



Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum – Leið að farsælli öldrun

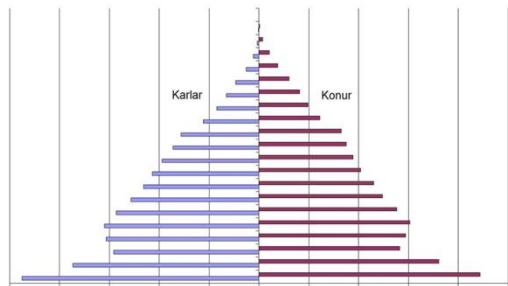
Heilsutengt verkefni í sveitarfélögum



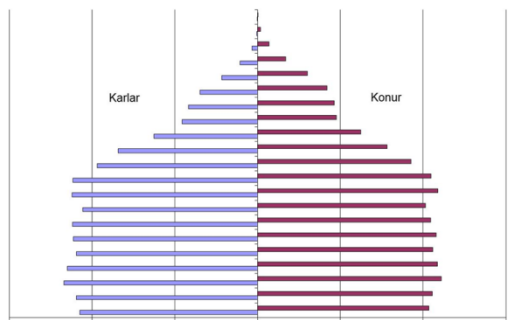
Dr. Janus Guðlaugsson
Íþróttá- og heilsufræðingur

Með fjölgun í samfélagi eldra fólks, bæði hér á landi og um allan heim, er þeim sem fara með stjórnun samfélaga eða þeim sem vinna með heilsu ögrað til að finna leiðir til að viðhalda góðri heilsu lífið á enda

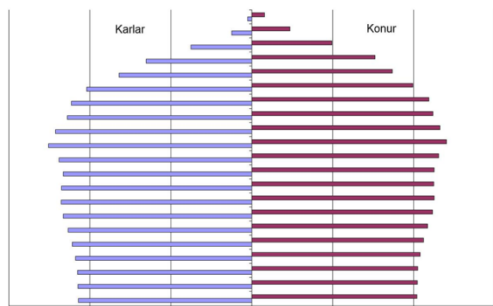
Mannfjöldapíramídi á Íslandi árið 1950



Mannfjöldapíramídi á Íslandi árið 2005



Mannfjöldaspá á Íslandi fyrir árið 2050



[Almennt um verkefnið]

- Verkefnið snýst um að koma á fót íhlutun í nokkrum sveitarfélögum á Íslandi sem snýr að fjölpætttri heilsurækt fyrir eldri aldurshópa
- Verkefnið er óbeint framhald af doktorsverkefni Janusar Guðlaugssonar PhD-ípróttá- og heilsufræðings
- ***Fjölpætt heilsurækt – Leið að farsælli öldrun***



Núverandi og aðsteðjandi vandamál

- Einstaklingum á eftirlaunaaldri mun fjölga úr **38 þúsund einstaklingum í um 65 þúsund** á næstu 15 árum
- Fjöldi vinnufærra Íslendinga fyrir hvern Íslending 67+ ára mun **fækka um helming** á næstu 15 árum
- **Gríðarleg kostnaðraukning** blasir við í heilbrigðiskerfi á næstu árum ef ekki koma til nýjar leiðir í heilsuefningu
 - Velferðarráðuneytið 2016
 - Greiningargögn vegna stefnumótunar; Expectus Janúar 2016



Núverandi og aðsteðjandi vandamál

- Vismenn á stofnunum aldraðra (67+) um allt land voru rúmlega 3.000 árið 2010.
- Árlegur kostnaður vegna stofnanavistar einstaklings á eftirlaunaaldri er rúmlega 9 m.kr.
- **Með kostnað fyrir hvern einstakling sem er rúmlega 9 m.kr. á ári má gera ráð fyrir að þessi vist kosti ríki og sveitarfélög árlega rúmlega 27 milljarða króna.**
- **Miðað við fjölgun eldri borgara næstu 15 ár, má gera ráð fyrir að þessi kostnaður hækki upp í a.m.k. 46 milljarða króna árlega.**

Vismenn á stofnunum aldraðra eftir aldri og landssvæðum árið 2010

	67-69 ára	70-74 ára	75-79 ára	80-84 ára	85-89 ára	90 ára og eldri	Samtals
Höfuðborgarsvæði	60	123	228	407	472	441	1.731
Önnur landssvæði	35	84	162	320	384	328	1.313
Alls	95	207	390	727	856	769	3.044

Taflan sýnir fjölda aldraðra á dvalar- og hjúkrunarheimilum og í hjúkrunar- og öldrunarlækningarymi á sjúkrahúsum og heilbrigðisstofnunum í desember 2010 samkvæmt upplýsingum rekstraraðila (Hagstofan. 2015).

