

Heilbrigð öldrun og aðgerðir gegn einmanaleika

**Fræðslufundur FaMos í Hlégarði,
31. janúar 2024.**

Halldór S. Guðmundsson,
dósent við Félagsráðgjafardeild HÍ



31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

1

Efnið í stuttu máli

- Varpa upp svipmyndum um stöðu, þróun og framtíð
- Ræða viðhorf og væntingar – alþjóðlegar, heimspekilegar, tilvistarlegar
- Reifa sjónarhorn og áherslur um efri árin
- Ávarpa hlutverk fjölskyldna, kynslóðir, umönnun og stuðningshefðir
- Vekja til umhugsunar – hvað við sjálf viljum – þurfum ?
- Að hluta byggt á vinnu við [stefnuvinnu fyrir heilbrigðisráðuneytið](#):
 - *Virðing og reisn. Samþætt heilbrigðis og félagsþjónusta fyrir eldra fólk. 2021*
 - *Aðgerðaáætlun afgreidd á Alþingi 10. maí 2023.*



31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

2

Kínversk heimspeki – Confusius (500 f.K)

1. Áhersla á öldrun og ábyrgð milli kynslóða
2. Rækta börnin, rækta dyggðir og félagsleg sátt
3. Æðruleysi, skyldur og virðing barna fyrir forfeðrum og mæðrum. Nær út fyrir fjölskylduna og til samfélagsins
4. Virðing fyrir eldra fólki – öldungum. Viska og reynsla og leiðsögn er auðlind
5. Erum innbyrðis háð, kynslóðir hafa gagnkvæm hlutverk til almannaheilla. Miðla visku og styðja.
6. Siðferði og ræktun dyggða. Sjálfsrækt, velvild, réttlæti og virðing.
7. Ábyrgð og skylda við komandi kynslóðir. Menning og umhverfisvernd. Stuðla að stöðugleika



GEIR SIGURDSSON (2023).
EARLY CONFUCIAN
PHILOSOPHY ON AGING AND
INTERGENERATIONAL
RESPONSIBILITY. ÖBIRT GREIN.

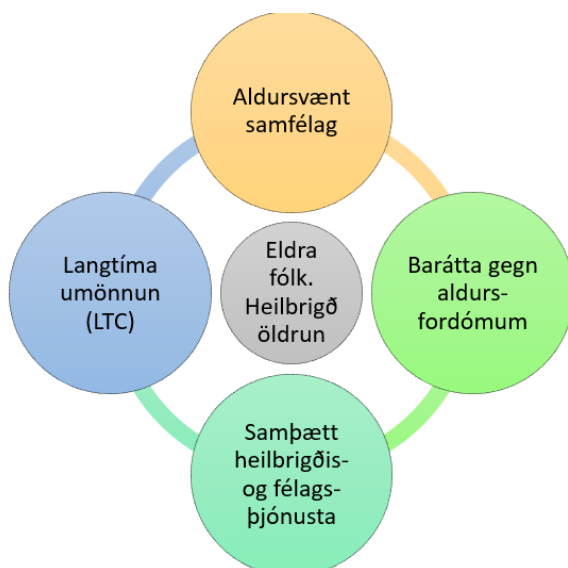


CHATGPT (15. MAÍ). THEME:
GIVE A SUMMARY OF VIEWS
OF CONFUSIAN ON AGEING
AND INTERGENERATIONAL
RESPONSIBILITY

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

3



Öldrun í alþjóðlegu samhengi og helstu áskoranir

- Viðhorf, væntingar og hegðun - þátttaka
- Mannfjöldaþróun
- Forysta og skipulag á vettvangi ríkis og sveitarfélaga
- Samþættingu þjónustu
- Tækni, nýsköpun, rannsóknun og þróun,
- Mannauður
- Fjármögnun

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

4

Grunngildi áratugar heilbrigðrar öldrunar

- **Gangkvæm tengsl** (interdependence)
 - **Samofin og óskipt**
 - Allir taldir með
 - Fjölfaglegt samstarf og þekkingarmiðlun
- **Almenn og algild réttindi** (universality)
 - Algild og á heimsvísu
 - Mannréttindi
 - Jafnrétti kynja og valdefling kvenna
 - Án mismununar
- **Samstaða** (solidarity)
 - Allir með, engin útundan
 - Réttisýni
 - **Samstaða milli kynslóða**
 - **Skuldbinding**
 - Ekki skaða

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.



