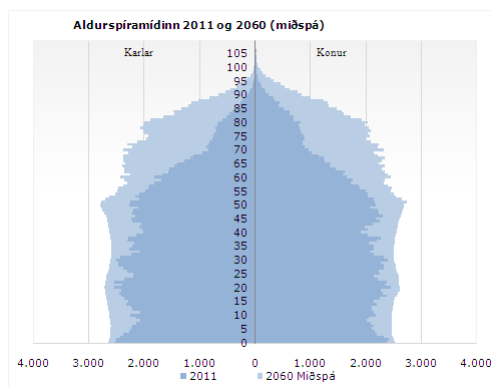




Aldurspíramídið 2011 og 2060



Framtíðarsýn og breyting á aldurssamsetningu íslenskrar þjóðar

- 2011: 5,8 vinnufærir Íslendingar fyrir hvern Íslending 67+
- 2031: 3,0 vinnufærir Íslendingar fyrir hvern Íslending 67+
- 2051: 2,7 vinnufærir Íslendingar fyrir hvern Íslending 67+



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur

Öldrun og langvinnir lífsstílsjúkdómar

- Forvarnir gegn lífsstílsjúkdómum

– *chronic **non-communicable diseases***

- Sjúkdómar sem eiga rætur í óheilsusamlegum lífsstíl
- Sjúkdómar sem koma til með að slíga heilbrigðiskerfi vestrænna þjóða á næstu árum



– **Afleiðingin er veruleg:**

- » Heilsufarsvandamál einstaklinga og samfélaga
- » Félagssleg vandamál
- » Fjárhagsvandamál samfélaga

– **Framangreind atriði munu líta dagsins ljós ef ekki koma til nýjar hugmyndir og leiðir**

- » til varnar heilsu og velferð
- » sem hægt er að útfæra á einstaklings- og samfélagsformi

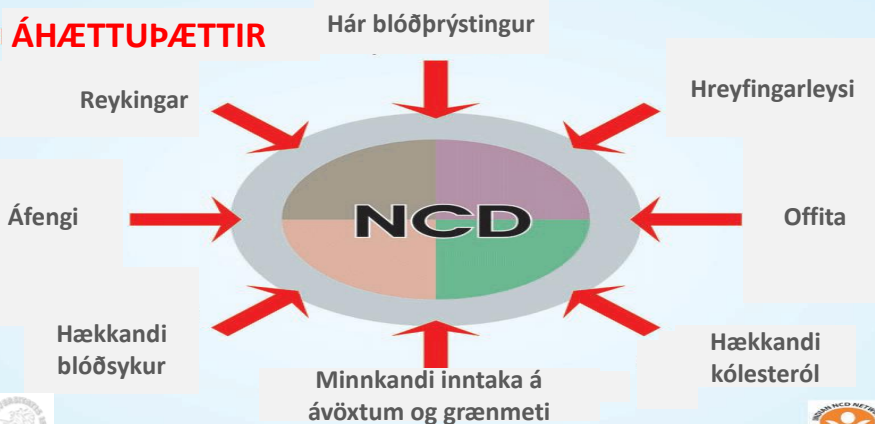
• WHO, 2006a, 2006b, 2009, 2011; Forum 2011; Andersen & Guðnason, 2012



Janus Guðlaugsson
PhD-Þróttá- og heilsufræðingur

Langvinnir lífsstílstengdir sjúkdómar (NCDs) hafa að geyma

- Hjarta- og æðasjúkdóma (CVD)
- Sykursýki (DM)
- Langvinna lungnasjúkdóma (COPD)
- Krabbamein

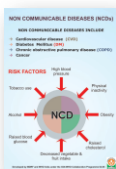


Janus Guðlaugsson
PhD-Þróttá- og heilsufræðingur



Mikilvægar niðurstöður í tengslum við langvinna lífsstílsjúkdóma í doktorsrannsókn Janusar Guðlaugssonar

