

Framtíðarþing um farsæl efri ár

haldið í Reykjanesbæ, 6. apríl 2017

Samantekt



Efnisyfirlit

Inngangur	4
Niðurstöðurnar í hnotskurn.....	6
Gott að búa í Reykjanesbæ.....	6
Búsetuúrræði.....	6
Heilsutengd mál.....	6
Félagsstarf og afþreying	6
Virgni og þátttaka	6
Rödd eldri borgara heyrst.....	6
Aðgengi og umhverfi	6
Hvað er gott við að eldast í Reykjanesbæ?	7
Stærð bæjarfélagsins, staðsetning og mannlíf	7
Þjónusta við eldri borgara og viðhorf	7
Félagsstarf og afþreying	8
Tækifæri til hreyfingar.....	8
Hvernig getur Reykjanesbær stuðlað að farsælum efri árum?	9
Búsetuúrræði.....	9
Heilsutengd mál.....	9
Þjónusta við eldri borgara	9
Öryggi og aðgengi	10
Námskeið, afþreying og félagslíf	10
Láta rödd eldri borgara heyrast.....	11
Umhverfið.....	11
Hvernig viltu sjá málefni eldri borgara þróast á eftirfarandi sviðum?	12
Borð 1-2: Búsetulífsgæði	12
Búsetuúrræði.....	12
Sjálfræði.....	12
Þjónusta.....	12
Umhverfi og samgöngur	13
Borð 3 og 5: Heilsutengd lífsgæði.....	13
Heilsugæsla.....	13
Hreyfing og mataræði.....	13
Þjónusta.....	13
Borð 6-7: Tómsundastarf/námskeið	14
Framboð	14
Kynning á framboði	14

Brúa bilið milli kynslóða.....	14
Aðstaða og aðgengi	14
Borð 8: Þátttaka/virkni	15
Hvað get ég sjálf/ur gert til að stuðla að farsælli öldrun?	16
Áhugamál.....	16
Heilbrigt lífverni.....	16
Jákvætt viðhorf.....	16
Virkni og þátttaka	16
Félagsleg tengsl	17
Njóta líðandi stundar.....	17
Viðauki 1: Þátttakendur.....	18
Viðauki 2: Auglýsing.....	19
Viðauki 3: Hvað er gott við að eldast í Reykjanesbæ?.....	20
Viðauki 4: Hvernig getur Reykjanesbær stuðlað að farsælum efri árum?	23
Viðauki 5: Hvernig viltu sjá málefni eldri borgara í Reykjanesbæ þróast á eftirfarandi sviðum?	27
Búsetulífsgæði	27
Heilsutengd lífsgæði	27
Tómstundastarf/námskeið	28
Þátttaka/virkni.....	29
Viðauki 6: Hvað get ég sjálf/ur gert til að stuðla að farsælli öldrun?	30



Inngangur

Fimmtudaginn 6. apríl kl. 15-18 var haldið *Framtíðarþing um farsæl efri ár* á Nesvöllum í Reykjanesbæ. Þingið var haldið að frumkvæði öldrunarþjónustu Reykjanesbæjar.

Stutt ávarp í upphafi þings flutti forseti bæjarstjórnar Guðbrandur Einarsson.



Þingið var með sama sniði og sambærileg þing sem haldin voru í Garðabæ 2013 og í Árborg 2015. Leitast var við að skapa vettvang fyrir þá sem koma að öldrunarmálum, vilja stuðla að uppbyggilegri umræðu um málefni aldraðra og skiptast á skoðunum um það hvernig samfélag við viljum búa eldri kynslóðum landsins.

Markmið framtíðarþingsins í Reykjanesbæ var að skapa umræðu meðal áhugasamra um öldrunarmál. Draga fram væntingar, viðhorf og hugmyndir um hvernig stuðla megi að farsælum efri árum íbúa í Reykjanesbæ.

Fundarfyrirkomulag byggði á sömu hugmyndafræði og notuð var á Þjóðfundunum 2009 og 2010. Unnið var á níu 8-9 manna borðum og á hverju borði var þjálfður borðstjóri en hans hlutverk var að sjá til þess að allir við borðið fengju jöfn tækifæri til að tjá sig og að tryggja virka hlustun þannig að öll sjónarmið kæmust að.

Þátttakendur voru 80 talsins úr eftirfarandi meginhópum (sjá viðauka 1):

- Aldurshópurinn 75 ára og eldri
- Aldurshópurinn 55-75 ára
- Aldurshópurinn 55 og yngri
- Starfsfólk sem tengist öldrunarmálum

Hóparnir voru blandaðir þannig að á hverju borði voru þátttakendur í mismunandi aldurshópum auk starfsfólks sem tengist öldrunarmálum.

Fundurinn var auglýstur bæði í Víkurfréttum og Reykjanesi.

Spurningarnar sem fundarmenn glímdu við voru eftirfarandi:

1. Hvað er gott við að eldast í Reykjanesbæ?
2. Hvernig getur Reykjanesbær stuðlað að farsælum efri árum?

3. Hvernig viltu sjá málefni eldri borgara í Reykjanesbæ þróast á eftirfarandi sviðum:
 - a. Búsetulífsgæði (val um búsetu, þjónusta í boði, aðgengismál, öryggi, sjálfræði o.s.frv.)
 - b. Heilsutengd lífsgæði (heilsuefling, heilsugæsla, aðstoð til sjálfshjálpar, forvarnir, líkamleg, andleg og félagsleg heilsa, mataræði o.s.frv.)
 - c. Tímstundastarf/námskeið (afþreying, framboð, aðgengi, tímasetningar, verð, upplýsingar o.s.frv.)
 - d. Þátttaka/virkni (félagslíf, að gegna hlutverki, tjá skoðanir sínar, vera spurður áhlits, njóta virðingar o.s.frv.)
4. Hvað get ég sjálf/ur gert til að stuðla að farsælli öldrun?

Mikilvægt er að hafa í huga að ekki er hægt að alhæfa um alla aldraða í Reykjanesbæ út frá þessum niðurstöðum þar sem um afmarkaðan hóp þátttakenda var að ræða. Niðurstöðurnar gefa fyrst og fremst vísbendingu um það sem brennur mest á þeim sem tóku þátt.

Hér fyrir neðan eru niðurstöðurnar dregnar saman í stuttu máli og síðan fylgir ítarleg samantekt á helstu niðurstöðunum.

Ingrid Kuhlman frá Þekkingarmiðlun ehf. sá um þingstjórn, þjálfun borðstjóra, undirbúning og eftirfylgni þingsins og ritaði þessa skýrslu.



Ingrid Kuhlman
Þingstjóri og skýrsluhöfundur

Niðurstöðurnar í hnotskurn

Þegar niðurstöðurnar eru skoðaðar standa eftirfarandi atriði upp úr:

Gott að búa í Reykjanesbæ

Þátttakendum líður almennt vel í Reykjanesbæ. Bæjarfélagið er vel staðsett og stutt er í alla nauðsynlega þjónustu. Fólk þekkt og heldur utan um hvert annað. Viðhorf til aldraðra er jákvætt og hlustað er á ábendingar og óskir. Ánægja er með félagsstarfið og þá afþreyingarmöguleika sem eru í boði fyrir eldri borgara. Gott sé að hafa aðgang að góðum og skemmtilegum gönguleiðum, líkamsræktartækjum á útisvæði og upphituðu húsnæði allan ársins hring.

Búsetuúrræði

Þátttakendur telja mikilvægt að fjölga búsetuúrræðum og að eldri borgarar geti dvalið heima eins lengi og þeir vilja með því að bjóða upp á sólarhringsþjónustu og góðan stuðning. Mikilvægt er talið að tryggja að hjón geti búið undir sama þaki þrátt fyrir misjafnt heilsufar. Einnig var lagt til að lækka fasteignagjöldin fyrir eldri borgara með lágar tekjur.

Heilsutengd mál

Bætt heilsugæsla þar sem allir fá sinn heimilislækni er þátttakendum ofarlega í huga. Nefnt var mikilvægi heilsueflandi starfs eldri borgara og að þeir fái aðstoð til sjálfshjálpar. Þátttakendur telja mikilvægt að Reykjanesbær auki forvarnir sem stuðli að bættri heilsu og líðan til framtíðar, m.a. með fræðslu um hreyfingu og næringu. Einnig voru nefndar voru hugmyndir um að fá öldrunarlækni og öldrunarsálfræðing á svæðið og að fólk fengi sinn eigin hjúkrunarfræðing.

