUGGIÐ REITUR						HORNSKÓR LETUR- TÁKN					STAL
GLÆSI- LEIKA								SKRIFA UPP ÁTT					
SAMTÍMIS SNEPLA							MÆLI- EINING					VEIDAR- FÆRI	
						FRAM- KVÆMA					GÆLU- NAFN		

Sendið lausnir krossgátunnar til LEB fyrir 1. ágúst 2021.

Heimilisfangið er: Landssamband eldri borgara. Ármúla 6, 108 Reykjavík. Vinningurinn er 15 þúsund krónur.



Er maginnn í steik?



Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Magasýrupolin hylki sem innihalda 20 mg af virka efninu Omeprazol og eru ætluð fullorðnum til skammtímameðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni með mat eða á fastandi maga. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.**

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.

teva