

# MÚLABÆR

Dagbjálfun aldraðra og öryrkja í fjörutíu ár

Desember 2023



# ERT ÞÚ Í FÉLAGI ELDRI BORGARA? FRÁBÆRT!

Það eina sem þú þarft að  
sýna er félagsskírteinið þitt  
– án þess getum við því  
miður ekki veitt afslátt

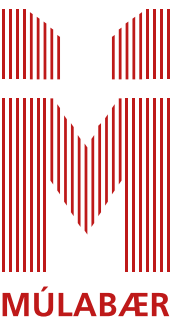
20% af brauði og bakkelsi  
15% af kökum, kaffi og salati

Takk fyrir góðan skilning,  
starfsfólk Brauð & Co.



## EFNISYFIRLIT

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| ÁVARP ÞÓRUNNAR BJARNEYJAR GARÐARSDÓTTUR, FORSTÖÐUMANNNS MÚLABÆJAR               | 5  |
| ÁVARP WILLUMS ÞÓRS ÞÓRSSONAR, HEILBRIGÐISRÁÐHERRA                               | 6  |
| EFTIRMIÐDAGSSTUND MEÐ ELSTU ÍSLENDINGUNUM                                       | 7  |
| Ég hefði gjarnan þegið að hafa lengri dvöl í Múlabæ                             | 7  |
| Aldrei að gefast upp!                                                           | 8  |
| UPPHAF STARFSEMINNAR                                                            | 10 |
| HJÚKRUNARSTÝRÐ HEILSUGÆSLA                                                      | 14 |
| ÁSKORANIR AÐSTANDENDA                                                           | 20 |
| ÉG HÉLT AÐ SVONA STAÐIR VÆRU EKKI TIL!                                          | 23 |
| FÓLK Á AÐ HALDA SINNI REISN OG VIRÐINGU                                         | 25 |
| ÉG GET ÞAÐ SJÁLF!                                                               | 28 |
| EINSTAKLINGURINN Í ÖNDVEGI                                                      | 30 |
| BARÁTTAN VIÐ VÖÐVATAP - SARCOPENIA                                              | 34 |
| ÁHERSLAN AÐ FÆRAST AÐ ÞVÍ AÐ FÓLK GETI HALDIÐ FÆRNI SINNI LENGUR                | 36 |
| ANDINN ER ALLTAF JAFN UNGUR                                                     | 38 |
| MÁLARALISTIN HEFUR NÁÐ VALDI Á MÉR                                              | 40 |
| HOLL OG GÓÐ NÆRING SKIPTIR MÁLI ALLA ÆVI                                        | 42 |
| ÞAÐ FELST GRÍÐARLEGUR SPARNAÐUR Í AÐ VIÐHALDA HEILSU OG FÆRNI FÓLKS Á EFRI ÁRUM | 46 |
| Í MÚLABÆ ER FÓLK AÐ EFLA SIG, ÞJÁLFA OG SETJA SÉR MARKMIÐ                       | 49 |



**Afmælisrit Múlabæjar desember 2023**

**Útgefandi:** Múlabær, Síðumúla 32, 108 Reykjavík, sími: 568 1330, [www.mulabaer.is](http://www.mulabaer.is)

**Ritstjórn:** Gunnhildur Hlökkversdóttir, Rósbjörg Þórðardóttir og Þórunn Bjarney Garðarsdóttir

**Ábyrgðarmaður:** Þórunn Bjarney Garðarsdóttir

**Viðtöl og textaumsjón:** Steinunn Kristín Þorvaldsdóttir

**Hönnun og umbrot:** Hnotskógur grafísk hönnun

**Prentun:** Litróf – umhverfisvottuð prentsmiðja

**Upplag:** 3.000 eintök

**Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda.** Myndir í blaðinu eru úr myndasafni Múlabæjar og frá starfsfólki, ásamt tveimur myndum á bl. 10 og 30 sem fengnar eru úr bókinni, *Sigur lífsins - Síðis í 75 ár 1938 - 2013*.

**Fulltrúaráð:** Andrjes Guðmundsson, formaður, Margrét Albertsdóttir, Albert Ingason, Ragnheiður Ríkharðsdóttir, Ingibjörg Óskarsdóttir og Viðar Eggertsson. **Varamenn:** Árni Gunnarsson, Dóra Ingvadóttir.

**Skoðunarmenn reikninga:** Geir Guðsteinsson og Þórunn H. Sveinbjörnsdóttir.

**Stjórn:** Svana Gunnarsdóttir, formaður, Gunnhildur Hlökkversdóttir, Sigríður Ásta Hallgrímsdóttir, Sigurjón Einarsson og Sverrir Kaaber. **Varamenn:** Fríða Rún Þórðardóttir, Sigurbjörg Birgisdóttir og Stefanía Valgeirsdóttir.

### Múlabær þakkar eftirtöldum aðilum fyrir kveðjurnar í tilefni 40 ára afmælisins:

|                                   |                      |     |                                      |                 |     |
|-----------------------------------|----------------------|-----|--------------------------------------|-----------------|-----|
| Amma mús                          | Fákafeni 9           | 108 | Íslenskir Aðalverktakar              | Höfðabakka 9d   | 110 |
| Á Guðmundsson                     | Bæjarlind 8-10       | 201 | Kaupfélag Skagfirðinga               | Ártorgi 1       | 550 |
| Álnabær                           | Síðumúla 32          | 108 | KFC                                  | Garðahrauni 2   | 210 |
| Bananar                           | Korngörðum 1         | 104 | Kökugerð H.P ehf                     | Gagnheiði 15    | 800 |
| Björnsbakarí                      | Austurströnd         | 170 | Launafl ehf                          | Hrauni 3        | 731 |
| Dansskóli Jón Péturs              | Síðumúla 33          | 108 | Litróf                               | Vatnagörðum 14  | 104 |
| Distica                           | Hörgatúni 2          | 210 | Loft og Raftæki ehf                  | Hjallabrekku 1  | 200 |
| Efnalaugin Björg                  | Háaleitisbraut 58-60 | 550 | Malbikunarstöðin Höfði               | Sævarhöfða 6-10 | 110 |
| EG skrifstofuhúsgögn              | Ármúla 22            | 108 | Micro ryðfrí smíði                   | Einhellu 9      | 210 |
| Egersund á Íslandi                | Hafnargötu 2         | 735 | Múlalundur                           | Reykjalundi     | 270 |
| Ekra                              | Síðumúla 32          | 108 | Nonni litli ehf                      | Þverholti 8     | 105 |
| Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga | Suðurlandsbraut 22   | 108 | Rafmiðlun                            | Ögurharfi 8     | 203 |
| Fjarðarveitingar                  | Austurvegi 21        | 730 | Reitir                               | Krínglunni 4-12 | 103 |
| Fjarðarþrif                       | Strandgötu 46c       | 735 | Rikki Chan                           | Breiðagerði 33  | 108 |
| Fönn                              | Kletthálsi 13        | 110 | RV/Rekstrarvörur                     | Réttarhálsi 2   | 110 |
| Glæðir blómaáburður               | Hellisbraut 18       | 380 | Rýni endurskoðun                     | Síðumúla 23     | 108 |
| Góa Linda                         | Garðahrauni 2        | 210 | Samtök fyrirtækja í velferðapjónustu | Krínglunni 4-6  | 103 |
| Gróðrastöðin Mörk                 | Stjörnugróf 18       | 108 | Stíflupjónusta Vals Helgasonar       | Gylfaflöt 13    | 112 |
| Harðbakur ehf                     | Skógarhlíð 12        | 105 | Sýrusson ehf                         | Síðumúla 17     | 108 |
| HHI                               | Dverghöfða 2         | 110 | Verslunin í Álfheimum                | Álfheimum 2     | 104 |
| Hilti Hagi                        | Stórhöfða 37         | 110 | Yndisauki                            | Efstaleiti 25   | 103 |
| Hópfærðir Bjarna og Braga ehf     | Álfheimum 14         | 104 | Ökuskólinn í Mjódd                   | Parabakka 3     | 109 |





## ÁVARP ÞÓRUNNAR BJARNEYJAR GARÐARSDÓTTUR, FORSTÖÐUMANNS MÚLABÆJAR



**Í ár fögnum við 40 ára afmæli Múlabæjar. Hugmyndin að þessari fyrstu dagdvöl landsins varð reyndar til á ári aldraðra, 1982 en verkefnið þróaðist svo í samvinnu þriggja félagasamtaka og var Múlabær opnaður í janúar árið 1983. Múlabær á sér farsæla sögu og hafa sömu aðilar staðið að rekstrinum nánast frá upphafi. Í dag er stjórn staðarins skipuð af aðilum frá SÍBS, Félagi eldri borgara í Reykjavík og Reykjavíkurdeild Rauða krossins.**

Strax á upphafsárum Múlabæjar varð ljóst að fólk með heilabilunarsjúkdóma þyrfti sérhæfðara úrræði og árið 1986 stóðu forsvarsmenn Múlabæjar að stofnun Hlíðabæjar, fyrstu sérhæfðu dagþjálfuninni fyrir fólk með heilabilunarsjúkdóm. Á þessum árum var mikið brautryðjendastarf unnið þar sem FAAS, forveri Alzheimersamtakanna, var einnig stofnað og náð samstarf var á milli þessara aðila. Ennþá eru bæirnir undir einum hatti, starfa náð saman og heyra undir sömu stjórn sem ræður inn forstöðumann sem ber ábyrgð á rekstrinum.

Fyrsti forstöðumaður Múlabæjar var Guðjón Brjánsson og er viðtal við hann hér í blaðinu. Árið 1989 tók Hallbera Friðriksdóttir við og gengdi starfinu í 22 ár þar til Agnes Raymondsdóttir var ráðin. Ég hef notið þess að stýra starfi Múlabæjar frá árinu 2013 og Hlíðabæ frá 2014. Starfsemin hófst í Ármúla 34 en fluttist árið 2018 í Síðumúla 32 í húsnæði sem var sérhannað fyrir dagþjálfunina. Aðstaðan og aðgengi skiptir miklu máli fyrir þjónustuna og það er mikilvægt að rekstraraðilar og stjórnvöld standi vörð um þessa þætti á öllum þjónustustigum.

Einkunnarorð Múlabæjar eru virðing, virkni og vellíðan. Markmið starfsins hafa ekki breyst á þessum 40 árum þó að þau hafi þróast í takt við samfélagið og heilbrigðisþjónustuna almennt. Þjónustan er í stöðugri endurskoðun og sífellt löguð að þörfum skjólstæðinganna og þeim ramma sem starfseminni er settur. Ég legg ríka áherslu á að allir upplifi að þeir séu velkomnir í Múlabæ og fái nauðsynlegan stuðning og hvatningu. Þátttaka í starfinu í Múlabæ á að stuðla að viðhaldi og jafnvel aukinni færni til sjálfsbjargar og auknum lífsgæðum. Gæði starfseminnar byggjast á því frábæra starfsfólki sem staðurinn býr yfir og það leggur sig fram við að mæta þörfum skjólstæðinganna. Með starfsmannahóp sem er lausnamiðaður og samhentur er nánast allt hægt. Skjólstæðingarnir leggja einnig sitt af mörkum, gefa af sér, hjálpast að og láta þannig ekki sitt eftir liggja til að skapa styðjandi og hvetjandi andrúmsloft sem stuðlar að vellíðan, auknum þrótti og lífsgæðum.

Ég tel það forréttindi að fá að vinna með öldruðum en þeir búa yfir mikilli reynslu og eru hafsjór þekkingar, auk þess sem þeir vilja ávallt skila af sér góðu dagsverki. Samvinna er einn af mikilvægu þáttum starfseminnar, ekki eingöngu innanhúss, heldur einnig samvinna við aðra þjónustuveitendur. Fyrir hinn aldraða og aðstandendur hans er heilbrigðiskerfið oft eins og völundarhús og því miður eiga aldraðir oft undir högg að sækja varðandi aðgengi að þjónustu. Það er ekki við hina öldruðu að sakast að heilbrigðiskerfið valdi ekki verkefninu, ráðamenn verða að axla ábyrgð á því. Það er afar brýnt fyrir samfélagið að heilbrigðisþjónustan vinni

saman að því að leysa þau verkefni sem við stöndum frammi fyrir. Margt er vel gert en margt mætti gera betur. Fjölgun aldraðra í samfélaginu er staðreynd og til að dæmið gangi upp þarf samvinnu með skýr markmið.

Verkefnið *Gott að eldast* sýnir vilja stjórnvalda til að skapa skýra framtíðarsýn í þjónustu við eldra fólk og ég hef miklar væntingar til verkefnisins. Þar er meðal annars lögð áhersla á eflingu og þróun dagdvala sem og alhliða heilsueflingu. Einnig er kveðið á um vitundarvakningu um heilbrigða öldrun. Þarna eru gríðarleg tækifæri fyrir samfélagið og ég tel þetta fari vel saman við það starf sem unnið er í Múlabæ.

Múlabær hefur skýra framtíðarsýn sem felst í að bjóða upp á frábæra aðstöðu og veita fyrsta flokks þjónustu. Unnið er að stækkun húsnæðisins og samhliða opnun verður plássum fjölgað úr 60 í 70. Bæta á við sérhæfðum æfingataekjum með það að markmiði að auka styrk og sporna við vöðvarýrnun ásamt því sem auka á við aðstöðu til fjölbreyttrar virknipjálfunar. Umtalsverður ávinningur felst í því fyrir samfélagið í heild sinni að viðhalda heilsu og færni fólks.

Með útgáfu þessa afmælisrits viljum við segja sögu Múlabæjar, varpa ljósi á tilgang starfseminnar og þá þætti sem stuðla einna helst að farsæld á efri árum. Ég hvet alla til að taka þátt í vitundarvakningu um heilbrigða öldrun því að vissulega snertir hún okkur öll.

Njótið lestursins!



Þórunn og Dagný Egilsdóttir sem hefur gegnt starfi skrifstofustjóra Múlabæjar og Hlíðabæjar frá því í október 1991.



# ÁVARP WILLUMS ÞÓRS ÞÓRSSONAR, HEILBRIGÐISRÁÐHERRA



Þann 27. janúar síðastliðinn varð ég þeirrar ánægju aðnjótandi að taka þátt í 40 ára afmælisfagnaði Múlabæjar. Þar átti góða stund saman fjöldi eldri borgara sem þangað sækir þjónustu, starfsmenn og stuðningsaðilar. Ég átti þar gott spjall við nokkra þeirra sem njóta þjónustu í Múlabæ og öllum bar saman um að þar væri gott að vera. Sumir sóttu þjónustu vegna líkamlegra áskorana, aðrir höfðu komið þangað í þjónustu ekki hvað síst til að rjúfa félagslega einangrun. Að hitta og spjalla við fólk eykur gleði og heldur okkur andlega virkum, að borða með öðrum eykur matarlyst og eflir okkur líkamlega. Maður er manns gaman.

Múlabær, dagbjálfun aldraðra og öryrkja, var stofnaður á ári aldraðra 1982 af Reykjavíkurdæld Rauða kross Íslands, SÍBS og Samtökum aldraðra í Reykjavík. Staðurinn var opnaður 6. janúar árið 1983 en formleg opnun fór fram 27. janúar. Markmið þjónustunnar hefur haldist óbreytt í 40 ár, þ.e. að auka lífsgæði fólks sem býr á eigin heimili. Áhersla er á líkamlega og félagslega virkni fólks. Í Múlabæ eru nú 60 dagdvalarrými, þar af átta sérhæfð endurhæfingarrými. Þeir sem þjónustunnar njóta eru þó mun fleiri eða allt að 130 manns í viku hverri.

Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar er sett fram sú áætlun að fjárfesta í fólki, þar á meðal eldri borgurum þessa lands, þeim sem byggðu upp það samfélag sem við búum nú í.



Frá afmælishátíð Múlabæjar 27. janúar 2023.

Ríkisstjórnin vill auðvelda eldra fólki að búa sem lengst á eigin heimili með viðeigandi þjónustu og stuðningi.

Í heilbrigðisráðuneytinu er unnið að heildarendurskoðun á þjónustu við eldra fólk undir heitinu *Gott að eldast* og er unnið í góðri samvinnu með félags- og vinnumarkaðsráðherra, fjármálaráðherra, Landssambandi eldri borgara og sambandi íslenskra sveitarfélaga. Verkefnastjórn var sett á fót í júní 2022 til að forgangsraða og útfæra tímasett markmið í aðgerðaáætlun til fjögurra ára. Alþingi samþykkti, þann 10. maí 2023, aðgerðaáætlun um þjónustu við eldra fólk fyrir árin 2023-2027. Aðgerðirnar eru 19 og verkefnastjórnin vinnur nú að innleiðingu þeirra. Stóra verkefnið þar er samþætting heilbrigðis- og félagsþjónustu. Þegar samþætt þjónusta virkar vel flæða verkefni á milli heilbrigðis- og félagsþjónustu án þess að sá sem þjónustunnar nýtur verði þess var. Öllu skiptir að hinn aldraði fái þá þjónustu sem hann þarf á réttum tíma og á réttum stað.

Verkefnið *Gott að eldast* snýr einnig að sérstakri áherslu ríkisstjórnarinnar í stjórnarsáttmála um að efla dagbjálfun fyrir eldra fólk og þá sérstaklega sveigjanlega dagbjálfun. Með sveigjanlegri dagbjálfun er átt við að opnunartími er lengri en hinn hefðbundni dagtími, opið er fram á kvöld, um helgar og jafnvel um nætur, ef þarfir einstaklinganna sem nýta þjónustuna kalla á slíkt.

Starfsemi Múlabæjar er afar mikilvægur hlekkur í þjónustukeðjunni við eldra fólk. Sú þjálfun sem þar fer fram eykur sjálfstæði þess og seinkar þörf fyrir flutning á hjúkrunarheimili.

„Allir vilja elli bíða, en enginn hennar mein líða“ segir í íslenskum málshætti. Starfsemi Múlabæjar léttir mein þeirra sem þar fá þjónustu og er án efa stór þáttur í því að þau geti betur notið sinna efri ára.

Að lokum óska ég Múlabæ og öllum sem honum tengjast, innilega til hamingju með 40 ára afmælið og vona að næstu ár og áratugir verði jafn heilladrjúgir og þeir fjórir áratugir sem nú er fagnað.

# EFTIRMIÐDAGSSTUND MEÐ ELSTU ÍSLENDINGUNUM



Við Rósbjörg Þórðardóttir, starfsmaður Múlabæjar, litum inn í heimsókn til þeirra Hlaðgerðar Snæbjörnsdóttur og Þórhildar Magnúsdóttur þar sem þær dveljast á Hrafnistu við Sléttuveg. Hlaðgerður er aldargömul en hún og systir hennar Svanhildur eru elstu tvíburar landsins. Þórhildur fæddist árið 1917 og er elst okkar Íslendinga. Þær voru báðar fastagestir Múlabæjar og voru m.a. saman í bridge klúbbi.

Það var einstaklega gaman að spjalla við þær stóllur þetta þungbúna sumarsíðdegi. Öll fyrirframgefin viðmið um aldur og efri ár riðluðust rækilega í návist þessara eindæma unglegu og skemmtilegu kvenna. Það er óhætt að segja að við höfum farið ríkari af þeirra fundi.

## Ég hefði gjarnan þegið að hafa lengri dvöl í Múlabæ



**Hlaðgerður Snæbjörnsdóttir** fæddist 14. október árið 1922, ásamt Svanhildi tvíburasystur sinni. Hún tekur brosandi á móti okkur í vistlegu herbergi sínu þar sem gefur að líta ýmiss konar handverk eftir hana, saumuð, prjónuð og útskorin. Hún styðst við göngugrind en er kvik í hreyfingum, með glettinn svip og ber sig vel.

Eðli málsins samkvæmt berst talið að aldrinum og hversu vel hún beri hann. Hún er fljót að svara: „Þetta er nú ekkert ótrúlegt þegar þú hittir næstu konu“ og á þá við Þórhildi. Hún segist hafa stundum velt því fyrir sér þegar hún var ung hvað hún yrði gömul. „Ég ímyndaði mér helst að ég myndi ná fertugsaldri. Mér fannst það líka ansi mikið. Fertugur var maður fullorðinn og karlarnir orðnir gamlir,“ segir hún og hlær.

**Var orðin leið á að búa ein**  
Hlaðgerður, sem var einhleyp, segist hafa búið hjá systur sinni í 16 ár þar sem maðurinn hennar hafi alltaf verið á sjó. „Hann var á Grænlandi og Svalbarða og kom bara heim svona til spari,“ segir hún spök á svip. „Ég keypti mér íbúð þegar ég var 43 ára. Þegar ég var búin að vera þarna upp undir fimmtíu ár var ég orðin svo leið á því að búa ein. Hræðilega leið á því.“

**Spurði hvort ég væri orðin nógu gömul**  
Hún segir að Árný systir sín, sem varð 101 árs, hafi verið í Múlabæ og látið vel af dvölinni þar. „Ég sá ekki annað í stöðunni en að ég yrði að fara að gera eitthvað, svo

ég fór og lagði inn pöntun um að komast þar inn eftir 15. október. Ég var að verða nírað og spurði konuna hvort ég væri orðin nógu gömul,“ segir hún hlæjandi. „Ég hélt kannski að ég kæmist ekki inn af því að ég var svo ung en hún sagði að það væri allt í lagi.“

Fyrst um sinn keyrði Hlaðgerður sjálf í Múlabæ. „Ég er svo hölt að ég get ekki hitt og þetta en ég var ágæt meðan ég var með bílinn. Svo eftir að hann var rifinn af mér þegar ég var 95 ára, þá fór nú fyrst að versna,“ segir hún skorinorð. „Maður þurfti nú að gera hitt og þetta. Auk þess var svo hvasst þar sem ég bjó í Austurbrún að það var oft ekki stætt fyrir mig.“

**Var í bridge klúbbi**  
Í Múlabæ segir Hlaðgerður að hafi aldrei verið dauð stund. „Ég var alltaf að spila bridge, eiginlega helminginn af deginum. Fyrst var ég nú að reyna að gera eitthvað, prjónaði jarðarfarartrefla og var að gera húsin í handavinnunni. En bridgeið beið alltaf eftir manni. Það var alltaf sami hópurinn, við Þórhildur og tveir karlmenn. Það voru svo fáir sem spiluðu bridge,“ segir hún og bætir við að það sé



eins þar sem hún er núna. „Enda erum við svo gömul hérna að við sjáum ekki á spilin,“ segir hún glettnislega. „Það er jú spiluð Framsóknarvist hérna og ef ég sit á móti glugganum þá þarf ég að láta segja mér hvaða spil ég er með. Ég sé það illa.“

##### Dekurdagar og ýmislegt fleira

Hlaðgerður segist hafa nýtt sér flesta þá þjónustu sem í boði var í Múlabæ. „Já, það voru dekurdagar, það og greiðsla, naglaklippingar og allt mögulegt.“ Hún segist líka hafa farið í stólaeikfimina sem var daglega. „Það var líka svo gott þegar göngustígurinn var komin í brekkunni í Múlabæ,“ bætir hún við en Rósbjörg útskýrir að gerður hafi verið rampur upp á göngustíg og að alltaf sé boðið upp á göngu klukkan eitt sem Hlaðgerður hafi verið dugleg að nýta sér. „Brekkugangan var alveg ljómandi,“ heldur Hlaðgerður áfram og nefnir líka sumarferðalögin í framhaldinu sem sér hafi þótt mjög skemmtileg. „Ég hefði gjarnan þegið að hafa lengri dvöl í Múlabæ,“ segir hún og

brosir angurvært. „Það eru kannski aðrir sem eru ekkert spenntir fyrir því en fyrir þá sem búa einir hentar það aftur á móti.“

##### Bara af því að ég settist á gólfíð

Hlaðgerður varð fyrir því óláni að detta og brotna eitt sinn þegar hún var að fara í matinn í Múlabæ og varð það aðdragandi þess að Múlabæjardvöl hennar lauk. Hennar útskýring er öllu fjörlegri og lýsir ágætlega skemmtilegu skopskyni hennar og snaggaralegum tilsvörum. „Bara af því að ég settist á gólfíð þarna sem aldrei skyldi verið hafa. Þú [Rósbjörg] ætlaðir að þrífa mig upp og ég argaði: Ég er brotin.“ Rósbjörg svarar að bragði:“Ég sagði þér að liggja kjur!“ Svo skella þær báðar upp úr.

##### Maður hættir að ráða sér sjálfur

Aðspurð hvernig henni líki vistin á nýja staðnum svarar hún: „Það er náttúrulega dálítill breyting að vera allt í einu komin á þetta heimili. Maður á víst að segja hjúkrunarheimili,“ bætir hún við og brosir sínu skemmtilega brosi. „Þetta er dálítill

breyting. Maður hættir að ráða sér sjálfur. Það er bara breyting. Svo venst maður því og ég er nú búin að vera hérna í tæp tvö ár og er bara alveg komin í sátt með þetta.“

##### Sóldýrkandi

Hlaðgerður segist ekki gera nokkurn skapaðan hlut þegar við spyrjum hvernig hún verji dögunum. Rósbjörg er fljót að leiðrétta hana: „Jú, þú ferð í göngutúr. Ég kom um daginn og þú varst ekki hér.“ Hlaðgerður horfir á hana kankvís. „Já, það var sól. Ég fór upp í hvamm hérna þar sem er trjálundur og bekkir og er svona fimm mínútna gangur fyrir venjulegt fólk en korters gangur fyrir mig. Það er svo mikið skjól og svo gott að sitja þarna og ég var þar í tvo tíma meðan sólin var.“ Rósbjörg segir að Hlaðgerður sé mikill sóldýrkandi. Ekki stendur á svari hjá henni: „Veistu það, ég held að allir Sunnlendingar séu orðnir það núna!“ Að því mæltu kveðjum við þessa stórskemmtilegu konu með bros á vör.

##### Þetta smitar allt út frá sér

Þórhildur segir að þær séu búnar að vera þar þrjár systur í Múlabæ og bróðir þeirra líka. “Þetta smitar allt út frá sér. Það er allt annað þegar fólk er orðið eitt og búíð að missa maka sinn. Þau sögðu öll það sama, að þetta væri svo notalegt. Maður þyrfti ekkert að hugsa. Svo hefði maður mat og allt sem mann langaði til að gera. Þetta er afskaplega gott fyrir fólk sem er orðið eitt, eða sama sem það, þótt það sé kannski illa farið fólk heima, þá er gott að geta skotist aðeins frá.”

##### Alltaf á hreyfingu

Líkamsræktaraðstöðuna segist Þórhildur hafa nýtt sér vel. Rósbjörg hlær og nefnir í því sambandi að hún hafi yfirleitt verið með brekkustillingu á göngubrettinu! Þórhildur gefur lítið fyrir það og segir að þetta fari allt eftir líkamsgetunni. “Þetta er bara eðlislægt. Ég hef verið svona frá því ég var krakki, uppi um alla veggj og á sífelldri hreyfingu.” Hún bætir því við að í Múlabæ hafi líka verið spilað á píanóið og sungið meðan beðið væri eftir bílunum og að alltaf hafi verið haft ofan af fyrir manni.