- **Sýna fram á að eldri aldurshópar geta**
 - aukið hreyfigetu, styrk og þol
 - haft jákvæð áhrif á áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma
 - með því að **taka þátt í markvissu íhlutunarverkefni** með áherslu á **þol- og styrktarþjálfun** auk **ráðgjafarar um næringu**



– Spurningin í dag er þessi

- » **Hvernig má miðla og yfirfæra rannsóknarniðurstöður til að endurbæta stefnu stjórnvalda og sveitarfélaga í tengslum við hreyfingu og þjálfun eldri aldurshópa 65+?**

Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur

Íslenska ríkið og sveitarfélög í landinu

- Íslenska ríkið, sveitarfélög og félagasamtök ættu að hugleiða:
 - **Að hvetja á markvissan hátt eldri aldurshópa til að**
 - **taka þátt í og auka líkamlega hreyfingu**
 - **fylgja *Toronto* samkomulaginu um líkamlega hreyfingu** (Bull o.fl., 2010)

– Samkomulagið felur í sér

- » **4 skref sem byggð eru á**
- » **9 leiðbeinandi grundvallaratriðum**
 - Þessi grundvallaratriði eru tengd við aðgerðaráætlun lífsstílsjúkdóma (Dean o.fl., 2013) Og
 - Alþjóðlega stefnumörkun á sviði næringar, hreyfingar og heilsu (Fernstrom, Feed, Rahavi og Dooher, 2012; Waxman, 2004).



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur

Hin 9 grundvallaratriði

1. Taka upp **sönnunartengda áætlun** sem nær til allra eldri aldurshópa, bæði þá sem eru frískir og þá sem eru hvað veikastir
2. **Setja á stofn og vinna með fjárframlög (sjóð) sem hefur það að markmiði að draga úr félagslegum og heilsufarslegum ójöfnuði.** Sjóðurinn nær til aðgengi að hreyfingu og heilsurækt, s.s. aðgengi að heilsuræktarstöð, skipulagðri þjálfunaráætlun og leiðsögn frá fagaðila á sviði heilsuræktar
3. **Fjalla um ávinning af hreyfingu** á umhverfislega, félagslega og heilsufarslega þætti hvers og eins eldri einstaklings
4. **Koma á sjálfbærri aðgerðaráætlun** í samvinnu ríkis og sveitarfélaga, m.a. innan fjölbreyttra menningarkima til að ná sem víðtækustum áhrifum
5. Koma á fót og **byggja upp þekkingagrunn innan menntastofnana**, efla rannsóknir og vettvangsþjálfun og fylgja stefnu tengda mati og eftirliti
6. **Setja upp lífsstílsverkefni til lífstíðar fyrir hina eldri**, eins og grunnskólanám fyrir hina yngri, með þarfagreiningu eins og hjá öðrum aldurshópum í samfélaginu
7. **Koma á fundaröð fyrir eldri aldurshópa** um ákvarðanatöku varðandi pólitískar skuldbindingar og aðföng í tengslum við líkamlega hreyfingu
8. **Tryggja menningarlegt næmi og aðlögun að stefnumarkandi nálgunum** bæjarfélaga, aðstæðum og auðlindum
9. **Greiða götu fyrir persónulegum heilsutengdum valmöguleikum** með því að gera ákvörðun um líkamlega hreyfingu einfalda ákvörðun fyrir hvern og einn



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur

Fyrsta skref (1)



• Gerð stefnumörkunar og aðgerðaráætlunar á landsvísu

- Sjá til þess að stefnumarkandi þættir, aðstoð og samhæfing (samvinna) þeirra aðila sem að stefnumörkun koma séu fyrir hendi
- Landsstefna, stefna sveitarfélaga og aðgerðaráætlun á að vera mikilvæg mælistika fyrir pólitískar skuldbindingar



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur

Annað skref (2)