Félagsstarf og afþreying

Þátttakendur telja mikilvægt að úrval námskeiða og tómtunda sé fjölbreytt og að það sem er í boði sé vel kynnt svo að fleiri njóti. Námskeið megi ekki kosta mjög mikið og þurfa að taka mið af nýjum kynslóðum og breyttum áhugamálum. Einnig að stuðla að auknum samskiptum milli kynslóðanna með því að láta unglinga kenna eldri borgurum og öfugt.

Virgni og þátttaka

Þátttakendur eru á því að þeir þurfi að fylgjast með í þjóðfélaginu og leggja sitt af mörkum til að bæta samfélagið. Einnig er talið mikilvægt að taka virkan þátt í því starfi og námskeiðum sem í boði eru. Það sem þeir geta sjálfir gert til að stuðla að farsælum efri árum er að þeirra mati að rækta áhugamál, stunda heilbriggt lífni, temja sér jákvæðni, rækta félagsleg tengsl og njóta hvers dags að fullu.

Rödd eldri borgara heyrir

Þátttakendur eru þeirrar skoðunar að mikilvægt sé að skapa umræðuvettvang fyrir eldri borgara svo að rödd þeirra heyrir. Ýmsar hugmyndir voru nefndar eins og m.a. að styðja við hagsmunasamtök aldraðra, ráða réttargæslumenn fyrir eldri borgara, halda þjóðfundi og gera skoðanakannanir á þörfum aldraðra.

Aðgengi og umhverfi

Umhverfið hefur mikil áhrif á heilsueflingu aldraðra og mikilvægt að gönguleiðir séu góðar og bekkir settir upp við göngustíga til að hvíla lúna fætur. Einnig að aðgengi að þeim stöðum sem verið er að nota fyrir námskeið og afþreyingu sé gott og næg bílastæði. Nefnt var að fólk sem er hætt að keyra fengi greiðan aðgang að ferðaþjónustu (Frístundabíl aldraðra).

Hvað er gott við að eldast í Reykjanesbæ?

„Lítið samfélag þar sem fólk þekkist og heldur utan um hvert annað“

Upphíttunarspurning Framtíðarþingsins var hvað sé gott við að eldast í Reykjanesbæ (sjá viðauka 3).

Almennt má segja að þátttakendum líði vel í Reykjanesbæ, sem er talinn vinsamlegt samfélag. Ánægja er með það að eldast á heimaslóðum og umgangast fólk sem hefur verið samferðafólk í langan tíma. Þátttakendur kunna vel að meta stærð og staðsetningu bæjarins. Vel er hugsað um eldri borgara og viðhorf í þeirra garð jákvætt. Þjónusta við eldri borgara er upplifuð góð og fjölbreytt. Ánægja er með félagsstarfið sem er í boði og möguleika til afþreyingar.

Skipta má svörum þátttakenda í eftirfarandi flokka:

Stærð bæjarfélagsins, staðsetning og mannlíf

- Að eldast á heimaslóðum.
- Lítið samfélag þar sem fólk þekkist og heldur utan um hvert annað.
- Góð stærð á samfélaginu, maður þekkir marga og hittir í dagsins önn og týnist ekki í fjöldanum.
- Hæfilega stór bær svo hver geti sinnt sínum áhugamálum og komið sínum málum á framfæri.
- Að vera í samfélagi sem maður þekkir vel og umgangast fólk sem hefur verið samferðafólk í áratugi.
- Í Reykjanesbæ er að finna alla fólksflóru landsins og það gerir samfélagið svo skemmtilegt.
- Náðin við alla þá sem við þurfum á að halda er frábær.
- Stutt í nauðsynlega þjónustu s.s. verslanir, heilbrigðisstofnun, sundlaug, sjúkraþjálfun.
- Hér er allt til alls – við erum rík af menningu.
- Góð samskipti hjá eldri borgurum á Nesvöllum.
- Staðsetning bæjarins: stutt til Reykjavíkur, Landspítalans og á alþjóðaflugvöllinn.
- Langt til Reykjavíkur.



Þjónusta við eldri borgara og viðhorf

Þátttakendur upplifa þjónustu Reykjanesbæjar sem góða og fjölbreytta og eru á því að viðhorf til aldraðra sé jákvætt og hlustað á skoðanir þeirra:

- Hér er sjúkrahús, heilsugæsla og frábært hjúkrunarheimili.
- Góð heimaþjónusta og félagsþjónusta.
- Góð þjónusta öldrunarteymis félagsþjónustunnar þ.e. dagdvöl, þrif, innkaup og innlit.
- Nesvellir, sem er félagsmiðstöð fyrir gott félagsstarf og tómstundastarf.
- Gott samstarf við HSS.
- Félagslegt húsnæði fyrir eldri borgara til staðar.
- Nesvallahugmyndin að íbúðir af ýmsum stærðum og gerðum séu á sama svæði.

- Það er gott að hafa aðgang að heitum mat og góðri næringu á Nesvöllum sem hægt er að fá daglega fyrir lágt verð.
- Góð aðstaða í dagdvöl, bæði á Nesvöllum og selinu.
- Góðar almenningssamgöngur.
- Samvinna við nágrannasveitarfélög um málefni aldraðra.
- Ég held að það sé á fáum stöðum hugsað eins vel um eldri borgara. Það er gott viðmót og vel hugsað um alla.
- Hlustað á fólk þegar það kemur með ábendingar.
- Vilji til að gera vel hjá þeim sem hafa með málaflokkinn að gera (ríki, sveitarfélag og íbúar).
- Það er öflugt starf aldraðra og sveitarfélagið hlustar á óskir og leggur til húsnaði. Dæmi: dagurinn í dag.
- Samstaða aldraðra sbr. öldungaráð á Suðurnesjum.

Félagsstarf og afþreying

Almenn ánægja er með félagsstarfið og afþreyingarmöguleikana, sem eru afar fjölbreyttir og til fyrirmyndar:

- Öflugt og fjölbreytt úrval af tómstundum er í boði fyrir eldri borgara: Boccia, pútt, billíard, sundleikfimi, félagsvist, leikfimi, bridds, bingó, skemmtidagskrá á föstudögum, línudans, gönguferðir, Þorablót, dansleikir tvisvar á ári, haustfagnaður.
- Menningarmál í hávegum höfð, t.d. leikhús og myndlist.
- Gott samstarf milli Félags eldri borgara og leikskóla: Brú á milli kynslóða.
- Góð aðstaða fyrir félagsstarf.
- Góð virkni hjá öldruðum sjálfum.
- Vilji hjá eldri borgurum til að njóta lífsins sem lengst.



Tækifæri til hreyfingar

Þátttakendur eru ánægðir með gönguleiðirnar:

- Góðir göngustígar til að ganga á um bæinn.
- Skemmtilegar gönguleiðir.
- Það er gott að hafa aðgang að líkamsræktartækjum á útisvæði til að styrkja líkamann. Mjög mikilvægt fyrir almennt hreysti og verkefni Dr. Janus 2017.
- Það er gott að hafa aðgang að upphituðu húsnaði allan ársins hring til að hreyfa sig daglega #heilsueflendisamfélag.
- Tækifæri til að hreyfa sig, t.d. í golfi.

Hvernig getur Reykjanesbær stuðlað að farsælum efri árum?

„Hafa góða heimahjúkrun og heimaþjónustu þannig að aldraðir geti búið heima öryggir í sínu húsnæði“

Önnur spurningin var hvernig Reykjanesbær geti stuðlað að farsælum efri árum (sjá viðauka 4).

Þau atriði sem skipta mestu máli að mati þátttakenda eru fjölgun á búsetuúrræðum, stækkun hjúkrunarheimilis, bætt heilsugæsla, meiri samþætting þjónustu, gott framboð námskeiða og tólmstunda og að rödd aldraðra heyrist.