##### Mikil danskona

“Svo var líka dansað,“ segir hún og brosir blítt. Hér skýtur Rósbjörg inn í að Þórhildur sé mikil danskona. “Það er bara yndislega gaman,“ heldur Þórhildur áfram. “Ég var samt aldrei í dansskóla. Við maðurinn minn dönsuðum mikið saman en eftir að hann slasaðist og var kominn á stofnun, þá fór ég að sækja samkomur hjá eldri borgurum í Stangarhyl. Þar kom fólk saman og dansaði frá svona átta til ellefu, hálf-tólf. Þetta var ofboðslega gaman og skemmtilegt.”



Þórhildur og Helga Finnbogadóttir á dansgólfinu.

##### Þetta smitar allt út frá sér

Þórhildur segir að þær séu búnar að vera þar þrjár systur í Múlabæ og bróðir þeirra líka. “Þetta smitar allt út frá sér. Það er allt annað þegar fólk er orðið eitt og búíð að missa maka sinn. Þau sögðu öll það sama, að þetta væri svo notalegt. Maður þyrfti ekkert að hugsa. Svo hefði maður mat og allt sem mann langaði til að gera. Þetta er afskaplega gott fyrir fólk sem er orðið eitt, eða sama sem það, þótt það sé kannski illa farið fólk heima, þá er gott að geta skotist aðeins frá.”

##### Mikið fyrir að ferðast

Þórhildur segist líka hafa nýtt sér flest allar ferðirnar sem hafi verið í boði. “Við hjónin vorum líka dugleg að ferðast og fórum upp um fjöll og firnindi. Við vorum tvenn hjón sem ferðuðumst saman, bæði í veiðiskap og öllu mögulegu.” Hún segist líka hafa ferðast talsvert þegar hún var ung stelpa. Þá hafi hún farið með eldri systur sinni og manninum hennar. “Þau fóru alltaf í ferðalög um öll fjöll á þeim tíma sem tæknin var önnur. Bara kassabíll og tjald og kannski teppi til að breiða undir en ekki eins og núna þegar fólk dregur heila búslóð á eftir sér.”

##### Það eru bara geislar

Múlabæjartímann segir Þórhildur hafa staðið í um tólf ár. Þegar við spyrjum hvað henni finnist helst standa upp úr dvölinni hugsar hún sig um smá stund en ljómar svo öll: “Það eru bara geislar. Ég get alveg sagt það eins og er. Ég er ekkert að segja þetta til að hæla ykkur. Þetta er bara eins og það er í mínu minni. Mér fannst þetta afskaplega notalegt og elskulegt.” Hún

heldur áfram og segist náttúrulega hafa verið heppin að komast í bridge klúbbbinn með honum Gunnari. “Hann var fínn og góður makker. Og bara fólkið var allt svo elskulegt.” Hún bætir því við hvað þjónustan hafi haft mikið að segja þegar hún hafi verið hætt að keyra og ferðast eins og hana lysti. “Allt starfsfólkið var svo elskulegt. Það stóð bara við útidyrnar og tók á móti manni og var reiðubúið að hjálpa öllum.”

##### Bjó ein í húsinu 102 ára

Múlabæjardvölinni lauk svo um svipað leyti og COVID heimsfaraldurinn hóf innreið sína. Á þeim tíma var Þórhildur 102 ára og bjó ein í húsinu sínu sem var á tveimur hæðum. “Þá komst eitthvað í tal þarna hjá ykkur hvort ég ætti ekki að fara að sækja um einhvers staðar,“ rifjar hún upp. “Svo var mér sagt að úr því ég væri elsta konan í dalnum þá stæði mér til boða að fá pláss hérna á Sléttunni hjá Hrafnistu. Ég fór að titra og mér fannst ekki tímabært að ég þyrfti að fara inn á sjúkradeild, svo ég hikaði nú við.”

##### COVID

Þórhildur segir að það hafi greinilega verið eitthvað þrýst á þetta því að henni hafi verið sagt að hún yrði að gefa svar þar sem mikil eftirsókn væri í plássin. Hún segist ekki hafa gert sér grein fyrir því þá að þeir byggjust við að þurfa að loka staðnum vegna veirunnar. Þegar hún hafi verið búin að vera þarna um viku þá hafi öllu verið skellt í lás og hún ekkert mátt fara út. “Ég, sem ætlaði að nota allt sumarið til að fara í gegnum dótið mitt í húsinu mínu, var bara læst inni og mátti ekki fara út fyrir dyr.”

##### Sorgartímar

Við tóku skelfilegir tímar hjá Þórhildi. Hún fékk lungnabólgu og veiruna skæðu. “Ég lá hérna, ég veit ekki hvað lengi, með fjörutíu stiga hita.” Um þetta leyti veiktist dóttir hennar alvarlega og lést svo, án þess að Þórhildur fengi að heimsækja hana á sjúkraðeðið. “Ég fékk að fara við jarðarförina hennar með því skilyrði að ég yrði í framhaldinu í viku hjá annarri dóttur minni til þess að gæta sóttvarna. Það gekk eftir. Svo var maður bara lokaður hérna inni í 2 mánuði.”

Þórhildur situr þarna teinrétt á kollinum meðan hún rifjar upp þessa sáru reynslu. Hún lítur síðan stillilega á okkur og segir að eina ráðið í lífinu sé að gefast aldrei upp. “Heilinn stjórnar svo miklu. Það er bara mín reynsla.”

##### Maður klóraði sig fram úr þessu

Við snúum talinu að því hvernig henni líki vistin á nýja staðnum og hún svarar því til að það þurfi að venjast svo miklu. “Ég ætla bara ekki að segja hvernig mér leið þegar ég fékk plássíð hér og þurfti að fara að yfirgefa húsið mitt og allt sem í kringum mig er. Við vorum búin að búa þar í sjötíu ár,“ segir hún og brosir. “Maður klóraði sig fram úr þessu öllu og svo er framhaldið bara þetta,“ segir hún og hlær. Hérna minnir Rósbjörg hana á að hún hafi gert ýmislegt. “Ég sá þig nú á fjórhjólí í sjónvarpinu!” Þórhildur svarar hlæjandi: “Sko, það er nú bara þetta sem ég segi Rósbjörg, að gefast aldrei upp!”

##### Þú ræður

Þórhildur segist í rauninni alltaf hafa verið hraust þegar við berum það undir hana. “Ég skil ekki í sjálfri mér að ég skuli vera eins og ég er,“ segir hún hugsí. “Ég er búin að brjóta mig svo oft, lenda í bílslysi og mjaðmabrotna, líka á báðum öxlum og hausinn á mér og allt. Ég ætla ekkert að tína það allt upp,“ segir hún og horfir á okkur. “Þú ræður! Það er bara sannleikurinn.” Hún bætir því hlæjandi við að ein stelpnanna hennar hafi minnt sig á að hún væri búin að segja þetta svo oft. “Þá svaraði ég: Er það farið að festast?”

*Þegar við stöndum upp til að kveðja, hefur Rósbjörg upp fallega raust sína og býður danskonunni upp. Þórhildur svífur léttilega um og þær brosa báðar. Við kveðjum á þessum ljúfu nótum og víst er að þessi stund mun seint gleymast.*



## UPPHAF STARFSEMINNAR



Guðjón Svarfdal Brjánsson á fyrstu starfsárum Múlabæjar.



**Guðjón Svarfdal Brjánsson,** fyrsti forstöðumaður Múlabæjar, á ættir að rekja norður í land, nánar tiltekið til Eyjafjarðar, Dalvíkur og Svarfaðardals, eins og nafn hans ber með sér. Við mæltum okkur mót í húsakynnum Múlabæjar í septemberbyrjun, þar sem hann sagði frá upphafsárum starfseminnar og ýmsum merkum áföngum sem urðu í málefnum aldraðra og heilabílaðra í hans formennskutíð.

### Skynjaði nýja tíma

Eftir að hafa verið frekar óráðinn með framtíðina eftir stúdentspróf úr MA, segir Guðjón að hann hafi endað með að fara til Stafangurs í Noregi í nám í félagsráðgjöf. “Ég hafði aldrei farið til útlanda áður og

var mállaus, fyrir utan æskudönskuna,” segir hann og hlær þegar hann rifjar upp þennan tíma. “Þetta var mikill og góður skóli, ekki síst fyrir ungan mann til að þroskast. Löngu seinna lauk ég svo mastersnámi í lýðheilsufræðum við Norræna heilbrigðisháskólann í Gautaborg meðfram vinnu sem mér fannst reyndar drjúgur áfangi. Þegar leið að lokum námsins í Noregi fór ég að velta framtíðinni fyrir mér. Þá var verið að byggja nýtt heimili fyrir aldraða á Dalvík og ég sýndi því áhuga, ungur maðurinn með skoðun á þjónustunni við aldrað fólk og vildi breyta út af þessu gamla munstri. Ég skynjaði nýja tíma og hugsaði til þess að þetta hefðbundna dvalarheimilisfyrirkomulag færi kannski að verða á undanhaldi.”

### Ekki óumdeilt að ráða drengstaulann

Rekstraraðilarnir voru páverandi Svarfaðardalshreppur og Dalvíkurbær. Guðjón sótti um og var ráðinn sem forstöðumaður. “Þegar ég kom að þessu var heimilið ekki tilbúið og mitt verkefni var að taka þátt í að skapa umgjörð utan um það. Það var ekki komið nafn en ég lagði áherslu á að kalla þetta ekki dvalarheimili, heldur heimili aldraðra. Ég var þarna í þrjú ár og þetta var mjög spennandi og alls ekki óumdeilt að ráða þennan drengstaula, aðeins 24 ára gamlan! Einhverjir mölduðu í móinn en það sem kom mér skemmtilega og þægilega á óvart, þegar við opnuðum staðinn og

fórum að taka á móti fólki til að flytjast þarna inn, var hvað gamla fólkið tók mér vel. Það kunni að meta að ég sýndi þessu áhuga svona ungur maðurinn og þetta urðu allt félagar mínir.”

### Hugmyndin að Múlabæ fæðist

Að þessum tíma loknum hélt Guðjón svo suður. “Ég var í sambandi við þá sem voru í þessum félagsráðgjafageira og Sigurveig Sigurðardóttir, sem var yfirfélagsráðgjafi á öldrunarlækningadeild Landspítalans í Hátúni, var að fara í fæðingarorlof og vantaði afleysingu. Við vorum góðir mátar og ég réði mig til starfa þar í um hálf ár.” Á þessum tíma var hugmyndin að Múlabæ að fæðast innan Reykjavíkurdeildar Rauða krossins, Samtaka aldraðra og SÍBS. “Það var verið að leita fyrir sér með að fá einhvern til að reka þetta. Ég var nefndur á nafn og þessi stjórn réði mig til starfa áður en heimilið var opnað. Mitt hlutverk fólst í að taka þátt í að fullmóta aðstöðuna innanhúss, ráða starfsfólk og undirbúa starfsemina, hafa samband við ráðuneyti og vinna þessu fylgi. Náinn samstarfsmaður í Múlabæ var Ólafur E. Ólafsson, skrifstofustjóri Reykjavíkurdeildar Rauða krossins og fyrrum kaupfélagsstjóri á Króksfjarðarnesi. Hann hélt utan um fjármál verkefnisins af alúð, var okkur stoð og stytta, ráðagóður og hagsýnn. Mikill heiðursmaður og ég er ævarandi þakklátur fyrir okkar kynnni.”

### Einvalalið

Þetta voru spennandi tímar og Guðjón segir að það hafi verið mikil upplifun þegar starfsumsóknirnar fóru að berast. “Þetta voru flottar umsóknir. Fyrir það fyrsta var Hallbera Friðriksdóttir, hjúkrunarfræðingur ráðin og fleira einvalalið. Þá var Múlabær til húsa í Ármúla 34, þar sem Múlalundur var áður. SÍBS átti það hús og var reiðubúið að ráðstafa því í þetta verkefni. Niðurstaðan varð sú að þetta hétu Múlabær – þjónustumiðstöð aldraðra og öryrkja, þó að í reynd væru öryrkjar þar í tiltölulega fáum tilvikum. En það var opin leið.”

### Sannfærð um að svona stöðum myndi fjölga hraðar

Guðjón segir að það hafi verið ævintýri líkast hve vel gekk að fá fólk til starfa og skapa þarna góðan anda. “Ég finn að Múlabær býr enn þann dag í dag að þessum góða anda. Þó að komið sé nýtt fólk þá hefur tekist að halda uppi merkinu, þróa og byggja ofan á þetta,” segir hann með ánægjubrosi. Hins vegar getur hann þess að þau hafi verið alveg sannfærð um að stöðum af þessu tagi myndi fjölga hraðar og að fólk færi að horfa meira til þessarar opnu öldrunarþjónustu, þar sem það hlyti að vera hagkvæmara og meira að skapi eldra fólks.

### Réði úrslitum fyrir mjög marga

“Við reyndum að setja okkur í þessi spor og við upplifðum að þarna værum við að ná til fólks sem bjó við alls konar aðstæður. “Konurnar eru mér minnisstæðari en margar þeirra bjuggu við mjög bág kjör. Það var nú bara svoleiðis,” segir hann alvarlegur í bragði. “Þær höfðu varla heitt vatn og svo var fólk sem var svo einangrað að það vissi varla hvaða dagur var, bara af því að það hafði svo lítið samneyti við aðra.” Guðjón nefnir að þau hafi sótt fólkið heim í leigubílum þar sem það reyndist best og að það hafi hreinlega ráðið úrslitum fyrir mjög marga að fá þessa þjónustu.

### Hjúkrunarþjónusta – og búð!

Á upphafsárunum starfaði Þór Halldórsson, öldrunarlæknir í Múlabæ. Hann kom einu sinni í viku og fólst starf hans aðallega í ráðgjöf en líka í almennri lækniþjónustu. “Svo hélt hjúkrunarfræðingur utan um alla endana,” bætir Guðjón við og segir að hjúkrunarþjónustan hafi fylgt staðnum alveg frá upphafi, sem sé gríðarlega mikilvæg en enn þann dag er Múlabær

eina dagþjónustan fyrir aldraða sem býður slíkt. “Auk þess var baðþjónusta, lyfjaeftirlit, lyfjatiltekt, snyrtistofa og við vorum líka með vinnustofur. Svo höfðum við líka litla verslun sem seldi nauðþurftir til dagsins. Það skipti miklu máli. Magnús Guðmundsson, sem var með verslunina Ölduna í vesturbænum, sá um búðina. Hann var fullaðinn þá en var með þessa sömu þjónustulund og þetta viðmót sem þarf. Þarna greip fólk með sér mjólk og brauð og annað sem skipti það mjög miklu máli. Þetta varð líka til þess að skapa þennan skemmtilega heim.”



Á góðum degi í Guðmundarlundi.

### Áhersla á líkamsþjálfun

Lögð var áhersla á að veita líkamsþjálfun eftir því sem aðstæður leyfðu. “Við vorum með þjálfunaraðstöðu, að vísu fá tæki og enga sjúkrahjálfa en við höfðum Guðrúnu Nielsen sem var íþróttakennari, komin á efri ár. Hún var svo þægileg og skemmtileg að vera í samneyti við,” segir Guðjón og brosir. Í sameiningu stofnuðu þau Félag áhugafólks um íþróttir fyrir aldraða. “Með Guðrúnu var vinkona hennar, Soffía Stefánsdóttir og voru þær öflugar. Við vorum með stólaleikfimi á hverjum degi sem var nýjung fyrir flesta þarna og fór fram uppi í setustofu.”

Á þessum tíma voru um fjórtíu og átta pláss til ráðstöfunar sem ríflega hundrað manns nýttu. Flestir komu tvo til þrjá daga í viku og einstaka komu alla daga. Flestir voru komnir upp úr átta á morgnana og farnir um fjögur síðdegis. “Fólk fékk þarna morgunverð, hádegisverð og kaffi. Ég upplifði það að fólk var ekki vel haldið hvað næringu snerti, þannig að þetta skipti máli. Þetta voru stór skref fyrir ýmsa að koma og erfitt að byrja. Þeir komu kannski fyrst með syni, eða dóttur til að skoða og ákváðu eiginlega að þetta væri ekki fyrir sig, en svo endaði með því að þeim leist vel á.”

### Erfitt fyrir fólk með heilabilun

Þegar Múlabær hafði verið starfræktur í nokkur misseri hafði starfsfólkið eðlilega tekið á móti fólki í alls kyns ástandi, þar með talið fólki með heilabilun misjafnlega langt gengna. “Við töldum það okkar hlutverk að koma til móts við þennan hóp og aðstandendur líka,” segir Guðjón. “Þegar við vorum búin að reyna þetta í nokkurn tíma þá varð okkur alltaf betur ljóst að þeir fengu ekki það atlatæti sem þeir þurftu í þessu margmenni. Ýsinn var of mikill, þótt við reyndum eins og við gætum, þá var það bara þannig. Þess vegna fórum við að velta fyrir okkur möguleikanum á að opna sérstakt úrræði fyrir heilabílað fólk.

### Kynntu sér aðstæður í NY

Guðjón segist því hafa farið að kynna sér hvernig slíkum málum væri háttað í nágrannalöndunum. “Við vorum með Peggy Lee Helgason, iðjuþjálfara, hjá okkur sem var hnútum kunnug í Ameríku og hún skipulagði ferð fyrir okkur, ásamt Hallberu, til að skoða aðstæður í New York. Það var alveg frábært. Það sem Kaninn gerir vel gerir hann frábærlega. Þetta var dagþjónustustofnun í gömlu húsnæði, lúði allt saman, en þjónustan, uppleggið og prógrammið var frábært. Þannig að við fórum að róa í þessa átt hérna heima.”

### Tilurð Alzheimersamtakanna

Stjórnin Múlabæjar var áhugasöm og við fórum í viðræður við Reykjavíkurborg varðandi húsnæði undir starfsemina og var vel tekið í þá málaleitan. Þeim var ljóst að þörf væri á úrræði fyrir þennan hóp í dagþjónustuforminu. “Páll Gíslason, læknir, sem var þá í borgarstjórn, var sérlega ötull og vildi greiða götu okkar. Við lögðum áherslu á að starfsemin yrði ekki stór, einnig að hún ætti að vera inni í grónu íbúðahverfi. Úr varð að við fengum glæsilega aðstöðu í húsi á Flókagötu 53 sem borgin keypti og okkur var afhent til þess að starfrækja fyrir fólk með heilabilun.

Gerður Pálmadóttir, ásamt öðru góðu fólki, átti mjög ríkan þátt í að koma þessu á legg og við stofnuðum FAAS - Félag aðstandenda og áhugafólks um Alzheimersjúkdóminn. “Fyrir nokkrum árum ákváðum við svo að breyta nafninu eftir að hafa endurskoðað lög samtakanna. Við höfðum gerst aðilar bæði að Norðurlanda- og





# Verkur, eymsli, þroti?

## Diclofenac Teva 23,2 mg/g hlaup

diklófenaktvíetýlamín

**Til staðbundinnar meðferðar útvortis á vöðvum og liðum.**

**Diclofenac Teva** inniheldur virka efnið diklófenak, sem tilheyrir flokki bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID-lyf). Diclofenac Teva er notað við verkjum, eymslum og þrota í liðum og vöðvum vegna bólgu. Lyfið er ætlað fullorðnum og unglíngum 14 ára og eldri til skammtímameðferðar. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.** **Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.** Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is) Markaðsleyfishafi Teva B.V. Umboðsaðili er Teva Pharma Iceland ehf.



Evrópusamtökunum og þar töluðu menn bara um Alzheimersamtök, þótt heilabilunarsjúkdómarnir séu af ýmsum toga. Við ákváðum því að taka upp nafnið Alzheimersmtökin.”

**Amerísk hugmyndafræði**  
Þannig varð félag til sem var mikill bakhjarl Múlabæjar og létti á starfseminni þar og var að sjálfsögðu samstarf á milli þessara tveggja stofnana. Í mars 1986, var Hlíðabær svo opnaður. “Þetta heimili fór af stað samkvæmt hugmyndafræðinni sem við lögðum upp með og er amerísk að uppruna. Mig minnir að það hafi verið tólf manns sem gátu verið þarna á sama deginum og það var náttúrulega allt annar skjólstaðingahópur en í Múlabæ, bæði yngri og verr áttaður. Þetta tókst með miklum ágætum og byggðist náttúrulega á því að starfsfólkið hafði á þessu bæði trú og skilning. Við fengjum þó sennilega ekki samþykktu starfsemi af þessu tagi í þessu húsnæði núna,” segir Guðjón og hlær. “Þarna var enginn lyfta og það setur sínar skorður en flest af þessu fólki var alveg með góða hreyfifærni.” Hann bætir svo við að nokkur léttir sé í því að skilningur á aðstæðum einstaklinga með heilabilun og aðstandenda þeirra fari vaxandi og að umræðan sé orðin opnari. „Það ánægjulega er að þarna eru Alzheimersamtökin virkur hlekkur, þar sem þau bæði starfrækja dagþjónustuúrræði og veita dýrmæta ráðgjöf og stuðning til fjölskyldna á landsvísu. Að þessu stefndum við. Hins vegar er því ekki að neita að maður hefur áhyggjur af því að þeir sem búa á landsbyggðinni verði eftir sem áður afskiptir og í því er sérstök áskorun fólgin.“

**Örlagarík ferð**  
Guðjón var forstöðumaður Múlabæjar til ársins 1988. Hann hafði verið beðinn um að vera með námskeið fyrir starfsfólk Hlífar sem sá um íbúðir fyrir aldraða á Ísafirði. Sú ferð varð örlagarík þar sem hann kynntist verðandi eiginkonu sinni, Dýrfinnu Torfadóttur. “Hún átti rætur á Ísafirði og var mjög bundin því svæði. Úr varð að ég fór vestur árið 1989 og tók við starfi félagsmálastjóra á Ísafirði.” Starfið segir hann að sér hafi fundist bæði erfitt og einmanalegt. “Til að létta mér lundina sótti ég um hlutastarf hjá Finnþoga Hermannssyni í nýstofnuðu svæðisútvarpi RÚV. Þar var ég fréttamaður og líka í dagskrárgerð á rás eitt í nærri þrjú ár. En árið 1992 ákvað ég að fara til Bandaríkjanna í öldrunarfræði á Flórída

og var þar í eitt ár. Á þeim tíma losnaði starf forstjóra sjúkrahússins á Ísafirði og ég sótti um og fékk.”

**Heilbrigðismál og þingmennska**  
Þau hjónin fluttust svo frá Ísafirði árið 2001 til Akraness þar sem Guðjón tók við stjórn sjúkrahússins sem síðar varð Heilbrigðisstofnun Vesturlands við mikla sameiningu átta stofnana á öllu Vesturlandi. „Svo fór ég á þing,” segir hann og hlær. “Þá var farið að líða að því ég færi að huga að því hvað ég ætlaði að gera undir lokin. Ég velti því fyrir mér hvað ég ætti að gera við þessa reynslu og þá þekkingu sem ég hafði fengið af málefnum aldraðra og heilbrigðisþjónustunni almennt. Fyrst mér bauðst að fara á lista hjá Samfylkingunni, sá ég því fram á að ég gæti hugsanlega lagt eitthvað af mörkum.”

Þetta reyndist alger misskilningur að sögn Guðjóns. “Svona þekking er ekkert mikils metin þarna. Það olli mér talsverðum vonbrigðum, sérstaklega í mínum þingflokki, að þetta gæti ekki komið að notum. Fagleg, yfirveguð umræða um einstök mál eins og heilbrigðisþjónustuna. Það virðist hins vegar vera meiri stemning fyrir hrópum og köllum á torgum, eða úr ræðustól, frekar en að vinna markvisst að lausnum. Ég valdi því að eyða ekki frekari kröftum í þetta þótt þetta hafi verið mikil upplifun og töluverð reynsla,” segir hann og brosir út í annað.

**Met mikils virðingu fyrir eldri kynslóðum**  
Þegar Guðjón lítur yfir farinn veg, segir hann að áhuga sinn á málefnum aldraðra megi sennilega rekja til þess að hann hafi kynnst högum þeirra sem ungur maður. “Þabbi lagði rækt við eldri sveitunga sína sem komu á Akureyri og voru á sjúkrahúsi. Ég umgekkst líka ömmur mínar báðar. Það er virðingin fyrir eldri kynslóðum sem ég met svo mikils. Ég hef lært hvað tíminn líður rosalega hratt og að við verðum að leggja okkur fram ef við ætlum að breyta einhverju. Við megum engan tíma missa.”

**Upphaflega skjólshús**  
Núna segist Guðjóns vera sjálfur farinn að nálgast þennan hóp sem mögulega þarf einhvern stuðning í daglegu lífi. “Þegar ég var að byrja var ekkert annað í stöðunni fyrir aldraða en að fara á stofnun. Þessi viðhorf eru að breytast og auðvitað hefur starfsemin á hjúkrunarheimilunum gjörbreyst. Að hluta til var þetta líka bæði fjárhagslegt og félagslegt spursmál

hjá öldruðu fólki. Mjög margir áttu ekki húsnæði og þurftu að fara af þeim ástæðum á elliheimili, enda voru þau byggð upphaflega í því skyni að skjóta skjólshúsi yfir aldraða sem áttu hvergi höfði sínu að halla. Við höfum hins vegar haldið áfram á þessari braut - eins og við séum alltaf jafn eignalaus og fátæk - og röðum inn í þessa skápa fólki eins og það séu engir aðrir kostir til.”

**Ég ætla auðvitað að vera heima**  
„Mér og minni kynslóð dettur hins vegar ekki í hug að líta til slíkrar framtíðar,” segir Guðjón ákveðið. „Ég ætla auðvitað að vera heima. Ef ég horfi í eigin barm og til okkar hjónanna, þá þurfum við sjálf að hafa frumkvæði og búa í haginn fyrir okkur, t.d. með því að tryggja okkur tímanlega aðgengilegt húsnæði í umhverfi sem hentar. Þetta getum við og flest annað fólk á okkar reki. Ég geri svo hóflegar kröfur til samfélagsins að það komi til móts við mig eins og ég er talinn þurfa. Það er bara núna á allra síðustu árum að skapast skilningur á að það borgi sig fyrir samfélagið að styrkja fólk og halda því virku. Á síðasta ári var fjármálaráðuneytið að gefa út skýrslu sem gefur þessu gaum og segir að það sé alveg augljóst að það borgi sig að byggja upp opnu þjónustuna og rífa seglin hvað varðar byggingu hjúkrunarheimila. Auðvitað er alltaf ákveðinn hópur sem þarf sólarhringsþjónustu. Það er hins vegar alveg ótrúlegt hvað þessi viðhorf eru lífseig, að töfralausnin felist í að byggja stöðugt fleiri og fleiri ný hjúkrunarheimili sem er auk þess lang dýrasti kosturinn.”