- **Kynning á stefnumarkandi yfirlýsingu og stuðningi við líkamlega hreyfingu**
 - Það þarf að vera hægt að sýna fram á marktækar breytingar á aðgerðartíma hjá stjórnvöldum og í samfélaginu (sveitarfélögum)
 - Það þarf að ná til allra aldurstiga samfélagsins
 - Fjárhagslegur rammi þarf að vera skilgreindur, sameiginlegur, niðurgreiddur, hvetjandi, frádráttabær á sviði skatta og tengdra þátta



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur



Þriðja skref (3)



- **Endurskipulagning þarf að eiga sér stað á þjónustu og fjármögnun til að**
 - **forgangsraða hreyfingu** og til að
 - **viðhalda eða efla heilsu og velferð með markvissri hreyfingu**
- **Endurskipuleggja þarf þjónustu og styrktarsjóði** sem geta haft veruleg áhrif til lengri tíma
- *Erlendis hefur það sýnt sig að framangreind áhrif hafa lækkað kostnað á ýmsum liðum heilbrigðiskerfis til lengri tíma*



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur



Morgunblaðið

FÓSTUDAGUR 13. MARS 2015

Staða heilsugæslu er þröskuldur

● Skoða fleiri möguleika í öldrunarmálum ● Erlendur sérfræðingur býður aðstoð

Anna Lilja Þórisdóttir
annalilja@mbi.is

Ein stærsta áskorunin í öldrunarmálum í dag er að styðja fólk til sjálfstæðrar búsetu. Ekki má láta hugmyndina um að byggja fleiri hjúkrunarými yfirtaka allt annað og varast þer að líta á núverandi ástand í öldrunarmálum sem náttúrulegt. Þetta segir Pálmi V. Jónsson, yfirlæknir ölkunarlækningar á Landspítala - háskólasjúkrahúsi.

Einn fremsti sérfræðingur heims á sviði öldrunarlækninga í dag, dr. Samir Sinha, yfirlæknir öldrunarlækninga og prófessor við lækna-deildir Toronto-háskóla og John Hopkins-háskóla, sótti Ísland nýverið heim og lýsti yfir vilja til að vera Íslendingum innan handar við stefnumótun í öldrunarmálum. Sinha hefur unnið að umblytingu þjófnustu við eldra fólk í Toronto sem hefur m.a. orðið til þess að sjúkrahúsdvöl þar hefur stýst og þeim hefur fjölgað sem fara heim til sín að



Búseta Ein stærsta áskorunin er að styðja fólk til sjálfstæðrar búsetu.

sjúkrahúsvist, lokinni í stað þess að fara á hjúkrunarheimili. Pálmi segir að eitt af því sem Sinha hefur innleitt í öldrunarlækningum í Toronto sé samþætting heimilislækna og heimaþjálfunar. Þar er lögð áhersla á auknar vitjanir heimilislækna til þeirra sem eru í bráðastri þörf. Pálmi segir bága stöðu heilsgæslunnar hér á landi ákveðin þröskuldur, ætti að taka upp áþekkt fyrir komulag hér. Nú er unnið að stofnum sérstaks öldrunarteymis á LSH. » 4

4 FRÉTTIR
Innlent

MORGUNBLAÐIÐ FÓSTUDAGUR 13. MARS 2015

Hjúkrunarheimili ekki náttúrulegt mál

● Einn fremsti sérfræðingur heims í öldrunarlækningum vill veita íslenskum sjúkrahúsum ráðgjöf
● Hvern dreymir um dvöl á hjúkrunarheimili? spyr yfirlæknir öldrunarlækninga á Landspítala

BAKSVIÐ
Anna Lilja Þórisdóttir
annalilja@mbi.is

Unnið er að stofnum sérstaks öldrunarteymis á Landspítala - háskólasjúkrahúsi og hugmyndir eru um að koma þar upp svokallaðri aðræðni bráðamóttöku. Ekki á að líta á núverandi þörf fyrir hjúkrunarými sem einhver konar náttúrulegt mál, því þreytt nálgun á öldrunarlækningum getur leitt til þess að fleiri aldraðir geta búið lengur heima. Þetta segir Pálmi V. Jónsson, yfirlæknir öldrunarlækninga á LSH.