5

Vísitala heilbrigðrar öldrunar (Healthy Aging Index)

Madara Miķelsone, Ieva Reine, Signe Tomsone, Helgi Guðmundsson, Andrejs Ivanovs, Halldór S. Guðmundsson

Bilateral project "Modelling of the Impact of Covid-19 on Public Health of Elderly People in Latvia and Iceland" (agreement Nr. FM2021/23 (EEZ/NOFI/DIV))

6

HAI undirþættir

Vísitala heilbrigðrar öldrunar hefur fimm hliðar



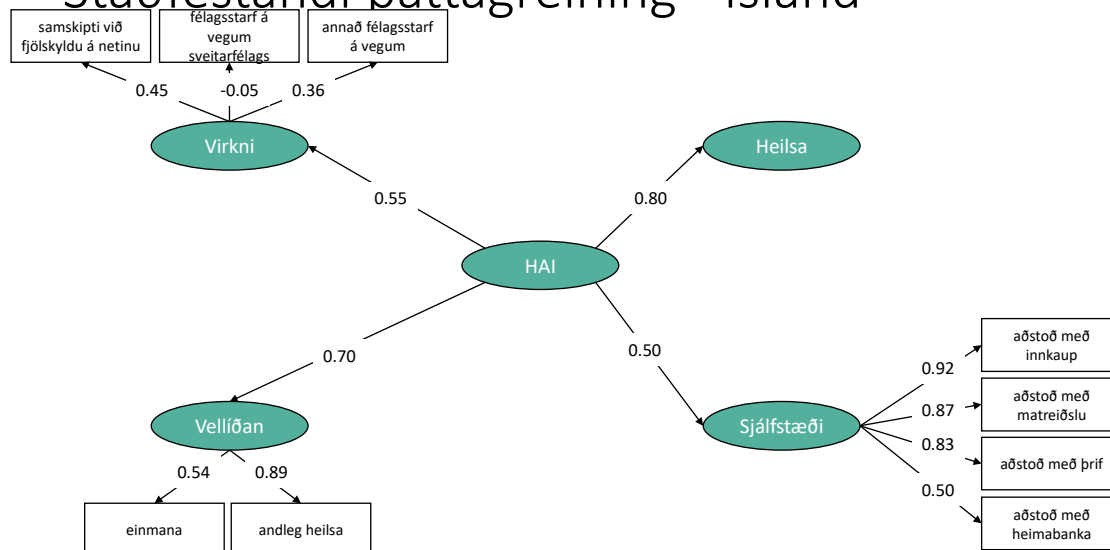
- **Sjálfstæði**
 - Endurspeglar sjálfsæði í hversdagslegu lífi
- **Heilsa**
 - Almenn líkamleg heilsa
- **Vellíðan**
 - Horfir meira til andlegrar vellíðan
- **Virgni**
 - Hversu félagslega virk manneskja er
- **Hugvit**
 - Hugræn geta

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

7

Staðfestandi báttagreining - Ísland



31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

8

Af hverju áherslu á nærumhverfi og fjölskyldumiðun eldra fólks ?

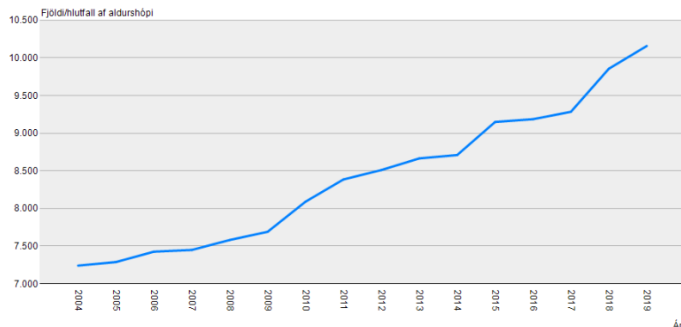
- Eldri íbúum fjölgar
- Vaxandi áhyggjur á heimsvísu af styrkleikum umönnunar-kerfanna til að styðja eldra fólk
- Breytingar á skipan og samsetningu fjölskyldna, nú þegar kemur að umönnun „baby-boom“ eftirstríðskynslóðar (55+)
- Fjöl- kynslóða fjölskyldur
- Óvissa með varanleika í tengslum milli kynslóða
 - lækkandi fæðingartíðni, aukin skilnaðatíðni, ný hjónabönd og stjúpfjölskyldur
 - Skyldleiki – tengsl, verða margbreytileg og mögulega óvissa um skuldbindingu vegna umönnunar eldra fólks (fjölskyldunnar)
 - Umönnunaraðilar verða eldri og móttakendur líka eldri