**Það þarf meira en orð**  
Guðjón segir að allar framtíðarspár hnígi í þá átt að við ráðum ekki fjárhagslega við óbreytta vegferð. „Við þurfum að svara kalli tímans og vinda að því bráðan bug. Það má samt ekki misskilja mig, þetta eru ekki auðleyst mál en við þurfum að takast á við þau af ábyrgð. Hluti af vandanum felst reyndar í því að þessi þjónusta er ekki á einni hendi, heldur annars vegar á hendi sveitarfélaganna og hins vegar ríkisins og það skapar togstreitu. Þess vegna er svo spennandi að fylgjast með hvernig tekst að vinna að því á næstu árum að koma til framkvæmda efni þingsályktunar Alþingis frá í vor um aðgerðaáætlun um þjónustu við eldra fólk fyrir árin 2023 – 2027. Nú er svo komið að það þarf meira en orð, sumir segja kosningaloforð – það þarf djarfar efndir.”



# HJÚKRUNARSTÝRÐ HEILSUGÆSLA



Sigríður og Kristín Þorsteinsdóttir á heilsugæslunni í Múlabæ.



**Sigríður Jóhanna Sigurðardóttir** deildarstjóri og **Þórunn Bjarney Garðarsdóttir** forstöðumaður eru hjúkrunarfræðingar sem báðar völdu að vinna í öldrunarþjónustu strax eftir útskrift frá Háskóla Íslands. Þær ræddu um starfssvið hjúkrunarfræðinganna í Múlabæ sem eru nú fjórir og mikilvægi þjónustunnar, bæði fyrir skjólstæðingana og aðstandendur þeirra.

Sigríður segir að starf hjúkrunarfræð-inganna felist í að taka á móti umsóknum sem berast frá heilbrigðisstarfsfólki, t.d. heilsugæslum, heimahjúkrun, eða Landspítalanum og meta hversu brýnt sé að umsækjandi komist að. „Stundum þarf að afla frekari upplýsinga, eða beina

umsóknum í annan farveg. Þegar komið er að því að fólki sé boðið pláss þá þarf að halda utan um skjólstæðingana, sinna almennu og sérhæfðu heilsufarseftirliti, sem og lyfjagjöfum, sáraskiptum, hjartabilunareftirliti, fylgjast með lífsmörkum og blóðsykri ásamt öðrum hjúkrunarverkum sem til falla. Við veitum líka aðstoð við að leita réttar þjónustu á réttum stað og aðstoð með umsóknir.“ Í þessu samhengi bendir Þórunn á að áhersla sé á heildræna og persónumiðaða þjónustu. „Við sinnum heilsugæslu, leggjum áherslu á forvarnir og styðjum fólk til sjálfshjálp. Einnig leggjum við áherslu á samvinnu við aðra þjónustuaðila og viljum þannig stuðla að samþættri þjónustu.

### Margþætt heilsufarsmat

Sigríður getur þess að í byrjun séu skjólstæðingarnir teknir í komumat. Oft þarf talsverða rannsóknarvinnu til að komast að því hvar fólk er statt og hvar þörfin liggur. „Við förum yfir alla þjónustuþætti og aðstæður heima fyrir, hvaða þjónustu þau séu að þiggja og hverju þau þurfi á að halda og svo leiðum við þau áfram og aðstoðum við að sækja um þá þjónustu sem þörf er á.“ Þórunn bætir við að auk almennu dagþjálfunarinnar komi fólk einnig í endurhæfingu í Múlabæ. Ljóst er að þetta mat á heilsufari skjólstæðinganna er margþætt og út frá því er lögð fram

áætlun fyrir skjólstæðinginn. Felst hún t.d. í því hversu oft hann mætir í dagþjálfunina og hvaða aðstoð hann þarf heima til að búa við öryggi og nauðsynlegan stuðning við athafnir daglegs lífs.

### Samfella í þjónustu lykilatriði

Sigríður nefnir að einn einstaklingur gæti verið að fá þjónustu frá mörgum aðilum, t.d. félagsþjónustunni, heilsugæslunni, heimahjúkrun og sérfræðingum. Þórunn bætir við að það sé mikið öryggi falið í því að einn aðili haldi utan um þjónustu til einstaklingsins svo að hún sé samþætt og í því felist einnig heilmikil hagræðing. „Sýnt hefur verið fram á að samþætting sé mikilvægur þáttur til að stuðla að heilbrigðri öldrun, hún getur fækkað spítalainnlögnum, dregið úr endurinnlögnum og seinkað flutningi á hjúkrunarheimili. Það eru tækifæri til að samþætta þjónustuna betur en nú er. Við erum í miklu sambandi við heimabjónustuna og reynum þannig að samhæfa þjónustuna til einstaklingsins. Ýmis verkefni sem heimabjónustan sinnir er hægt að annast í Múlabæ, bæði almenn verkefni eins og að klæða í stuðningssokka, eða aðstoða við það. Þar við bætast sérhæfð verkefni eins og sáraskipti og hjartabilunareftirlit. Þegar fólk byrjar í dagþjálfun er oft hægt að fækka innlitum frá heimabjónustunni

en stundum þarf að sækja um þjónustu þangað til að fólk komist til okkar, t.d. ef fólk þarf aðstoð við að klæða sig.“

### Gott aðgengi að hjúkrunarfræðingum

Þórunn segir að þótt aldursbil skjólstæðinga Múlabæjar spanni frá 65 ára til yfir tírætt, þá eigi þeir það almennt sameiginlegt að bera ekki áhyggjur sínar eða vandamál á torg. „En það er ekkert atriði svo lítið að okkur varði ekki um það. Þess vegna er þetta fyrsta samtal við hjúkrunarfræðinginn svo mikilvægt. Nánast undantekningalaust er aðstandandi með í viðtalinu. Það kemur svo margt í ljós með þessum samtölum. Við spyrjum fólk og reynum að átta okkur á stöðunni og hvaða verkefni fólk sé að glíma við. Einnig hvetjum bæði skjólstæðinga og aðstandendur til að vera í góðu sambandi. Dyrnar inn á heilsugæslu eru alltaf opnar og bjóða skjólstæðinginn velkominn.“

### Hér eiga allir að eiga skjól

Þórunn leggur áherslu á að í Múlabæ sé vel tekið á móti öllum. „Ég segi oft yfir hópinn að allir eigi að upplifa að hér eigi þeir skjól, sama hvaða verkefni þeir eru að glíma við. Það er mikill auður fólgin í þeim einstaklingum sem eru í Múlabæ, það leggja allir sitt af mörkum, jafnt skjólstæðingar sem starfsfólk, til að skapa þennan anda sem hér er. Það eiga allir að geta fundið einhvern sem þeir eiga samleið með, starfsfólkið er næmt á að leiða fólk saman sem gæti átt samleið og fólk styður hvert annað. Við erum dugleg að kynna nýtt fólk og biðja þá sem reyndari eru að vera þeim innan handar fyrstu dagana.“ Sigríður bætir við að allir eflist líka við það og finni styrkleika sinn í því.

### Móttakan er mikilvæg

Starfsfólk skiptir með sér að vera í móttöku hvern dag. Þórunn segir að þessi siður hafi fest sig jafn rækilega í sessi og handþvotturinn þegar COVID faraldurinn gekk yfir. „Þá vorum við með opið allan tímann, sprittuðum allt og eftirlitið í móttökunni og handþvotturinn var einn af þessum lykilþáttum í að ekki kom upp hópssýking. Skjólstæðingar okkar leggja ríka áherslu á að þessu sé ekki hætt og segja að það sé svo gott þegar einhver stendur broandi í dyrunum og bjóði góðan dag þegar þau stíga inn um dyrnar.“

### Sýnum sveigjanleika

Þegar fólk er að laga sig að nýjum aðstæðum er brýnt að sýna sveigjanleika, segir Sigríður. „Við sýnum því fullan

| Það er mikilvægt að þeir sem starfa í heilbrigðisþjónustu séu vel upplýstir um hvaða úrræði og þjónusta sé í boði. Hér er listi yfir hugsanlega þjónustuveitendur aldræðs einstaklings á höfuðborgarsvæðinu. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Heilsugæsla                                                                                                                                                                                                  | Læknar, hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Heimabjónusta                                                                                                                                                                                                | Heimahjúkrun, Félagsleg heimabjónusta, Endurhæfingarteymi, Geðteymi, Selmu-teymi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Þjónustumiðstöð                                                                                                                                                                                              | Félagsráðgjafi, Aksturþjónusta, Þjónustuiðbúð, Heimsendur matur, Sigurvein-aðstoð við fólk með heilabilun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Dagþjálfun                                                                                                                                                                                                   | Almenn dagdvöl (Þorrasel Vesturgötu 7, Röst Sléttuvegi, Sunnuhlíð, Hrafnista Boðabíngi, Hrafnista Ísafold, Hrafnista Hraunvangi, Sóltún-Sólvangur, Seltjörn, Eir Hlaðhamrar), Almenn sérhæfð dag-dvöl (Múlabær). Sérhæfð fyrir fólk með heilabilunarsjúkdóm (Drafnarhús, Maríuhús, Friðuhús, Eir-Öðinshús og Borgasel, Vitatorg-Esjuþún, Hrafnista Rvík-Viðey, Sunnuhlíð, Seltjörn, Hrafnista Ísafold, Sóltún-Sólvangur) Endurhæfingardagdvöl (Múlabær, Hrafnista Laugarási) |
| Landspítalinn                                                                                                                                                                                                | Minnismóttaka, Byltu og beinverndarmóttaka, Landakot Endurhæfing, Öldrunarlækningadeild B4, Bráðamóttakan og aðrar deildir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Endurhæfing                                                                                                                                                                                                  | Landakot, Eir -brotændurhæfing, Sóltún Sólvangur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Hvildarinnlagnir                                                                                                                                                                                             | Grund, Hrafnista Laugarási og í Hafnarfirði, hjúkrunarheimili utan höfuðborgarsvæðis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Færni- og heilsuamatsnefnd                                                                                                                                                                                   | Umsóknir um hvildarinnlagnir og varanlega dvöl á hjúkrunarheimili                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Sjúkratryggingar Íslands                                                                                                                                                                                     | Sjúkrabjálfun, iðjubjálfun og talbjálfun, niðurgreiðsla lyfja og hjálpartækja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Hjálpartækjamiðstöðin                                                                                                                                                                                        | Hjálpartækir. Birgjar t.d. Fastus, Eirberg/Stuðlaberg, Stórkaup og Rekstrarvörur, Stoð.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Apótek                                                                                                                                                                                                       | Lyf og lyfjaskömmtn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Sérfræðilæknar                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tannlæknar                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Heimsóknarvinur                                                                                                                                                                                              | Rauði Krossinn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Læknavaktin                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

skilning þó að fólk mæti ekki eldsnemma á morgnana, jafnvel þótt bílarnir okkar séu að keyra á ákveðnum tímum, þá er opið hér og við aðstoðum fólk við að koma á þeim tíma sem það treystir sér til, sérstaklega í upphafi. Það þarf að finna að við séum til aðstoðar og því sé ekki bara vísað á einhvern bás.“ Þórunn bætir við að skjólstæðingarnir geti líka farið fyrr heim ef dagurinn er of langur. „Það gerist þó yfirleitt mjög fljótlega. Eftir tvær til þrjár vikur er fólk komið í rútínu og það er farið að hringja á undan bílnum og spyrja hvort það eigi ekki að fara að sækja mann! Þá vill fólk ekki að missa af félagsskapnum og dagskránni.“

### Múlabæjarandinn

Þórunn segist telja að það sé mikilvægur þáttur í lífi þess fólks sem mætir í Múlabæ að það eigi sér markmið. „Ég held ég megi segja að allir skjólstæðingar okkar eigi það sammerkt að líta á það sem lífsgæði að viðhalda sjálfsbjargargetu sinni. Skjólstæðingar okkar skuldbinda sig til að mæta ákveðna daga, hérna er búist við þeim, þeir taka þátt í skipulagðri dagskrá og hitta annað fólk.“ Sigríður bætir við að einn skjólstæðingurinn hafi orðað þetta svo vel þegar hann byrjaði: „Mig langar svo að tilheyra hóp.“ „Okkur hefur haldist gríðarlega vel á fólki, jafnt skjólstæðingum og starfsfólki og ég er mjög þakklát fyrir það“, segir Þórunn. „Partur af því er bara þessi andi og samheldni sem hér ríkir. Einn skjólstæðingurinn kallaði það *Múlabæjarandann* sem settur var í poka og við tókum með okkur þegar

við fluttum í núverandi húsnæði fyrir rúmum fimm árum og var svo hleypt út þegar við komum hérna yfir“, segir hún og hlær. Sigríður bætir broandi við að hún heyri staðinn líka stundum kallaðan *kærleiksheimilið*.

### Fagleg ráðgjöf skilar mestum árangri

Hjúkrunarfræðingarnir veita bæði skjólstæðingum og aðstandendum ráðgjöf og Sigríður segir fólk vera duglegt að hafa samband. „Okkar fólk fær ráðleggingar um hvert þeir eigi að leita innan heilbrigðiskerfisins, við veitum aðstoð við umsóknir og slíkt og veitum ráðleggingar um allt milli himins og jarðar hvað varðar heilsufar, daglegar athafnir, framtíðina, missi og stórar lífsbreytingar.“ Þær segja þetta vera mikilvægan þátt. „Við komum að málum og veitum faglega ráðgjöf. Það er annað að fá ráðgjöf frá fagaðila en t.d. þegar afkomandi er kominn í hlutverk ráðgjafa. Til dæmis ráðgjöf varðandi byltuhættu og hvað þurfi að gera til að draga úr líkum á byltum. Við aðstoðum með að fá iðjubjálfa til að fara heim til fólks og aðstoða með val á hjálpartækjum. Einnig gæti það dregið úr byltuhættu að notast við göngugrind og við erum með sjúkrabjálfara sem geta metið jafnvægi og þörf á hjálpartækjum. Stöng við rúm, eða á baðherbergi getur gert fólki kleift að vera sjálfbjarga með athafnir daglegs lífs á eigin heimili. Stundum þarf maki að fá hvíld frá umönnunarhlutverki og við getum tekið samtalið við skjólstæðinginn. Fagleg ráðgjöf er það sem skilar oft bestum árangri.“





Kristinn Eyjólfsson og Ottó Malmberg ræða málin.

#### Hlutverkaskiptin

Sigríður segist finna vel hvað fólk er þakklátt fyrir þessar ábendingar. „Það er oft árangursríkara að segja að það sé mitt faglega álit að þú þurfir núna innlit til að styðja við áframhaldandi sjálfstæða búsetu. Fjölskyldna hefur jafnvel lagt þetta til í lengri tíma og verið að biðja aðstandendur sína um að þiggja aðstoð en þegar það kemur frá okkur þá er eins og það beri frekar árangur.“ Þórunn bætir við að þeim finnist kannski ekki eins mikið að sér vegið. „Hlutverk innan fjölskyldna breytast oft með hækkandi aldri. Afkomendur fara í hlutverk umönnunaraðila, fara í foreldrahlutverkið sem getur valdið ójafnvægi í samskiptum foreldra og afkomenda. Ráðgjöf frá fagaðila er hlutlaust faglegt mat sem hefur það að markmiði að einstaklingurinn búi við sem mest sjálfstæði og lífsgæði.“

#### Endurskoðun á þjónustu við eldra fólk

Aðgerðaáætlun stjórnvalda um þjónustu við eldra fólk fyrir árin 2023-2027 ber heitið *Gott að eldast*, og telur Þórunn það vera mjög jákvætt framtak. Verkefninu er ætlað að vera leiðarvísir fyrir stjórnvöld til að skapa skýra framtíðarsýn og vinna að heildarstefnu í málaflokknum. Verkefninu er skipt í 5 þætti og einn þeirra er upplýsing. „Heilbrigðiskerfið er í dag óttalegt völundarhús, sérstaklega fyrir aldraða einstaklinga. Það eru ýmis úrræði í boði en upplýsingar um þau eru ekki aðgengilegar.“ Dæmi um þau úrræði sem eru í boði en fáir virðast vita um er tilraunaverkefnið *Sigurvin* sem er félagslegur stuðningur við einstaklinga

með heilabilun og er búið að vera í gangi í á þriðja ár. „Það felur í sér að fólk getur fengið innlit fimm til sex tíma á viku og hefur reynst nokkrum af okkar skjólstæðingum gríðarlega vel.“

Þórunn segist finna að margir aðstandendur séu hræddir um sína nánustu. „Við vitum að það eru biðlistar á hjúkrunarheimili og fólk er stundum farið að hugsa um að senda inn umsókn, þótt ekki sú búið að virkja alla þjónustu heim. Fólk á að búa sjálfstætt meðan það getur og fá nauðsynlegan stuðning. Við viðhöldum best okkar færni með því að vera virk og taka þátt í daglegu amstri.“

#### Endurmat og aðhald

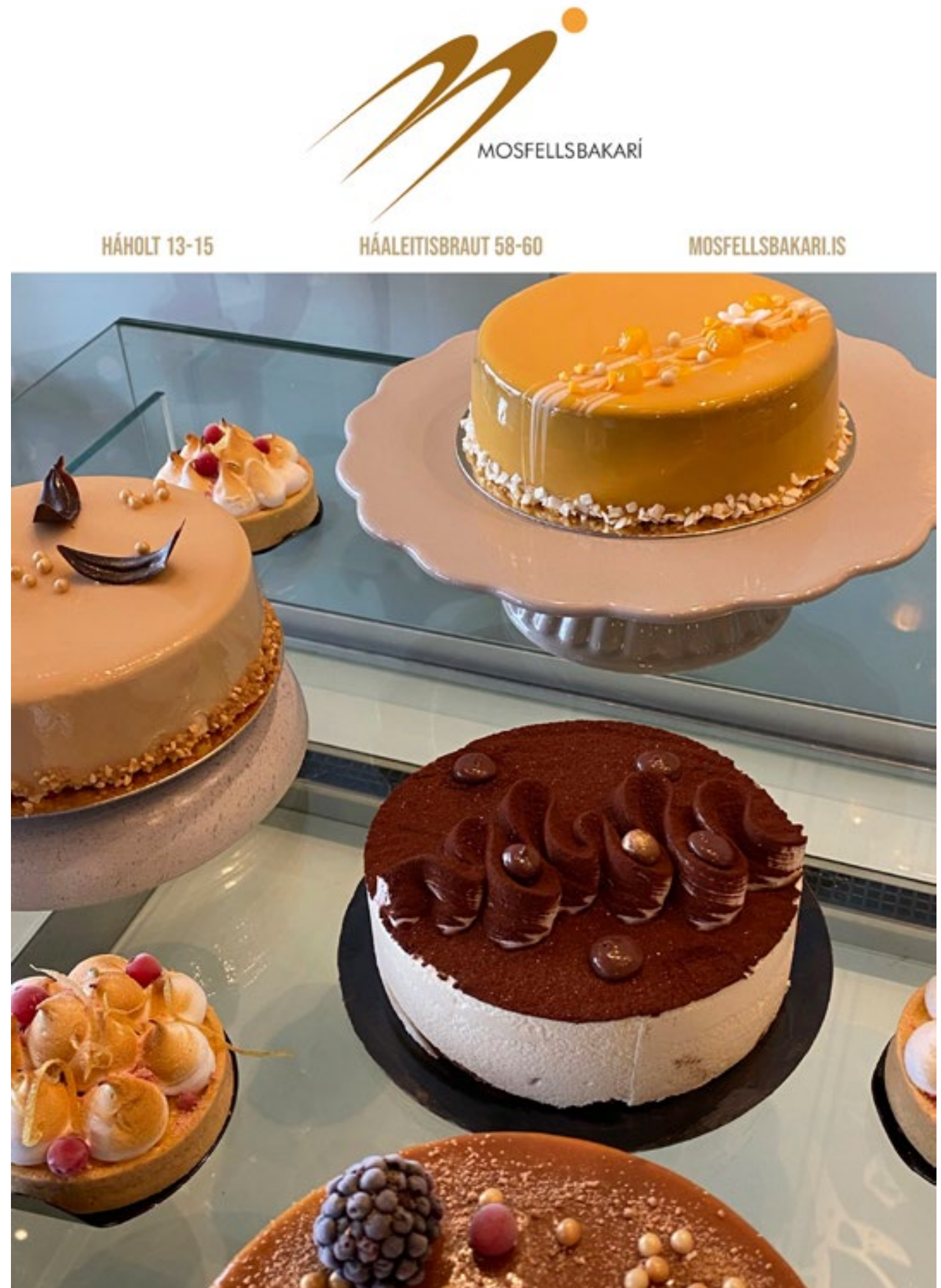
Dagbjálfun, eins og sú sem fer fram í Múlabæ og víðar, felur í sér ákveðna skuldbindingu. „Fólk skuldbindur sig til að mæta ákveðna daga, það vill standa sig. Við skráum í framvindunótu og getum þannig fylgst vel með þeim sem hingað koma. Múlabær væri ekkert annað en húsnaði ef það væri ekki fyrir starfsfólkið sem sinnir störfum sínum af alúð. Það er fylgst vel með skjólstæðingunum allan daginn. Þetta er stöðugt samtal,“ segir Þórunn. „Starfsfólkið fundar daglega og farið er yfir þá sem mæta þann dag. Um 130 einstaklingar nýta sér þjónustuna hverju sinni og hver starfsmaður er með sitt verksvið,“ bætir hún við. „Á fundunum fáum við góða heildarmynd af skjólstæðingnum og grípum inn í ef ástæða er til,“ segir Sigríður. Þórunn bætir því við að gæði þjónustunnar byggist á því að starfsfólk sé vel upplýst, að það fái reglulega endurmenntun, sæki ráðstefnur og fái fræðslu.

#### Heildræn nálgun

Ut anumhald eins og það sem fer fram í Múlabæ næst ekki nema fagþekking og heilsufarslæsi sé til staðar. Það þarf að vega og meta hvern og einn á hverjum degi. Jafnframt nefnir Sigríður að sé fólk fjarverandi vegna veikinda, þá er hringt til að kanna stöðuna og metið hvort senda þurfi einhvern heim til viðkomandi. Svári fólk ekki símtalinu á morgnana séu eftir atvikum aðstandendur eða heimaþjónustan látin vita. „Við forgangsröðum þeim verkefnum sem eru brýnust og förum í þau. Við sjáum gríðarlegar framfarir hjá fólki sem kemur hingað t.d. eftir dvöl á spítala, eftir veikindi, vanvirkni, eða breytingar á fjölskylduhögum. Einnig sjáum við þessa aldurstengdu afturför í færni þegar haldið er svona vel utan um einstaklinginn. Þá getum við bætt við þjónustu, bæði sótt um aukningu heima og fjölgað dögum og þannig gert honum kleift að búa heima, jafnvel alveg fram í andlát, segir Sigríður. Það felst hagræðing í því hvað Múlabær er stór, eða 60 pláss á dag. „Við getum veitt heildræna persónumiðaða nálgun og erum lánsöm hvað starfsmannahópurinn býr yfir mikilli þekkingu og reynslu. Það er mikilvægt að stjórnvöld setji skýra stefnu í málefnum eldra fólks og teknir verði upp kvarðar til að mæla og meta árangur,“ segir Þórunn.

#### Það er alltaf hægt að bæta sig

Þórunn segir að fyrir skömmu hafi skjólstæðingur hennar komið til sín á 90 ára afmælisdeginum og faðmað sig. „Hún spurði mig hvort ég myndi hvernig hún hafi verið þegar hún kom hingað fyrst fyrir rúmum fimm árum. Hún var alsæl með hvað hún var búin að ná upp miklum styrk, bæði andlegum og líkamlegum sem hún vildi þakka þátttöku í Múlabæjarstarfinu.“ Þórunn brosir innilega og bætir að lokum við að þetta segi okkur að aldrei sé of seint að byrja. „Þú getur alltaf bætt þig, bæði líkamlega og ekki síður andlega, ef þér er sýnd virðing og þú færð tækifæri til að vera í virkni. Þannig getur þú stuðlað að þinni eigin vellíðan og tekist á við verkefni daglegs lífs.“







Mannauður Múlabæjar: Gæði starfseminnar byggjast á okkar frábæra starfsfólki!



**Mannauður:** Aðalheiður Elín Bergsdóttir, Anna Hjartardóttir, Astrid Eiríksdóttir, Dagbjört Þórhallsdóttir, Dagný Egilsdóttir, Ragnheiður Sigurgeirsdóttir, Rósbjörg S. Þórðardóttir, Sigríður Jóhanna Sigurðardóttir,

Hafdís Bjarnadóttir, Heiða Dís Einarsdóttir, Ingunn Jónsdóttir, Kristín S. Friðriksdóttir, Karla Dögg Karlsdóttir, Marta Rybcia, Vilborg M Sverrisdóttir, Þórunn Jóna Kristjánsdóttir og Þórunn Bjarney Garðarsdóttir.



## ÁSKORANIR AÐSTANDENDA



Systurnar Gunnhildur, Jónína, Bryndís og Anna Jóna ásamt foreldrum sínum.



**Jónína Lýðsdóttir**, hjúkrunar-fræðingur, hefur kynnst starfsemi Múlabæjar allvel þar sem báðir foreldrar hennar sóttu þangað dagþjónustu. Hún er yngst fjögurra systra, fædd árið 1969 en sú elsta er fædd árið 1952. Faðir þeirra er Lýður Jónsson og móðir þeirra Mundheiður Gunnarsdóttir en hún lést fyrir einu og hálfu ári. Jónína gaf sér tíma til að segja frá reynslu sinni og rifja upp þennan tíma í lífi systranna þegar foreldrar þeirra stóðu á þeim krossgötum að þurfa að þiggja utanaðkomandi aðstoð sem fylgir oft hækkað aldri.

### Pabbi hlúði að henni

“Foreldrar mínir voru Strandafólk og við erum því ættaðar af Ströndum í báðar ættir og erum stoltar af því,” segir Jónína þegar við höfum komið okkur fyrir í fallegum húsakynnum hennar í Hafnarfirði. “Móðir okkar fæddist árið 1932 og pabbi árið 1925 en hún var búin að vera mjög slæm í skrokknunum, sérstaklega í bakinu og var auk þess með slitgigt, sem var alveg að fara með hana. Svo var farið að örla á heilabilun hjá henni. Árið 2001 fluttust þau úr stóru einbýlishúsi í mjög hentugt húsnæði í Fossvoginum sem var á einni hæð og gengið beint inn. Það var auk þess mjög miðsvæðis fyrir okkur systurnar sem höfum allar verið búsettar á höfuðborgarsvæðinu undanfarin ár. Þrátt fyrir þennan aldursmun á þeim var það þó pabbi sem hlúði að henni. Hann keyrði lengi vel, gat keyrt þau í heimsóknir, farið í sund, sótt í matinn o.fl. Eins var hann farinn að taka meiri þátt í heimilisstörfunum en áður.

### Mögulega áttuðu þau sig ekki á allri aðstoðinni

Svo gerist það smám saman að ýmislegt fer að láta undan. Það gerði það að verkum að þær systurnar fóru að hjálpa meira til með innkaup, læknisheimsóknir og snatt sem þarfnast aðstoðar við. “Þau voru heppin að eiga fjórar dætur, allar á höfuðborgarsvæðinu, sem voru viljugar og höfðu getu til að koma og sinna, hlúa

að, skjótask, gera og græja, enda alltaf gott að koma til mömmu og pabba” segir Jónína og brosir enda víst að allmargir aldraðir búa ekki við slík forréttindi. “Mögulega áttuðu þau sig ekki á allri þeirri aðstoð sem þau í rauninni fengu í gegnum okkur,” bætir hún við. “Lengi vel fannst þeim þau alveg geta þetta og að þau þyrftu enga utanaðkomandi hjálp. Þeim fannst þau vera vel sett og þyrftu enga hjálp. Við vorum svona aðeins að byrja að koma því að að það væri gott að fá alla vega þrif og þiggja innlit en pabba fannst hann alveg geta séð um þetta allt saman.”