Einn fremsti sérfræðingur heims á sviði öldrunarlækninga í dag, dr. Samir Sinha, yfirlæknir öldrunarlækninga og prófessor við lækna-deildir Toronto-háskóla og John Hopkins-háskóla, sótti Ísland nýverið heim og lýsti yfir vilja til að vera Íslendingum innan handar við stefnumótun í öldrunarmálum.

Svipu staða hér og í Kanada. Dr. Sinha hélt erindi á bráðadegi Landspítala í síðustu viku. Hann hefur unnið að umblytingu þjófnustu við eldra fólk á Mt. Sinai-sjúkrahúsinum í Toronto, m.a. með því að aflaga bráðamóttökuna að þörfum aldraðra, en einnig með því að vinna með heimilislæknum og heimaþjálfunum, sjúkrahjálfarum og fleirum á sveðinu að eflingu teymianna og uminnun þeirra sem eru eldri og veiktastir í heimaþjófnustu. Þá var sett þar á stöfn bráðöldrunarlækningaleið. Þetta hefur m.a. orðið til þess að sjúkrahúsdvöl aldraðra í Toronto



Sérfræðingur Dr. Samir Sinha, sem er einn helsti sérfræðingur heims í öldrunarmálum, lýsti yfir vilja til að vera Íslendingum innan handar.

hefur stýst og þeim hefur fjölgað sem fara heim til sín að sjúkrahúsvist lokinni í stað þess að fara á hjúkrunarheimili. Áð sígn Pálma kom fram í erindi Sinha að fyrir hvern dag sem aldraður einstaklingur ligur á bráðamóttöku hjótti tvo daga í endurhæfing og því útskrifað þrjú þúsund aldráðs fólks með sínu sáa lækari ferri en þegar það lagðist inn. Á þessu leið langar sjúkrahúsgætur, tíðar endurnámagur og auknar líkur í dvöl á hjúkrunarheimili. Verð ekkert að gert munu heilbrigðiskostnaður

þessa hópa vaxa þrefalt á næstu 20 árum í Kanada. „Það gæti líka gerst hérna, við erum ekkert öðruvísi en önnur vesturæn samfélag“ segir Pálmi. „Kanadíska þjóðfélagið og það íslenska eru svipað hvað varðar samsetningu mannfólka, þar er heldarjöldi aldraðra 14% en hér er hann 18% og fjöldinn er svipað. Skýlaga öldrunarþjófnustu hefur verið áþekkt.“
Heilsgæslan þröskuldur
Pálmi segir að eitt af því sem Sinha hefur innleitt í öld-

EKKI NÁTTÚRULÖGMÁL

Áhlaup og áskorun

Pálmi segir að ein stærsta áskorunin í öldrunarmálum í dag sé að styðja fólk til sjálfstæðrar búsetu. „Við megum ekki láta hugmyndina um að byggja fleiri hjúkrunarými yfirtaka allt annað. Sú hugan er orðin óþreidd að það sé eitthvert línilegt samband á milli fjölda aldraðra og barfara. Yfir hjúkrunarými, Auðvitað þurfa margir á þeim að haldast, en þau er aftur á móti ekki það sem allir vilja og við megum ekki líta á núverandi ástand sem náttúrulegt. Hvern dreymir um dvöl á hjúkrunarheimili?“

Pálmi segir að það muni kosta mikið að hljópa að breyta verklagi og það sé mikil áskorun. „Auðvitað settum við að geta það eins og Kanada. Men, til að það megi verða þurfa fleiri að koma að málum og það er alveg ljóst að meira fámagn þörf þessu eins og heimaþjófnustu.“