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

9

Aldraðir sem njóta félagslegrar heimaþjónustu sveitarfélaga eftir tegund heimila, kyni og aldri 2004-2019



- **Fjölgun já.**
- **Stöðugt hlutfall þeirra heimila eldra fólks sem fær heimaþjónustu – um 20%**

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

10

Persónumiðuð þjónusta.
Samþætt heilbrigðis- og félagsþjónusta og þverfagleg teymisvinna
(fókús á lífsgæði einstaklingsins - ekki á sjúkdóminn, greininguna eða meðferðina)

Undirstöður persónumiðaðrar þjónustu eru eiginleikar, geta og færni og loks umhverfi og samfélag.

(Heimild: byggt á ICOPE og áherslum WHO)

Geta og færni (functional ability)	Eiginleikar (intrinsic capacity)	Umhverfi og samfélag (enviroments)
<p>Mæta grunnþörfum sínum (ability to meet basic needs)</p> <p>Proski og lærdómur (learn, grow, make decisions)</p> <p>Hreyfanleiki (getting around)</p> <p>Skapa tengsl og viðhalda (build & maintain relationships capacity)</p> <p>Gefa af sér og miðla (ability to contribute)</p>	<p>Hreyfingeta (physical movement)</p> <p>Skynjun (sensory capacity)</p> <p>Lífsbráttur (vitality)</p> <p>Vitræn geta (cognitive capacity)</p> <p>Sátræn geta (psychological capacity)</p>	<p>Hjálpartæki og tækni (products & technology)</p> <p>Aðbúnaður og náttúra (natural & built environment)</p> <p>Stuðningur og sambönd (support & relationships)</p> <p>Viðhorf og gildi (attitudes)</p> <p>Þjónusta, skipulag og stefna (services, systems & policy)</p>

31.1.2024 Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

11

Formleg og óformleg þjónusta/stuðningur (service) - umönnun (care)

Formleg / opinber

Veitt af ríki, sveitarfélagi

Fest í lög og reglur

Yfirleitt greitt fyrir af notanda eða opinberum aðila

Óformleg

- Veitt af fjölskyldu, maka, börnum og nágrönnum - sjálfboðaliðum
- Ólaunuð - yfirleitt
- Veitt á öðrum forsendum en opinber
- Ekki alltaf skipulögð
- Stundum óskýrt hvað er aðstoð eða sjálfsögð samvinna í fjölskyldu

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

12

Jákvæð áhrif umönnunar og stuðnings

- Viðurkenning, endurgjöf og skilningur frá vinum, foreldri og öðrum
- Þakklæti, tilgangur, persónulegur – andlegur þroski
- Jákvæðni, samkennd
- Styrkir tengsl og skapar ný
- Kærleikur, vinsemd og hlýja



D'Amen, B., Socci, M. & Santini, S. Intergenerational caring: a systematic literature review on young and young adult caregivers of older people. *BMC Geriatr* 21, 105 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01976-z>

Sheng, X., & Settles, B. H. (2016). Intergenerational Relationships and Elderly Care in China. *Current Sociology*, 54(2), 293-313. <https://doi.org/10.1177/0011392106056747>

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson

Margrét Einarsdóttir. (2020). Stuðningur við aðstandendur. Reynsla uppkominn barna af umönnun foreldra.