### Erfðast að fá þau til að prófa

Talið berst að hugsunarhætti foreldrakynslóðar Jónínu sem vill umfram allt vera sjálfri sér nóg. Hún rifjar upp þennan tíma þegar þær systur voru að reyna að tala um fyrir þeim. “Erfðasti hjallinn í þessu ferli var að fá þau til þess að prófa. Það er líka einkennandi fyrir þessa kynslóð að vera ekki byrði og vilja ekki að aðrir séu að eyða tíma í að þjóna þeim. Samt sem áður áttuðu þau sig ekki á því hvað við vorum mikið að þjónusta þau.” Systurnar ræddu þessa stöðu mála við heimilislækni þeirra sem benti á Múlabæ og stakk upp á að það gæti væri sniðugt fyrir þau að sækja um þessa dagþjónustu. “Hún benti á að það væri kannski kominn tími til að þau hefðu eitthvað fyrir stafni annað en að horfa á

hvort annað allan daginn. Mamma var orðin lögblind og með slitgigt þannig að hún gat ekki þrjónað, ekki lesið lengur og varla stillt á hljóðbækurnar sjálf, þannig að það þurfti eitthvað að gera. Hún vildi hins vegar ekki fara nema pabbi færi líka.”

### Þriðji aðilinn

Minnispróf á Mundheiði varð til þess að þær systur áttuðu sig á að heilabilunin væri sennilega að versna og því gott að komast í einhvers konar skjól sem veitti afþreyingu. “Það var því í rauninni þriðji aðilinn, heimilislæknirinn og svo forstöðukona Múlabæjar, sem fékk okkur til þess að sannfærast um að mamma færi einn dag í viku, sem urðu svo mjög fljótlega tveir. Pabbi keyrði hana þótt til boða stæði akstursþjónusta. Við hugsuðum líka að hann gæti þá kannski tekið sér frí, skilið hana eftir í Múlabæ og átt lausa stund á meðan. Frábært fyrirkomulag! Svo þróuðust málin á þann veg að pabba var boðið að vera líka í Múlabæ, sem hann þáði” segir Jónína kímín og bætir við að pabba hennar hafi að vísu alltaf fundist óþarfi fyrir sig að vera þarna af því að hann var svo sjálfstæður.

### Fimm daga vikunnar!

Þegar fram í sótti, leið þeim hjónum hins vegar svo vel þarna í Múlabæ að þau bættu við þriðja deginum. “Og viti menn, áður en langt um leið þá voru þau farin að vera þarna fimm daga vikunnar!” segir Jónína og hlær. “Þau fundu hvað þetta var mikill og góður félagsskapur, þetta var styrkjandi, þau fengu heitan mat, þarna var hjúkrunarfræðingur og alls kyns þjónusta sem er svo mikilvæg. Ég held að pabbi hafi fundið sig í smíðavinunnni og mamma var bara með konunum í því sem þær voru að gera.”

### Allt gerbreyttist

Lífið á það hins vegar til að taka sínar óvæntu stefnur. “Svo gerðist það að pabbi datt og mjaðmabrotnaði og þá gerbreyttist allt hjá þeim. Þau voru ekki lengur sjálfstæð og mamma þurfti að þiggja akstursþjónustuna í Múlabæ. Við þurftum að skiptast á að vera hjá henni meðan pabbi var á spítala því að hún gat alls ekki verið ein heima lengur.” Þegar þarna var komið sögu segir Jónína að móðir hennar hafi verið komin með vistunarmat og hefði getað farið fyrr á Hrafnistu en fékk á þessum tímapunkti hvíldarinnlögn á Hrafnistu. “En hún var líka þrjóska. Hún vildi það ekki. Hún var það klár að hún vildi ekki fara neitt nema

pabbi færi líka. Hún var komin á biðlista, við höfðum séð til þess, en þegar pabbi brotnaði þá gengu málin hratt og vel fyrir sig og þau fengu bæði vistunarmat. Þá var hann ekki lengur þessi bógu sem hjálpaði henni.”

### Fengu hjónaherbergi á Hrafnistu

Lýður brotnaði í október og vorið eftir voru þau komin með herbergi á Hrafnistu. Jónína segir að biðin hafi verið styttri af því þau voru hjón og fengu hjónaherbergi. “Við vissum af konu sem var að biða líka en þurfti að biða mun lengur af því að hún þurfti einstaklingsherbergi og það hefur viljað þannig til að hjónaherbergið losnaði fyrr. Annars hefur maður heyrt að það sé ekki svo mikið af slíkum herbergjum og ekki öll heimili sem bjóða upp á þau.” Jónína segir að hann hafi þurft að fara í annað herbergi fljótlega eftir að mamma hennar dó en að það sé á sömu hæð og ljómandi gott og hann uni sér ágætlega á Hrafnistu.

### Leita aðstoðar þriðja aðila

Spurð hvaða lærdóm Jónína hafi dregið af reynslunni sem þær systur gengu í gegnum á þessum tímamótum í lífi foreldra sinna og hvort hún geti ráðlagt öðrum í svipaðri stöðu, svarar hún: “Þetta er flókið ferli. Ég get rétt ímyndað mér hvað þetta hlýtur að vera erfitt fyrir einkabörn, þegar aðeins er um einn afkomanda að ræða sem þarf að vera í svona samlokuhlutverki, þ.e. að sinna sínum barnabörnum á sama tíma og foreldrunum og þarf að hugsa um alla þessa hluti einn.” Hún hugsar sig vandlega um áður en hún heldur áfram. “Númer eitt, tvö og þrjú myndi ég ráðleggja fólki að leita aðstoðar og leiðsagnar hjá þriðja aðila, heimilislækni eða hjúkrunarfræðingi og punkta hjá sér hvað þurfi að gera til þess að ferlið fari í gang. Fá þriðja aðila til að sannfæra foreldra sína um að þótt það séu einhverjar umsóknir í gangi núna, þá sé ekkert að fara að gerast alveg strax.”

### Þarf að vera búið að tikka í nokkur box

Ef aðstæður gerbreytast, eins og gerðist þegar Lýður datt og brotnaði, segir Jónína að það sé hins vegar gott að vera búinn að setja umsóknarferlið í gang. “Það er mjög erfitt og alla vega mjög miklar líkur á að fólk eigi ekki afturkvæmt heim til sín og þurfi á þessari þjónustu að halda. Jafnframt er mikilvægt að átta sig á því hvað þurfi að gerast áður en fólk fær að fara í þetta vistunarmat, eða færni- og

heilsumat. Það þarf að vera búið að tikka í nokkur box. Það þarf að vera búið að virkja þjónustuna frá sveitarfélaginu, fá heimilisþrif, fá innlit, heimahjúkrun o.sfrv. og það þarf að koma í ljós ef það virkar ekki.” Það er því nokkuð ljóst að ekki er nóg að taka bara upp tólið og panta.

### Sorglega seint sem fólk kemst inn

“Það var t.d. mjög erfitt að fá mína foreldra til þess að samþykkja að fá einhvern til þess að gefa þeim lyf, eða í fyrsta lagi bara að fá lyfjaskömmtnun, því að það varð að gerast,” heldur Jónína áfram. “Mamma var farin að taka of lítið, eða mikið af lyfjum. Það var erfitt að sannfæra pabba um að hann ætti ekki að þurfa að gera þetta. Þó að hann vildi og treysti sér til þess, þá vildum við það ekki. Hvort sem það er að panta hjálpartæki heim í sturtuna, við svalirnar, einfalda hlutina til þess að minnka byltuhættu heima við, þá þarf að tikka í öll þessi box áður en hægt er að fá vistunarmat. Svo tekur við bið, það er að segja ef að það gengur þá einhvern tímann. Það er orðið sorglega seint sem fólk kemst inn á svona stofnun og þá er það langt leitt og nýtur þess ekki.”

### Veran í Múlabæ lengir tímann sem hægt er að búa heima

Jónína segir að hjúkrunarheimili séu hins vegar bara fyrir þá sem virkilega þurfi á hjúkrun að halda og bætir við að veran í Múlabæ geti hins vegar lengt þann tíma sem fólk getur búið heima hjá sér. “Það er kosturinn. Þjónustan í Múlabæ er algerlega frábær. Þarna er ákveðið millibilsástand og kannski þarf fólk meira að segja aldrei að fara á hjúkrunarheimili sem væri náttúrulega æskilegast.” Jónína hugsar með hlýju til þess tíma sem foreldrar hennar dvöldust þar. “Sveigjanleikinn og þjónustan sem Múlabær bauð upp á, aðgengið að hjúkrunarfræðingum, öll aðstoðin og yndislegheitin sem var þarna. Þetta var alveg ómetanlegt! Við fundum það svo vel. Þarna fengum við líka hjálp við að senda inn fleiri umsóknir og fá hugmyndir um önnur úrræði sem myndu þá taka við af Múlabæ. Fólk veit svo lítið um hvað það á að gera og hvað sé í boði. Í Múlabæ var alltaf þessi sveigjanleiki og fólk var spurt hvort það vildi breyta um dag, bæta við degi, eða koma seinna. Það var einhvern veginn aldrei neitt mál og alltaf sjálfsagt.”





#### Þakklát fyrir þennan tíma

Undir lokin var móðir Jónínu orðin það slæm að hún gat ekki verið lengur í Múlabæ og hefði þá jafnvel þurft að fara á lokaða deild út af heilabiluninni.

“Ég er afskaplega þakklát fyrir þennan tíma sem þau fengu þarna því að þótt þau hefðu verið með móttþróa til að byrja með, þá snerist þeim hugur um leið og þau fundu andrúmsloftið og hvað það var gott að koma þarna. Mér finnst eiginlega miður að þau hafi ekki getað verið fleiri ár þarna. Ég veit að pabbi hefði getað verið á stað eins og Múlabæ lengur ef hann hefði ekki brotnað, verið hálf-sjálftæður, heima á kvöldin og ekki þurft að vera á hjúkrunarheimili. Í Múlabæ er fólk almennt með andlega meiri skerpu og viðheldur henni kannski frekar en tíðkast almennt á hjúkrunarheimilum hjá langtímagestum þar.”

#### Eitthvað sem enginn talar um

Þegar líða tekur að lokum viðtalsins verður Jónína hugsu og segir svo að það sé eitt mikilvægt atriði sem fólk þori ekki að tala um og sé kannski ekki almennt rætt. “En um leið og það verður vandamál með útskilnað hjá eldra

fólki, þá eiga aðstandendur og nánasti aðstandandi – maki – ekki að þurfa að eiga við slíkt. Um leið og það fréttist að það sé eitthvert svoleiðis vandamál, þá tikkar það í box í heilsu- og færnimatinu. Þetta er eitthvað sem gleymist kannski að nefna. Fólk er kannski farið að sofa með stykki, fara oft fram á næturnar og skipta oft á rúmum sem er mjög erfitt og vont fyrir aðstandendur – vont fyrir alla. Þetta vegur þungt og á ekki að fela. Sama máli gegnir með lyfjarugl. Þegar fólk hættir að geta tekið réttar töflur á réttum tíma er kominn tími á lyfjaskömmtnun, jafnvel læstan lyfjaskáp og lyfjainnlit frá félagsþjónustunni.”



## SKÚRA, SKRÚBBA OG BÓNA

VIÐ BARA ELSKUM AÐ ÞRÍFA!

Faglegar heildarlausnir – allt á einum stað.



Dalshraun 6 | 220 Hafnarfjörður | 581 4000 | solarehf.is | solarehf@solarehf.is

## ÉG HÉLT AÐ SVONA STAÐIR VÆRU EKKI TIL!



**Jón Birgir Pétursson**, fyrrverandi blaðamaður, er einn þeirra sem nýta sér þjónustu Múlabæjar en þangað kemur hann þrisvar í viku. Hann var svo elskulegur að gefa sig á tal við okkur einn votviðrisdaginn nú í sumar, segja frá sjálfum sér og reynslu sinni af staðnum.

“Ég verð 85 ára í haust,” segir þessi reffilegi maður með kankvíst blik í auga þegar hann er sestur með göngugrindina innan seilingar. “Ég fæddist á Landspítalanum í Reykjavík árið 1938 og ári síðar hófst heimsstyrjöldin síðari. Ég átti heima í litla Skerjafirði en hann var í kriknum norðan við flugbrautina sem kom ári seinna. Þetta var mjög náttúrulegt umhverfi, örstutt í miðbæinn og skemmtilegt að búa.”

Þarna bjó Jón Birgir í aldarfjórðung, allt þar til hann gekk í hjónaband árið 1963 með Birnu Karlsdóttur sem er látin núna. Þau eignuðust þrjú börn. Seinni konu sinni, Fjólu Emilíu Arndórsdóttur, giftist hann árið 1978 og eiga þau einn son.

Áður en blaðamannaferillinn hófst segir Jón Birgir að hann hafi fyrst unnið hjá ýmsum aðilum og að fyrsta alvöru starfið hafi verið hjá Flugfélagi Íslands. “Þar

var ég í þrjú, fjögur ár og var jafnframt að skrifa í *Þjóðviljann* með Frímanni Helgasyni, vini mínum, sem var mikill leiðtogi. Hann þjálfði okkur í þrótti í knattspyrnu og auk þess réði hann mig í vinnu við súrefnisframleiðslu hjá Ísaga sem var þá á Rauðarárstíg. Þar var ég tvö sumur.”

Jón Birgir hætti svo hjá *Þjóðviljanum* eftir að hafa unnið þar um fjögur ár. “Þetta var bara svona aukastarf. Svo varð ég blaðamaður hjá *Vísí* og síðar fréttastjóri.” Eftir að hann hætti hjá Ísaga fór hann að vinna hjá Flugfélaginu en segist hafa verið rekinn þaðan vegna misskilnings. “Þeir héldu að ég hefði verið að gefa *Vísí* einhverjar upplýsingar um flugslys sem var tóm vitleysa,” segir hann en bætir við hlæjandi að þeir hafi samt haldið áfram að vilja fá sig í vinnu mörg sumur eftir það og að svo hafi hann verið beðinn afsökunar á þessu.

#### Eftirminnilegir Ólympíuleikar

Á löngum blaðamannaferli fjallaði hann um ýmislegt markvert eins og gefur að skilja. Árið 1960 er honum þó ofarlega í huga en þá fór hann til Rómar til að skrifa um Ólympíuleikana. “Þar sem ég var líka að vinna hjá Flugfélaginu þá fékk ég fritt flugfar. Ég var svo í mánuð þarna í Rómaborg á Ólympíuleikunum og það var ekki leiðinlegt,” segir hann brosandi. Hann getur þess þó að á þessum tíma hafi hann verið að kljást við brjós-klos og að ferðin frá Hamborg til Rómar í stappfullri lest hafi ekki verið sérlega þægileg. Sú reynsla hefur þó ekki



Sólardagur á svölunum.



brugðið meiri skugga á minninguna en svo að hann lýkur frásögninni með því að segja: “Þetta voru yndislegir dagar!”

#### Mjög vel giftur

Talið berst að Múlabæ og ástæðu þess að Jón Birgir fór að sækja þjónustu þangað. “Ég byrjaði hér í lok ágúst í fyrra. Það var konan sem stóð fyrir því. Ég er mjög vel giftur,” segir hann brosandi. “Við hjónin búum núna í Lágaleiti sem er í klasanum hjá útvarpshúsinu. Við fluttumst þangað þegar ég var orðinn svona ónýtur í löppunum,” segir hann og bendir á göngugrindina. “Staðsetningin er mjög góð, allt til alls og gott að búa þar.” Hann segir að konan sín, sem er sjúkraliði, kunni tökin á öllu. “Hún er Strandakona, frá Skálholtsvík í Hrútafirði og ég er heldur betur í góðum höndum hjá henni,” segir hann og ljómar í framan. Fjöla hafði frétt af staðnum hérna. Ég var frekar svona efins en lét mig hafa það. Ég hlýði alltaf!”

#### Heilablæðing

Fyrir nokkrum árum segir Jón Birgir að blætt hafi inn á heilann hjá sér. “Það var ansi mikil blæðing en ég slapp þó alveg ótrúlega vel. Það er samt eitthvað sem plagar mig og þar á meðal missti ég aðeins mátt í fótum og minnið er stundum kannski ekki alveg nógu gott. Eftir að ég kom heim af spítalanum gat ég farið út að ganga og svona. Eina nóttina varð ég hins vegar fyrir því að fá aðsvif þegar ég fór fram og datt illa í gólfíð.”

Hann þurfti að vera á sjúkrahúsi einhvern tíma eftir það og í kjölfarið fékk hann

sérstakan baðstól og göngugrind sem hann segist hafa haft til stuðnings alla tíð síðan. “Ég get alveg gengið en er ekki alveg nógu öruggur.” Aðspurður segist hann ekki fá neina utanaðkomandi aðstoð heim. “Ég fékk að vísu einu sinni einhvern sjúkraþjálfara sem gerði voða lítið og hvarf svo bara. Hér í Múlabæ fæ ég hins vegar ágæta sjúkraþjálfun.”

#### Kveið fyrir

Jón Birgir rifjar upp þegar hann kom fyrst í Múlabæ. “Ég talaði við hana Þórunni [forstöðumann] og skoðaði staðinn en hafði verið mjög uggandi nóttina áður. Ég kveið fyrir að fara í þetta. Svo kom ég hingað og vissi ekkert í minn haus. Eintómar yndislegar konur hérna reiðubúnar að hjálpa. Ég hélt að svona staðir væru ekki til, hef bara ekki upplifað annað eins,” segir hann með sannfæringarkrafti og bætir svo hlējandi við að hann hafi haldið að hann væri bara kominn hinum megin!” Hann segist svo hafa sett sig inn í fyrirkomulagið. “Morgunmatur, tækjasalur, heitir bakstrar á herðarnar og svo framvegis. Hér var allt til alls, fótasérfræðingur, hárgreiðsla, sem ég þarf að vísu ekki mikið á að halda,” segir hann og hlær. “Síðast en ekki síst er það svo heilsugæslan sem er stórt atriði!”

#### Finn til mikils öryggis hérna

Síðast í morgun segist hann hafa farið á heilsugæsluna eftir að hafa rekið tána í þröskuldinn. “Ég er á blóðþynningu og blóðið spýttist um allt. Þetta var eins og í sláturhúsi,” segir hann og bætir við að eiginkonan hafi náttúrulega bundið um sárið en að það sé mikið öryggi í að

eiga aðgang að svona þjónustu. “Hér er bara allt til alls. Hérna finn ég til mikils öryggis, hér er fylgst með öllu. Það er eins og þessar góðu stúlkur hafi augu í hnakkanum. Þær bara horfa yfir salinn og finna hver á bágt. Þær koma og spyrja hvort það sé ekki allt í lagi. Það er alveg yndislegt að vera hérna!

#### Margþættur ávinningur

Jón Birgir segir ávinninginn af dvölinni vera margþættan. “Líkamlega séð þá er ég með miklu betri líkamsstöðu núna. Maður finnur það bara með því að fara í skutluna [NuStep þjálfunartæki] í svona 10 mínútur og ég tala nú ekki um stólaleikfimina. Hún er stórkostleg. Um hádegið eftir þessa þjálfun er ég orðinn miklu betri. Auk þess hef ég líka farið nokkrum sinnum í sjúkraþjálfun hjá honum Hlyni.

Félagslegu hliðina segir hann líka hafa mjög mikið að segja. Hann segist hitta marga sem gaman sé að ræða við og séu alveg tilbúnir að tala. “Ég er ábyggilega með 20-30 ævisögur í kollinum,” segir hann hlējandi og bætir við hvað allir séu elskulegir. “Ég veit ekki hvernig svona myndast,” heldur hann áfram hugsi. “Ég hef verið á vinnustöðum og í ýmsum hópum og þar hefur oft verið alls konar kjaftæði og blammeringar í gangi. En hérna – nei! Allt fólkið er tilbúið að tala þegar ég spyr eins og blaðamaður hvaðan það sé og það stendur ekki á svörum.”

#### Þetta er dásamlegur staður!

Vinnustofurnar segist hann ekki nýta sér þar sem fingurnir séu orðnir frekar lélegir en að hann hafi farið og skoðað þær. Dagskrána eftir hádegi segist hann heldur ekki nýta sér mikið. Hann fór hins vegar í ferð í síðustu viku sem boðið er upp á einu sinni í mánuði þegar fer að vora. Þá er farið í dagsferðir í rútu og hann lætur vel af ferðinni sem var farin m.a. í Kríunes þar sem var borðað. “En það er félagsskapurinn, þjálfunin og heilsueftirlitið sem ég sækist eftir. Auk þess hefur þetta svo góð áhrif á andlegu hliðina. Þó að konan mín sé ágætur félagi þá verður maður nú að hlífa henni aðeins,” segir hann kíminn. “Þetta er dásamlegur staður!” segir Jón Birgir svo að lokum með áhersluþunga.

## FÓLK Á AÐ HALDA SINNI REISN OG VIRÐINGU



Vinnusemi á vinnustofunni.



**Rósbjörg S. Þórðardóttir** hefur starfað hjá Múlabæ í 10 ár þar sem hún annast skipulag félagsstarfsins og hefur umsjón með vinnustofu. Hún er sjúkraliði og hefur auk þess lokið námi í uppeldis-, menntunar- og tómstundafræðum. Árið 1995 hóf hún störf hjá Hlíðabæ, systurbæ Múlabæjar og er dagþjálfun fyrir fólk með heilabilunarsjúkdóma. Eftir nokkur ár í starfi þar ákvað hún að sérhæfa sig í tómstundum aldraðra.

#### Virgni, virðing og vellíðan

“Starfið mitt hérna þróaðist þannig að ég byrjaði á vinnustofunni og var svo beðin um að skipuleggja félagsstarfið í samstarfi við þær sem sinna framkvæmdinni. Í rauninni má segja að starfið hérna sé félagsstarf. Einkunnarorð Múlabæjar eru *virðing, virgni og vellíðan* og við leggjum

því áherslu á að fólk virki sig félagslega, andlega og líkamlega. Um 130 manns nota þjónustu Múlabæjar hverju sinni og við erum að sinna fólki þar sem það er statt. Þetta er einstaklingsmiðuð þjónusta og við reynum að hafa starfið eins fjölbreytt og hægt er.”

#### Handverk leiðir til vellíðunar

Á vinnustofunum segir Rósbjörg að tengsl hugar og handar séu í brennidepli. Þar fer fram fjölbreytileg handavinna og hafa þau m.a. tekið að sér ýmis samfélagsverkefni og eru núna að sauma poka fyrir Landspítalann undir tæki fyrir hjartarannsóknir. „Við fáum gefins garn frá aðstandendum, eða öðrum og höfum þrjónað eitt og annað sem við höfum t.d. gefið undanfarin ár í Skjólíð sem er fyrir heimilislausar konur. Rósbjörg segist verða áþreifanlega vör við hvað fólki líði vel í handavinnunni, enda hafi rannsóknir sýnt að handverk leiði til vellíðunar hjá þeim sem því sinnir. Hún segir frá minnisstæðu atviki um síðustu jól þegar verið var að sauma gjafapoka í saumavél og hún spurði hverjir vildu prófa. Þá bauð m.a. ein kona sig fram sem hafði verið mikið lasin og ekki treyst sér að gera mikið. Hún sagðist vera til í að athuga hvort hún kynni þetta ennþá. Svo þegar hún var byrjuð ljómaði hún öll og sagði: “Þetta eru jólin fyrir mér. Ég saumaði alltaf á börnin mín og núna finn ég jólaandann!”

#### Efla kunnáttu og opna nýjar leiðir

Fólkið nýtur þess að sinna verki sem það kann en Rósbjörg segir að auk þess sé

það að læra eitthvað nýtt. “Karla Dögg sér um listasmiðjuna og þar er fólk að láta drauma sína rætast. Það hefur kannski alltaf dreymt um að mála, tálga, eða eitthvað annað en aldrei gefið sér tíma. Það er svo mikilvægt að gefa sér tíma til þess að njóta. Í listasmiðjunni fær fólkið handleiðslu og örvun til þess. Við erum því bæði að hjálpa fólki að gera það sem það efast um að það kunni lengur og líka að opna því nýjar og spennandi leiðir til listsköpunar.”

Á vinnustofunum segir Rósbjörg að fari fram fjölbreytt handverk og mikið sé verið að sauma, hekla og þrjóna. “Svo er líka skapandi fólk sem vill gera eitt og annað og er sjálfstætt í sínum vinnubrögðum. Auk þess kemur líka fólk sem er kannski ekki í handverkinu en hefur bara gaman af því að vera með af því að það er líka félagslegt að sitja saman og spjalla. Því finnst einfaldlega gott að koma og finna sig hluta af hóp. Konurnar koma líka oft með nammi í skál og það myndar svona saumaklúbbastemningu.”

#### Fjölbreytt dagskrá

Félagsstarfið er fjölbreytt. “Dagskráin byrjar á morgunmat og svo fer fólk mjög samviskusamlega í líkamsræktina.” Rósbjörg segir að um alls konar líkamsræktartæki sé að ræða og aðrar æfingar og svo sé boðið boðið upp á heita bakstra og notalegheit á eftir. Þá er verið að hlusta á sögu, eða útvarp, eða tala saman. Sumir grípa í spil og þeir sem vilja hvíla sig gera það og þá er miðað við



Félagar í ferð á Garðskagatá.



að allur morgunninn fari ekki í hvíldina, heldur bara svona 20-30 mínútur til að jafna sig eftir átökin í ræktinni. Margir fara í bað, eða nýta sér þjónustu hárgreiðslumeistara, snyrtifræðings og fóttaaðgerðafræðings, eða sjúkraþjálfara og svo eru það vinnustofurnar. Fyrir hádegismat fara síðan langflestir í stólaleikfimi.