Svörum þátttakenda má skipta í eftirfarandi flokka:

Búsetuúrræði

- Auka úrval á húsnæði fyrir eldri borgara og aðgengi að slíku húsnæði.
- Tryggja ódýrt og hentugt húsnæði í hæfilegri stærð og vel staðsett.
- Auka við þjónustuíbúðum fyrir aldraða.
- Að halda svæði Nesvalla fyrir 55 ára og eldri eins og upphaflega var áætlað.
- Stuðla að því að auka framboð íbúða fyrir 55+.
- Húsnæði þar sem hjón geta verið saman þó að annað þurfi hjúkrunarheimili en hitt ekki.
- Það vantar aukin hjúkrunarrými.
- Þjóða upp á þjónustuíbúðir þar sem eldra fólk má hafa gæludýr.
- Lægri fasteignagjöld fyrir eldri borgara með lágar tekjur.



Heilsutengd mál

- Að heilbrigðisþjónusta verði bæði aðgengilegri og færanleg út fyrir HSS. Heimahjúkrun verði meira en innlitsþjónusta.
- Þrýsta á stjórnendur Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja að bæta lækniþjónustu við íbúana – allir geti verið með sinn heimilislækni.
- Fá öldrunarlækni á svæðið.
- Fjölga úrræðum um hvíldarinnlögn.
- Efla og styrkja til framtíðar heilsueflandi starf aldraðra.
- Þjóða upp á fría hreyfingu fyrir eldri borgara.
- Með fræðslu fyrir eldra fólk um næringu og heilsu til að hvetja til betri lífsstíls. Mikilvægt að Reykjanesbær auki forvarnir sem stuðli að bættri heilsu og líðan til framtíðar.
- Fá ríkisvaldið til að stytta biðlista fyrir sjúka og aldraða.

Þjónusta við eldri borgara

- Stefna á að byrja annað hjúkrunarheimili á Nesvallarsvæðinu til að mæta fjölgun aldraðra og allir fái að njóta sömu aðbúnaðar.
- Fólk haldi sjálfræði þótt það fari á hjúkrunarheimili.
- Sinna þarf þörfum hjóna til að geta verið saman þegar annað er vistað á hjúkrunarheimili.
- Góð heimaþjónusta sem sniðin er að þörfum þess sem á að njóta.

- Hafa góða heimahjúkrun og heimaþjónustu þannig að aldraðir geti búið heima öryggir í sínu húsnæði.
- Efla enn frekar samþættingu á heimaþjónustu og heimahjúkrunar. Að þjónustan verði samfelld og stuðningur veittur af fámennum hópi starfsmanna.
- Dvalarheimili fyrir þá sem þurfa ekki að vera á hjúkrunarheimili en vantar öryggi og eru einmana.
- Það þarf fleira starfsfólk á dvalarheimilin.
- Samstarf félags- og heilbrigðisþjónustu með tilliti til heilsueflandi heimaþjónustu allan sólarhringinn.
- Þjóða fólki öldrunarsálfræðing til að hjálpa því með andlega sjúkdóma og draga úr lyfjanotkun.
- Meiri aðstoð við Alzheimarsjúka og heilabilaða utan dagdvalar.
- Að fólk sem ekki lengur keyrir fái greiðan aðgang að ferðaþjónustu: Frístundabíll aldraðra.
- Að eldri borgarar fái þjónustu við að halda garði snyrtilegum, slá oftur, klippa límgerði, reita arfa o.f.srv.
- Nota svæðið við Nesvelli sem er ónotað undir viðbót við þjónustu aldraðra t.d. annað hjúkrunarheimili, öryggisheimili, öryggisbúðir, „Alzheimerþorp“, auka menningu og félagsstarf.
- Reyna að koma í veg fyrir einangrun fólks með öflugum öryggisneti (heimsóknarþjónustu). Fólk er misvel tengt.
- Byggja fleiri kjarna eins og Nesvelli.
- Veita þjónustu og stuðning til að fólk geti dvalið lengur heima og gert sem mest sjálft.
- Hafa mannréttindi að leiðarljósi.
- Færa málaflokkinn á eina hendi svo samþætting og skilvirkni verði sem mest (annaðhvort sveitarfélag eða ríkið).
- Gera þjónustukönnun á þörfum aldraðra.
- Stuðla að nýsköpun og aukinni þjónustu sveitarfélaga Suðurnesja.



Öryggi og aðgengi

- Vantar öryggisþjónustu og eftirlit fyrir eldri borgara sem búa einir. Sumir treysta á nágrannana.
- Allir sem eru einir heima fái öryggishnapp.
- Hafa öruggt húsnæði.
- Huga vel að aðgengismálum í öllum stofnunum bæjarins.
- Öryggisbúðir þar sem væri samrými fyrir íbúana til að hittast og njóta samvista við hvert annað.

Námskeið, afþreying og félagslíf

- Þjóða upp á aðstöðu fyrir heilsuhrausta eldri borgara til ýmiskonar tómstundaiðkunar.
- Halda námskeið fyrir eldri borgara sem gætu bætt líf þeirra varðandi fæðu, bætiefni, sund og íþróttir af ýmsu tagi.
- Kennsla á tölvu: Facebook, tölvupóstinn o.s.frv.

- Undirbúa fólk fyrir efri árin með því að bjóða upp á námskeið (taka aftur upp).
- Koma á sjálfboðaliðastarfi þar sem eldri borgarar geta gefið af sér.
- Kynna betur það sem er í boði og nota miðla sem ná til allra.
- Stuðla að því að eldri borgarar geti hist oft, t.d. á frídögum og þá með því að hafa opinn salinn á Nesvöllum. Bara til að spjalla, ekki neinar veitingar. Ekki allir hafa aðgang að ættingjum.

Láta rödd eldri borgara heyrast

- Nýta starfskrafta eldri borgara lengur og betur. Þeir eru auðlind.
- Stuðla að auknum samskiptum milli kynslóða, m.a. með því að fá eldri borgara til að taka þátt í skóla- og leikskólastarfi.
- Styðja betur við hagsmunasamtök aldraðra – Öldrunarráð Suðurnesja.
- Ráða réttargæslumann fyrir eldri borgara.
- Skapa umræðuvettvang fyrir eldri borgara þannig að rödd þeirra heyrst.
- Passa sig á forræðishyggju – hlusta á fólk.

Umhverfið

- Ganga frá gönguleiðum og setja upp fleiri bekkir.
- Það vantar fleiri bílastæði við Nesvelli.
- Bæta við útiaðstöðu á Nesvöllum.



Hvernig viltu sjá málefni eldri borgara þróast á eftirfarandi sviðum?

„Efla sjálfræði aldraðra með því að hætta að tala niður til þeirra, auka sjálfstæði og virkni, og hætta að telja þeim trú um að þeir séu afætur“

Þátttakendum var skipt í fjóra hópa sem ræddu eftirfarandi svið (sjá viðauka 5):

1. Búsetulífsgæði (val um búsetu, þjónusta í boði, aðgengismál, öryggi, sjálfræði o.s.frv.)
2. Heilsutengd lífsgæði (heilsuefning, heilsugæsla, aðstoð til sjálfshjálpar, forvarnir, líkamleg, andleg og félagsleg heilsa, mataræði o.s.frv.)
3. Tómstundastarf/námskeið (afþreying, framboð, aðgengi, tímasetningar, verð, upplýsingar o.s.frv.)
4. Þátttaka/virkni (félagslíf, að gegna hlutverki, tjá skoðanir sínar, vera spurður áhlits, njóta virðingar o.s.frv.)

Borð 1-2: Búsetulífsgæði

Þátttakendur nefndu atriði eins og fjölgun búsetuúrræða, mikilvægi sjálfræðis, að stuðlað verði að því að folk búi heima eins lengi og kostur er með sólarhringsþjónustu og að umhverfið hvetji til heilsuefningar.

Búsetuúrræði

- Að búsetuúrræði séu á viðunandi verði miðað við fjárhag viðkomandi.
- Stuðla að því að eldri borgarar geti búið heima og verið öruggir eins lengi og kostur er.
- Ef fólk getur ekki búið lengur á eigin heimili þá sé fyrir hendi búseta sem tekur tillit til aðstæðna hvers og eins.
- Að hjón geti búið undir sama þaki þrátt fyrir misjafnt heilsufar – útfæra vel við hönnun nýs hjúkrunarheimilis.
- Fjölga íbúðum fyrir aldraða, bæði litlum raðhúsum og fjölbýlishúsum.
- Ódýrari leiguíbúðir og/eða lægri fasteignagjöld.
- Byggja húsnæði fyrir 55+ og eldri á viðráðanlegu verði.
- Byggja sambýli fyrir eldri borgara.
- Gera úttekt á íbúðum aldraðra með tilliti til slyshættu og þess háttar.