<https://skemman.is/bitstream/1946/37271/4/Lokaskjal.pdf>

13

Einmanaleiki – ekki faraldur meðal eldra fólks

- Í opinberri umræðu og fjölmiðlum hefur því verið haldið fram að nú sé „einmanleikafaraldur“ í vestrænum samfélögum.
- Hollensk rannsókn á um 5000 manns, 55 ára og eldra á árunum 1992-2016
 - Eldri fullorðnir í síðar fæddum árgöngum er minna einmana.
 - Hins vegar eykst einmanaleiki með hækkandi aldri 75 -95
 - Samt engar vísbendingar um einmanleikafaraldur
 - Eigin geta og sjálfstæði, lykilatriði til að skilja einmanleika í nútíma samfélagi

31.1.2024

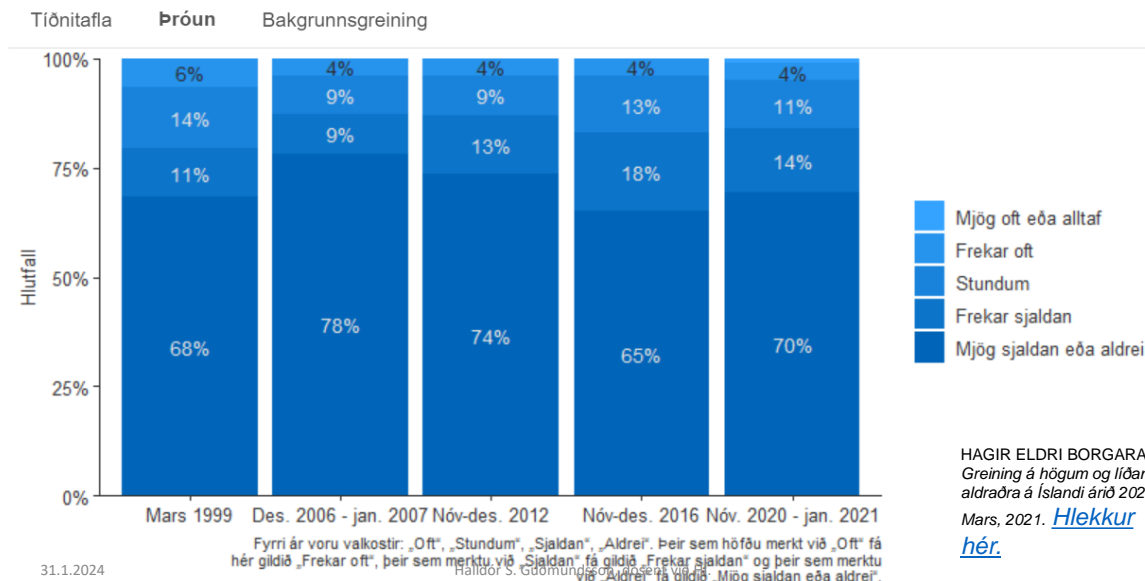
Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.



• Suanet, B., & van Tilburg, T. G. (2019). Loneliness declines across birth cohorts: The impact of mastery and self-efficacy. *Psychology and aging*, 34(8), 1134–1143. <https://doi.org/10.1037/pag0000357>