Pálmi V. Jónsson

unarlækningum í Toronto sé samþætting heimilislækna og heimaþjálfunar. Þar er lögð áhersla á auknar vitjanir heimilislækna til þeirra sem eru í bráðastri þörf. Spærar um hvort slíkt fyrirkomulag gæti komið til greina hér á landi segir Pálmi bága stöðu heilsgæslunnar vera ákveðin þröskuldur í þeim efnum. „Um 50% af læknum í Toronto eru heimilislæknar en hér er þetta hlutfall um 25%. Þar er strax á brattan að sækja. En það ætti að vera langt að fíflara þetta öðruvísi, t.d. að notkari heimilislækna taki þetta að sér sem sérstakt verkefni í teymiönnu með hjúkrunarfræðingum og öldrunarlæknum.“

Mikill hugur í fagfólki
Hann segir að Sinha sé tilbúinn til að vera Íslendingum innan handar og veita aðstoð við stefnumótun í öldrunarmálum. „Það er mikill hugur í fagfólki á LSH að lítefna sér rétt verklag og þessi heimsókn dr. Sinha þar með sér ferka vinda á frásæviðinu. Nú er unnið að stofnum sérstaks öldrunarteymis á LSH, sem við vonum til að geti haft áhrif í maí og við höfum áhuga á hugmyndum frá því að haki aðræðni bráðamóttöku.“
Eðlum um að stöðgra þetta séu skipulagð fyrst og fremst með tilliti til einstakra sjúklóna og viðfangsefna. „Þau eru ekki skipulagð í samræmi við rannveruleika eldra fólks með Dók-in veiktö. Þessu þarf að breyta.“

Fjórða skref (4)



- Þróa og byggja upp skipulag þar sem áhersla er á hreyfingu og næringu samhliða
 - félagslegum tengingum og
 - samvinnu margra aðila, stofnana og menningarkima



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur



Fjölpætt heilsurækt – Leið að farsælli öldrun

Tíu (**10**) ráðgátur varðandi stefnu
í öldrunarmálum framtíðar



Dr. Janus Guðlaugsson – Íþróttá- og heilsufræðingur
Lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands



Ráðgáta númer 1

- Hvernig er hægt að **innleiða skipulagt heilsuræktar- og forvarnarferli** sem nær til allra eldri aldurshópa hér á landi?



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttar- og heilsufræðingur



"Sometimes it's good to change your walking routine. Try walking around the block instead of wandering around the kitchen."

Ráðgáta númer 2

- Hvernig væri æskilegt að **hvetja fleira fólk til að auka líkamlega virkni** til lengri tíma með markvissri hreyfingu?

Hvers vegna trúir þú á nýjustu upplýsingar sem segja að þjálfun hægi á öldrunarferlinu?

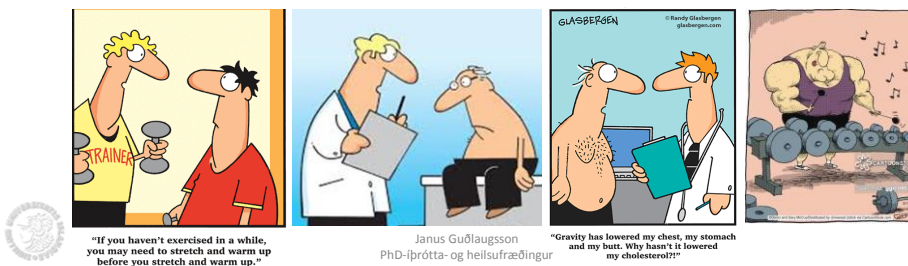


Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttar- og heilsufræðingur



Ráðgáta númer 3

- Hvernig er hægt að koma því fyrir að eldri aldurshópar eigi **greiðan aðgang að**;
 - líkams- og heilsuræktarstöðum?
 - heilsupjálfurum?