#### Eftirspurnin ræður framboðinu

Að loknum hádegisverði er rólegur tími, en kl 13 eru gönguferðir fyrir þá sem vilja og blaðalestur. Svo hefst hið eiginlega félagsstarf. „Þá erum við með mismunandi framboð af leikjum, sem reyna á jafnvægi, samhæfingu og hreyfifærni, eins og t.d. boccia, skífukast, pílu og fleira. Svo er líka tómstundastarf fyrir þá sem eru ekki fyrir leiki eða slíkt, t.d. spurningaleikir bingó og fræðsla. Félagstarfið og tómstundaframboðið tekur mið af óskum þeirra sem eru hérna hverju sinni. Við förum reglulega yfir málin og spyrjum hvort það sé eitthvað sérstakt sem fólk vill gera.“

Listasmiðjan og vinnustofurnar segir Rósbjörg að séu líka alltaf opnar eftir hádegi. „Við fáum líka gesti nokkuð oft og þá hvetjum við fólk til að vera með. Hingað kemur tónlistarfólk og við erum líka í mjög góðu samstarfi við Bústaðasókn og fáum presta reglulega. Auk þess fáum við gesti sem hafa samband við okkur og bjóða fram krafta sína með ýmsum uppákomum. Við erum alltaf tilbúin að fá slíka gesti, endilega bara að hafa samband við okkur í Múlabæ.“

#### Ferðalögin vinsæl

Að jafnaði er farið í ferðalög einu sinni í mánuði í björtu og njóta þau mikilla vinsælda að sögn Rósbjargar. „Þegar við spyrjum hvað sé skemmtilegast að gera þá eru ferðalögin efst á blaði. Hér er mikið af einstæðingum sem fara kannski ekkert annað en hingað og líka fólk sem á fjölskyldur en hefur mismikil tök á að bjóða eldri ættingjum sínum austur fyrir fjall, eða annað.“ Hún segir að fólk hafi mjög gaman af því að fara rúntinn, jafnvel þótt það sé bara innan borgarmarkanna. „Við förum m.a. í haustlitaferð, stundum til Þingvalla og höfum borðað nokkrum sinnum í Grímsborgum sem er finnn staður og fólk finnst mikið til koma. Við höfum líka farið bara í Heiðmörkina og fengið kjötsúpu hjá golfklúbbum Oddi og heimsótt fleiri golfklúbba af því að þar er gott aðgengi sem skiptir öllu máli.“

#### Fræðsla um öryggismál ...

Í Múlabæ fer líka fram skipulegt fræðslustarf. „Skjólstæðingar okkar búa heima og þess vegna förum við tvisvar á ári yfir öryggismál í heimahúsum í tengslum við efni sem slysavarnarfélagið Landsbjörg hefur unnið. Við dreifum svo bæklingi sem við biðjum fólk að taka með sér heim og sýna aðstandendum.“ Rósbjörg segir að þetta hafi haft mikil áhrif og sem dæmi þá hafi aðeins tveir verið með öryggishnapp þegar hún byrjaði fyrir tíu árum en að núna séu langflestir komnir með slíkan útbúnað. „Hnappurinn veitir mjög mikið öryggi, ekki síst fyrir þennan hóp fólks. Bara svo að það komi fram þá geta þeir sem eru með öryggishnapp og hafa aðrar aðstæður í lagi búið áfram á sínu heimili við nánast álíka mikið öryggi og í mörgum þjónustuíbúðum.“

#### ... og annað

Rósbjörg segir að jafnframt sé veitt fræðsla um hluti sem er kannski ekkert oft talað um við fólk, eins og t.d. í sambandi við þvagleka og getur verið mikið feimnismál. „Við erum með leikþátt og einn starfsmaður fer í svona bleiubuxur sem við köllum blúndubuxur og segjum frá því að í svona buxum geti maður farið áhyggjulaus á tónleikana þótt það sé einhver smá leki. Hjúkrunarfræðingarnir hér geta sótt um til Sjúkratrygginga þannig að fólk fær þetta niðurgreitt og heimsent.“

#### Sjálfstjórnunarrétturinn mikilvægur

Einnig er veitt fræðsla í tengslum við bækling frá Þjóðkirkjunni sem heitir *Ósk mín við lífslok*. „Þar eru t.d. spurningar um hvaða lög þú vilt láta syngja við útförina þína, hvar þú vilt hvíla, hvort þú viljir láta brenna þig o.s.frv. Praktískar spurningar til þess að hægt sé að koma í veg fyrir að eitthvað sé gert í óþökk viðkomandi. Það er mikið lagt upp úr því í tómstundafræðinni að virða sjálfsákvörðunarrétt fólks og að það fái að hafa áhrif á gang mála. Mér finnst það mjög mikilvægt. Þess vegna er líka mikilvægt að fá upplýsingar til þess að geta tekið upplýstar ákvarðanir sem varða eigin hag.“

#### Hér er öll þjónustan

Það eru vissulega lífsgæði að geta búið heima í sínu umhverfi og fá jafnframt heilbrigðisþjónustu og annað utanumhald eins og veitt er í Múlabæ, segir Rósbjörg. „Hér er virkinn, handverkið, líkamsræktin, sjúkraþjálfunin, fót snyrtingin og ekki síst hjúkrunarfræðingarnir. Fólk þarf því



ekki að vera á þeytingi út um allar trissur því að þetta er allt hér. Sumir sem eru hérna alla dagana gætu ekki búið heima hjá sér nema af því að hér fá þeir fæði og eftirlit og kannski innlit um helgar, eða á kvöldin. Margir koma hingað alveg niðurbrotnir og einmana en svo sjáum við þá blómstra. Fólk er oft lengi hérna, byrjar kannski tvisvar í viku, bætur svo við dögum og endar með að vera alla dagana. Hópur skjólstæðinga okkar þarf svo ekki önnur úrræði en þetta og er það vissulega eftirsóknarvert að geta verið sjálfstæður svo lengi en meðalaldurinn hérna er um 88 ár.“

Hjúkrunarfræðingarnir í Múlabæ eru í miklu samstarfi við heimahjúkrun, aðstandendur, annað heilbrigðisstarfsfólk og félagsþjónustuna. „Þeir sjá líka hver staðan er hjá fólki, eða starfsfólkið bendir þeim á breytingar, t.d. hvort því sé að fara aftur og að kannski sé að liða að því að það geti ekki búið heima. Í slíkum tilvikum geta hjúkrunarfræðingarnir t.d. aðstoðað með að sækja um hvíldarinnlögn eða aukna þjónustu heim. Í hvíldarinnlögn getur fólk átt sig á því hvernig það er að fara á hjúkrunarheimili og hvort það sé eitthvað sem það myndi vilja.“

#### Reynsluboltar og vitringarnir okkar!

„Fólkið hérna er hafsjór af þekkingu. Þetta eru reynsluboltar og vitringarnir okkar,“ segir Rósbjörg í lokin. Eftir smá umhugsun um hvað hún telji mikilvægast við þjónustu á borð við þá sem veitt er í Múlabæ, segir hún að það sé fjölbreytnin og að fólkið fái að hafa eitthvað um sín mál að segja. „Ekki taka af fólki ákvörðunarréttinn. Hins vegar er líka mikilvægt að fræða fólk og sýna því um hvað það hefur að velja, þannig að það átti sig á því. Fólk er komið á viðkvæman stað en það á að halda sinni reisu og virðingu og hér veitum við aðstoð til þess.“

# Við léttum þér lífið

**Heilbrigðissvið Fastus** býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpertækjum. Hjá okkur er sérhæft fagfólk sem leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða þig við val á vörum.



Rafskutlur



Hjúkrunarrúm & dýnur



Göngugrindur



Bað- & salernishjálpartæki



Næringarvörur



Æfingatæki til Heimanotkunar



Hjólastólar



Snúningslök

**FASTUS**

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | [fastus.is](https://fastus.is)



# ÉG GET ÞAÐ SJÁLFI



**Bjarnfríður Jóhannsdóttir**, kölluð Fríða, er fædd árið 1946 og með þeim yngstu sem nýta sér þjónustu Múlabæjar. Þangað kemur hún fjórum sinnum í viku og þar spjölluðum við saman nú á dögnum um ævi hennar og störf.

Allt fas Fríðu einkennist af yfirvegun og stillingu og þegar við setjumst, leggur hún frá sér fallega heklað stykki áður en hún hefur frásögn sína. Hún er fædd og uppalin á Vantsnesi í Keflavík sem hún segir að hafi verið hálfgerð sveit þá. “Svo er ég búin að vera sjúkraliði í fimmtíu til sextíu ár á spítölum út og suður,” bætir hún við og segir það að hafi verið mjög lærdómsríkt.

**Nunnurnar voru svo yndislegar** Ástæða þess að hún fór í sjúkraliðanám segir Fríða að hafi verið sú að hún þurfti að vera á spítala þegar hún var lítil. “Þá mátti ekki heimsækja börn. Ég var hjá nunnunum í Hafnarfirði og þær voru svo yndislegar við mig að það kom aldrei annað til greina en að vinna á spítala.” Eftir námið vann hún víða, mikið á skurðstofum, m.a. bæði í Reykjavík og Keflavík en lengst þó á líknardeildinni í Kópavogi. “Maður kynnist lífinu í þessu starfi, þekkingin verður svo fjölþætt,” segir hún og getur þess að hún hafi jafnframt unnið bæði í Danmörku og Svíþjóð. “Þá fór maður með Gullfossi til Danmerkur með viðkomu í Leith. Ég vann á heilsuhælinu í Skodsborg í Danmörku og það var yndislegt. Svo vann ég líka á hjúkrunarheimili í Svíþjóð.”

**Alzheimer farinn að læðast að** Fríða er fraskilin og á fjögur börn sem búa öll erlendis. Það segir hún vera ástæðu þess að hún fluttist í Mörkina þar sem hún býr núna í lítilli íbúð á fjórðu hæð og unír hag sínum vel.

“Þangað fluttist ég fyrir eitthvað um þremur árum. Alzheimer er farinn að læðast að mér, þess vegna er ég svolítið gleymin,” segir hún þegar hún reynir að muna árafjöldann. “Ég er alla vega búin að vera þar einhvern tíma og rata þar um,” segir hún stillilega, greinilega sátta við að ræða þessa stöðu mála. Þegar talið berst að Múlabæ brosir hún og segist vera tiltölulega nýbyrjuð að venja komur sínar þangað. “Það kom til vegna þess að konur sem búa í Mörkinni voru að tala um þetta þannig að það kom bara af sjálfu sér. Ég einfaldlega prófaði og hér er ég og verð hér.”

**Verð að hafa eitthvað að fást við** Fríða kann afar vel við að vera í Múlabæ og segist alltaf taka handavinnuna með sér þangað. “Ég verð alltaf að hafa eitthverja handavinnu, eða eitthvað að fást við,” segir hún þegar talið berst að því. “Ömmur mínar voru klæðskerar og saumakonur þannig að ég lærði

snemma að vinna handavinnu. Ef maður settist niður varð maður að hafa eitthvað í höndunum.” Fríða segist vera mikill morgunhani og komi því yfirleitt um áttaleytið með bílnum sem sækir skjólstæðinga Múlabæjar.

**Finn vel hvað mér líður betur hérna** Líkamsræktaraðstöðuna nýtir hún vel, gerir æfingar, fer í stólaleikfimina og á brettið. “Leikfimin, göngutúrarnir, útiveran og öll hreyfingin er alveg geysilega mikils virði,” segir hún ákveðið. “Ég hef alltaf verið til í að æfa mig, var t.d í handbolta á árum áður,” enda augljóst að Fríða er vel á sig komin líkamlega. “Hreyfingin og félagslegi þátturinn gera svo mikið gagn. Ég finn vel þegar ég er hér hvað mér líður betur. Fyrir mína andlegu líðan þá bjargar það mér algerlega að vera hér í Múlabæ. Þetta félagslega er allt svo jákvætt. Utanumhaldið er líka svo gott. Maður er samt svo frjáls.”

**Gerði það sem ég ætlaði mér að gera** Að æfingunum loknum segist hún aðstoða í Múlabæ með því að brjóta saman þvottinn. “Það finnst mér mjög gott. Ég er svolítið hvatvís, gat aldrei setið kyrr allan daginn og ég verð alltaf að hafa eitthvað að gera,” segir hún á sinn rólega hátt og brosir út í annað. Hún nefnir hvatvísina oft en einu sinni í frásögn sinni og nokkuð víst að hún hafi fengið þessa umsögn nokkrum sinnum á lífsleiðinni. “Ég var alltaf á fartinni, elsaði að fljúga, lærði fallhlífastökk og hefði viljað stundað það meira en börnin mín sögðu nei,” segir hún og hlær. “En það var mjög gaman. Ég gerði það sem ég ætlaði mér að gera.

“Ég hef alltaf haft mikla orku sem kom sér vel í sjúkraliðastarfinu,” heldur hún áfram. “Ég var annars mikið á næturvöktum út af börnunum. Maðurinn minn, Örn Bárður Jónsson, var í háskólanum, hann varð prestur. Við erum skilin en erum samt vinir,” segir hún og brosir. “Þó að við getum talað saman, maðurinn minn og ég, þá er hann ennþá að vinna á fullu. Hann býður mér stundum í bío, eða eitthvað, sem ég þigg með þökkum. Það er allt mjög jákvætt.”

**Maður tekur bara á þessu** Fríða lítur út fyrir að vera mjög hraust líkamlega og hún segist vera það fyrir utan Alzheimereinkennin sem hún



Góður hópur í sumarferð á Kriúnes.

finnur. “Þabbi minn fékk Alzheimer og varð næstum hundrað ára. Þetta erfist náttúrulega allt. Ég var t.d. að hugsa um son minn sem býr í Varsjá og ég mundi ekkert hvað hann hét. Svona er þetta og svo er líka kominn svolítil titringur í hendurnar,” segir hún með rósemd. “Þá kemur reynslan af spítölunum sér vel,” heldur hún áfram. “Maður tekur bara á þessu og er ekkert að væla. Ég tala um þetta og er ekki að fara í neinar felur.”

**Það hjálpar að vera sjálfbjarga** Alzheimereinkennanna segir Fríða að hafi gætt kannski í tvö til þrjú ár. “Svo bara kemur það sem kemur og maður er bara jákvæður. Það eru alltaf jákvæðar og neikvæðar hliðar á öllu. Þetta gat verið verra. Ég hefði getað lamast,” segir hún stillilega. Aðspurð hvort hún sé kvíðin svarar hún afdráttarlaust “Nei! Lífið er bara þannig. Það er alls konar. Ég er bara mjög heppin. Mjög heppin að vera

í Múlabæ. Hér er allt svo jákvætt og það hjálpar manni mikið. Fólkið er svo hlýtt og mér finnst það alveg frábært. Hér líður mér mjög vel. Ég er mjög þakklát fyrir það sem ég er í dag,” segir þessi jákvæða merkiskona. Hún nefnir hve mikilvægt það sé að vera sjálfbjarga og að Múlabær styðji einmitt við það. „Ég ræð mér sjálf,” segir hún í lokin og getur þess að það fyrsta sem hún lærði að segja hafi einmitt verið „Ég get það sjálf!”

## Heimsins mesta úrval næðisrýma

**silen**outdoor

Útirými sem hentar öllum veðrum

**CHATBOX** BY SILEN

Einfaldleikinn ræður för

**MINDSPA**

Hvíldarherbergi af bestu gerð

**silen** SPACE

Allt að A flokki í næði, skv. ISO 23351-1

Vinsælasta línan sem gefur mesta næðið og flesta möguleikana

Endurbætt útgáfa af Silen rýmum, nú með hjólastólaöðgangi

Þúf áttu að dríga í samband

25-30% meiri loftgæði en flestar fíra samgættuáðum

Á hjólum

Rútnagrip og USB tengi í hverjum kletti

Allt að 40db Hjólaþingunum Flakur A skv. ISO 23351-1

Fyrir allt að 12 manns

www.hirzlan.is

**RIKISKAUP**  
Verkun opin  
mán-fim 09:00-18:00,  
föstudaga 09:00-17:00,  
laugardaga 12:00-16:00.

**Hirzlan**  
SKRIFSTOFUHUÐSGÖN  
Síðumúla 37 - Sími: 564-5040 - hirzlan@hirzlan.is



## EINSTAKLINGURINN Í ÖNDVEGI



Hlíðabær er sérhæfð dagbjálfun fyrir fólk með heilabilunarsjúkdóma. Hann var stofnaður árið 1986 þegar sýnt var að dagbjálfun þess skjólstæðingahóps þyrfti að vera með öðrum hætti en sú sem aldraðir nutu í Múlabæ. **Bórunn Bjarney Garðarsdóttir** veitir báðum stöðunum forstöðu, en **Hjördís Halldóra Sigurðardóttir** er forstöðumaður hjúkrunar. Þær ræddu um hlutverk og tilgang starfseminnar og mikilvægi dagbjálfunar fyrir skjólstæðingana og aðstandendur þeirra.

Hjördís hefur starfað í Hlíðabæ í tíu ár. Hún er hjúkrunarfræðingur að mennt, með diplóma í öldrun og hefur unnið lengi á bráðamóttöku Landspítalans,

auk þess sem hún hefur starfað á öldrunardeildum bæði hérlendis og í Noregi. Þórunn er einnig hjúkrunarfræðingur með viðbótarnám í stjórnun og umönnun fólks með heilabilun. Hún hefur starfað í öldrunarþjónustu bæði hérlendis og í Sviss, ásamt því að vinna við leiðsögn.

Hlíðabær er fyrsta sérhæfða dagbjálfunin sem opnuð var og er búin að vera til húsa á Flókagötu 53 frá upphafi. „Þetta er mjög heimilislegt hús á þremur hæðum og það verða allir að geta gengið upp stíga,“ segir Hjördís. „Fólk er því yfirleitt vel á sig komið líkamlega þegar það kemur. Skjólstæðingarnir eru með ólíka styrkleika og hentar húsið vel því að rýmin eru mörg sem býður upp á fjölbreytt hópastarf.“

### Horfum á styrkleikana

Hjördís tekur fram að í Hlíðabæ leggi þau sig fram um að kynnast fólkinu sínu vel, sögu þess og áhugamálum. „Við tökum góða lífssögu skjólstæðingsins, reynum að einblína á styrkleikana, hvað hann getur gert, finnum áhugasvið hans og mætum honum þar sem hann er.“ Mikil áhersla er lögð á útiveru og gönguferðir eru tíðar. Hjördís segir að allir taki þátt í þeim en í ólíkum hópum þar sem þarfir

fólks og geta sé misjöfn. „Auk þess reynum við að grípa allt sem býðst í samfélaginu og halda fólkinu í virkni. Núna erum við t.d. að fara í heimsókn í KSÍ, við heimsóttum Slökkviliðið fyrir tveim vikum og til stendur að fara á tónleika. Við notum líka nánasta umhverfi, förum oft á listasýningar á Kjarvalsstöðum og tónleika, gæðastundir í Háteigskirkju og félagsstarf í Lönguhlíð 3 eru einnig á dagskránni. Við reynum að vera virkir þátttakendur í samfélaginu. Þetta er það sem við köllum hluta af daglegu lífi sem veitir örvun og skjólstæðingar okkar hafa kannski svolítið misst af.“

### Framtaksleysi er einkenni sjúkdómsins

Hjördís segir að sömu markmið ríki í Hlíðabæ og Múlabæ og líti að því að virkja einstaklinginn, auðsýna honum virðingu, stuðla að vellíðan hans og félagslegri þátttöku. „Þó að fólk sé hætt að vinna þá hefur það alltaf félagslega þörf. Flestir hafa verið á vinnustað á meðal fólks og upplifað þá vellíðan sem rútínan veitir og gefur ákveðinn tilgang með deginum. „Fólk með þennan sjúkdóm missir frumkvæðið. Það eru mjög margir að gera ekki neitt heima þó að þeir upplifi annað. Þarna getum við hjálpað. Við leiðum virknina og það

er mjög mikil þörf fyrir þessa stýringu. Aðstandendur hafa kannski ekki þrek til að sinna slíkri stýringu allan daginn. Það er nóg sem tekur við hjá þeim eftir Hlíðabæ.“

### Virgni er besta meðalið til að viðhalda færni

Hjördís útskýrir hvernig atburðarásin gengur fyrir sig sem leiðir skjólstæðingana í Hlíðabæ. „Nú er komið nýtt úrræði sem heitir Seiglan og Alzheimersamtökin standa fyrir. Seiglan er fyrir þá sem eru nýgreindir og kannski aðallega fyrir þá yngri. Við tökum alveg við nýgreindum einstaklingum en aðallega þeim sem eru komnir með aðeins lengra genginn sjúkdóm. Það fer eftir því hvenær fólk er tilbúið og við erum í samstarfi bæði við aðstandendur og líka Minnismóttökuna. Fólk er oft með skert innsæi og á bágt með að átta sig á stöðu mála og meðtaka þetta úrræði. Við þurfum því oft að kynna að þetta sé sérhæfð dagbjálfun sem er, jafnframt lyfjum, eitt besta úrræðið til að viðhalda jafnt vitrænni færni sem líkamlegri.“

### Hús með sál

Vera má að sumum finnist aðstaðan á Flókagötu ekki henta þessum hópi, þar sem hún er ekki sniðin fyrir fólk með líkamlega færniskerðingu. „Auðvitað breytast tímarnir en húsið hjálpar okkur mjög vel í aðlöguninni,“ segir Hjördís. „Það er svo heimilislegt og okkur líður bara vel saman. Það er enginn stofnanabragur á þessu. Það hafa engar breytingar verið gerðar utan endurbóta í eldhúsinu. Allt annað er óbreytt, falleg forstofa og stigi sem tekur á móti manni og gömul húsgögn í bland við ný. Þar sem þetta er gamalt fjölskylduhús er gott að fá fólk til að taka þátt í heimilssstörfum eins og að skera niður grænmeti, leggja á borð o.þ.h. Fólk er oft orðið frumkvæðislaust heima en með okkar stýringu getum við jafnvel kveikt á þessu aftur, bæði inni og úti, eins og að sópa og vinna í garðinum sem er stór og nýtist vel. Þetta er mjög notalegt. Þessi hópur þarf fyrst og fremst öryggi, það fylgir sjúkdómnum að vera öryggislaus og þau fá öryggi í svona fallettu húsi í því starfi sem starfsfólkið leiðir hvern dag.“

### Líkamsrækt og fjölbreytt dagskrá

Hjördís nefnir að fastir liðir á dagskránni séu dagleg líkamsrækt og sund einu sinni í viku. Sundið segir hún að sé mjög vinsælt og þau leigi aðstöðu í Mörkinni. Fyrir utan hreyfinguna í vatninu segir hún að sundið þjálfri svo margt annað eins og

að klæða sig í og úr. „Á vinnustofunum okkar er boðið upp á ýmsa iðju sem svarar getu, þörfum og áhugasviði hvers og eins. Svo er söngur, upplestur, samverustund, listasmiðja, kertagerð á vissum árstímum og ýmislegt fleira. Við erum með fjölbreytt starfsfólk og nýtum hæfileika þess. Þórunn nefnir að fylgst sé vel með nýjungum og starfsfólk sé hvatt til þess að sækja ráðstefnur og námskeið. „Á ráðstefnu sem við Hjördís sóttum í Búkaress í fyrra, á vegum evrópsku Alzheimersamtakanna, var þess getið hvað borðtennis reyndist fólki með heilabilun vel. Núna erum við komin með borðtennisþjálfara og fólk er mjög áhugasamt og duglegt að taka þátt. Það hefur meira að segja komið til tals að skrá okkur á mót!“

### Skjólstæðingahópurinn hefur yngst

Að sögn Hjördísar er meðalvalartími skjólstæðinganna um eitt og hálft ár. „Svo eru sumir hjá okkur í allt að því fimm ár. Við erum með pláss fyrir tuttugu og tvo einstaklinga á dag og það er um það bil helmingi endurnýjun á ári.“ Á þeim tíu árum sem hún hefur unnið í Hlíðabæ segir Hjördís að meðalaldur þeirra sem þangað koma hafi lækkað niður í rúm sjötíu ár en að hann hafi verið yfir áttatíu þegar hún byrjaði. „Það eru breyttir tímar, okkur er að fjölga og það er verið að greina fólk fyrr en áður.“ Þórunn nefnir að það sé mikilvægt að hægt sé að bjóða upp á fjölbreytt úrræði. „Það er mjög mikilvægt að fólki líði vel, finni til öryggis og finnist það eiga samleið með öðrum skjólstæðingum. Hlíðabær býður ekki upp á að fólk sé með göngugrindur, það þarf að geta gengið stiga sem er frábær líkamsrækt sem allir ættu að nota ef það er hægt í stað þess að taka lyftu.“ Hördís bætir við að þetta fréttist og svo hefur fagfólk líka samband við okkur ef það telur að Hlíðabær sé rétti staðurinn. “

### Aldurstengd hlutverk

Þórunn bendir á að fólk geri aðrar kröfur og sé oft í öðrum hlutverkum sextugt en um áttarætt. „Um sextugt höfum við þær væntingar að við séum í vinnu og séum virkir þátttakendur í samfélaginu. Þegar fólk glímir við heilabilun missir það færni til að sinna mörgum verkefnum eins og atvinnuþátttöku, félagsstarfi og áhugamálum. Þar fyrir utan breytist margt í samskiptum innan fjölskyldunnar þar sem hinn veiki er í mörgum hlutverkum, eins og maki, foreldri, amma, eða afi. Sjúkdómurinn er líka stórt verkefni fyrir aðstandendur, þetta er í raun fjölskyldusjúkdómur og gríðarlega mikilvægt að styðja við alla fjölskylduna“.

### Einsemd maka

Hjördís tekur undir og bætir við að þetta geti líka verið falið fyrir þá sem hitta manneskjuna sjaldan. „Þeir tala oft um hvað viðkomandi sé nú hress meðan makinn er algerlega bugaður. Heilabilun sést ekki utan á fólki. Margir sem koma inn í Hlíðabæ gera sér ekki endilega grein fyrir því hver er starfsmaður og hver skjólstæðingur. Þetta er bara fólk á svipuðum aldri.“ Í þessu sambandi nefnir Þórunn að sem maki fáirðu kannski ekki viðurkenningu á verkefninu sem þú ert í þegar alltaf er verið að segja hvað hinn veiki líti vel út. Fólk fái kannski þau skilaboð að það sé ekki yfir neinu að kvarta. „Makinn fær ekki staðfestingu á sinni upplifun eins og oft er þegar aðrir sjúkdómar eiga í hlut sem eru viðurkenndari.“

### Mikilvægt að tala við aðra

Þórunn segir að margir aðstandendur vaxi hreinlega inn í þetta umönnunarhlutverk. „Þeir taka á sig stöðugt fleiri verkefni jafnvel án þess að átta sig á álaginu sem vex stöðugt. Það er svo merkilegt hvað við mannfólkið erum góð í að aðlagast aðstæðum. Það er mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk styðji við aðstandendur svo a þeir missi ekki heilsuna vegna álags. Við ræðum við aðstandendur og Hjördís er mjög góð í því að fræða og benda á leiðir sem gætu reynst vel eins og heimaþjónustu og þjónustu Alzheimersamtakanna, því að það er mjög gott að tala við aðra sem eru í sömu sporum. Núna er stuðningshópur niðri í Hlíðabæ fyrir konur og það er á dagskránni að stofna líka karlahóp.“ Hjördís segir að þetta hafi skilað miklum árangri og að mikil þörf sé fyrir svona hóp sem eiga það sameiginlegt að eiga aðstandendur með þennan sjúkdóm og að þeir séu á sama stað í Hlíðabæ.

„Það gefur mikla tengingu,“ segir hún og bætir við: „Starfsfólkið er alltaf að hlusta eftir því hvar þörfin er og hvernig sé hægt að mæta henni. Stundum geta börn skjólstæðinganna okkar verið í grunnskóla og búa ennþá heima og verða kannski umönnunaraðilar með mömmu, eða pabba. Við leggjum okkur fram um að varða veginn og bendum fólki á hvað gæti verið næst. Við þurfum að tala um þetta og ekki láta fólk rekast á vegg og vera allt í einu búíð á því, án þess að búíð sé að nefna möguleika á hvíldarinnlög, stuðningi heim, eða sækja um varanlega vistun. Allt þetta ferli á sér stað hjá okkur.“





Heimsókn Hlíðabæjar á Bessastaði í boði forsetans 30. nóvember 2023.