[Lausn - Að taka á vandanum]

- **Að efla heilsu og velferð eldri aldurshópa á Íslandi með þátttöku í fjölþættri heilsurækt**
 - Með fjölþættri heilsurækt í sveitarfélögum:
 - verða eldri aldurshópar undirbúnir til **að takast lengur á við athafnir daglegs lífs (ADL)**
 - er komið mótis við helsta markmið þessa aldurshóps; **að geta dvalið lengur í sjálfstæðri búsetu**
 - er komið í veg fyrir ótímabæra stofnanavist
 - er **dregið úr útgjöldum** tengdum sérhæfðri þjónustu hjá þessum aldurshópi, eins og stofnavist og sjúkrahús- og heilsugæslukostnaði

[Markmið verkefnis]



■ Meginmarkmið

- Að efla heilsu og velferð eldri aldurshópa á Íslandi með þátttöku í fjölþættri heilsurækt
- Að búa eldri aldurshópa undir að takast lengur á við athafnir daglegs lífs (ADL)
- Að koma til móts við markmið þessa aldurshóps að geta dvalið lengur í sjálfstæðri búsetu
- Að koma í veg fyrir ótímabæra stofnanavist
- Að skoða hvort möguleiki sé að draga úr útgjöldum tengdum sérhæfðri þjónustu hjá þessum aldurshópi, eins og sjúkrahús- og heilsugæslukostnaði

Íhlutun - Verkefni

■ Dagleg hreyfing

- Þolþjálfun
- Styrktarþjálfun
- Liðleika- og jafnvægisþjálfun

■ Ráðgjöf um næringu

■ Fræðsla

- Öldrun og breytingar á líkamsstarfsemi
- Þol- og styrktarþjálfun
- Næring eldri aldurshópa
- Lyf- og lyfjanotkun í tengslum við hreyfingu
- Skipulag og ávinningur þjálfunar



Aðferð

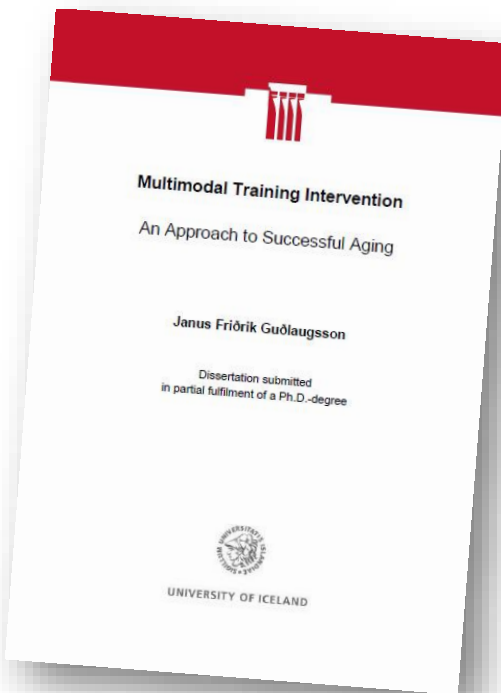
Fylgst með stöðu einstaklinga, framgangi og árangri

- **Megindleg aðferð (eigindleg að hluta)**
 - Íhlutun (þjálfun og næringarráðgjöf) í 3 ár í hverju sveitarfélagi
- **Mælingar**
 - Þol og styrktarmælingar
 - Hreyfifærnimælingar (svefnmælingar)
 - Dagleg hreyfing (mæld með hreyfimælum)
 - Blóðmælingar (m.a. ónæmisfrumur og efnaskiptavilla)
 - Sarcopenia (vöðvamassi) – (bein- og fitumassi)
 - Vitsmunatengdar mælingar
 - Aðrir heilsufarslegir, félagslegir og skipulagslegir þættir
- **Framkvæmd mælinga**
 - Samkvæmt stöðluðum mælingum
 - Mælingar á 6 mánaða fresti
- **Þátttakendur**
 - Íbúalisti – Öllum (65+) boðin þátttaka