Sjálfræði

- Að fólk haldi fullu sjálfræði þó að það búi á hjúkrunarheimili.
- Efla sjálfræði aldraðra með því að hætta að tala niður til þeirra, auka sjálfstæði og virkni, og hætta að telja þeim trú um að þeir séu afætur.

Þjónusta

- Gera fólki kleift að búa eins lengi í eigin húsnæði og hægt er með samþættingu félags- og heilbrigðisþjónustu allan sólarhringinn.
- Skipulag geri ráð fyrir góðri nærþjónustu í kringum búsetuúrræði.
- Einstaklingsmiðuð þjónusta við fólk í eigið húsnæði.
- Þjóða upp á ráðgjöf fyrir eldri borgara.

Umhverfi og samgöngur

Umhverfi eldri borgara sé þannig að það hvetji til heilsueflingar, t.d. góðir stígar, góð lýsing, gott aðgengi, fjölbreyttir möguleikar.

- Bæta göngustíga og fjölga bekkjum.
- Fjölga gönguleiðum og hjólastígum um bæjarfélagið.
- Laga gangstéttir í bænum svo hægt sé að fara um á hjóli, hjólastól eða með vagn.

Borð 3 og 5: Heilsutengd lífsgæði

Þátttakendum þykir mikilvægt að efla og styrkja heilsugæsluna þannig að allir fái sinn heimilislækni. Þeir nefna einnig mikilvægi heilsueflingar og aðstoðar til sjálfshjálpar.

Heilsugæsla

- Eldri borgarar hafi aðgang að ákveðnum „eigin“ talsmanni (heimilislækni) á heilsugæslu.
- Efla og styrkja alvöru heilbrigðisþjónustu og aðgengi að læknum.
- Bætt aðgengi sérfræðilækna.
- Heilsugæsla á t.d. Nesvöllum einhverja daga í viku.

Hreyfing og mataræði

- Heilsueflingarsamningar svipað og hreyfiseðill sem lækna eru með.
- Tengja heilsueflingu meira við þjónustumiðstöð: bjóða upp á leikfimi og fræðslu.
- Efla aðstoð við leikfimi í Reykjaneshöll.
- Jógatímar og gönguhópar.
- Kenna núvitund.
- Hreyfa sig, ganga og synda.
- Byrja 50+ í heilsueflingu.
- Bjóða fólki upp á heimsendingu á næringarríkri máltíð og einnig á matvöru úr verslun.

Þjónusta

- Efla heimaþjónustu til að aðstoða aldraða til sjálfshjálpar: versla mat, elda mat, dagleg störf og hvatning til að efla sig.
- Aðstoð heima við heimilisþrif, viðhald á húsnæði, garðyrkju ofl.
- Samþætting á félags- og heilbrigðisþjónustu. Aðlaga þjónustuna að notandanum. Ekki óbreytanleg box heldur sveigjanlegt kerfi.
- Betri eftirfylgni með öldruðum sem heima eru.
- Hafa aðgang að hjúkrunarfræðingi og hafa sinn eigin heimilishjúkrunarfræðing.
- Hafa aðgang að sálfræðingi.
- Vinaheimsóknir/Rauði krossinn til að koma í veg fyrir einangrun.
- Reykjanesbær gæti aukið upplýsingaflæði til eldri borgara varðandi heilsutengd málefni.



Borð 6-7: Tómstundastarf/námskeið

Þátttakendur telja mikilvægt að framboð tómstunda og námskeiða sé fjölbreytt. Kynna þurfi betur það sem í boði er svo að fleiri taki þátt. Huga þurfi að því að taka við nýjum kynslóðum og breyttum áhugamálum og tryggja gott aðgengi. Hægt væri að brúa bilið milli kynslóðanna með því að fá unglinga til að kenna eldri borgurum og öfugt.

Framboð

- Fjölbreytt framboð námskeiða í samvinnu við FEB og MSS.
- Ókeypis tölvukennsla. Hafa opið hús t.d. kl. 18-19 að kvöldi suma daga. Ekki námskeið fyrir kr. 40.000.
- Efla námskeið, t.d. tölvunámskeið, enskunámskeið ofl.
- Það mætti bæta við tölvunámskeiði t.d. með því að virkja unglinga við kennslu.
- Fjölga starfsfólki í tómstundastarfi.
- Lengri föstudagar, t.d. harmonikkuspil, dansball frítt fyrir alla og líka dagdvölinna.
- Stofna lestrarhring sem ræðir saman reglulega.
- Vera undirbúin að taka við nýjum kynslóðum og breyttum áhugamálum.
- Virkja Virkjun enn frekar. Virkjun er merkileg stofnun.



Kynning á framboði

- Ég vil að okkar mikla og góða tómstundastarf verði betur kynnt svo fleiri njóti, t.d. með myndbandi. Nefni N4 í því sambandi.
- Finna leið til að ná til eldri borgara þ.e. fjölga þátttakendum. Tölvuvæða. Athugið að ekki eru allir 75-105 ára.
- Kynna starfið sem er í boði fyrir yngra fólki þannig að það viti hvað er í boði þegar það getur farið að nota það.

Brúa bilið milli kynslóða

- Eldri borgarar taki þátt í skólaskemmtunum, t.d. með kórsöng og jafnvel danskennslu.
- Eldri borgarar taki þátt í tómstundastarfi skólanna og kenni börnum og unglingum t.d. að spila á spil og skák.
- Það mætti bæta við tölvunámskeiði, t.d. með því að virkja unglinga við kennslu.

Aðstaða og aðgengi

- Það vantar fleiri bílastæði við Nesvelli.
- Hafa samgöngur í lagi til og frá tómstundum.
- Tryggja gott aðgengi að þeim stöðum sem verið er að nota fyrir námskeið og afþreyingu.
- Bæta aðstöðu í glerbrennslu.

Borð 8: Þátttaka/virkni

- Aðalatriðið er virðing, sem er mottó dagsins.
- Fara í átak til að ná til þeirra sem eru einangraðir.
- Halda þjóðfundi og skoðanakannanir meðal aldraðra.
- Óháð aldri eru það sjálfsgöð réttindi að fá að tjá skoðanir sínar og vera spurður áhlits.
- Efla þátttöku eldri borgara í stjórn.



Hvað get ég sjálf/ur gert til að stuðla að farsælli öldrun?

„Fylgjast með í þjóðfélaginu og taka þátt“ og „Ekki safna hlutum að sér heldur minningum“

Þátttakendur veltu fyrir sér spurningunni hvað þeir geti sjálfir gert til að stuðla að farsælli öldrun (sjá viðauka 6). Þeir eru sammála um mikilvægi þess að sinna áhugamálum, viðhalda góðri heilsu með hollu lífverni og hreyfingu, temja sér jákvætt viðhorf og þakklæti, taka virkan þátt og láta sig hlutina varða, hlúa að fjölskyldu og vinum og njóta líðandi stundar.

Svörum þeirra má skipta í eftirfarandi flokka:

Áhugamál

- Rækta áhugamál og huga að því að fjölga áhugamálum.
- Styrkja sig andlega með tónlist: spila meira á píanóið, fara á tónleika og hlusta á tónlist.
- Taka þátt í tómstundum og félagslífi í Reykjanesbæ.
- Þjálf hugann/heilann með fjölbreyttum viðfangsefnum/verkefnum.

Heilbrigt lífverni

- Hugsa vel um heilsuna, líkamlega, andlega og félagslega.
- Efla eigin hreyfifærni og hreyfa sig meira.
- Hollt og fjölbreytt mataræði.
- Taka lýsi.
- Hlæja og gleðjast.
- Fara í danstíma.
- Stunda núvitund.
- Hafa opinn glugga og hreint loft inni hjá sér.
- Vera úti í náttúrunni eins mikið og kostur er.



Jákvætt viðhorf

- Temja sér jákvæðni. Neikvæðni dregur okkur niður.
- Vera tillitssöm og umburðarlynd. Koma fram við aðra eins og ég vil láta koma fram við mig.
- Hvetja aðra til að taka þátt í starfi aldraðra.
- Vera ég sjálf.
- Vera þakklátur.