#### Heildræn hjúkrun eflir allt öryggi

Hjördís nefnir að þar sem dagbjálfun Hlíðabæjar sé hjúkrunarstýrð líkt og í Múlabæ, þá nái þjónustan utan um svo marga þætti sem eflir allt öryggi. Sú heildræna nálgun sem einkennir báða staðina bæði léttir á og styður aðstandendur þannig að fólk getur búið lengur heima. Þórunn tekur heilshugar undir það og segist telja gríðarlega mikilvægt að þessar dagbjálfanir séu með hjúkrunarþjónustu, sama hvort þær sinni fólki með heilabilun, eða eldri borgurum. „Þetta er fjölskylduhjúkrun og það gerir hana líka svo spennandi. Það sem við getum gert fyrir fólkið skiptir verulega miklu máli. Við finnum svo sannarlega fyrir því. Hjúkrun er svo víðfem, hún tekur á líkamlegum, andlegum og félagslegum þáttum. Við nýtum styrkleika, erum talsmenn okkar fólks þegar með þarf og leggjum okkur fram við að sýna fólki virðingu, mæta einstaklingnum og aðstandendum þar sem þeir eru. Í samtali kemur oft í ljós hvar vandamálín eru og það er mikilvægt að ræða reglulega við fagaðila sem þekkir úrræðin.“

#### Samvinna við Landakot gæfuspör

Í framhaldi af þeirri umræðu nefnir Þórunn þá fagmennsku og framsýni sem einkenndi undirbúning þessarar starfsemi sem hún telur að hafi varðað veginn fyrir aðrar sérhæfðar dagbjálfanir sem komu í kjölfarið. „Frá upphafi var samvinna við öldrunarlækna á Landakoti, sér í lagi Jón

Snædal, sem var lækni Hlíðabæjar í þrjá áratugi. Sérhæfðum dagbjálfunum er í dag stýrt af hjúkrunarfræðingum og þær veita lækniþjónustu en Hlíðabær er enn í samstarfi við Landspítalann og við metum það mjög mikils. Það er gríðarlega sterkur þáttur fyrir starfseminu og aðstandendum að hafa þetta aðgengi að sérfræðingum. Ekki spillir fyrir að Hjördís er líka að vinna á Landspítalanum og þekkir innviðina þar. Við erum einnig með fjölbreyttan hóp starfsmanna sem er með víðtæka þekkingu og við erum stöðugt í samskiptum við aðra fagaðila, og viljum þannig varða veginn fyrir fólkið okkar og varna því að það lendi á vegg. Fólkið á vísan stuðning, fær góða þjónustu í krefjandi aðstæðum og fagfólkið vinnur saman en er ekki að margvinna hlutina.“

#### Ennþá feimnismál

Hlíðabær og Alzheimersamtökin eiga rætur í Múlabæ sem heldur núna upp á fjörutíu ára afmæli sitt. Alzheimersamtökin hafa verið mjög ötul við að vekja athygli á heilabilun, m.a. með vitundarvakningunni *Munum leiðina* og stendur fyrir árlegu málþingi í tengslum við alþjóðlegan dag Alzheimer þann 21. september. „Þetta skiptir allt máli sérstaklega þegar greining liggur fyrir,“ segir Þórunn. „Maður getur rétt ímyndað sér hvernig það er t.d. fyrir einstakling sem er ennþá á vinnumarkaði og í góðu líkamlegu formi að fá greiningu um heilabilun. Bæði aðstandendur og skjólstæðingar hafa lýst því að það sé

ekki á nokkurn hátt sambærilegt við það að greinast með annan sjúkdóm. Heilabilun er ennþá heilmikið feimnismál, líkt og við missum allt í einu gildi okkar, eða séum ekki viðurkennd.“

#### Framtíðin - tækifæri til úrbóta

Málefnið á ötul talsmenn m.a. í frumkvöðlahópi Alzheimersamtakanna sem hafa verið duglegir að vekja máls á aðstæðum sínum og hvað hægt sé að gera betur. Það eru enn mikil tækifæri til úrbóta og við verðum að halda ótrauð áfram og halda málefnið á lofti. „Nú eru komnar yfir 11 sérhæfðar dagbjálfanir á höfuðborgarsvæðinu og fullt af tækifærum til að gera enn betur fyrir þennan skjólstæðingahóp og aðstandendur hans. Við sjáum tækifæri í því að vera með sveigjanlegri opnunartíma ásamt því að geta boðið upp á skammtímainnlagnir og varanlega dvöl í umhverfi sem býður upp á mestu mögulegu lífsgæðin. Það er oft mikil breyting fyrir fólk að fara úr dagbjálfun í varanlega dvöl á hjúkrunarheimili. Við þurfum að hafa mannskap til að sinna þessum einstaklingum til að viðhalda getu þeirra, stuðla að vellíðan og að þeir upplifi öryggi. Við sem samfélag verðum að standa vörð um gæði þjónustu við fólk með heilabilun, aldraða og aðra sem ekki geta varið sig.“



**TANDUR**  
Þegar hreinlæti skiptir máli



## Einfaldaðu innkaupin með vefverslun Tandur.is

Mikið úrval hreinlætis- og rekstrarvara

Íslensk framleiðsla og umhverfisvottaðar vörur





# BARÁTTAN VIÐ VÖÐVATAP - SARCOPENIA



Með aldrinum fer mannlíkaminn að glata ýmsum eiginleikum sínum, allt frá hárlitnum sem fer úr ýmsum litbrigðum af brúnum, rauðum, eða tinnusvörtum, í einkennishárlit ellinnar – gráan! Sjónin versnar, húðin þornar og þynnist og heyrninni hrakar. Allt eru þetta „óþægindi“ sem við værum til í að komast hjá. Þau öldrunareinkenni sem Arnar Hafsteinsson, greinarhöfundur, telur hins vegar vera einna áhrifamestu hrörnunina í lífeðlisfræði mannsins, bera vísindalega heitið *sarcopenia* sem þýðir aldurstengt tap á vöðvastyrk- og massa. Heitið er samsett úr tveimur grískum orðum, *sarx-* sem þýða má sem hold (eða vöðvi) og *-penia*, sem þýðir „að tapa“ eða „missa“ eitthvað. Sem sagt – vöðvatap á íslensku.

## Getum minnkað skaðann

Þegar vöðvamassinn fer að minnka með hækkandi aldri, lítum við á það sem eðlilega öldrun og veltum því ekki mikið fyrir okkur hvort hægt sé að stöðva, eða að minnsta kosti draga úr þessari þróun. Vissulega getur enginn yfirbugað Elli kerlingu, hvorki ég né þú, ekki frekar en Þór Þrumugoð sem varð að láta í minni pokann í glímunni við fósturu sína Útgarða-Loka (þ.e. Elli kerlingu fyrir þau sem ekki lásu *Snorra-Eddu*). Hins vegar getum við sannarlega minnkað skaðann og jafnvel haldið vöðvastyrk inn í háan aldur sem gerir okkur kleift að lifa sjálfstæðu lífi ævina á enda.

## Að vera sjálfum sér nægur

Orðið vöðvamassi vekur upp mynd í huga margra af stæltum, hnykludum vöðvum lyftingamanna, eða persónum úr hasarmyndum Hollywood. Færri sjá fyrir sér 85 ára gamlan einstakling sem er sjálfum sér nægur um allar athafnir daglegs lífs og stundar mögulega útivist og aðrar tómstundir, án utanaðkomandi aðstoðar. Þessi síðari lýsing á við um það sem við myndum kalla heilbrigða öldrun en ekki tengja neitt sérstaklega við orðið vöðvamassi.

Staðreyndin er þó sú, að haldist vöðvamassinn ekki í nægilegu magni með hækkandi aldri, minnka líkur á að einstaklingurinn geti séð um sig sjálfur, búið í eigin húsnæði, eða stundað þær tómstundir sem krefjast talsverðar líkamshreyfingar.

## Vöðvastyrkur

Rétt er þó að árétta að í rauninni felst vöðvastyrkur í þeim líffræðilegu eiginleikum sem við viljum viðhalda. Vöðvamassi er ekki alltaf í línulegu samhengi við vöðvastyrk. Því mun ég héðan í frá tala um vöðvastyrk. Sem



sagt – vöðvastyrkur leggur grunninn að sjálfstæðu lífi, opnar möguleika okkar á að stunda fjölbreyttari tómstundir og viðheldur fjölmörgum heilsufarsþáttum sem annars myndu versna samhliða tapi á styrk vöðva okkar.

Þar sem undirritaður starfar við endurhæfingu eldra fólks á sjúkraþjálfunardeild Landspítala á Landakoti, hittir hann fyrir fjölmarga hruma einstaklinga sem í flestum tilvikum væru greindir með *sarcopenia*. Það er hlutverk starfs míns að aðstoða sjúklinga okkar við að vinna upp tapaðan vöðvastyrk sem oftast má tengja við sjúkrahúslegu í vikur, eða mánuði á undan innlögn á Landakot.

## Áhrif sjúkrahúsinnlagnar

Innlögn á spítala er sannarlega einn mesti áhrifaþátturinn þegar um er að ræða tapaðan vöðvastyrk hjá eldra fólki. Hraðinn á styrktartapi í vöðvum neðri búks (þ.e. fótleggja og læra), getur í sjö til tíu daga sjúkrahúslegu kostað jafn mikinn missi og viðkomandi hefði annars tapað á tíu árum í heilbrigðri öldrun. Það er, ef hann, eða hún hefði getað forðast sjúkdóma, eða slys sem ollu innlögn á sjúkrahús.



Ottó Malmberg.

Einn mikilvægasti þátturinn í batagöngu sjúklinga okkar er að ná upp vöðvastyrk þeirra. Ef sjúklingur svarar meðferð á besta máta, eru líkur á útskrift talsvert góðar, að því gefnu að hugræn geta sé yfir ákveðnum mælanlegum mörkum og að viðkomandi sé að mestu laus við aðra íþyngjandi sjúkdóma, eða meiðsli.

## Engin lausn í pilluformi

Aðferðin við að „lækna“ sjúklingana af *sarcopenia* er ekki ný af nálinni og er í raun ekki úr ranni læknavísinda. Það er í raun engin lækni meðferð, eða lyf sem læknar *sarcopenia*. *Sarcopenia* er skráður sjúkdómur sem fékk sjúkdómsnúmerið ICD-10 M62.84 árið 2016. Það þótti mikill leiksigur fyrir lyfjafyrirtækin og aðra hagaðila þegar *sarcopenia* fékk þessa formlegu sjúkdómsskráningu. Margir töldu að þar með yrðu lyfjafyrirtækin fljótlega komin með lausn í pilluformi sem myndi draga úr skaðanum, eða jafnvel fyrirbyggja *sarcopenia*. Það hefur

þó ekki ræst núna sjö árum síðar og lítið er að fréttu úr vísindaheiminum af slíkum vísindagöldrum í þróun.

## Styrktarþjálfun og rétt næring

Ekki er þó þar með sagt að ómögulegt sé að fyrirbyggja, eða snúa þessari þróun við. Þið takið eftir að hér er ekki skrifað „að lækna *sarcopenia*“ þar sem sannaðar aðferðir við að bæta ástandið kemur úr öðrum anga vísindanna. Það er heimur íþróttavísinda, í bland við næringarfræði og heilbrigðisvísindi. Til að vinna bug á slíku sjúklegu tapi á vöðvamassa, er því árangursríkast að stunda reglulega

styrkjandi líkamsþjálfun og tryggja að næringarinntaka sé þannig samsett að vöðvar og aðrar frumur líkamans, fái það byggingarefni sem þarf til að vinna upp, eða fyrirbyggja vöðvatap.

Í þessum síðari hluta greinarinnar fáið þið, lesendur góðir, nokkur heilræði sem undirritaður getur staðið við að muni virka til bættrar heilsu og meiri lífsgæða – ef farið er samviskusamlega eftir þeim.



# Átta góð ráð til að bæta heilsu og auka lífsgæði

**1. Lyftu þungum hlutum:** Ekki telja það eftir þér að lyfta hlutum sem reyna á vöðvana í daglegu lífi. Til að mynda skaltu halda á búðarpokanum úr búðinni í stað þess að keyra vörurnar í kerru upp að bílnum.

**2. Notaðu tröppur:** Lyftur eru þægindi, ekki lífsnauðsyn fyrir fólk sem ekki er bundið við hjólastól. Ef lyftan er valin fram yfir stigann, hvort sem er verið að fara upp eða niður milli hæða, þá tapið þið frábæru tækifæri til að lauma inn styrkjandi æfingum í dagsins amstri.

**3. Lyftu lóðum:** Auk þess að grípa (í fyllstu orðsins merkingu) þunga hluti í daglegu lífi, sbr. lið eitt, þá er líkamsþjálfun með lóðum, eða í tækjasal líkamsræktarstöðva, ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja *sarcopenia* en einnig til að vinna bug á sjúkdómnum.

**4. Borðaðu próteinríkan mat:** Ekki eru allir með það á hreinu hvar prótein finnast í mat. Það er partur af því sem er nefnt heilsulæsi að kunna skil á þáttum sem stuðla að heilsu og hreysti. En prótein eru í öllu dýraholdi (kjöti og fiski) en einnig í mjólkurvörum (sérstaklega í skyri), eggjum og ýmsum baunum og hnetum. Hafðu prótein í forgangi á þínum matseðli.

**5. Drekktu vatn:** Þorsti er „of seint“ eins og ég segi við sjúklinga mína á spítalanum. Þá er ég að vísa í að frumur líkamans, þar með taldar vöðvafrumurnar, eru búnar að tapa meiri vökva en gott þykir þegar fólk finnur fyrir þorsta. Lágt hlutfall innanfrumuvökva dregur úr þreki, vöðvastyrk, upptöku næringarefna úr meltingaveginum og eykur hættu á ruglástandi hjá eldra fólki.

**6. Ekki neyta áfengis:** ... að minnsta kosti ekki í óhófi. Áfengi (alkóhól) er eitru fyrir frumur líkamans. Það er engin leið til að fegra þetta og set ég þessa staðhæfingu fram út frá vísindalegum staðreyndum um áhrif alkóhóls á líffærakerfin

en ekki sem siðapostuli að predika um áfengisbólið. Einstaka glas af léttvíni er (því miður) ekki hollt á nokkurn hátt. Sama hvað fréttagreinin sagði þarna um árið! Svokallaðir eiginleikar rauðvíns (*resveratrol*) sem var fleygt upp í umræðu í fjölmiðlum um árabíl, hefur sannast að hafi verið umræða á villigötum. Efnasamböndin í *resveratrol* (fengin úr hýði vínberja) og áttu að vera allra meina bót, reyndust vera snákaolía sem óprúttir vísindamenn (já, það eru til slíkir menn) settu fram til að sannfæra heiminn um að rauðvín byggji yfir heilsustyrkjandi þáttum. Ef framtíðarrannsóknir munu finna raunverulega heilsuefandi eiginleika resveratrol, þá tel ég samt að óhollustan í alkóhóli rauðvinsins muni ávallt trompa ætlaðan heilsuávinning.

**7. Góðra vina hópur:** Hér er undirritaður aðeins farinn út fyrir sitt vísindasvið, þ.e. inn í sálfræði og félagsfræði. En það vita þó allir að mannskepnan er hjarðdýr og við þrífumst best í samfélagi við annað fólk. Ekkert gerir erfðan tíma í líkamsræktinni bærilægri en góður félagsskapur. Ef líkamsrækt, eða önnur hreyfing, er þér ekki að skapi, finndu þér æfingafélaga sem hvetur þig áfram þegar þú ert ekki í stuði. Þú færð alveg örugglega einnig tækifæri til að endurgjalda þann greiða og fátt er meira gefandi en að hafa jákvæð áhrif á aðra.

**8. Góða nótt!:** Svefn er tími viðgerða á frumum alls líkamans. Ef svefn er skertur, mun viðgerðarferli líkamans skerðast. Gerðu það að vana að hafa reglu á svefntíma, ekki borða nær svefntíma en 3 tímum áður, hafðu hitastig svefnherbergis í lægri kantinum og ekki neyta áfengis fyrir svefn. Góð bók er líka mun betri inngangur að gæðasvefni, heldur en sjónvarpið, snjallsími, eða tölvuskjár. Lýsingin úr fyrrnefndum tækjum inniheldur litatíðni blárra ljósgeisla sem líkjast dagsbirtu og rugla þar með innbyggða skynjun okkar á því að komið sé kvöld.

**Það er von mín að eitthvað hér að ofan hafi náð til þín kæri lesandi og að þú munir setja vöðvavernd í forgang héðan í frá. Það er ekki hégómi að stæla og styrkja vöðva. Það er lífsspursmál að viðhalda vöðvastyrk ævina á enda – hversu mörg sem þau ár verða að lokum.**

*Arnar Hafsteinsson er íþrótt- og viðskiptafræðingur, með diplóma í lýðheilsuvísindum og meistaraþráður í heilbrigðisvísindum. Hann starfar við endurhæfingu sjúklinga á öldrunardeildum Landakotspítala, samhliða vinnu að þróunarverkefnum í sprötafyrirtækjum sínum, Innohealth ehf og Fort ehf (vöðvavernd.is), auk kennslu í styrk- og þrekþjálfaranámi Háskólans í Reykjavík. Næsta verkefni Arnars er doktorsnám í heilbrigðisvísindum, með það markmið að finna þjálfunaraðferðir við að vernda vöðvastyrk hjá eldra fólki í sjúkrahúslegu.*



## ÁHERSLAN AÐ FÆRAST AÐ ÞVÍ AÐ FÓLK GETI HALDIÐ FÆRNI SINNI LENGUR



Dansað fram að heimferð.



**Guðlaug Þórsdóttir**, öldrunarlæknir starfaði hjá Múlabæ með hléum frá 1997 til 2013. Hún tók við starfinu af föður sínum, Þór Halldórssyni, lækni, sem var mikill frumkvöðull í öldrunarlækningum á Íslandi og vann alla tíð ötullega að framfaramálum aldraðra. Við hittumst nú í haustbyrjun í Múlabæ og ræddum eitt og annað tengt málefnum efri árána.

### Málaflokkur sem var langt á eftir

“Faðir minn brann mjög fyrir starfsemi Múlabæjar og taldi dagdvöl einn af mikilvægari þáttunum í þjónustu við aldraða. Þjónustan miðar að því að auka virkni og rjúfa einangrun sem er oft forsenda þess að fólk geti búið lengur í sjálfstæðri búsetu á sínu heimili,”

segir Guðlaug þegar hún rifjar upp fyrstu ár Múlabæjar. Árið 1970 var Þór ráðinn yfirlæknir á Sólvangi og vaknaði þá áhugi hans á öldrunarmálum hér á landi. Varð hann þess fljótt áskynja að hér á landi værum við áratugum á eftir nágrannalöndum okkar í skipulagningu öldrunarþjónustu. Á starfsferli sínum við öldrunarlækningar var það alla tíð hans hjartansmál að aldraðir væru studdir í að búa á heimilum sínum eins lengi og kostur væri.

### Tók við sprotanum

Guðlaug fetaði svo í fótspor föður síns, fór í læknisfræði við Háskóla Íslands og brautskráðist árið 1987. “Ég hafði oft sem unglingur verið að vinna á Landspítalanum sem gangastúlka, eins og það hét þá, eða í aðhlyningu og kynntist þá umönnun aldraðra. Það lá því nokkuð eðlilega við að fara síðan í öldrunarlækningar, auk þess sem eldmóður föður míns hefur vafalaust átt sinn þátt í því starfsvali.” Kringum aldamótin þegar faðir hennar var að draga sig í hlé tók Guðlaug svo smám saman við starfi hans í Múlabæ.

### Heilbrigðisþjónustan með breyttum hætti

Til að byrja með segist Guðlaug hafa komið vikulega í Múlabæ. “Faðir minn lagði alltaf mikla áherslu á þverfaglega teymisvinnu. Ég var með fundi með

hjúkrunarfræðingunum og tókum við stöðuna á vistmönnum með tilliti til heilsu en einnig geðrænna og félagslegra þátta. Var markmiðið að ná að skoða mál hvers einstaklings a.m.k. árlega og finna úrræði/lausnir sem hentuðu hverjum og einum. Í dag er þjónusta Múlabæjar hins vegar með breyttum hætti. Hjúkrunarfræðingar hafa frekar milligöngu fyrir skjólstæðinginn um að ná í heimilislækni, eða aðra viðeigandi meðferðaraðila til að fá þá þjónustu sem vantar hverju sinni. Múlabær er ekki heilbrigðisstofnun heldur félagslegt úrræði þar sem lagt er upp úr að styðja fólk til sjálfshjálpar og viðhalda færni til sjálfstæðrar búsetu.”

### Algengustu heilsuvandamál eldra fólks

Talið berst að algengustu heilsuvandamálum eldra fólks og nefnir Guðlaug Alzheimer sjúkdóm og aðra hrönnunarsjúkdóma í heila og miðtaugakerfi fyrst. “Með hinum stóru árgöngum sem nú nálgast eftirlaunaaldur má búast við sprengingu í þeim málaflokki.” Önnur vandamál eru hjarta- og æðasjúkdómar, ofþyngd og sykursýki. Þetta eru fylgikvillar okkar vestræna lífsstíls og þarf stöðugt að vinna gegn með hollara mataræði og meiri hreyfingu. Einnig má nefna hin ýmsu vandamál frá stoðkerfi svo sem slitgigt og beinþynningu.



Lagt á ráðin í dagsins önn.

### Aukin áfengisneysla

Núna síðustu ár og áratugi segir Guðlaug að vandamál tengd áfengisneyslu aldraðra hafi færst í vöxt. “Þetta er falinn vandi sem er erfitt við að eiga. Oft orsök innlagna á sjúkrahús vegna byltna og óráðs. Óhófleg áfengisneysla leiðir til skertrar vitsmunalegrar getu og ótal margra annarra félagslegra og heilsufarslegra vandamála.” Guðlaug telur að breyttar venjur og aukið aðgengi að áfengi sé ástæða þessarar auknu neyslu. Einnig má spyrja sig hvort aukinn einmanaleiki og aukin tíðni á geðrænum vanda í þjóðfélaginu eigi sinn þátt í að ýta undir notkun á áfengi til skaða. “Ég veit að starfsfólk Múlabæjar hefur náð góðum árangri í að halda utanum fólk með kvíða og fíknivanda með þeim félagskap og umgjörð sem fylgir reglubundinni dagdvöl.”

### Einmanaleiki vaxandi vandamál

Í nútímasamfélagi búa stöðugt fleiri einir og það eitt segir Guðlaug að stuðli að vanvirkni og því að menn sinni ekki heilsu sinni nægilega. “Einmanaleiki er vaxandi vandamál í vestrænum samfélögum, vissulega ekkert endilega bara hjá eldri borgurum, heldur í öllum aldurshópum, einkum hjá ungum og svo aftur eldri einstaklingum. Múlabær gegnir einmitt mikilvægu hlutverki í að rjúfa einangrun. Félagskapurinn og hin fjölbreytta starfsemi er hvatning til að hreyfa sig og vinna gegn þeim aldurstengdu breytingum sem við töldum upp á undan.” Í þessum töluðu orðum berst ómur af harmonikkuleik og söng utan úr sal máli Guðlaugar til stuðnings!

### Vöntun á heilbrigðisstarfsfólki

Spurð hver sé að hennar mati helsti munurinn á aðstæðum aldraðra fyrr og nú, nefnir Guðlaug fyrst að þar sem eldri einstaklingum er að fjölga mjög mikið sé mikil vöntun á fólki til að sinna þeim vaxandi hópi sem er að eldast. “Vöntun á læknum og hjúkrunarfræðingum og öllu starfsfólki innan heilbrigðisstétta er alheimsvandamál. Ættingjar eru enn mikið að styðja við fólk í dag líkt og áður. Ég skynja ekki að það hafi mikið breyst undanfarin ár. Ég hef hins vegar reynslu af því að ef í boði er dagdvöl þá styður það mjög við þann aldraða og hans fjölskyldu og getur lengt dvöl í heimahúsi um nokkur ár.

### Framtíðarsýn í öldrunarþjónustu.

Meðalaldur fer hækkandi og fleira fólk nær hærri aldri við góða heilsu. Flestir sem þurfa þjónustu í heimahúsi í eru milli áttræðs og nírræðs og jafnvel ennþá eldri. Guðlaug telur að framtíð öldrunarþjónustunnar felist í því að tryggja góða þjónustu í heimahúsi. “Það gengur ekki upp að stór hluti aldraðra eyði síðustu æviárunum á hjúkrunarheimili. Ef eldri einstaklingar eru sjálfir spurðir hvort þeir vilji leggjast inn á hjúkrunarheimili svara flestir neitandi. Til eru fyrirmyndir erlendis að þverfaglegum heimateymum fyrir fjölveika og færniskerta aldraða einstaklinga. Slík heimateymi hafa verið rannsökuð meðal annars í Bandaríkjunum og á Norðurlöndum. Þau hafa sýnt sig að veita persónumiðaða og heilðræna þjónustu og spara útgjöld. Það þarf að efla heimahjúkrun, heimaendurhæfingu,

efla félagsþjónustuna og fjölga stórlega rýmum í dagdvöl. Það þarf að vera möguleiki á aukinni viðveru t.d. félagsliða fyrir heilabílaða í heimahúsum.”

### Biðtíminn allt of langur

Guðlaug segir dagþjálfanir vera mjög mikilvægan hluta þjónustu við aldraðra og kosti ekki mikið miðað við þá þjónustu sem þær skila einstaklingum og samfélaginu. „Biðtíminn í dag eftir almennri dagþjálfun á höfuðborgarsvæðinu er 6-24 mánuðir og biðtími eftir sérhæfðri dagþjálfun fyrir einstaklinga með heilabilun er 6-14 mánuðir. Þessi biðtími er allt of langur því með slíkri þjónustu er fólk gert kleift að búa lengur heima hjá sér og frestar þörf fyrir hjúkrunarrými. Að lokum þarf að efla líknarþjónustu í heimahúsum og blása nýju lífi í umræðuna um að fá að enda líf sitt með reisu á sínu heimili”. “Stórir árgangar eru nú að nálgast eftirlaunaaldur, segir Guðlaug að lokum. „Sem betur fer má gera ráð fyrir að flestir haldi góðri heilsu fram eftir ævi. Hins vegar mun þeim einstaklingum fjölga sem þurfa á auknum stuðningi samfélagsins til að lifa góðu lífi til æviloka. Ef ekki verður farið að huga betur að þeim þáttum sem ég nefndi munu vandamálin halda áfram að hrannast upp eins og mikið er um rætt í fjölmiðlum, með yfirfullum spítulum þar sem fólk er að bíða mánuðum saman eftir lausn sinna mála.”