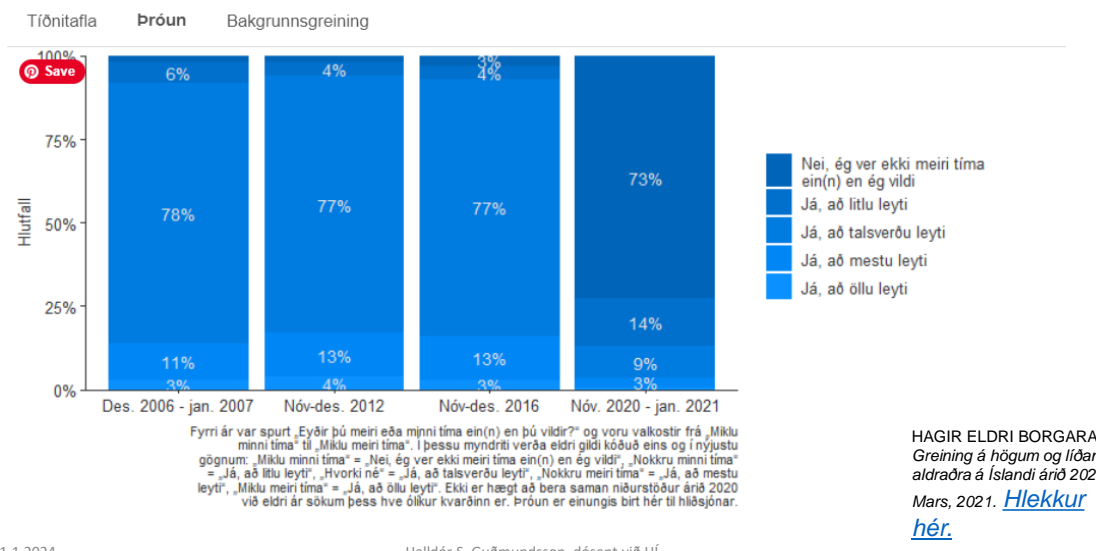
14

Greining 52. Myndir þú segja að þú værir einmana mjög oft eða alltaf, frekar oft, stundum, frekar sjaldan, mjög sjaldan eða aldrei?



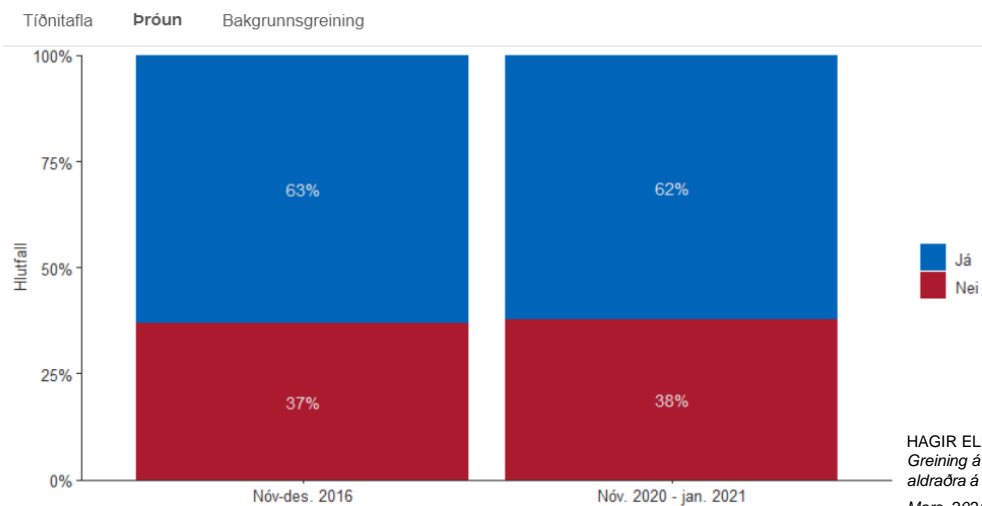
15

Greining 61. Verð þú meiri tíma ein(n) en þú vildir? Ef já, að hve litlu eða miklu leyti verð þú meiri tíma ein(n) en þú vildir?



16

Greining 57. Ert þú félagsmaður í Félagi eldri borgara?

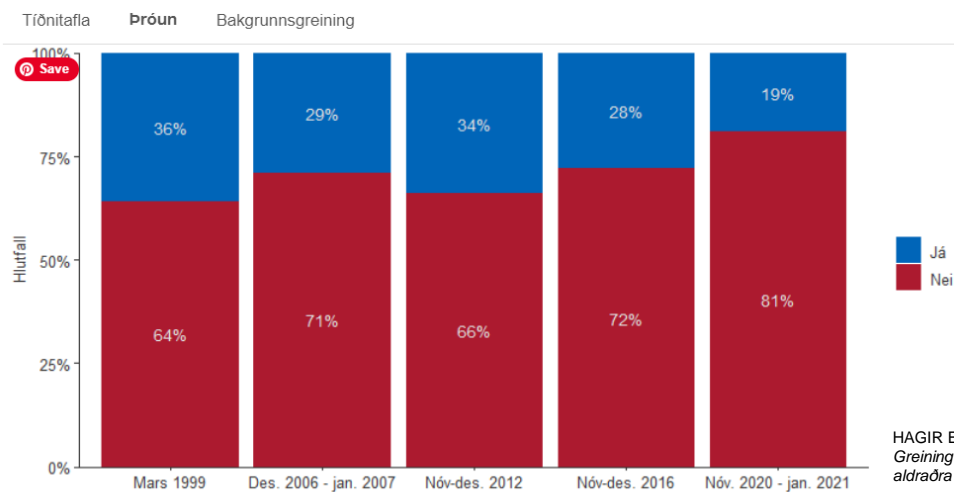


31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

17

Greining 58. Tekur þú þátt í félagsstarfi eldri borgara á vegum sveitarfélagsins?