Fræðilegur grunnur

- Fjölpætt heilsurækt – Leið að farsælli öldrun
- PhD-verkefni Janusar Guðlaugssonar



[Tímaáætlun]



- **15. desember 2015**
 - Starfskraftar til staðar
 - Doktorsnemi (-nemar) og meistarnemar til staðar
 - Fjögur sveitarfélög til staðar sem taka vilja þátt í þessu verkefni
 - Aldursvænar borgir?
 - Ítarlegri kostnaðaráætlun lokið
- **1. janúar 2016**
 - Nákvæm verkefnis- og rannsóknaráætlun tilbúin
- **31. janúar 2016**
 - Helstu fjármögnunarliðum lokið
- **1. janúar – 31. mars 2016**
 - Forrannsóknir og íhlutun skipulögð
 - Umsókn um helstu styrki í verkefni lokið
- **1. ágúst 2016**
 - Upphaf verkefnis
 - Stefnt að því að fyrsta hluta verkefnis ljúki 1. ágúst 2019

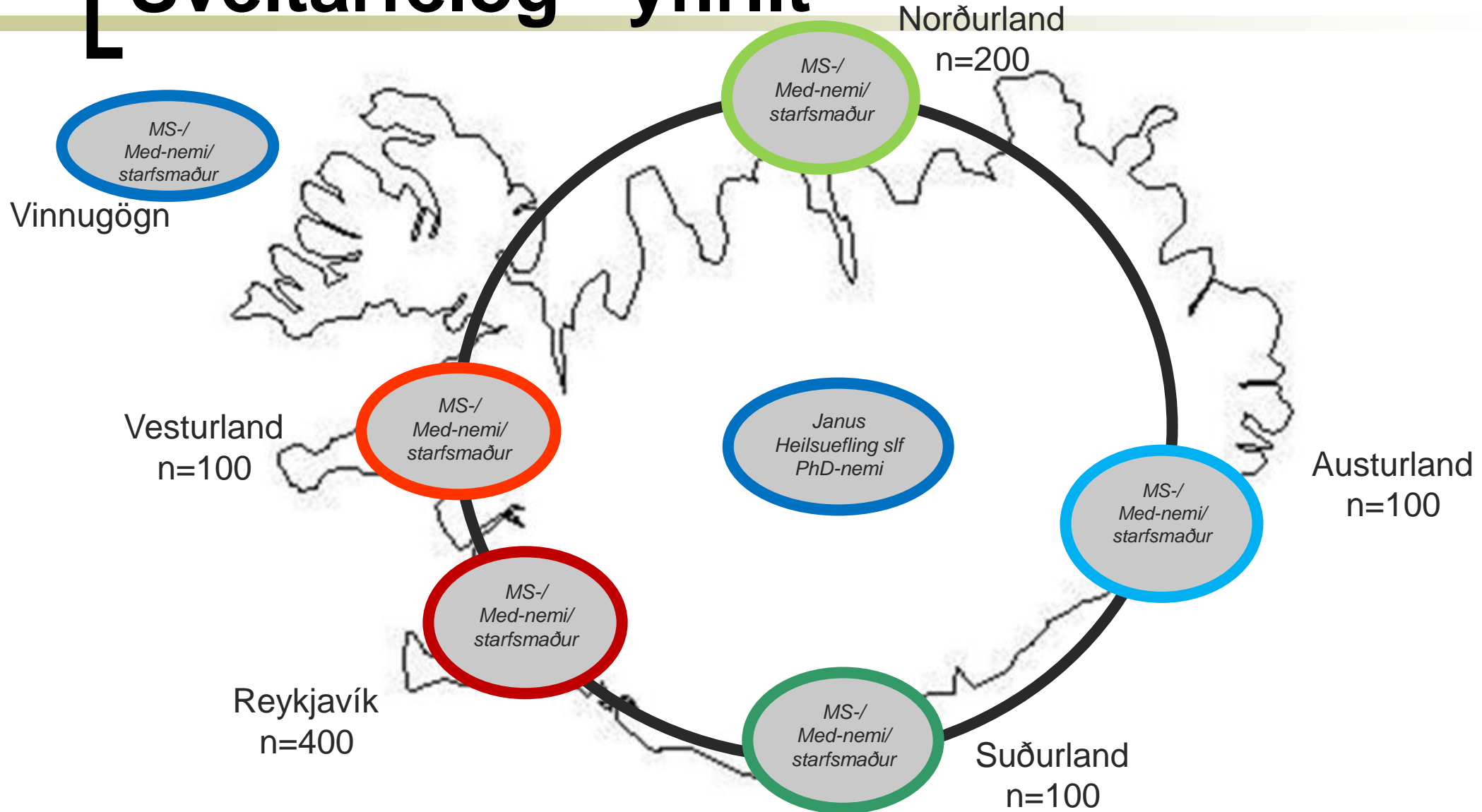
[Sveitarfélög]