# ANDINN ER ALLTAF JAFN UNGUR



**Karla Dögg Karlsdóttir** byrjaði að vinna í Múlabæ fyrir rúmum fimm árum og fór fljótlega eftir það að þróa starfið í listasmiðjunni. Áður starfaði hún í Kvænnaathvarfinu í sautján ár og þar áður til fjölda ára í Hlíðabæ sem er dagþjálfun fyrir heilabílaða. Hún er myndlistarmenntuð og hefur lokið kennararéttindanámi frá Listaháskólanum, auk þess sem hún tók grunnnámskeið í listaperapíu í Háskólanum á Akureyri.

## Að virkja karlmennina

Eftir að hún hætti í Kvænnaathvarfinu segist Karla hafa fundið að sig langaði

að vinna með eldra fólk og byrjaði í framhaldinu í Múlabæ. „Þá fékk ég þetta skemmtilega verkefni að reyna að virkja karlmennina sem fundu sig ekki í handavinnunni líkt og konurnar. Við byrjuðum hægt og rólega á að tálga og vinna í tré, síðan bættist við áhugi á því að mála og þannig prófuðum okkur áfram,“ segir hún brosandi og bætir við að starfið hafi svo bara þróast í takt við áhuga, óskir og getu þeirra sem komu.

## Eyrun aðal vinnutækið!

„Ef ég er spurð að því hvað ég geri hérna, þá segi ég að ég blási í gamlar glæður og grípi gæsina þegar hún fer á loft!“ Það kemur blik í augun á henni og ljóst er að hún sinnir starfi sínu af lífi og sál. „Þetta snýst um hlustun, að hlusta á fólk og hvað það er að segja, hvað það langar og hvað það vill ekki. Eyrun á mér eru aðal vinnutækið.“ Hún líkir þessu við að henda út færi og bíða. Það taki mislangan tíma að fá fólk til þess að prófa. „Stundum tekst það ekki en svo þegar fólk er komið af stað þá finnst því svo gaman! Mér finnst mitt starf felast í því að hvetja fólk og finna það á þeim stað sem það er.“

## Virðing fyrir verkunum

Í listasmiðjunni segir Karla að sé hvorki keppni né framleiðsla. „Við erum bara

í núinu í leit að einhverjum tilgangi. Ég hef aðstoðað listasmiðina hérna við að setja verkin sín á karton og þá sjá þeir þau í öðru ljósi. Þetta verður bara eitthvað annað. Ákveðin virðing fyrir því sem verið er að gera. Bara þetta litla skiptir máli. Við setjum svo upp sýningu tvisvar á ári. Fólk hefur sýnt því áhuga, aðstandendur og starfsfólk. Þau eru svo að gefa þetta í jóla- og afmælisgjafir. Þetta er bara skemmtilegt.“ Hún segir frá einni konu sem ákvað að gera mynd handa ömmustráknun sínum sem var að útskrifast úr skipsstjórnarnámi. „Hún var með hann í huganum í nokkra daga meðan hún málaði handa honum mynd af skútu. Mig langaði svo til að finna bara brot af því sem hún var að upplifa með sér,“ segir Karla og upptendrast af minningunni. „Svo kom hún stolt og sagði að hann hefði verið svo glaður. Það er þetta sem mér finnst mest varið í og er að upplifa svo oft.“

## Þá losnar um lífsandann

Karla nefnir að starfið í listasmiðjunni falli vel innan ramma einkunnarorða Múlabæjar sem eru *virgni, virðing og vellíðan*. „Þar við bættist svo hlustunin, samkenndin og sköpunin, í hvaða formi sem hún er. Stundum erum við á fullu og svo kemur gott lag í útvarpinu og það



er einhver byrjaður að tralla og það er nóg að ég byrji að tjútta, hækki aðeins í tækinu, þá eru þau svo til í að tjútta með og syngja,“ segir hún og hlær. „Þá losnar um eitthvað, lífsandann. Við tökum líka oft lagið upp úr þurru. Þetta finnst mér blása í glæðurnar og það er svo mikið þarna á bak við þennan gamla líkama. Andinn er alltaf jafn ungur. Mér finnst það svo spennandi.“

## Sagan af fuglatalgaranum

Hún segir sögu af ónafngreindri konu sem var níutíu og fjögurra ára og búin að vera í handavinnu inni á vinnustofu þegar



starfið í listasmiðjunni var komið vel á skrið. „Svo kemur hún í dyrnar hjá mér einhvern tímann með göngugrindina og segir, æi ég er búin að vera á leiðinni til þín svo lengi. Mig langar svo til að athuga hvort ég gæti mögulega tálgað eitthvað. Ég hef ekki snert á tálgunarhníf síðan ég eyðilagði vasahnífinn hans þessa þegar ég var sex ára.“ Karla hvatti hana til þess og spurði hvernig krafturinn væri og kenndi henni tókin því að það skiptir máli svo fólk meiði sig ekki. „Hún byrjar að tálga pínulítið í einu og safnar saginu samvissusamlega saman í litla hrúgu. Svo tálgar hún fugl eftir fugl, lóu, kríu,

hrossagauk og málaði þá líka og átti mjög auðvelt með að finna réttu litina og áferðina.“ Eftir að hún hætti að geta tálgað fór hún svo að mála útprentaðar mandödlur sem Karla segir að sé heilmikil kúnt. Þannig hélt hún áfram að finna sig í félagsskapnum, sitja við sama borðið og vera með.

## Að öðlast tilgang

Karla sýnir okkur myndir af fuglunum sem eru listilega gerðir og öðrum hagleiksverkum, meðal annars af tréfuglum sem ein lögblind kona hefur gert í samvinnu við Körlu. Þá sker hún út þunnar sneiðar sem konan þússar og finnur formið. „Það er gaman að sjá hvað fók unir sér vel og líka gaman að reyna að finna verkefni sem henta hverjum og einum, því að geta fólksins er náttúrulega á ýmsum stigum. Einn tálgar, annar þússar og þriðji malar og allir finna eitthvað við sitt hæfi. Ég saga til alls konar hluti og fólk þússar og olíuber og allir finna sig vel í þessu. Fólk hefur öðlast tilgang. Mér finnst það skipta öllu máli.“

## Ekki hætta að þora

Að lokum segir Karla að samvinna af þessu tagi veiti sér mikla ánægju og að það sé afar gefandi að sinna þessu starfi. „Það er ótrúlegasta fólk sem sest niður og maður sér hvernig það fær næringu af því að skapa og því líður vel.“ Þegar þau koma í fyrsta sinn til hennar í listasmiðjuna segir hún við þau að það eina sem þurfi sé löngunin til að prófa. „Prófaðu bara. Ekki hætta að þora. Það er mottóið okkar.“



Einbeittir við að skapa í listasmiðjunni.



# MÁLARALISTIN HEFUR NÁÐ VALDI Á MÉR



**Oddný Sv. Björgvins** tók því ljúflega að veita okkur viðtal sem fór fram í Múlabæ í sjaldséðu glaðasólskini fyrri hluta sumarsins. Hún fæddist árið 1940 og var alin upp hjá móðurforeldrum sínum, Björgvini og Oddnýju en er Sverrisdóttir. „Ég er alin upp á Fáskrúðsfirði þar sem var alveg dásamlegt að vera. Fór alltaf upp í fjall strax og ég var búin að vinna í Kompaníinu, búðinni hans afa, eða fór út að róa í lítilli „sjettu“ eins og árabátarnir voru kallaðir af Norðmönnum sem voru mikið fyrir austan. Æskan mín og uppeldisár voru alveg yndislegur tími.“

## Langaði í arkitektúr

Oddný fór svo í Menntaskólann í Reykjavík og segir að sig hafi langað til að fara í arkitektúr en hafi ekki haft efni á því. „Móðir mín, Ragnheiður Björgvinsdóttir, giftist breska listamanninum, Richard Lee, sem gerði vaxmyndasafnið, eftir skilnaðinn við föður minn og eignuðust þau fjóra syni sem voru allir listhneigðir. Þau bjuggu í Bretlandi og ég bjó aldrei hjá þeim og mamma var ekki tilbúin að leyfa mér að koma til sín í nám. Sennilega hefur ástæðan verið sú að á árum áður áttu konur bara að gifta sig og eignast börn. Mamma var alltaf með mikla heimþrá og svo mikill Íslendingur í sér að hún hefur sennilega ekki viljað að ég færi frá Íslandi.“

## Framkvæmdastjórn, blaðamenska og ferðalög

Oddný giftist Kjartani Þorbjörnssyni og þau eignuðust fjórar dætur og einn son. Eftir að hafa komið börnunum á legg tók við mikil vinnutörn hjá henni. „Ég tók eitt ár í Kennaraskólanum eftir menntó og kenndi svo tvö - þrjú ár í Hlíðaskóla. Svo var mér boðið að vera

fyrsti framkvæmdastjóri Ferðabjónustu bænda sem ég þáði. Þannig gafst mér kostur á að ferðast og kynnast landinu mínu. Ég flakkaði um landið og kynntist mörgum í sveitunum. Ísland er fallegasta land í heimi,“ segir hún og ljómar öll. Seinna gerðist hún svo blaðamaður hjá *Morgunblaðinu* og sá um ferðablaðið í nokkur ár. „Ég hef verið svo heppin að vinna og áhugamál hafa borið mig víða um veröld – ég hef fengið að skoða mörg fegurstu trúarmusteri sem mannsandinn hefur reist til dýrðar guði sínum, séð landslag bjargaði mér frá því að lenda í hjólastól! Ég var síðan í um tvo mánuði á Landakoti og kom svo hingað í framhaldi af því. Ég er ekki alveg orðin góð en þjálfunin og atlætið hérna er ómetanlegt.“

## Varð of sjálfstæð!

Framkvæmdastjórastarfinu hjá Ferðabjónustu bænda fylgdu heilmikil ferðalög, m.a. til Norðurlandanna og Austurríkis, í þeim tilgangi að kynnst ferðabjónustunni í sveitum sem var mjög áhugavert. „Með starfinu fór ég að kenna ferðabjónustu í sveitum vikulega uppi á Hvanneyri. Það var mjög skemmtilegt að kynna þessa áhugaverðu atvinnugrein.

Maðurinn minn var hins vegar ekki ánægður með öll þessi ferðalög. Hann vildi stjórna konunni sinni eins og algengt var á þeim árum. Ég var hins vegar ekki tilbúin að láta stjórna mér og vildi vera sjálfstæð í minni vinnu. Þetta endaði með skilnaði!“ Eftir á að hyggja segir Oddný að tíðarandinn hafi verið svona og hann hafi langt í frá verið eini eiginmaðurinn sem taldi sig mega ráðskast með eiginkonu sína. „Sem betur fer er þetta að breytast,“ bætir hún við og brosir.

## Margar konur leggja of mikið á sig

Oddný giftist seinna Heimi Hannessyni sem var m.a. með *Iceland Review* og segir hún að þau hafi verið miklir vinir. „Hann hjálpaði mér heilmikið með alla sína reynslu, eins og t.d. þegar ég stofnaði blað fyrir eldri borgara, *Listin að lifa* og ritstýrði um fjórtán ár. Nú er Heimir kominn á hjúkrunarheimili.“ Oddný segist hafa lagt mikið á sig til að hugsa um hann, svo mikið að hún var að verða veik. „Þá var sagt við mig: „Þú ert konan hans – þú ÁTT að sjá um hann!“ Þegar hún var með *Listina að lifa* segist hún hafa séð hvað margar konur lögðu allt of mikið á sig við aðhlyningu maka sinna. „Sumar dóu frá þeim, eða urðu veikar og ég var að verða veik. Læknirinn minn sagði við mig að þetta gengi ekki. Heimir yrði að fara á hjúkrunarheimili. Það var alveg rétt hjá honum.“

Þegar hér var komið sögu var Oddný farin að detta mjög oft sem var erfið lífsreynsla. „Eftir langa göngu milli lækna og milligöngu þórdísar, elstu dóttur minnar, sem er læknir, var ég svo heppin að lenda hjá Halldóri Skúlasyni, lækni sem var þá að vinna í Svíþjóð. Hann sá fljótt að ég var með æxli við mænuna, hafði reyndar skorið upp 91 konu með sams konar meinsemd með góðum árangri. Halldór bjargaði mér frá því að lenda í hjólastól! Ég var síðan í um tvo mánuði á Landakoti og kom svo hingað í framhaldi af því. Ég er ekki alveg orðin góð en þjálfunin og atlætið hérna er ómetanlegt.“

## Hættulegt að einangrast

„Það er í einu orði sagt dásamlegt að vera hérna í Múlabæ,“ segir Oddný og bætir við hversu hættulegt það geti verið að einangrast. „Þótt maður eigi börn sem hugsa vel um mann og allt það, þá eru þau svo önnur kafin að maður er mikið einn og ekki bætir úr skák þegar maður



getur ekki lengur keyrt eins og ég.“ Hún segir að það hafi alveg bjargað sér að koma í Múlabæ og vera innan um fullt af fólki. Hún bætir hlæjandi við að hún viti þó ekki hversu dugleg hún væri að sækja staðinn ef hún hefði ekki farið í listasmiðjuna til hennar Kõrlu sem hafði sagt: “Nú ferð þú að mála Oddný!” Það sagðist Oddný ekki geta þar sem hún væri örvhent. “Þá málaraðu með vinstri hendinni!” svaraði Karla að bragði. „Og viti menn – mér tókst að beita vinstri hendinni sem mér hafði verið bannað að nota!“

Oddný segist njóta þess að mála. „Hingað kem ég þrisvar í viku og er í listasmiðjunni og nýti mér líka líkamsræktina. Ég myndi ekki nenna að sitja hérna aðgerðarlaus. Maður verður að hafa eitthvað fyrir stafni. Eitthvað skapandi. Það gerir málalartistin algerlega. Hún hefur náð valdi á mér.“

## Hérna eru allir umvefjandi

Sem fyrrverandi blaðamaður og ritstjóri segist Oddný hafa mjög gaman af því að spjalla við fólk. „Mér finnst gaman að vita hvaðan hver er og hvaða viðhorf fólk hefur til lífsins. Mjög margir hér eru utan af landi. Það má sjá ákveðið svipmót og viðmót með fólki eftir því hvaðan það er af landinu. Náttúran mótar fólkið svo mikið. Þetta finnst mér skemmtileg „stúdíó“. Ég vil líka taka það fram að það er alveg sérstakur blær yfir fólkinu sem hugsar um okkur hérna. Mér finnst það alveg frábært. Ég hef ákveðinn samanburð annars staðar frá, hef verið þar sem hjúkrunarfólkið er mjög misjafnlega umvefjandi. Hérna eru allir umvefjandi. Hvað sem fólk gerir,

hvernig það er mótað þá er starfsfólkið hérna alveg dásamlegt, hlýtt og hugsar vel um okkur. Þetta hefur geysilega mikið að segja.

## Líka ljóðaskáld

„Ég er mjög þakklát þegar ég lít yfir farinn veg, hvað ég fékk að reyna margvísleg viðfangsefni,“ heldur hún áfram og bætir við að hún hafi líka skrifað nokkrar bækur. „Bæði ferðasögur og annað. Ég var svo heppin að komast í ljóðaklúbb og fór að skrifa ljóð,“ segir hún og hlær.

Ég leita í ljóðmálið til að skyggna mannlífið.“

## Undir geislahjúp

*Lít yfir himin og haf  
frá efsta tind*

*Undir pílagrímshjúp –  
skyggni ég kristinn kærleika  
leita í dulspeki –  
heimspeki Búdda –  
íslenska náttúrufrú ...*

*Upphafið blundar  
í móður jörð*

*friðurinn býr  
í faðmi fjallanna*

Nýjasta ljóðabók Oddnýjar, *LJÓÐAFELLID KALLAR komdu heim ... heim*, kom út um miðjan desember 2022. Bókina segir hún vera eins konar pílagrímsferð á æskuslóðirnar. Hún segist hafa fengið upphringingu sem henni þótti vænt um þar sem hún var spurð hvort það mætti

taka eitt ljóðanna hennar og setja það á ljóðaskilti andspænis Digratindi við Fáskrúðsfjörð. „Það var gert, ég vígði það og las upp ljóðið við það tækifæri síðasta vor. Það fannst mér alveg yndislegt. Ég er svo mikið náttúrubarn – elska æskustöðvarnar og fjörðinn minn.“

Við kveðjum þessa listfengu kjarnakonu og látum þennan fallega óð hennar til æskuslóðanna fylgja með.

## Digritindur við Fáskrúðsfjörð Ljóðafell

*Risavaxinn þögull þurs  
stígur fram úr fjallahringnum  
ábúðarmikill í mörgum myndum*

*Sýnist biskup  
með hökul þungan  
sýlgjum, spennnum  
og skrauti hlaðinn  
öllu heldur  
í ætt við Óðin  
forn í skapi og  
svipmóti öllu*

*Stígur fram goði  
hjá altari hofsins  
í fellinu fagra*

*Stígur fram höfðingi sveitar  
skyggniir sviðið  
með huliðsmætti  
svo rumska reginöfl*

*Fjarðarvætturinn tignarhár  
fangar storminn  
faðmar fjörðinn  
hlífiskjöldurinn sterki, stóri*



## HOLL OG GÓÐ NÆRING SKIPTIR MÁLI ALLA ÆVI



Holl og rétt næring er nauðsynleg á öllum stigum ævinnar en áherslur breytast með hækkandi aldri. Engin ein rétt leið er þó til að ástunda hollt mataræði, heldur margar, segir Fríða Rún Þórðardóttir, næringarfræðingur á Landspítala, m.a. í þessum fróðlega pistli.

### Eldra fólk, breytt og bætt staða

Fólki af eldri kynslóðinni hefur fjölgað jafnt á Íslandi sem í heiminum öllum og fullyrða má að þessi hópur á Íslandi hreyfi sig meira og lifi að meðaltali lengur en tíðkaðist fyrir ekki svo löngu síðan. Langlífi er þó ekki það sem mestu skiptir, heldur lífsgæði sem snúast meðal annars um andlega og líkamlega heilsu, getu til að stunda reglubundna hreyfingu við hæfi, úrval og þátttöku í tómstundum, góðan félagsskap, ásættanlegan fjárhag og viðspyrnu við einmanaleika og næringarskort. Aðgengi að heilbrigðis- og félagslegri þjónustu er hluti af þessari heild og skiptir gríðarlegu máli ef heilsan bestur.

Það getur verið snúið að koma öllum þessum atriðum heim og saman en eftir því sem fleiri þættir eru til staðar og virka vel, þeim mun betra. Oftar en ekki spilar þetta náið saman, t.d. gæti reglubundin hreyfing í góðum félagsskap stuðlað að bættri andlegri og líkamlegri heilsu, aukið matarlyst og orku og verið hvati til taka þátt í öðru tómstundastarfi sem dregur úr einmanaleika.

### Hollt mataræði – framandi fyrir suma

Hollt mataræði er mörgum framandi, enda getur reynst erfitt fyrir fólk að átta sig á hverju beri að trúa og fylgja í þeim hafsjó upplýsinga um mataræði sem finna má í öllum fjölmörgu upplýsingamiðlunum sem í boði eru. Auk þess setja ýmsir aðilar fram slíkar upplýsingar frekar í hagnaðarskyni en af áhuga á velferð þeirra sem þær sækja. Sala á margs konar bætiefnum, dufti og pillum er áberandi og oft staðhæft að þessar vörur getið verið allra meina bót. Ekki er því skrítið að fólk verði ringlað og fallist hreinlega hendur í þessari upplýsingaóreiðu. Auðvitað er hægt að



Sumarferð í golfklúbbinn Odd.

leita sér öruggrar ráðgjafar um næringu, eins og æskilegt er að gera þegar fólk á efri árum hyggst hefja tækjapjálfun í heilsuræktarsal. Eðlilegt er að kynna sér hvað skiptir máli þegar kemur að næringu á efri árum. Við getum ekki vitað allt þó svo að árin að baki séu mörg.

### Nauðsyn hollrar fæðu

Holl og rétt næring er nauðsynleg á öllum stigum ævinnar en áherslur breytast með hækkandi aldri. Hollt mataræði stuðlar að vellíðan og góðri heilsu, rétt eins og nægur svefn, hreyfing og hæfilegt álag í hreyfingu. Margir huga mjög vel að þessum málum og sumir fara jafnvel að gefa sér meiri tíma fyrir slíkt þegar þeir hætta að vinna og ná að stýra tíma sínum á annan hátt. Það er heldur aldrei of seint að byrja. Ekki má heldur gleymast að engin ein rétt leið er til að ástunda hollt mataræði, heldur margar. Lykillinn er að borða fjölbreytta fæðu og sem mest úr jurtaríkinu, í bland við afurðir úr dýraríkinu fyrir þau sem það vilja.

Margir láta sér þó fátt um finnast og huga af ýmsum ástæðum ekki nægjanlega vel að sínum næringar- og heilsumálum almennt. Oft stafar það af vanþekkingu, vankunnáttu í eldhúsinu, aðstöðuleysi vegna heimilisáðstæðna, líkamlegum þáttum, auk þess sem sumir eiga erfitt með að lesa og skilja nægjanlega vel það sem stendur á umbúðum matvæla. Aðrir hreinlega gefa sér ekki tíma til að kaupa inn af meiri kostgæfni og elda sér heilsusamlegan mat, fara kannski frekar í skyndimatinn, þó svo að tíminn sé kannski nægur og vel það.

### Hvað felst í hollu mataræði?

Hollt mataræði felst í fjölbreyttu fæðuvali og að borða í samræmi við þörf. Auk þess má líka leyfa sér að njóta einhvern óhollustu af og til. Best er þó að neyta hollrar og fjölbreyttrar fæðu flesta daga, borða hana í rólegheitum á reglubundnum tímum og láta ekki líða meira en 2-3 klst. á milli mála. Núna er líka lítið til þess hvernig móðir náttúra getur brauðfætt mannfólkið í framtíðinni



Frá afmælishátíð Múlabæjar 2023.

þegar rætt er um æskilegt mataræði. Koma ráðleggingar til stjórnvalda í þeim efnum fram í nýjum Norrænum næringarráðleggingum sem gefnar voru út í sumar.

Hollt mataræði snýr þó ekki eingöngu að fæðunni sjálfri. Að jafnaði kemur betur út að borða með reglubundnum hætti yfir daginn; morgun-, hádegis- og kvöldverð, með einum til þremur millimáltíðum. Þetta er sérlega mikilvægt fyrir þau sem eru virk í hvers konar hreyfingu og líkamsrækt og líka fyrir þau sem eru að byggja sig upp eftir veikindi, slys og áföll. Líkaminn byggist nefnilega ekki upp, eða viðheldur sér nægjanlega vel, ef næg prótein og orka er ekki til staðar. Endurhæfing og pjálfun bætist svo við til að örva vöðva og vefi líkamans til endurnýjunar og uppbyggingar.

### Aldrei of seint að prófa!

Ýmsir kunna að velta fyrir sér hvort það taki því að breyta yfir í hollara mataræði á efri árum og hvort það sé ekki óhagkvæmt „þar sem ég er aðeins að elda fyrir mig!“ Það sama gildir hér og með nægan svefn, reglubundna hreyfingu og að hætta að reykja. Það er aldrei of seint! Auk þess getur það verið hvetjandi fyrir fólk að vera góð fyrirmynd fyrir aðra, t.d. yngri kynslóðina, en margir í þeim hópi mættu sannarlega borða hollari mat og lifa heilbrigðara lífi. Með því að setja gott fordæmi með heilbrigðum lifnaðarháttum, aukum við líkurnar á meiri lífsgæðum afkomenda okkar.

Varðandi hagkvæmnipáttinn, þá er rétt að margt sem er hollt er dýrara en það sem er óhollara og fjárhagsstaða fólks

er vissulega misjöfn. Hins vegar má gera hagkvæm innkaup með góðu skipulagi, elda meira frá grunni, nota frosið, eða niðursoðið grænmeti í bland við ferskt, nýta matarafganga vel og minnka sóun. Skyndimatur er oft dýr og það má spara heilmikið með því að laga matinn sjálfur, jafnvel í stærri skömmtum og frysta í góðum frystiboxum. Slíkt fyrirkomulag flýtir fyrir og gerir lífið mun einfaldara.

Margir komast upp með að velja óhollari kostinn, t.d. unnar kjöt- og fiskvörur sem innihalda mikið salt, sneiða hjá grænmeti og ávöxtum og forðast grófmæti eins og heilkornavörur. Þeim finnst sitt mataræði og lífstíll kannski bara í fínu lagi og prófa hvorki hinn kostinn, né bæta við hollum fæðutegundum nógu lengi til að upplifa góðu áhrifin af því að neyta slíkrar fæðu. Hvernig skyldu þau áhrif vera, gætu einhverjir spurt. Svárið er jafnari orka yfir daginn, minni sveiflur í blóðsykri, styrkari vöðvar, svo ekki sé minnst á betri meltingu og minni líkur á hægðatregðu. Ónæmiskerfið gæti líka orðið öflugra, þar sem næringarrík fæða gefur ýmis vítamín og steinefni sem almennt styðja við mótstöðu gegn pestum og bætta almenna heilsu.

### Embætti landlæknis gaf út ráðleggingar fyrir eldri kynslóðina árið 2018, í samstarfi við Háskóla Íslands. Þær eru tvenns konar, annars vegar fyrir hrausta og hins vegar fyrir hruma einstaklinga.

### Fyrir þá sem eru hraustir

er lögð áhersla á fjölbreytta fæðu og hæfilega orkuinntöku til að viðhalda líkamsþyngd og hindra að gengið sé

á vöðva. Vöðvar eru mjög dýrmætur líkamsvefur því að þegar vöðvar rýrna kemur til aukið kraft- og magnleysi, erfiðara verður að framkvæma hluti sem áður voru sjálfsagðir, til að mynda að lyfta léttum hlutum. Hættan á byltum eykst að sama skapi og ýtir undir hættuna á að brotna með tilheyrandi heilsubresti og skerðingu á lífsgæðum.

### Fyrir þá sem eru hrumir og veikir

eru ráðleggingarnar um næringu sambærilegar, en til viðbótar er lögð áhersla á aukna orkuinntöku með hærra magni af fitu t.d. auknu magni af rjóma og smjöri, jurtaolíu og auknu magni próteina, með stærri skömmtum af fiski, kjöti og eggjum, auk þess sem þjóðargersemi Íslendinga, skyrið, er frábær próteingjafi sem millimál, ásamt næringardrykkjum eins og Næringu +.

### Bætiefni

Lýsi með sitt frábæra D-vítamín og fiskifita hefur um aldir stuðlað að heilbrigði Íslendinga. Lýsi hefur sama og jafnvel meira gildi í dag, en í ljós hefur komið að mataræði flestra inniheldur allt of lítið D-vítamín. Ástæðan tengist að stórum hluta því hversu fáar fæðutegundir innihalda D-vítamín sem finnst aðallega í feittum fiski. Ráðlagt er að borða fisk 2-3 sinnum í viku, þar af feitan fisk einu sinni í viku. Einnig búum við á óhagstæðri breiddargráðu hvað getu húðarinnar til að framleiða D-vítamín snertir þar sem lítið sést til sólar á veturna. Auk þess minnkar geta húðarinnar til þessarar framleiðslu með aldrinum og í ofanálag eru margir af eldri kynslóðinni of lítið úti við.

