

Væntumþykja í verki

Væntumþykja í verki er heilsu-eflandi þróunarverkefni miðað að eldra fólki (65+) og er hugmynd sjúkraþjálfaranna Hildar Aðalbjargar Ingadóttur og Halldóru Jónasdóttur sem vinna báðar í Sjúkraþjálfun Halldóru í Borgar-nesi.

Markmið og kveikjan

Markmið verkefnisins er að finna og virkja leið til að auka og viðhalda hreyfingu hjá eldra fólki. Þannig er hægt að bæta almennt heilbrigði, hamingju og vellíðan. Leiðin að þessu markmiði er að hvetja vini og fjölskyldu til að gera

einfaldar en gagnlegar æfingar með eldri ástvinum sínum. Fólki þykir vænt um að geta gert gagn og látið gott af sér leiða. Góð heimsókn verður betri og ástvinir njóta góðs af.

Kveikjan að verkefninu varð til við heimaþjálfun eldra fólks vorið 2013. Þjálfun og meðferðir fólust m.a. í léttum æfingum en eins og kunnugt er, þá er góð leið til að auka gæði og gagnsemi æfinga, að hafa þær einfaldar. Þannig lærir einstaklingurinn æfingarnar fljótt og framkvæmir af meiri vandvirkni og öryggi. Reynslan sýndi að einstaklingarnir voru fljótir að tileinka sér æfingarnar og náðu oftast mjög góðum tókum á þeim. Algengustu líkamlegu vandamál eldra fólks er m.a. þrek- og kraftleysi, vöðva- og þreytuverkir og bjúgur. Það sem við upplifðum oftast en ekki í heimaþjálfun, var að þegar vinir og aðstandendur voru í heimsókn, kom oft fát á fólk við komu okkar og það vissi ekki hvort það ætti að fara eða vera. Einnig upplifðum við aðstandendur oft órvæntingarfylla í að finna lausnir til að auka vellíðan ástvina sinna og flestir voru allir af vilja gerðir til þess að láta eins gott af sér leiða og mögulegt var. Þarna sáum við óvirkjaða auðlind. Með því að virkja tengslanet eldra fólks, getum við með faglegri þekkingu okkar leiðbeint og gefið aðstandendum örugg en einföld verkfæri til að hjálpa. Í samantekt Fysisk aktivitet og ældre (2008)* hafa rannsóknir m.a. sýnt að öll hreyfing, hversu lítil sem hún er, eykur líkamlega og andlega vellíðan. Þátttaka fjölskyldu og annarra



HILDUR AÐALBJÖRG INGADÓTTIR
SJÚKRAÞJÁLFAÐI, DIP.
OSTEOPRACTIC, CERT.DN.,
CERT.SMT



HALLDÓRA JÓNASDÓTTIR
SJÚKRAÞJÁLFAÐI, DIP.
OSTEOPRACTIC, CERT.DN.,
CERT.SMT

aðstandenda skiptir einnig miklu máli til að auka hreyfingu eldra fólks.

Staðan í öldrunargeiranum á Íslandi í dag er erfið og má þá nefna minni fjármuni, vaxandi hóp eldra og veikara fólks á móti færri stöðugildum og auknum kröfum aðstandenda. Við sáum þarna tilvalið tækifæri í að virkja eldra fólk í gegnum aðstandendur. Með verkefninu Væntumþykja í verki náum við athygli margra aðstandenda, fræðum þá um þjálfun eldra fólks og örvum svo að sem flestir taki þátt.

Verkefnið

Við skiptum einstaklingum á hjúkrunar- og dvalarheimilum í þrjá aðalflokka út frá líkamlegri getu; rúmliggjandi, sitjandi og standandi. Við útfærðum einfaldar en gagnlegar æfingar ásamt útskýringatexta fyrir hvern flokk sem auðvelt er að framkvæma. Heimilið metur hvern og einn einstakling sem fær í framhaldinu prógram við sitt hæfi. Viðkomandi prógram liggur inni á herbergjunum, aðgengilegt aðstandendum. Einnig gerðum við fræðslublað um verkefnið og þjálfun eldra fólks sem stendur í vasa á göngum heimilisins sem aðstandendur geta tekið með sér. Við gerðum samskonar fræðslublað nema miðað að starfsfólki en það er lykilatriði að stjórn og starfsmenn séu meðvitaðir um verkefnið og hafi trú á því til þess að það virki. Við útfærðum veggspjald með svipuðu sniði sem fylgir með. Verkefnið hefst svo á því að haldinn er aðstandendafundur þar sem heimilið sjálft sér um að flytja stuttan en skýran powerpoint fyrirlestur. Þar er lögð áhersla á kynningu, ávinning þjálfunar og þátttöku fjölskyldu.