■ Sveitarfélög

- Stefnt er að því að 4 sveitarfélög, a.m.k. eitt sveitarfélag í hverjum landsfjórðungi taki þátt í verkefninu
- Reykjavík (*Aldursvænar borgir – Umsjón með verkefni*)
 - Hugmynd:
 - Svæði 1 (tenging við Landakot – Háskólasjúkrahús) – Miðstöð
 - Svæði 1: 1. ágúst 2016
 - Svæði 2: 1. janúar 2017
 - Svæði 3: 1. ágúst 2017
 - Svæði 4: 1. janúar 2018
 - Svæði 5: 1. ágúst 2018
 - Svæði 6: 1. janúar 2019

Sveitarfélög - yfirlit



[Aðstaða og kostnaður]



■ Aðstaða og aðgengi

- Tækjasalur fyrir styrktar- og þolþjálfun (aðgengi að eldhúsi)
- Frítt aðgengi þátttakenda (60+ / 65+) í heilsurækt í 3 ár
 - Valið er af handahófi úr íbúaskrá (n=100)
 - Öðrum íbúum síðan boðin þátttaka (allir velkomnir)
- Sérfræðingar á sviði heilsuræktar (MS-/Med-íþróttافرæðingur og/eða nemar í meistara- og doktorsnámi)

■ Kostnaður

- Tækjasalur eða aðstaða til styrktar- og þolþjálfunar
- Laun fyrir íþróttافرæðing/meistara-/doktorsnema meðan á þjálfun stendur
- Kostnaður við stjórnun, þjálfun, rekstur, aðstöðu og rannsóknir
- Aðrir þættir

[Þátttaka og ávinningur]



- **Þátttakendur og væntanlegur ávinningur**
 - Stefnt er að því að fá um 600-1000 einstaklinga til þátttöku, 65+
 - Sparnaður í heilbrigðiskerfi og félagslegri þjónustu
 - Sparnaður í heilsugæslu – færri heimsóknir
 - Sparnaður í heilsugæslu – minni lyfjanotkun
 - Sparnaður í heilsugæslu – færri sjúkralegudagar
 - Sparnaður í heilsugæslu – minni kostnaður
 - Sparnaður í heilsugæslu – aukin ánægja og meiri lífspróttur

= Samfélagslegur ávinningur

[Kostnaður verkefnis]

- Árlegur heildarkostnaður **miðað við fjögur sveitarfélög** er um 44 m.kr.
- Sóst er eftir 60% fjárframlagi frá hinu opinbera, alls um 26 m.kr. Eftir stendur 40% kostnaðar, um 18 m.kr., sem sveitarfélög standa straum af. Miðað við fjögur sveitarfélög er því árlegur heildarkostnaður fyrir hvert sveitarfélag **4,5 m.kr.**
- **Árleg stofnanavist fyrir einn einstakling 67+ á Íslandi er um 10 m.kr!**

[Umsjón með verkefni]

Yfirumsjón

- Janus heilsuefling slf

Umsjónarmenn með helstu verkþáttum

- Dr. Janus Friðrik Guðlaugsson
 - Lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands
- Dr. Pálmi V Jónsson, lyf- og –öldurnarlæknir
 - Prófessor við Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands
- Dr. Thor Aspelund, tölfræðingur
 - Dósent við Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands

Aðstoðarfólk og starfskraftar

- Starfandi íprótta- og heilsufræðingar í sveitarfélögum
- Nemendur í háskólanámi
 - Vinna lokaverkefni í tengslum við MEd-, MS- og/eða PhD-nám

[Lokaorð

Hver sá sem elur aldur sinn við fjölbreytta hreyfingu og störf mun hverfa að elliárum án þess að verða þeirra var.

Cíceró: Um ellina