Ráðgáta númer 4

- Hvernig er hægt að **auka sjálfbærni** hinna eldri þannig að þeir geti í auknum mæli og til lengri tíma **séð um sig sjálfir**?



- Jafnvel verið lengur á vinnumarkaði í komandi framtíð.



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur



Ráðgáta númer 5

- Hvernig er hægt að fá **sérfræðinga á sviði heilsuræktar (hreyfing og næring)** til aðstoðar við að
 - hrinda **fjölbættri heilsurækt – leið að farsælli öldrun** í framkvæmd?



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur



Ráðgáta númer 6

- Hvernig er hægt að aðstoða þá sem eru 60+ til að taka **aukna ábyrgð á eigin heilsu og velferð**?



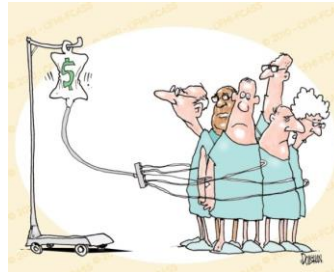
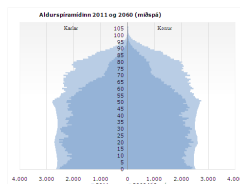
“My teacher says little girls can grow up to be anything they choose! Why did you choose to be an old lady?”

Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur



Ráðgáta númer 7

- Hvernig getur hið opinbera og sveitarfélögin komið í veg fyrir **ótímabæra stofnanavist** á næstu árum?



- Hvernig geta þessir aðilar tekið ábyrga afstöðu á sviði heilsu og velferðar vegna fjölgunar í eldri aldurshópum á næstu árum?



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur

Ráðgáta númer 8

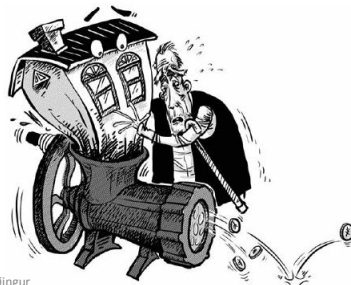
- Hvernig er hægt að **efla forvarnir** á sviði heilsu og velferðar hjá eldri aldurshópum,
 - samhliða því að draga úr fjárútlátum
- á sviði heilsutengdra aðferða/aðgerða eins og
 - lyfjakostnaðar
 - sjúkrahúsdvalar eða
 - stofnunarvistar?



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur

Ráðgáta númer 9

- Hvernig **forvarnarstefnu** er æskilegt að setja fram fyrir hið opinbera og sveitarfélögin?
 - Forvarnarstefna sem nær til bættrar heilsu og aukinnar velferðar?
 - Hvernig er æskilegt að fylgja henni eftir?



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur

Ráðgáta númer 10

- Hvernig getum við fengið ráðherra, alþingis- og sveitarstjórnarmenn til að
 - **opna augun fyrir því öldrunarsamfélagi (öldrunarsprengju) sem býður okkar samfélags innan fárra ára?**



Janus Guðlaugsson

Enn og aftur Bestu þakkir fyrir að hlusta

janus@hi.is



Janus Guðlaugsson
PhD-íþróttá- og heilsufræðingur

Markmið með uppbyggingu aðstöðu til heilsuræktar eldri (allra) aldurshópa

- Að lifa lengur við betri heilsu
- Að vera sjálfbær á athafnir daglegs lífs lengur
 - Næstu 25 ár verður tvöföldun í hópi hinna eldri
- Dæmi frá Kanada: Um 5% þjóðar, flestir eldri borgarar, búa við flókinn og kostnaðarsaman heilsufarsvanda
 - Kostnaður er um 2/3 af öllum heildarkostnaði heilbrigðismála á ákveðnum svæðum (sveitarfélögum) í Kanada