Vellíðunarprógram er fjórða prógrammið sem kom út haustið 2015 og er miðað að einstaklingum í líknandi meðferð. Það er unnið í samstarfi við líknardeild Landspítalans í Kópavogi. Lögð er áhersla á að létta á algengum verkjum (s.s. vöðvaverk, festumein, þreytuverk) sem tengjast mikilli rúmlegu og felst í hreyfingu líða og léttu nuddi.

Í dag eru 6 hjúkrunar- og dvalarheimili ásamt líknardeild Landspítalans í Kópavogi þátttakendur í verkefninu. Það má segja að verkefnið hafi komist á flug fyrir ári síðan en þátttakan er jafnframt vélarafli verkefnisins. Viðbrögðin hafa verið vonum framar. Aðstandendur hafa verið duglegir að láta í sér heyrna og viðbrögðin hafa verið jákvæð. Aðstandendur hafa talað um að áður en verkefnið byrjaði voru þeir ragir við að taka af skarið án leiðsagnar. Hræðslan hefur helst snúist um að eitthvað komi fyrir eða ótti við að eyðileggja eitthvað. Með þessum einföldu æfingum fá þeir öruggt leiðbeinandi verkfæri í hendurnar til að vinna með, á sama tíma verður heimsóknin mikil gæðastund.

Næstu skref

Nú er komin reynsla á verkefnið og tímabært að leggja formlegt



* Beyer, N. & Puggaard, L. 2008, Fysisk aktivitet og ældre, Sundhedsstyrelsen, Kbh.

mat á hvernig til hefur tekist. Við ætlum að leggja könnun fyrir aðstandendur, starfsfólk og íbúa varðandi upplifun þeirra af verkefninu, sýnileika, ástundun, áhuga, aðgengi, öryggi o.s.frv. Niðurstöðurnar munu nýtast okkur til að þróa og bæta verkefnið áfram.

Á döfinni er einnig að þróa prógram fyrir Alzheimersjúklinga og aðstandendur þeirra sem er einmitt markhópur sem hvað dýrmætast er að binda saman með sameiginlegu viðfangsefni á skemmtilegan og heilsueflandi hátt.

Óskir okkar eru fyrst og fremst að verkefnið færi eldra fólk betri heilsu, hamingju og vellíðan. Þetta er sameiginlegt verkefni okkar allra. Með því að hlúa að svona hugsjónarverkefni með virkri þátttöku fær verkefnið að vaxa og þróast. Þannig getum við stuðlað að betra og bætara samfélagi þar sem allir finna til ábyrgðar og gagnsemi og láta ekki sitt eftir liggja.

Þetta hefur verið spennandi vegur og við hlökkum mikið til að stíga næstu skref og sjá hvað það færir okkur. Þetta er eilífðarverkefni: Enginn getur allt en allir geta eitthvað.

Heilsudvöl í Hveragerði

Njóttu nálægðar við náttúruna í heilsusamlegu umhverfi



Fjölbreytt þjónusta í boði

- Baðhús og leirböð
- Sundlaugar og gufubað
- Nálastungur
- Sjúkranudd
- Parta- og heilnudd
- Náttúruupplifun
- Heilsufæði og ráðgjöf

Baðhús og sundlaugar opnar

16:00–20:30 virka daga
10:00–17:30 um helgar

Matsalur opin allra daga frá

11:45–12:45 og 18:00–19:00

Allir velkomnir

Á Heilsustofnun NLFÍ býðst þér tækifæri að efla heilsu þína með fjölbreyttum hætti í rólegu umhverfi í nálægð við náttúruna.

Við aðstoðum þig við að finna jafnvægi milli álags og hvíldar. Með einstaklingsmiðaðri endurhæfingu, faglegri þjónustu, hreyfingu við hæfi, reglulegu og hollu mataræði, góðum svefnvenjum og andlegu jafnvægi nærð þú árangri að bættri heilsu. **Kannaðu hvað við getum gert fyrir þig.**



**Heilsustofnun
Náttúrulækningafélags Íslands**

Nánari upplýsingar í síma 483 0300
eða á netfangið heilsa@heilsustofnun.is