Virkni og þátttaka

- Fylgjast með í þjóðfélaginu og taka þátt.
- Hafa hlutverk í lífinu.
- Reyna af öllum mætti að viðhalda áunninni þekkingu.
- Halda áfram að læra.
- Sækja félagsþjónustu og vera virkur, jákvæður og taka þátt í því starfi og námskeiðum sem í boði eru af fremsta megni.
- Skapa mér líf án þess að vera háður fjölskyldunni minni.
- Vera framsýnn í fjármálum.
- Vera virkur og sýna frumkvæði.
- Vera vinnusamur.
- Láta gott af mér leiða gagnvart öðrum ef ég get.

- Hugsa vel um sjálfan mig og þá sem í kringum mig eru.
- Leggja mitt af mörkum til að bæta samfélagið og vera til staðar fyrir aðra.
- Bera ábyrgð á samfélagslegri umræðu og þátttöku, samfélaginu til heilla.
- Stuðla að því að málefni aldraðra fái gott brautargengi hjá ráðamönnum þjóðarinnar.

Félagsleg tengsl

- Rækta tengsl við börn, barnabörn, ættingja og vini.
- Efla samskiptin og búa til gæðastundir.
- Stunda félagslíf til að einangrast ekki.
- Koma fram við aðra eins og ég vil að aðrir komi fram við mig.

Njóta líðandi stundar

- Njóta hvers dags að fullu.
- Lifa í núinu, vera jákvæð og glöð.
- Sleppa stressi.
- Auðga andann á kostnað hins efnislega t.d. minnka draslið. Ekki safna hlutum að sér heldur minningum.
- Halda áfram að hlakka til efri áraanna.



Viðauki 1: Þátttakendur

Meðfylgjandi er yfirlit yfir þátttakendur í Framtíðarþinginu um farsæla öldrun í Reykjanesbæ. Heildarfjöldi fundargesta var 80.

75 ára og eldri	18	23%
55-75 ára	38	48%
55 ára og yngri	4	5%
Starfsfólk	20	25%
	80	100%



Viðauki 2: Auglýsing

FARSÆL EFRI ÁR Í REYKJANESBÆ

**Framtíðarþing um farsæl efri ár í Reykjanesbæ verður
haldið á Nesvöllum fimmtudaginn 6. apríl kl. 15:00 - 18:00.**

Markmið þingsins

Markmið þingsins er að skapa umræðu meðal áhugasamra um öldrunarmál. Draga framvæntingar, viðhorf og hugmyndir um hvernig stuðla megi að farsælum efri árum íbúa í Reykjanesbæ.

Vilt þú hafa áhrif?

Óskað er eftir þátttakendum úr eftirfarandi hópum:

75 ára og eldri

55-75 ára

55 ára og yngri

Starfsfólk sem tengist öldrunarmálum

Unnið er út frá þjóðfundarfyrirkomulagi

Boðið er upp á veitingar

Vinsamlegast skráið þátttöku á netfangið nesvellir@reykjanesbaer.is eða í síma 420 3400 eigi síðar en 23. mars nk. Taka þarf fram nafn, kennitölu, netfang og símanúmer.

Niðurstöður þingsins verða afhentar Reykjanesbæ sem innlegg í stefnumótunarvinnu í málaflokknum.



REYKJANESBÆR
reykjanesbaer.is



Viðauki 3: Hvað er gott við að eldast í Reykjanesbæ?

Borð 1:

1. Að vera í samfélagi sem maður þekkir vel og umgangast fólk sem hefur verið samferðafólk í áratugi.
2. Stutt í nauðsynlega þjónustu.
3. Hæfilega stór bær svo hver geti sinnt sínum áhugamálum og komið sínum málum á framfæri.
4. Góð heimaþjónusta og félagsþjónusta og Nesvellir, sem er miðstöð fyrir gott félagsstarf og tómstundastarf.
5. Öflug félagsstarfsemi: Nesvellir, Félag eldri borgara, Keflavíkirkirkja.
 - Skemmtilegar gönguleiðir.
 - Nálægð við alþjóðaflugvöll.
 - Það er vel hugsað um aldraða í Reykjanesbæ.
 - Góð aðstaða í dagdvöl, bæði á Nesvöllum og selinu.
 - Góð virkni hjá öldruðum sjálfum.
 - Hlustað á fólk þegar það kemur með ábendingar.
 - Fólkið í bæjarfélaginu.
 - Samvinna við nágrennasveitarfélög um málefni aldraða.

Borð 2:

1. Það er öflugt starf aldraða og sveitarfélagið hlustar á óskir og leggur til húsnæði. Dæmi: dagurinn í dag.
2. Mikil afþreying í boði fyrir eldri borgara: Boccia, pútt, billíard, sundleikfimi, félagsvist, leikfimi, bridds, bingó, skemmtidagskrá á föstudögum, línudans, gönguferðir, Þorrablót, dansleikir tvisvar á ári, haustfagnaður.
3. Heilsuefling – heilsueflandi samfélag.
4. Hér er gott að búa, ég er að mestu sjálfbjarga, keyri bíl og bý í eigið húsnæði. Það er stutt í búðir og hér fæst allt sem ég þarf.
5. Gott félagsstarf.
 - Að vera í góðu umhverfi og í návist við vini og vandamenn.
 - Góð nærþjónusta.

Borð 3:

1. Það er gott að hafa aðgang að upphituðu húsnæði allan ársins hring til að hreyfa sig daglega #heilsueflendisamfélag.
2. Það er gott úrval af tómstundum sem hægt er að stunda daglega til að sporna við einangrun.
3. Það er gott að hafa aðgang að heitum mat og góðri næringu á Nesvöllum sem hægt er að fá daglega.
4. Gott samstarf milli Félags eldri borgara og leikskóla: Brú á milli kynslóða.
5. Frábær hjúkrunarheimili til staðar.
 - Góð stærð á samfélaginu, maður þekkir marga og hittir í dagsins önn og týnist ekki í fjöldanum.

- Lítið samfélag þar sem fólk þekkist og heldur utan um hvert annað.
- Gott aðgengi að þjónustu.
- Það er gott að hafa aðgang að líkamsræktartækjum á útisvæði til að styrkja líkamann. Mjög mikilvægt fyrir almennt hreysti og verkefni Dr. Janus 2017.
- Mikið og gott félagslíf.
- Gott samfélag og sveigjanlegt varðandi stuðning ef hans er þörf.
- Það er gott að njóta samvista með yngra fólki eins og leikskólabörnum og öðru starfsfólki Reykjanesbæjar til að efla félagslífið.
- Félagslegt húsnæði fyrir eldri borgara til staðar.
- Allt til alls – við erum rík af menningu.
- Njóta lífsins sem lengst.
- Við höfum félagsmiðstöð fyrir eldri borgara.
- Góð þjónusta fyrir eldri borgara í þjónustumiðstöð. Fjölbreytt starf sem fer fram þar.
- Ég held að það sé á fáum stöðum hugsað eins vel um eldri borgara. Það er gott viðmót og vel hugsað um alla.

Borð 4:

1. Jákvætt viðhorf til eldra fólks.
 2. Stuttar vegalengdir í sambandi við þjónustu.
 3. Gott félagsstarf hjá Félagi eldri borgara.
 4. Góðar gönguleiðir.
 5. Góðir þjónustukjarnar.
- Góð þjónusta öldrunarteymis félagsþjónustunnar þ.e. dagdvöl, þrif, innkaup og innlit.
 - Gott samstarf við HSS.
 - Nálægð við ættingja og vini.
 - Við eigum flott hjúkrunarheimili, góða aðstöðu.
 - Öldrunaríbúðir, búsetaíbúðir.
 - Langt til Reykjavíkur.
 - Samstaða aldraðra sbr. öldungaráð á Suðurnesjum.
 - Hvað það er góð þjónusta.
 - Staðsetning bæjarins: stutt til Reykjavíkur og á alþjóðaflugvöllinn.
 - Nesvallahugmyndin að íbúðir af ýmsum stærðum og gerðum séu á sama svæði.

Borð 6:

1. Vitundarvakning hjá fólki um málefni eldri borgara.
 2. Nesvellir! Margvísleg þjónusta tengd eldri borgurum.
 3. Heilsuefling eldri borgara skiptir miklu.
 4. Góð félagsaðstaða og öflugt starf eldri borgara.
 5. Búseta í bæjarfélaginu – þjónustuíbúðir.
- Afþreying í boði og félagsstarf.
 - Fjölbreytt þjónusta.
 - Félagsstarf í bænum er til fyrirmyndar.