31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

18

Um tíðni – (U laga ferli eftir aldri)

- Hærri tíðni einmanaleika meðal
 - Yngri fólks 18-34 ára
 - Með gunnskólamenntun
 - Heldur meiri meðal karla –en kvenna
 - Innfytjenda – erl. uppruni
 - Hækkar með aldri – í kringum 60-65 ára og aftur eftir 80-85 ára
- Mælist lægri
 - á landsbyggðinni
 - Hjá fólki í sambúð
 - Er í launaðri vinnu
 - hefur meiri tekjur
 - Metur líkamlega heilsu góða
 - eru án heimaþjónustu -

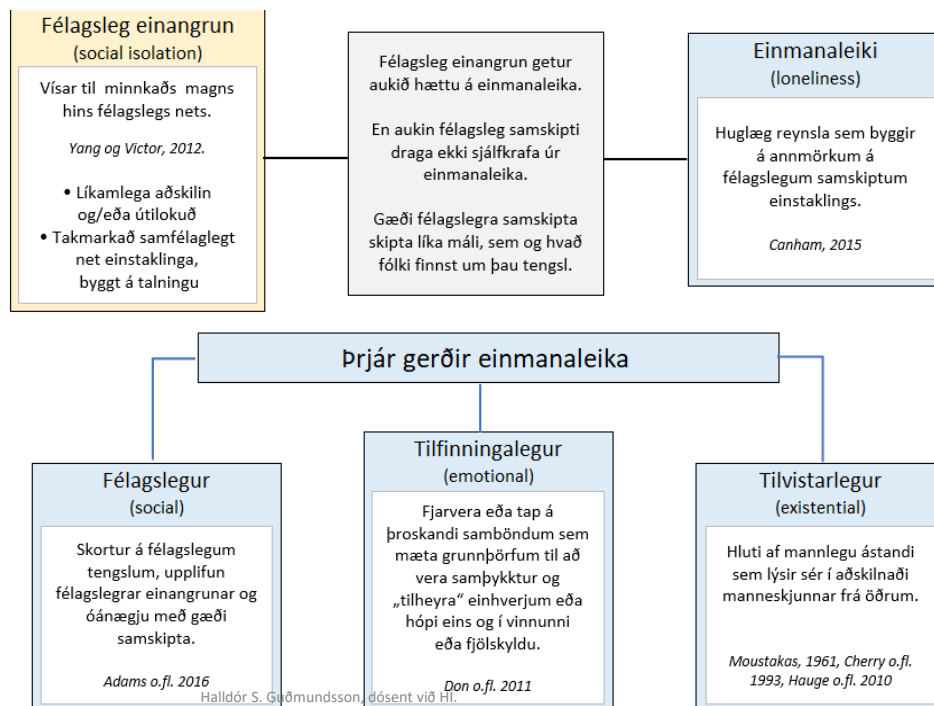
31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

19

Félagsleg einangrun og einmanleiki

Þrjár flokkar/týpur.



Mynd: Heimild: National Institute on Ageing. (2022). Understanding Social Isolation and Loneliness Among Older Canadians and How to Address It. National Institute on Ageing. <https://static1.squarespace.com/static/5c21a7b03917eed9b50436e8f/637628e674654241f5624512/166868106493/Social+Isolation+Report+-+HWALZ.pdf>

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

20

LÍTIL HÆTTA Á EINMANALEIKA

- Á maka / samþýting / kærasta / kærustu
- Metur heilsu sína góða
- Hefur samband við fjölskyldu og/eða vini í hverri viku
- Hefur einhvern að tala við ef hann/hún á í vanda eða þarfnast stuðnings
- Aðlagast / sættir sig við missi
- Hefur búlið á sama stað í lengri tíma
- Hefur áhugamálið sem hann/hún stundar mikið
- Er virkur og áhugasamur þátttakandi
- Er leitandi og mannblendinn/n

