



Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum – Leið að farsælli öldrun

MEd-, MS-, PhD- verkefni í sveitarfélögum



Janus Guðlaugsson PhD – Lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands
Pálmi V Jónsson MD – Prófessor við Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands



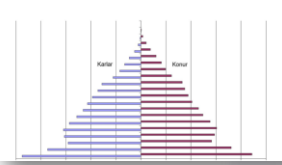
UNIVERSITY OF ICELAND

Almennt um verkefnið

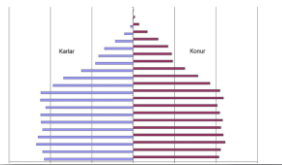
- Verkefnið snýst um að koma á fót íhlutun í nokkrum sveitarfélögum á Íslandi sem snýr að fjölpætttri heilsurækt fyrir eldri aldurshópa
- Verkefnið er óbeint framhald af doktorsverkefni Janusar Guðlaugssonar PhD
 - Fjölpætt heilsurækt – Leið að farsælli öldrun

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

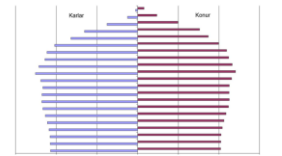
Mannfjöldapíramídi á Íslandi árið 1950



Mannfjöldapíramídi á Íslandi árið 2005



Mannfjöldaspá á Íslandi fyrir árið 2050



Markmið verkefnis/rannsóknar

■ 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 skoða hvort möguleiki sé að draga úr útgjöldum tengdum sérhæfðri þjónustu eins og sjúkrahús- og heilsugæslukostnaði hjá þessum aldurshópi

Rannsóknarspurningar



- Hvernig má efla heilsu og velferð eldri aldurshópa hér á landi með þátttöku í fjölþættri heilsurækt?
- Hvernig er æskilegt að búa eldri aldurshópa undir að takast lengur á við athafnir daglegs lífs (ADL)?
- Hvernig er hægt að koma til móts við vilja og þarfir eldri aldurshópa um að dvelja lengur í sjálfstæðri búsetu?
- Hvernig er hægt að draga úr útgjöldum tengdum sérhæfðri þjónustu eins og sjúkrahús- og heilsugæslukostnaði hjá eldri aldurshópum?

Tilgáttur



- Heilsa og velferð eldri aldurshópa hér á landi eykst með þátttöku í fjölþættri heilsurækt
- Eldri aldurshópar geta tekist betur á við athafnir daglegs lífs (ADL) að lokinni fjölþættri heilsurækt í lengri tíma
- Eldri aldurshópar sem stunda markvissa hreyfingu dvelja lengur í sjálfstæðri búsetu
- Sjúkrahúskostnaður er mun meiri hjá þeim sem ekki stunda reglulega hreyfingu
- Útgjöld tengd sérhæfðri þjónustu eins og sjúkrahús- og heilsugæslukostnaður minnkar hjá eldri aldurshópum samhliða ástundun í fjölþættri heilsurækt?

Aðferð



- Megindleg aðferð (eigindleg að litlum hluta)
- Mælingar
 - Þol og styrktarmælingar
 - Spurningalistakönnun
 - Hreyfifrænimælingar
 - Dagleg hreyfing (mæld með hreyfimælum)
 - Blóðmælingar (m.a. ónæmisfrumur)
- 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. ágúst 2015
 - Doktorsnemi (-nemar) og meistarnemar til staðar
 - 4 – 6 sveitarfélög til staðar sem taka vilja þátt í þessu verkefni
 - Aldursvænar borgir
 - Kostnaðaráætlun lokið
 - Umsókn um rannsóknarstyrk (m.a. Rannís) lokið
- 1. september 2015
 - Námkvæm rannsóknaráætlun tilbúin
- 1. – 31. október 2015
 - Forrannsóknir og íhlutun
- 1. janúar 2016
 - Upphaf rannsókna
 - Lok rannsóknar (31. desember 2018)

[Ýmsir þættir (1)]



- Sveitarfélög
 - Aðstaða og aðgengi
 - Tækjasalur fyrir styrktar- og þolþjálfun
 - Frítt aðgengi þátttakenda (65+) í heilsurækt í 3 ár
 - Sérfræðingur á sviði heilsuræktar (meistaraniemi) til staðar
 - Kostnaður
 - Tækjasalur eða aðstaða til styrktar- og þolþjálfunar
 - Tækjabúnaður; áætlaður kostnaður pr. tæki um 3-500 þús. Kr.
 - Laun fyrir meistaraneima meðan á þjálfun stendur
 - Um 4–6 klst. á dag, 5 daga vikunnar:
 - Áætlun um 300 þús. kr. á mánuði í 3 ár

[Ýmsir þættir (2)



■ Sveitarfélög

- Stefnt er að því að 4–6 sveitarfélög, a.m.k. eitt sveitarfélag í hverjum landsfjórðungi taki þátt í rannsókninni, þ.m.t. hluti af höfuðborginni
- Reykjavík (*Aldursvænar borgir – Umsjón með verkefni*)
 - Hugmynd:
 - Svæði 1 (tenging við Ladakot – Háskólasjúkrahús) – Miðstöð
 - Svæði 1: 1. janúar 2016
 - Svæði 2: 1. júní 2016
 - Svæði 3: 1. janúar 2017
 - Svæði 4: 1. júní 2017
 - Svæði 5: 1. janúar 2018
 - Svæði 6: 1. júní 2018

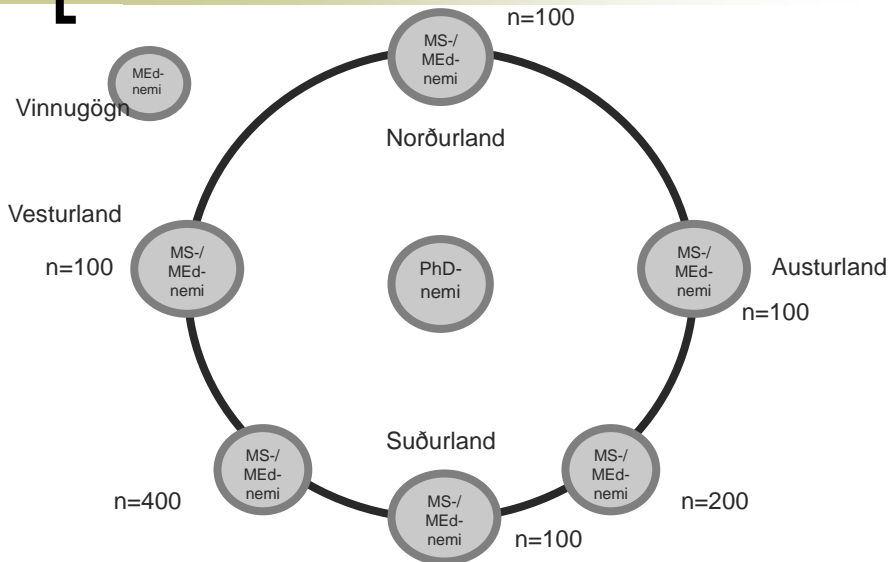
[Ýmsir þættir (3)



■ Þátttakendur og væntanlegur ávinningur

- Stefnt er að því að fá um 1000-1200 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 lífsþróttur
- = Samfélagslegur ávinningur

Ýmsir þættir (4)



Umsjón með verkefni

Umsjónarmenn

- 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

[Lokaorð]

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

Cícero: Um ellina