- Gott húsnæði fyrir eldri borgara eins og t.d. Nesvellir.
- Góð samskipti hjá eldri borgurum á Nesvöllum.
- Samfélagið er ekki of stórt.
- Mjög vel hugsað um eldri borgara.
- Öryggi, húsnæði, fæði, kyrrðarstund í kirkjunni.
- Félag eldri borgara ef maður tekur þátt í starfinu.

Borð 7:

1. Hér er sjúkrahús, heilsugæsla og hjúkrunarheimili.
 2. Vinsamlegt samfélag og næg verkefni.
 3. Héðan er stutt til Reykjavíkur, Landspítalans ofl.
 4. Góðar almenningssamgöngur.
 5. Menningarmál í hávegum höfð, t.d. leikhús og myndlist.
- Góð og fjölbreytt þjónusta fyrir eldri borgara.
 - Góðir göngustígar til að ganga á um bæinn.
 - Fjölbreytt félagsstarf.
 - Fólkið mitt og vinir eru hér, þekki marga.
 - Tækifæri til að hreyfa sig, t.d. í golfi.
 - Framboðið á tómstundastarfi og námskeiðum er í góðu lagi hjá Reykjanesbæ og FEB.
 - Í Reykjanesbæ er að finna alla fólksflóru landsins og það gerir samfélagið svo skemmtilegt.
 - Góður og hollur matur í boði fyrir lágt verð á Nesvöllum.
 - Nándin við alla þá sem við þurfum á að halda er frábær.

Borð 8:

1. Stutt í það sem nauðsynlegt er s.s. verslanir, heilbrigðisstofnun, sundlaug og sjúkrahjálfun.
 2. Fjölbreytt samfélag og félagslíf.
 3. Vilji til að gera vel hjá þeim sem hafa með málaflokkinn að gera (ríki, sveitarfélag og íbúar).
 4. Gott samfélag fólksins skiptir máli. Vinir og fjölskykda.
 5. Góð þjónusta við eldri borgara.
- Nálægð við fjölskylduna.
 - Möguleikar til afþreyingar.
 - Að eldast á heimaslóðum.

Viðauki 4: Hvernig getur Reykjanesbær stuðlað að farsælum efri árum?

Borð 1:

1. Fá ríkisvaldið til að stytta biðlista fyrir sjúka og aldraða.
2. Halda starfinu áfram og efla heilsugæsluna líkari því sem hún var.
3. Hjón fái að búa saman, t.d. ef annað veikist.
4. Hafa félagsþjónustu og heimahjúkrun með viðveru allan sólarhringinn og um helgar.
5. Halda námskeið fyrir eldri borgara sem gætu bætt líf þeirra varðandi fæðu, bætiefni, sund og íþróttir af ýmsu tagi.
 - Undirbúa fólk fyrir efri árin með því að bjóða upp á námskeið (taka þau aftur upp).
 - Hafa mannréttindi að leiðarljósi.
 - Sameina félagsþjónustu og heimahjúkrun.
 - Koma á sjálfboðaliðastarfi þar sem eldri borgarar geta gefið af sér.
 - Huga að náunganum og passa upp á að enginn einangrist.
 - Meiri aðstoð við Alzheimarsjúka og heilabilaða utan dagdvalar.
 - Brúa bilið milli kynslóða.
 - Betri heimaþjónusta fyrir þá sem bíða eftir plássi á hjúkrunarheimili.
 - Fjölga úrræðum um hvíldarinnlögn.
 - Viðhalda og bæta gott starf.
 - Það þarf fleira starfsfólk á dvalarheimilin.
 - Efla heilsugæsluna.
 - Bjóða upp á þjónustuíbúðir þar sem eldra fólk má hafa gæludýr.

Borð 2:

1. Stefna á að byggja annað hjúkrunarheimili á Nesvallarsvæðinu til að mæta fjölgun aldraðra og allir fái að njóta sömu aðbúnaðar.
2. Þrýsta á stjórnendur Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja að bæta lækniþjónustu við íbúana.
3. Reyna að koma í veg fyrir einangrun fólks með öflugum öryggisneti (heimsóknarþjónustu). Fólk er misvel tengt.
4. Öryggisíbúðir þar sem væri samrými fyrir íbúana til að hittast og njóta samvista við hvert annað.
5. Auka aðgengi að heilsurækt og standa vörð um það sem er nú þegar í boði.
 - Huga vel að aðgengismálum í öllum stofnunum bæjarins.
 - Kynna betur það sem er í boði og nota miðla sem ná til allra.
 - Vantar betri lækniþjónustu.
 - Samstarf félags- og heilbrigðisþjónustu með tilliti til heilsueflandi heimaþjónustu allan sólarhringinn.
 - Vantar öryggisþjónustu og eftirlit fyrir eldri borgara sem búa einir. Sumir treysta á nágrannana.
 - Gera þjónustukönnun á þörfum aldraðra.
 - Mér finnst margt í boði. Það er okkar að sækja það sem er í boði daglega.

Borð 3:

1. Nýta starfskrafta eldri borgara lengur og betur. Þeir eru auðlind.
2. Kennsla á tölvu, Facebook, tölvupóstinn o.s.frv.
3. Stuðla að og standa fyrir byggingu nýs hjúkrunarheimilis.
4. Ferðapjónusta fyrir eldri borgara, meira en frístundabíll.
5. Það þarf fleiri hjúkrunarheimili og öryggisheimili. Byggja nýtt á sama stað.
 - Þjóða fólki öldrunarsálfræðing til að hjálpa því með andlega sjúkdóma og draga úr lyfjanotkun.
 - Efla enn frekar samþættingu á þjónustu sem þörf er á. Að þjónustan verði samfelld og stuðningur veittur af fámennum hópi starfsmanna.
 - Það væri gott að hafa þjónustuna sem besta og geta verið sem lengst heima.
 - Allir sem eru einir heima fái öryggishnapp.
 - Hafa strætó sem sækir þá sem eru einir heima: Frístundabíll aldraðra.
 - Auka úrval á húsnæði fyrir eldri borgara og aðgengi að slíku húsnæði.
 - Að heilbrigðisþjónusta verði bæði aðgengilegri og færanleg út fyrir HSS. Heimahjúkrun verði meira en innlitsþjónusta.
 - Fá öldrunarlækni á svæðið.
 - Að félagsleg þjónusta geti verið í boði allan sólarhringinn.
 - Að hjón geti verið saman á hjúkrunarheimilum, ekki slíta í sundur.
 - Sjá til þess að þjónusta við eldri borgara sé á einni hendi (samþætting).
 - Stuðla að því að eldri borgarar geti verið heima hjá sér.
 - Hjálpa eldri borgurum að takast á við daglegt líf.
 - Stuðla að auknum samskiptum milli kynslóða m.a. með því að fá eldri borgara til að taka þátt í skóla- og leikskólastarfi.
 - Með fræðslu fyrir eldra fólk um næringu og heilsu til að hvetja til betri lífsstíls.
 - Mikilvægt að Reykjanesbær auki forvarnir sem stuðla að bættri heilsu og líðan til framtíðar.
 - Nota svæðið við Nesvelli sem er ónotað undir viðbót við þjónustu aldraðra, t.d. annað hjúkrunarheimili, öryggisheimili, öryggisíbúðir, „Alzheimerþorp“, menningu og félagsstarf.
 - Stuðla að nýsköpun og aukinni þjónustu sveitarfélaga Suðurnesja.
 - Bæta við útiaðstöðu á Nesvöllum.
 - Fjölga hjúkrunarheimilum.

Borð 5:

1. Ganga frá gönguleiðum og setja upp fleiri bekkir.
2. Stuðla að því að auka framboð íbúða fyrir 55+.
3. Að halda svæði Nesvalla fyrir 55 ára og eldri eins og upphaflega var áætlað.
4. Það vantar samverustað t.d. um helgar og hátíðisdaga þar sem ekki allir hafa aðgang að ættingjum.
5. Húsnæði þar sem hjón geta verið saman þó að annað þurfi hjúkrunarheimili en hitt ekki.
 - Stækkun hjúkrunarheimila verði á Nesvöllum.
 - Læknisþjónusta mætti vera betri.
 - Þjóða upp á fría hreyfingu fyrir eldri borgara.
 - Auka við þjónustuíbúðir fyrir aldraða.
 - Efla og styrkja til framtíðar heilsuefandi starf aldraðra.