MIDLUNGS HÆTTA Á EINMANALEIKA

- Hefur misst maka eða nánasta ættingja á síðustu 5 árum
- Á ekki börn
- Lysir sér sem einfara eða sérvtíringi (s.s.ðæmigerður karl)
- Hefur ekki vestrannan bakgrunn
- Hefur gefist upp eða hætt heilu áhugamálum sínum vegna heilsu, flutninga o.s.frv.
- Metur fjárhagsstöðu sína stæma
- Tjálr sig um söknuð nálnna vlna
- Vill ekki - eða telur að það sé ekki mögulegt - að taka þátt í (fleiri) verkefnum í mærsamfélaginu
- Er nýflutt/ur í hvertíð (sveitartélagíð)

MIKIL HÆTTA Á EINMANALEIKA

- Metur líkamlega heilsu sína sem stæma, fær hugsanlega heimatjúkrun
- Hefur upplifað erlíða reynslu (alvarleg veikind, árs o.s.frv.)
- Á alvarlega veikan maka eða maka sem þarf aðstoð og persónulega umönnun
- Heyrir illa
- Hefur misst maka eða náinn ættingja á síðustu 6 mánuðum
- Hefur samband við fjölskyldu og / eða vini 1-2 sinnum í mánuði, í mesta lagi
- Getur til kynna að hann/hún elgj erlítt með að koma sér að verki eða gera hluti
- Á í erlíðleikum með að skilpuleggja daginn og fylgja daglegri rutínu
- Vantar einhvern að tala við ef hann/hún á í vanda eða þarfnast stuðnings

ÞEKKIR ÞÚ EINHVERN, SEM ER EINMANA?

Ef þú þekkir einhvern sem þarfnast umhyggju, nærveri og aðstoðar til að verða félagslega virkari, skaltu skoða atvörin hér fyrir ofan til að átta þig eða hjálpa þér. Þógr „væðunartíðjar“ hringja, fer það allir einstaklingar á milli, hvort ístaða er til að stækja við, til dæmis ef mörg af þér á rauðu svæði einkenna stöðu viðkomandi, en um það er til eða engin atvöri á grænu svæði að góla „væðingur“ í hina áttina“.

ÞAÐ ÞARF EKKI MIKID, TIL AÐ BREYTA MIKLU.

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

Getið úti í febrúar 2018.
Upphafandi: Dótturáttarhlutur Almannatögu og skrifstofa öldunara- og húsnæðisráðs Háskóla Íslands Reykjavíkur.
Framtögn á dönsku: Útgefandi Mennta- og vísindisráðgjafar, www.menntaogvig.org.
Þyft og aðlagð fyrir íslenska útgáfu: Halldór S. Guðmundsson félagsrágjafi og Berglind Magnúsdóttir sálfræðingur, með leyfi frá Mennta- og vísindisráði.

31.1.2024

Flest eldra fólk lifir góðu lífi, en fyrir suma er einmanaleiki vandi sem oft er ekki gefinn nægur gaumur.

ENGINN SLEPPUR ALVEG VIÐ EINMANALEIKA

Einhmanaleiki getur hitt elta og á sumum tímabilum í lífinu er áhættan meiri. Stundum fer einmanaleikinn hjá, er tímabundinn en á öðrum tímum er hann yfirþyrmandi og erlítt að hrista af sér. Eldra fólk sem upplifir einmanaleika getur misst frumkvæði, orku og hugrekki til að tengjast öðrum. Þau tala ekki við neinn um hvernig þeim líður vegna þess að þau vilja ekki kvarta og kannaftí finnst þeim einmanaleikinn vera sjálfskaparviti.

Dæmigerðar ástæður þess að einmana eldra fólk telur ekki þátt í félagslífi eða annarri starfsemi eru;

- Þau vantar einhvern til að fara með
- Þeim tekst ekki að finna réttu samtök og hvað er í boði
- Þeim finnst erlítt að komast inn í hóþinn
- Þau eiga í erlíðleikum með að komast á staðinn

HVAÐ GETUR ÞÚ GERT?

Það er mikilvægt að nágannar og aðrir í umhverfi aldraðra átti sig á einkennum um einmanaleika og séu tilbúnir til að hjálpa. Aldrair sem upplifa einmanaleika þurfa oft vinsamlega stýringu og hvatningu til að taka þátt í félagslífi og samskiptum við aðra. Ef punktarir gefa tlefní til áhyggjuefna eru hér nokkrar hugmyndir um hvað þú getur gert.