- Bæta enn frekar það góða starf sem fyrir er.
- Fleiri kjarna eins og Nesvelli.
- Þjónusta/stuðningur til að fólk geti dvalið lengur heima.
- Tengja saman eldri og yngri, t.d. eldra fólk heimsæki leik- og grunnskóla, börn lesi fyrir eldri o.s.frv.
- Heimsóknarvinir hjá þeim sem eiga ekki heimangengt.

Borð 6:

1. Fólk haldi sjálfræði þótt það fari á hjúkrunarheimili.
2. Nesvellir verði opnir lengur á daginn og einnig um helgar og t.d. á páskum.
3. Góð heimaþjónusta sem sniðin er að þörfum þess sem á að njóta.
4. Vinna að bættri heilsugæslu – allir geti verið með sinn heimilislækni.
5. Með áframhaldandi góðri þjónustu og að hjón geti búið saman (frísk sem veik).
 - Tryggja búsetuúrræði fyrir eldri borgara.
 - Fjölga búsetuúrræðum.
 - Það vantar fleiri hjúkrunarheimili og íbúðir fyrir eldri borgara.
 - Með mjög öflugum áróðri fyrir stækkun hjúkrunarheimilisins.
 - Vinna að samþættingu heimahjúkrunar og heimilishjálpar og geta með því aukið þjónustuna.
 - Hafa öruggt húsnæði.
 - Styðja við eflingu íþrótt- og tómstundastarfs fyrir eldri borgara.
 - Það vantar fleiri bílastæði við Nesvelli.

Borð 7:

1. Tryggja ódýrt og hentugt húsnæði í hæfilegri stærð og vel staðsett.
2. Réttargæslumann fyrir eldri borgara.
3. Veita örugga og góða þjónustu sem fólk getur treyst á að verði til staðar til að draga úr óöryggi.
4. Styðja fólk til að búa heima sem lengst.
5. Dvalarheimili fyrir þá sem þurfa ekki að vera á hjúkrunarheimili en vantar öryggi og eru einmana.
 - Bygging nýs hjúkrunarheimilis.
 - Betri samgöngur innanbæjar fyrir eldri borgara sem eru hættir að keyra.
 - Lægri fasteignagjöld fyrir eldri borgara með lágar tekjur.
 - Stuðla að því að við getum gert sem mest sjálf.
 - Skapa umræðuvettvang fyrir eldri borgara þannig að rödd þeirra heyrist.
 - Færa málaflokkinn á eina hendi svo samþætting og skilvirkni verði sem mest (annaðhvort sveitarfélag eða ríkið).
 - Passa sig á forræðishyggju – hlusta á fólk.
 - Samþætting heimaþjónustu og heimahjúkrunar.
 - Hafa hreyfingu fyrir eldri borgara í lagi eða ekki minni og hún er nú þegar.
 - Aukinn stuðningur við líkamlega þjálfun eldri borgara. Gerum gott betra.
 - Hafa heilsugæsluna í lagi – bæta hana.

- Stuðla að því að eldri borgarar geti hist oftár t.d. á frídögum og þá með því að hafa opinn salinn á Nesvöllum. Bara til að spjalla, ekki neinar veitingar.
- Fullnægjandi framboð af rýmum á hjúkrunarheimilum, áframhaldandi góð heimaþjónusta.
- Sinna þarf þörfum hjóna til að geta verið saman þegar annað er vistað á hjúkrunarheimili.

Borð 8:

1. Fleiri íbúðir fyrir eldri borgara og aukin hjúkrunarrými.
 2. Hafa góða heimahjúkrun og heimaþjónustu þannig að aldraðir geti búið heima öryggir í sínu húsnæði.
 3. Ráða starfsmann sem verður umboðsmaður aldraðra.
 4. Að fólk sem ekki lengur keyrir fái greiðan aðgang að ferðaþjónustu.
 5. Hjálpa til við aðgengi að fólk í viðhaldsvinnu.
- Styrkja og hvetja til aukinnar hreyfingar.
 - Styðja betur við hagsmunasamtök aldraðra – Öldrunarráð Suðurnesja.
 - Bjóða upp á aðstöðu fyrir heilsuhrausta eldri borgara til ýmiskonar tómsundaiðkunar.
 - Fá þjónustu við að halda garði snyrtilegum, slá oftár, klippa límgerði, reita arfa o.f.srv.
 - Með auknu hjúkrunarrými fyrir eldri borgara. Biðlistar eru of langir.

Viðauki 5: Hvernig viltu sjá málefni eldri borgara í Reykjanesbæ þróast á eftirfarandi sviðum?

Búsetulífsgæði

Borð 1:

1. Að fólk haldi fullu sjálfræði þó að það búi á hjúkrunarheimili.
2. Efla sjálfræði aldraðra með því að hætta að tala niður til þeirra, auka sjálfstæði og virkni, og hætta að telja þeim trú um að þeir séu afætur.
3. Auka framboð á minni íbúðum fyrir aldraða. Ódýrari leiguíbúðir og/eða lægri fasteignagjöld.
4. Eldri borgara geti búið heima og verið öruggir eins lengi og kostur er.
5. Sólarhringsþjónusta hjá félagsþjónustunni og heimahjúkrun.
 - Bjóða upp á ráðgjöf fyrir eldri borgara.
 - Einstaklingsmiðuð þjónusta við fólk í eigið húsnæði.
 - Gera úttekt á íbúðum aldraðra með tilliti til slyshættu og þess háttar.
 - Fjölga íbúðum fyrir aldraða bæði litlum raðhúsum og fjölbýlishúsum.
 - Bæta göngustíga og fjölga bekkjum.
 - Fjölga gönguleiðum og hjólastígum um bæjarfélagið.
 - Laga gangstéttir í bænum svo hægt sé að fara um á hjóli, hjólastól eða með vagn.
 - Byggja sambýli fyrir eldri borgara.
 - Byggja húsnæði fyrir 55 ára og eldri á viðráðanlegu verði.
 - Þörf er á litlum íbúðum fyrir þá sem missa maka.

Borð 2:

1. Að hjón geti búið undir sama þaki þrátt fyrir misjafnt heilsufar – útfæra vel við hönnun nýs hjúkrunarheimilis.
2. Bætt aðgengi sérfræðilækna.
3. Skipulag geri ráð fyrir góðri nærþjónustu í kringum búsetuúrræði.
4. Gera fólki kleift að búa eins lengi í eigin húsnæði og hægt er með samþættingu félags- og heilbrigðisþjónustu allan sólarhringinn.
5. Ef fólk getur ekki búið lengur á eigin heimili þá sé fyrir hendi búseta sem tekur tillit til aðstæðna hvers og eins.
 - Að búsetuúrræði séu á viðunandi verði miðað við fjárhag viðkomandi.
 - Umhverfi eldri borgara sé þannig að það hvetji til heilsueflingar, t.d. góðir stígar, góð lýsing, gott aðgengi, fjölbreyttir möguleikar.
 - Stuðla að því að fólk geti búið á eigin heimili í öryggi líkamlega og andlega.

Heilsutengd lífsgæði

Borð 3:

1. Bjóða fólki upp á heimsendingu á næringarríkri máltíð og einnig á matvöru úr verslun.
2. Efla þátttöku eldri borgara í stjórn.
3. Bjóða upp á aðstoð til sjálfshjálpar, versla mat, elda mat, dagleg störf og fá hvatningu til að efla sig.

4. Hafa aðgang að sálfræðingi.
5. Hafa aðgang að hjúkrunarfræðingi og hafa sinn eigin heimilishjúkrunarfræðing.
 - Betri eftirfylgni með öldruðum sem heima eru.
 - Reykjanesbær gæti aukið upplýsingaflæði til eldri borgara varðandi heilsutengd málefni.
 - Hreyfa sig, ganga og synda.
 - Efla og styrkja alvöru heilbrigðisþjónustu og aðgengi að læknum.
 - Eldri borgarar hafi aðgang að ákveðnum „eigin“ talsmanni (heimilislækni) á heilsugæslu.
 - Bæta læknaþjónustu.
 - Hafa heimilislækni.
 - Betra mataræði.
 - Meira úrval af hjúkrunarfræðingum.
 - Efla heilsugæslu svo hún sé nýtanleg.
 - Valdefling eldra fólks m.a. með fræðslu.
 - Tengja heilsueflingu meira við þjónustumiðstöð: bjóða upp á leikfimi og fræðslu.
 - Samþætting á félags- og heilbrigðisþjónustu. Aðlaga þjónustuna að notandanum. Ekki óbreytanleg box heldur sveigjanlegt kerfi.
 - Vinaheimsóknir/Rauði krossinn til að koma í veg fyrir einangrun.
 - Heilsueflingarsamningar svipað og hreyfiseðill sem lækna eru með.
 - Efla aðstoð við leikfimi í Reykjaneshöll.
 - Stofna lestrarhring sem ræðir saman reglulega.