Það þarf ekki alltaf mikið til. Þú getur m.a.:

- Hjálpað eldra fólk að heimsækja heimasíðu eða útega uppþingabækling til að fá yfirlit yfir félagsstarfsemi, samtök og önnur tilboð til aldraðra á svæðinu
- Boðist til að fylgja viðkomandi á staðinn í fyrstu skiptin
- Haft samband við félags- / lílboðið og þrygt að vel verði tekið á móti viðkomandi. Góðar móttökur skipta miklu máli

EINMANALEIKI MEÐAL ELÐRA FÓLKS

- Hverju þarftu að veita athygli?
 - Og hvað getur þú gert?

VISSIR ÞÚ AÐ...

- 17-23% íslendinga eldri en 67 ára, upplifa sig oft eða stundum einmana
- Sumt eldra fólk sem upplifir einmanaleika er í sambandi við hóp opinbera og í sjálfböðastarí. Þau eru meðal okkar, en við sjáum þau kannaftí ekki
- Fríðji hver eldri borgari sem upplifir einmanaleika, talar ekki við neinn um það
- Þú getur valið að vera einn, en þú velur ekki að vera einmanan

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

31.1.2024

22

Halldór S. Guðmundsson

11

Það þarf ekki alltaf mikið til. Þú getur m.a.:

- Hjálpað eldra fólki að heimsækja heimasíðu eða útvega upplýsingabækling til að fá yfirlit yfir félagsstarfsemi, samtök og önnur tilboð til aldraðra á svæðinu
- Boðist til að fylgja viðkomandi á staðinn í fyrstu skiptin
- Haft samband við félagið / tilboðið og tryggt að vel verði tekið á móti viðkomandi. Góðar móttökur skipta miklu máli

Ávarpa, tala um, bera kennsl á – er hluti af tilvistinni á efri árum, yfirleitt tímabundið. Samræðan virkar.

Dæmigerðar ástæður þess að einmana eldra fólk tekur ekki þátt í félagslífi eða annarri starfsemi eru;

- Þau vantar einhvern til að fara með
- Þeim tekst ekki að finna réttu samtökin og hvað er í boði
- Þeim finnst erfitt að komast inn í hópinn
- Þau eiga í erfiðleikum með að komast á staðinn

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

23

Cíceró – Um ellina (100 f K) í stuttu máli

- Skoðanir Cicero á öldrun fólu í sér viðurkenningu á **náttúrulegu** ferli líkamlegrar hnignunar á sama tíma og hann gerði sér grein fyrir vitsmunalegum vexti, visku og siðferðilegu eðli sem hægt er að rækta á gamals aldri.
- Hann lagði áherslu á mikilvægi þess að tileinka sér tækifærin til vitsmunlegrar þátttöku, rækta innri dyggðir, finna ánægju og skilja eftir sig jákvæða arfleifð til komandi kynslóða.

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

Cicero, Marcus Tullius 1982. Um ellina. Þýð. Kjartan Ragnars. Inngangur og skýringar. Eyjófur Kolbeins. Hið íslenska bókmenntafélag, Lærdómsrit Bókmenntafélagsins, Reykjavík.
ChatGDP (15. maí). Theme: Summary of cicero about ageing.

24

Núið og framtíð – gömul ný sýn

- Framtíðin felur ekki í sér ógnanir vegna efri ára eða ógn vegna fjölgun eldra fólks
- Miklu frekar, að á næstu áratugum skapast stórkostlegt tækifæri - stækkandi auðlind eldra fólks sem auðgar samfélagið og velferðarþjónustuna (bæði óformlega og formlega).
- Umræðan /viðhorfin þurfa að yfirgefa skort- og skerðingar hugsun og veðja á samfélag á grundvelli ábyrgðar, skyldu, samhjárpar, virðingar, gæða og getu.
- Leiðin liggur í gegnum félagsstarf og virkni, samtal kynslóðanna, fjölskyldunnar og samfélagsins um arfleifðina, gagnkvæma ábyrgð og skyldur, og hlutverkið um að miðla og styðja hvort annað
- Til þess þarf að VIRKJA enn frekar gott samtal og samstarf vina og vandamanna og ekki síst milli kynslóðanna !
- **Það eflir, kætir og bætir félagslega, andlega og líkamlega heilsu**

31.1.2024

Halldór S. Guðmundsson, dósent við HÍ.