Borð 5:

1. Heilsugæsla á t.d. Nesvöllum einhverja daga í viku.
2. Efla heimaþjónustu til að aðstoða aldraða til sjálfshjálpar.
3. Aðstoð heima við heimilisþrif, viðhald á húsnæði, garðyrkju ofl.
4. Boðið upp á námskeið/nám um ýmislegt, sérstaklega fyrir eldri borgara.
5. Styrking heilsugæslu, efla læknaþjónustu svo einstaklingar hafi sinn lækni.
 - Jógatímar og gönguhópar.
 - Kenna núvitund.

Tómstundastarf/námskeið

Borð 6:

1. Vera undirbúin að taka við nýjum kynslóðum og breyttum áhugamálum.
2. Finna leið til að ná til eldri borgara þ.e. fjölga þátttakendum. Tölvuvæða. Athugið að ekki eru allir 75-105 ára.
3. Það vantar fleiri bílastæði við Nesvelli.
4. Kynna starfið sem er í boði fyrir yngra fólki þannig að það viti hvað er í boði þegar það getur farið að nota það.
5. Ókeypis tölvukennsla. Hafa opið hús t.d. kl. 18-19 að kvöldi suma daga. Ekki námskeið fyrir kr. 40.000.
 - Fjölga starfsfólki í tómstundastarfi.
 - Byrja 50+ í heilsueflingu.
 - Lengri föstudagar t.d. harmonikkuspil, dansiball frítt fyrir alla og líka dagdvölinna.
 - Efla námskeið, t.d. tölvunámskeið, enskunámskeið ofl.

- Bæta aðstöðu í glerbrennslu.
- Tryggja fjölbreytileika í tómstundum og námskeiðum.
- Auka andlega virkni með námi.

Borð 7:

1. Það mætti bæta við tölvunámskeiði, t.d. með því að virkja unglunga við kennslu.
2. Eldri borgarar taki þátt í tómstundastarfi skólanna og kenni börnum og unglungum t.d. að spila á spil og skák.
3. Eldri borgarar taki þátt í skólaskemmtunum, t.d. með kórsöng og jafnvel danskennslu.
4. Fjölbreytt framboð námskeiða í samvinnu við FEB og MSS.
5. Hafa samgöngur í lagi til og frá tómstundum.
 - Auka bílastæði við Nesvelli.
 - Tryggja gott aðgengi að þeim stöðum sem verið er að nota fyrir námskeið og afþreyingu.
 - Ég vil að okkar mikla og góða tómstundastarf verði betur kynnt svo fleiri njóti, t.d. með myndbandi. Nefni N4 í því sambandi.
 - Virkja Virkjun enn frekar. Virkjun er merkileg stofnun.

[Þátttaka/virkni](#)

Borð 8:

1. Aðalatriðið er virðing, sem er mottó dagsins.
2. Fara í átak til að ná til þeirra sem eru einangraðir.
3. Halda þjóðfundi og skoðanakannanir meðal aldraðra.
4. Óháð aldri eru það sjálfsögð réttindi að fá að tjá skoðanir sínar og vera sðurður álit.

Viðauki 6: Hvað get ég sjálf/ur gert til að stuðla að farsælli öldrun?

Borð 1:

1. Stuðla að því að málefni aldraðra fái gott brautargengi hjá ráðamönnum þjóðarinnar.
2. Vera jákvæður og virkur í félagsstörfum.
3. Auðga andann á kostnað hins efnislega t.d. minnka draslið. Ekki safna hlutum að sér heldur minningum.
4. Vera jákvæður og hvetja aðra til að taka þátt í starfi aldraðra.
5. Huga að mataræði og hreyfingu. Hlæja og gleðjast.
 - Lifa í núinu, vera jákvæð og glöð.
 - Vera framsýnn í fjármálum.
 - Vera jákvæð, tillitssöm og umburðarlynd. Koma fram við aðra eins og ég vil láta koma fram við mig.

Borð 2:

1. Hugsa vel um heilsuna, líkamlega, andlega og félagslega.
2. Þjálf hugann/heilann með fjölbreyttum viðfangsefnum/verkefnum.
3. Láta gott af mér leiða gagnvart öðrum ef ég get.
4. Bera ábyrgð á samfélagslegri umræðu og þátttöku, samfélaginu til heilla.
5. Hlúa að vinum og vandamönnum.
 - Vera jákvæður og vera ég sjálf.
 - Hreyfa sig.
 - Halda áfram með þá líkamsrækt sem fólk hefur stundað.
 - Holtt og fjölbreytt mataræði.
 - Reyna að hreyfa sig á hverjum degi.
 - Hafa opinn glugga og hreint loft inni hjá sér.
 - Rækta áhugamál og huga að því að fjölga áhugamálum.

Borð 3:

1. Styrkja sig andlega með tónlist: spila meira á píanóið, fara á tónleika og hlusta á tónlist.
2. Setja sér það markmið að hreyfa sig daglega.
3. Vera jákvæður.
4. Taka þátt í tómstundum og félagslífi í Reykjanesbæ.
5. Hafa samband við vini og ættingja til að efla samskiptin og búa til gæðastundir.
 - Borða hollan mat daglega og taka lýsi.
 - Vera vinnusamur.
 - Sækja félagsþjónustu og vera virkur, jákvæður og taka þátt af fremsta megni.
 - Viðhalda góðri heilsu með hollu lífverni og hreyfingu. Borða hollan mat.
 - Efla eigin hreyfifærni og hreyfa mig meira.
 - Fara í danstíma.
 - Leggja mitt af mörkum til að bæta samfélagið og vera til staðar fyrir aðra.

Borð 5:

1. Vera jákvæð
2. Sleppa stressi.
3. Bæta sambandið við börn, barnabörn, ættingja og vini.
4. Borða hollan og fjölbreyttan mat.
5. Vera úti í náttúrunni eins mikið og kostur er.
 - Njóta hvers dags að fullu.
 - Hreyfa mig mikið.
 - Halda áfram að læra.
 - Vera duglegri að taka þátt í því sem í boði er.
 - Halda áfram að hlakka til efri áraanna.
 - Stunda núvitund.
 - Borða hollan mat og hreyfa mig.
 - Njóta lífsins.
 - Hafa hlutverk í lífinu.

Borð 6:

1. Ég tek ákvörðun í tíma að njóta efri áraanna.
2. Halda gleðinni.
3. Halda sér í líkamlegu og andlegu formi.
4. Hugsa jákvætt.
5. Rækta fjölskyldutengsl og samveru við vini
 - Vera dugleg að taka þátt í því starfi og námskeiðum sem í boði eru.
 - Stunda hreyfingu.
 - Hollt mataræði.
 - Vera jákvæð.
 - Eiga góða vini.
 - Reyna af öllum mætti að viðhalda áunninni þekkingu.
 - Vera jákvæður gagnvart mér og mínum maka.

Borð 7:

1. Vera jákvæð og njóta líðandi stundar. Neikvæðni dregur okkur niður.
2. Koma fram við aðra eins og ég vil að aðrir komi fram við mig.
3. Hreyfa mig reglulega.
4. Vera þakklátur.
5. Hugsa um mataræðið.
 - Rækta tengsl við vini og fjölskyldu.
 - Skapa okkur líf án þess að vera háður fjölskyldunni sinni.
 - Stunda félagslíf til að einangrast ekki.
 - Vera virkur og sýna frumkvæði.
 - Taka þátt í heilsueflandi starfi.

Borð 8:

1. Virkni: hitta vini og fjölskyldu og taka þátt í félagslífi.
2. Hugsa vel um sjálfan mig og þá sem í kringum mig eru.
3. Temja sér jákvæðni.
4. Hreyfa sig reglulega.
5. Borða hollan og næringarríkan mat.
 - Fylgjast með í þjóðfélaginu og taka þátt.
 - Heilbrigt líferni.