Með því að taka góða matskeið (10 ml) af lýsi á degi hverjum, einnig á sumrin, eða lýsisperlur, samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum, má stuðla að nægu magni D-vítamíns í líkamanum. Margir kaupa einnig D-vítamínþætta mjólk og D-vítamínþætt Lífskornabrauð sem gefur enn betri niðurstöðu. Þau sem ekki geta tekið lýsi geta tekið lýsisperlur, töflur, eða úða til að fá D-vítamín. Ef D-vítamínhagur er góður er miðað við að fá 20 mikrógrömm á dag eða 800 alþjóðlegar einingar. Hins vegar þarf að taka stærri skammta í samráði við lækni ef skortur greinist. Þörf fyrir vítamín og steinefni er annars nánast óbreytt þó svo að aldurinn færist yfir. Hins vegar þarf að hafa í huga að ef matarlystin minnkar, gæti þurft að huga að bætiefnum í samráði við heilbrigðisstarfsfólk.





#### Matseðillinn

Æskilegt er að borða oftar fisk og þá feitan, óunnið kjöt og kjúkling, egg, grænmeti, þar með talið rôtargrænmeti. Einnig ávexti, heilkorn t.d. hafragraut, rúg, hýðishrísgrjón og fjólkorna brauð, að ógleymdum mjólkurvörum ýmiss konar. Þeir sem geta borðað hnetur, möndlur, fræ, tófú, baunir og linsubaunir, ættu endilega að gera það og flétta þessa góðu jurtapróteingjafa inn í matseðil vikunnar. Ráðlagt er að fá um 500 ml, eða grömm, af mjólkurvörum daglega sem eru líka góðir próteingjafar. Ef viðkomandi notar ekki mjólkurvörur er hægt að nota kalkbætta jurtamjól, eða jurtajógúrt. Einnig er mælt með að borða reglubundið yfir daginn og drekka nægan vökva, en viðmiðið er 1,5 lítrar á dag fyrir konur og 2 lítrar á dag fyrir karla. Hér teljast ýmsir drykkir með til að ná um 1,5 til 2 lítrum daglega, svo sem vatn, mjólk, kaffi, te, ávaxtasafi og jógúrt.

#### Hvernig á vikumatseðilinn að vera?

Gott viðmið um hversu oft fiskur og feitur fiskur ætti að vera á borðum er 2-3 x í viku sem heit máltíð og þá feitur fiskur einu sinni. Rautt kjöt ætti ekki að vera oftar á borðum en sem nemur 500 g á viku, í staðinn mætti hafa ljóst kjöt, eins og kjúkling, eða eggjaköku með grænmeti og osti saman við. Takmarka ætti sem mest unnar kjötvörur sem innihalda mikið salt. Tilvalið er að elda tvöfaldan skammt af eggjakökunni og borða í hádeginu, eða í kvöldmat daginn eftir. Eggjakökur verða að jafnaði betri daginn eftir! Nákvæmar ráðleggingar um eggjaneyslu hafa ekki verið settar fram en ekki er lengur



talað um að aðeins megi borða þrjár eggjaraður á viku. Sá tími er liðinn og við getum borðað egg mun oftar.

#### Morgunverðurinn

Gott er að byrja daginn á matarmiklum hafragraut með rúsínum, sveskjum, eplum, eða banana og tilvalið er að strá *All bran* yfir til að fá aukið magn af trefjum og gefa smávegis af sætu. Mjól er tilvalin með, rjómi fyrir þá sem þurfa aukna orku. Gott getur verið að fá smávegis af próteinum í byrjun dags og getur soðið egg passað vel með hafragrautnum, a.m.k. stöku sinnum. AB mjólk getur líka komið í staðinn fyrir hafragrautinn annan hvern dag og þá með sambærilegu úrvali af útláti. AB gerlarnir styðja við uppbyggingu þarmaflórunnar ásamt fjölbreyttu úrvali trefja, en heilbrigði þarmaflórunnar hefur fengið aukna athygli undanfarin ár þar sem rannsóknir sýna mikilvægi hennar í tengslum við almenna heilsu mannslíkamans. Það er auðvitað ekkert að því að borða gróft brauð með álegg í morgunverð og ávöxt með. Fjölbreytileikinn og hvað hentar okkur best skiptir mestu máli.

#### Hádegisverðurinn

Hádegisverður getur verið létt máltíð, en sumir kjósa að borða stærstu máltíð dagsins í hádeginu og oft er líka í boði og hagkvæmt að borða í matsal á vegum vinnustaðar, félagslegrar þjónustu, eða að fá mat sendan heim frá sveitarfélaginu og er um að gera að nýta sé þá valkosti sem í boði eru. Félagsskapur á matmálstímum er einnig ómetanlegur eins og í annan tíma.



Hádegisverður ætti að innihalda próteingjafa í formi fisks, eða kjöts, eða eggja. Kartöflur, rôtargrænmeti, hrísgrjón, pasta, núðlur og/eða gróft brauð er einnig mikilvægur hluti máltíðarinnar, sem og grænmeti af einhverju tagi. Ef létt máltíð er besti kosturinn í hádeginu, er tilvalið að hafa skyr sem próteingjafann og borða með því gróft brauð, eða flatköku með hollu álegg. Einnig gæti afgangur frá hádegi verið sniðugur og fljótlegur kostur.

Mjólkurmatur t.d. grjónagrat, slátur og gróf brauðsneið með osti, er einnig fin og létt máltíð. Kotasæla, fyrir þá sem líkar við hana, er frábær prótein- og kalkgjafi og getur passað sem álegg á brauð, með salati og sem hráefni í matargerð til að mynda *lasagne* og grænmetisrétti.

#### Millimálin

Millimáltíðir geta verið mjög mismunandi. Eldra fólk heldur margt í hefðina og fær sér köku, eða annað sætabrauð og kaffibolla, þegar aðrir borða brauðmeti með álegg, eða ávöxt. Auðvitað skiptir hollustan hér máli og mætti til dæmis fá sér eina brauðsneið og eina sneið af köku í staðinn fyrir tvær kökusneiðar, eða ávöxt, eða ber og eina kökusneið. Mjólkurmatur, eða næringardrykkur getur líka passað á þessum tíma og sumum finnst gott að fá sér ávexti blandaða saman í blandara (kallað smúðingur eða *smoothies*). Sé skyri eða AB mjólk bætt saman við slíka blöndu eykst næringargildið og gefur lengri mettunartíma.

#### Kvöldmaturinn

Kvöldverðurinn er oft breytilegur og þar hefur vikudagurinn líka sitt að segja. Kvöldmatur er gjarnan heit máltíð en getur líka verið léttur matur, ef stærsta máltíð dagsins er í hádeginu. Matarmikil súpa, löguð heima, með kjöti, fiski og grænmeti, eða keypt tilbúin, með brauði, eða eggi er vel fullnægjandi máltíð. Ef um er að ræða kjúklingasúpu, setja margir rifinn ost yfir og jafnvel sýrðan rjóma, eða gríska jógúrt. Hins vegar myndi pakkasúpa án kjöts eða fisks sjaldan ná að uppfylla kröfur um heita máltíð, þó svo að brauðsneið með osti og smjöri fylgi með.

Eitt gott ráð varðandi kaffi og máltíðir er að bíða í um eina klukkustund með að drekka kaffibollann. Það eykur upptöku næringarefna úr máltíðinni, sem dæmi, kalk og járn.

#### Vökvajafnvægi

Næg vökvadrykkja er mikilvæg og nauðsynleg þar sem nægur vökvi er undirstaða heilbrigðrar líkamsstarfsemi. Fyrir konur er viðmiðið 1,5 lítri á dag og karla 2 lítrar á dag. Fyrir eldri kynslóðina eru allir drykkir taldir með, jafnt kranavatn, kaffi, te, ávaxta- og mjólkurdrykkir. Þegar fólk eldist finnur það stundum síður fyrir þorsta en áður, auk þess sem sumir fara að gleyma að drekka. Í þeim tilfellum sem illa gengur með vökvainntöku, þarf að finna leiðir til að minna sig á að drekka og reyna að gera vatnið að eftirsóknarverðum kosti. Þá má t.d. geyma það inn í ísskáp, setja ávaxtabita saman við, eða velja kolsýrt vatn í bland við kranavatnið. Einnig má bæta ávaxtasafa inn á drykkjarseðilinn og fá þannig vökva, næringu og orku á sama tíma.

#### Munnheilsa og mataræði

Slæmt ástand í munni, til að mynda skemmdar tennur, veikt tannhold og gervitennur sem passa illa, getur dregið úr ánægju við að borða, jafnvel gert fæðuneyslu kvíðvænlega, svo ekki sé minnst á getu til að tryggja annað en mjúka fæðu. Þetta kemur niður á lífsgæðum og einnig næringarástandi sé ekkert að gert. Þeir sem eiga erfitt með að tryggja, eða kyngja vegna ástands í



Aldursfósetar og heiðursgestir Múlabæjar Þórhildur Magnúsdóttir f. 1917, Hlaðgerður Snæbjörnsdóttir f. 1922 og Jóninna Pálsdóttir f. 1920.

munni, kraftleysi eða lömunar, þurfa að fá fæðu með breyttri áferð sem stundum er kallað mjúkt, hakkað, eða maukað fæði. Það getur reynst erfitt andlega fyrir fólk að fara yfir í slíkt fæði, en ef vel tekst til og fólk nær sér á strik með auknum krafti og þegar tímabundin lömung gengur til baka, getur niðurstaðan verið sú að fólk nær að fara aftur til baka í hefðbundna áferð og fer að njóta þess á nýjan leik að borða hefðbundinn mat og uppáhaldsmatinn sinn.

Ef ekkert er að gert, getur fæðuneysla farið mikið niður á við með þeim afleiðingum að fólk fer að nærast mjög illa, orkuinntaka verður undir, eða langt undir þörf og vöðvar og vefir rýrna verulega sem leiðir af sér kraftleysi, magnleysi, yfirþyrmandi þreytu og skort á getu til að taka þátt í daglegu lífi. Veikbyggðir vöðvar gera athafnir daglegs lífs erfiðar, auk þess sem hætta á jafnvægisleysi og föllum eykst. Því er mikilvægt að fólk, sem lendir í þeim aðstæðum að nærast illa vegna kyngingarörðugleika og geta ekki tuggið mat með hefðbundinni áferð, fái viðhlítandi leiðbeiningar um hvernig fæðu er betra að borða, eða að þeir fái heimsendan mat eða sérþæði pantað frá

matarþjónustu sveitafélags. Einnig þurfa aðstandendur að fá viðhlítandi ráðgjöf og stuðning,

Kyngingarörðugleikar valda ekki aðeins ofangreindum neikvæðum afleiðingum. Einstaklingur sem á erfitt með að kyngja vegna lömunar, kraftleysi, eða slæmrar stöðu í munni (þar með talið vegna munnþurrks) getur hæglega lent í því að maturinn standi í honum sem leitt getur til dauða í alvarlegustu tilfellunum. Slíkt á sér stað oft á dag í mannmörgum samfélögum og gerist af og til á Íslandi. Þessu er hægt að sporna við með því að velja fæðu með rétttri áferð, veita fólki viðhlítandi matarstuðning á matmálstímum, gefa nægan tíma til að borða og gæta þess að það sem gefið er á milli mála henti og veiti þá viðbótarnæringu sem þarf. Oft getur verið mjög þreytandi að borða þegar kyngingargetu er ábótavant, hvað þá ef að kraftur í andlitsvöðvum er lítill og úthaldið til að tryggja matinn bágborið. Depurð getur einnig fylgt þessu ástandi og er mikilvægt að leita að úrbótum þar til að stuðla að góðri heilsu og vellíðan viðkomandi.



## Gjafa- og styrktarsjóður Múlabæjar

Tilgangur sjóðsins er að fjármagna kaup á tækjum og búnaði sem nýtist starfsemi Múlabæjar.

Reikningsnúmer sjóðsins er: 0133-15-380757 - Kennitala: 580310-0440

*Við þökkum stuðninginn*





## ÞAÐ FELST GRÍÐARLEGUR SPARNAÐUR Í AÐ VIÐHALDA HEILSU OG FÆRNI FÓLKS Á EFRI ÁRUM



Sigrún og Anna á fullu á saumastofunni.



**Steinunn Þórðardóttir**, sérfræðingur í öldrunarlækningum og formaður Læknafélagsins, hélt afar áhugavert erindi í Hörpu í september síðastliðnum þar sem hún fjallaði um aðbúnað eldri borgara og fólks með heilabilunarsjúkdóma. Við hittumst að máli á dögnum og ræddum um þennan brýna málaflokk.

Steinunn er sérhæfð í heilabilunar-sjúkdómum og tók doktorspróf frá Karolinska í Stokkhólmi í verkefni sem tengist Alzheimer. „Ég starfa á Landspítalanum sem yfirlæknir heilabilunareiningarinnar og hef unnið mikið á Minnismóttökunni og líka á

sérhæfðri heilabilunardeild á Landakoti,“ segir hún áður en við hefjum spjallið en segist reyndar vera að skipta yfir á Hrafnistu í byrjun nóvember þar sem hún verður framkvæmdastjóri lækninga.

**Í erindi sínu sagði Steinunn að almenn sátt væri um að aðbúnaður aldraðra ætti að vera fyrsta flokks. Ætli almenn samstaða ríki um hvað felist í því?**

„Ég er ekki viss um að við höfum nokkurn tíma tekið samtalið um hvað við meinum nákvæmlega með því. En sem læknir á Landspítalanum horfi ég á aðstöðuna sem eldra fólkinu á öldrunarlækningadeildum er boðin í samanburði við flestar aðrar deildir spítalans. Ef við miðum bara við það, þá er hún yfirleitt síðri. Húsnæðið er eldra, því er verr við haldið og það kemur oft til tals, þegar á að leggja af starfsemi í einhverju húsi, að flytja þangað öldrunarlækningar, eða aldraða. Sé einungis miðað við aðbúnað annarra sjúklingahópa, þá er samanburðurinn mjög óhagstæður. Sem dæmi þá er öldrunardeildin á Landspítalanum í Fossvogi eina deildin sem er ekki búið að taka í gegn og það er langt síðan hinar voru kláraðar.“

**Vísbending um virði fólksins**

Steinunn bendir á að þessi aðbúnaður gefi ákveðin skilaboð um virði þessa

sjúklingahóps. „Þetta gefur líka vísbendingu um virði starfsfólksins sem sinnir þessum sjúklingahópi sem mér finnst gríðarlega neikvæð og mikill ábyrgðarhluti að senda svona skilaboð frá sér. Þetta hefur líka áhrif á hvort fólk velur sér þann starfsvettvang að vinna með þessum sjúklingahópi.“ Hér gerir hún örstutt hlé áður en hún heldur áfram með áherslupunga: „Sem ég verð að segja fyrir mína parta að er langskemmtilegasti, fróðasti og flottasti sjúklingahópur sem þú getur umgengist! Það voru samskiptin við eldra fólk sem drógu mig að þessu starfi. En mér finnst að við sem veljum þetta eigum líka að sitja við sama borð og aðrir og það eigi að bera virðingu fyrir því að starfa innan öldrunarþjónustu og auðvitað utan spítalans, jafnt sem innan hans.“

**Aðbúnaður aldraðra virðist því ekki upp á það besta. Hver eru rökréttustu skrefin núna þegar stór hópur fólks er að fylla þennan flokk?**

„Það þarf náttúrulega fyrst og fremst að byggja upp þjónustu utan Landspítala. Síðast þegar ég vissi voru yfir 80 einstaklingar á Landspítalanum með þetta svokallaða samþykktu færni- og heilsumat. Í því felst að búið er að meta að viðkomandi eigi rétt á að flytjast á hjúkrunarheimili heilsunnar vegna en það skortir pláss og hópurinn er þar af

leiðandi fastur á Landspítalanum. Þetta er gríðarlega stór hópur sem fer því miður sívaxandi þrátt fyrir að við séum búin að tala um þetta í áratugi.“

**Viljum þjónustukeðju fyrir eldra fólk**

Steinunn líkir viðbrögðum yfirvalda við smáskammtalækningar. Einstaka hjúkrunarheimili er byggt en ástandið er of aðkallandi. „Það var t.d. opnað nýtt hjúkrunarheimili á Selfossi fyrir skömmu sem fylltist nánast samstundis af biðsjúklingum frá Landspítalanum! Þetta er svo uppsafnaður vandi. Það er líka ákveðið virðingarleysi að leyfa ástandinu að fara svona langt þrátt fyrir að við, sem vinnum í þessu kerfi, séum sifellt að benda á þetta án þess að á það sé hlustað. Við viljum sjá þjónustukeðju fyrir eldra fólk, allt frá þeim sem þurfa lítinn stuðning til þeirra sem þurfa hjúkrunarheimilis- og sólarhringsþjónustu. Það þarf að vera samfelld þjónustukeðja þar sem fólk getur færst upp, eða niður eftir atvikum.“

**Besta dæmið um vel heppnaða þjónustu**

Dagþjálfun eins og sú sem Múlabær býður segir Steinunn að sé eitt besta dæmið um vel heppnaða þjónustu. „Þetta er ódýr en góð þjónusta sem heldur fólki heima, heldur því frísku, viðheldur færni og dregur úr einmanaleika. Þetta er svo ótrúlega jákvætt og hafandi unnið sjálf í dagþjálfun, reyndar fyrir fólk með heilabilun, þá sér maður hversu gott meðferðarúrræði þetta er. Það dregur svo mikið úr fólki við að sitja eitt heima og vera vanvirkt, bæði andlega og líkamlega. Þessi þjónusta gagnast líka aðstandendum vel sem líður illa vitandi af fólkinu sínu í reiðileysi. Þannig að ég hef persónulega talað mjög mikið fyrir dagþjálfununarnálguninni fyrir mjög breiðan hóp, ekki bara fólk með heilabilun heldur fyrir alla.“

Dagþjálfunin gagnast fólki líka tímabundið eins og í endurhæfingarþjónustu Múlabæjar. „Það þarf ekki alltaf að vera bara í átt að meiri þjónustu. Fólk kemur inn þegar það er að jafna sig eftir veikindi, fær endurhæfingu, nær fyrra formi og getur farið aftur heim. Það þarf því minni þjónustu, í stað þess að fá ekki þá endurhæfingu sem það þarf sem veldur ennþá djúpstæðari vanda og afturför. Við erum einhvern veginn ekki alveg nógu dugleg þarna og sjáum kannski svolítið ofsjónum yfir peningunum sem fara í þetta,“ segir Steinunn og bendir á að sé horft á reikningsdæmið til enda þá felist

gríðarlegur sparnaður í því að viðhalda heilsu og færni fólks á efri árum.

**Heilsuefling aldraðra sparar peninga**

Forvarnirnar eru mjög áhugaverðar segir Steinunn og nefnir finnska rannsókn, FinGer, þar sem teknir voru tveir hópar af eldra fólki. Annar hópurinn fékk mjög viðamikla þjálfun, líkamlega og andlega, uppbyggilegt mataræði og heilabþjálfun, þ.e.a.s. mjög viðtækt inngríp til að styrkja og efla fólk. Hinn hópurinn fékk hins vegar aðeins ráðleggingar varðandi þessa þætti. Það sást mikill munur á vitrænni getu hópanna og ljóst að það dregur greinilega úr vitrænni skerðingu að vera virkur bæði andlega og líkamlega. „Við erum því með mjög sterk vísindaleg gögn sem styðja þetta og hérlandis hafa verið verkefni í gangi með heilsueflingu aldraðra. Þarna eigum við að setja peningana okkar og púðrið. Þetta eru peningasparandi aðgerðir og vel til þess fallnar að skapa vellíðan. Hver vill ekki vera sterkur og klár á gamalsaldri?“

**Hjúkrunarstýrð dagþjálfun hagstæð**

Hjúkrunarstýrð dagþjálfun, eins og sú sem Múlabær býður, telur Steinunn að sé tvímælalaust hagstætt fyrirkomulag. Auk þess nefnir hún dagþjálfun á Akureyri sem hefur reynst vel. „Þau hafa verið að prófa sig áfram með sveigjanlega dagþjálfun sem felur það í sér að fólk geti jafnvel gist, eða verið á kvöldin líka. Fólk sem þarf á þessari þjónustu að halda er á alls konar stöðum í lífinu. Ef við tökum t.d. fólk með heilabilun, þá er það að greinast niður í fimmtugt og á maka sem er í fullri vinnu, eða þarf jafnvel að ferðast vinnunnar vegna. Það er með börn sem eru heima og það eru ýmsar aðrar áskoranir sem fylgja þessum yngra hópi, þannig að sveigjanleg úrræði fyrir þau eru gríðarlega mikilvæg. Aðstandendur þeirra hafa kvartað töluvert undan því að það sé ekki hægt að koma til móts við þau því að þetta er náttúrulega ofboðslegt álag.“

**Stýring og eftirlit**

Steinunn segir að eðlilega sé allur gangur á líkamlegri heilsu fólks með heilabilun en að oft sé það mjög vel á sig komið líkamlega. „Það þarf fyrst og fremst það sem við köllum stýringu og eftirlit til þess að fólk sé ekki að fara út og sé ekki að týnast, að það séu matmálstímar og regla á sólarhringnum. Þegar sjúkdómarnir eru komnir talsvert langt missir fólk færnina til að halda utan um sitt daglega líf. Umönnunin snýst því mest megnis um þessa þætti en þetta er líka stöðugt

verkefni og þjónustubörfin mikil. Þess vegna hentar t.d. heimaþjónusta ekki sérstaklega vel fólki með heilabilun, sem er komið eitthvað áleiðis í sínum sjúkdómi, af því að það dugar ekki að það sé rétt kíkt inn til þess. Aðstandendur eru því oft í stöðugri viðbragðsstöðu allan sólarhringinn.“

**Helstu áhættuþættir heilabilunarsjúkdóma**

Aðspurð hverjir séu helstu áhættuþættir heilabilunarsjúkdóma segir Steinunn að aldurinn sé langstærstur. „Þegar komið er yfir nírátt er sá hópur sem kominn er með einhver merki um vitræna skerðingu orðinn talsvert stór og hann þarf öðruvísi þjónustu. Um 2% þeirra sem eru á aldrinum 65 – 69 ára eru greind með heilabilun, en þessi tala tvöfaldast á fimm ára fresti eftir þann aldur og eru um 41% þeirra sem eru 90 ára og eldri með heilabilunargreiningu. Hún getur þess jafnframt að búið sé að rannsaka lífstílsþætti heilmikið í tengslum við hættuna á að fá heilabilunarsjúkdóma. „Áður en ég fer út í það vil ég taka fram að ég hef séð filhraust fólk fá heilabilun ungt sem hefur alltaf séð vel um sig, aldrei drukkið áfengi og alltaf hreyft sig mikið.“ Hún segir að alltaf þurfi að vera ákveðinn fyrirvari þegar lífstílsþættir eru nefndir í tengslum við sjúkdóma svo að öll ábyrgðin sé ekki sett á sjúklingahópinn.

„Þegar horft er á allan hópinn má nefna áhættuþætti á borð við sykursýki, háan blóðþrýsting, höfuðhögg, reykingar og óhóflega áfengisneyslu. Loftmengun er líka að koma inn sem vekur athygli því að það er eitthvað sem við höfum gríðarlegar áhyggjur af og hefur vaxandi áhrif. Svo eru félagsleg einangrun og þunglyndi líka áhættuþættir sem er mjög áhugavert. Það virðist eins og þunglyndið ýti undir félagslega einangrun, fólk dregur sig í hlé og fær þá ekki nauðsynlega örvun af mannlegum samskiptum. Félagslegi þátturinn og umgengni við fólk er því mjög veigamikill þáttur.“

**Heilabþjálfun mikilvæg**

Á nokkrum svæðum í heiminum, svokölluðum bláum svæðum (*blue zones*), verður fólk háldrað og margar rannsóknir hafa verið gerðar til að komast að því hvað veldur. „Þetta eru yfirleitt samfélög þar sem fólk borðar hollt og hreyfir sig mikið dags daglega. Svo eru það líka þessar tengingar í samfélaginu. Fólk þekkist vel, fer á milli



staða og spjallar saman um daginn og veginn, svipað og í heita pottinum hér. Það að sjá framan í fólk dags daglega og tala við það, finna að maður er til og hefur einhvern sess í samfélaginu, skiptir ofboðslega miklu máli. Maður tapar hins vegar heilmiklu á því að vera vanvirkur og einangrast heima við sjónvarpið. Það má líkja því við að heilinn væri vöðvi. Við þurfum að þjálfa hann alveg eins og vöðvana því að annars lætur hann undan.“

**Hvernig er greiningarferli heilabilunarsjúkdóma og hver eru úrræðin?** „Yfirleitt byrjar fólk að koma til okkar á Minnismóttökuna, sem er göngudeild og fær greininguna þar. Við förum í gegnum greiningarferlið og setjum inn lyf ef það á við. Svo fylgjum við fólki aðeins eftir í upphafi og komum því í viðeigandi úrræði, m.a. dagþjálfanir sem þá taka við keflinu. Þetta er ferlið og maður vill að það sé samfella í þessu, að fólk detti ekki einhvers staðar milli stóla.“ Alzheimersamtökin eru nýbúin að opna þjónustumiðstöð í Hafnarfirði sem heitir Seiglan og er eins og nokkurs konar for-dagþjálfun, að sögn Steinunnar. „Það er þjónustumiðstöð og félagsmiðstöð, þar er dagskrá og fólk getur valið hvenær það vill mæta og í hvað. Þetta hefur komið mjög vel út sem fyrsta skrefið áður en fólk fer að mæta reglulega í dagþjálfun. Maður sér það sérstaklega, sem er mjög áhugavert, að karlmenn eru mun tregari en konur að sækja sér svona þjónustu. Það hefur hins vegar gengið ótrúlega vel með þá í Seiglunni sem er mjög ánægjulegt og maður sér hvernig birtir yfir sumum, sérstaklega körlum sem eru félagslega einangraðir. Þetta er því mjög oft ferlið, við byrjum hjá okkur í Minnismóttökunni, svo kemur Seiglan og svo dagþjálfunin.“

**Dagþjálfun veitir sérhæfða yfirsýn** Kostina við dagþjálfunina segir Steinunn einkum felast í sérhæfða starfsfólkinu sem þar er og fylgir skjólstæðingunum eftir og er með þeim einhverja daga í hverri einustu viku. „Það sér hvenær tímabært er að huga að næsta skrefi sem er þá oft aukin þjónusta heim eða hvíldarinnlagnir. Það er oft orðið þungt heima og slík innlögn hvílir bæði aðstandendur og líka skjólstæðinginn. Þá sér maður líka oft hvað það er jákvætt fyrir aðstandendur að sjá að hún hafi gengið vel. Það er stórt mál og mikið átak að flytjast að heiman og fara á

hjúkrunarheimili. Hvíldarinnlagnirnar geta því hjálpað við að undirbúa fólk, aðstandendur sjá að viðkomandi líður vel þarna og eru því ekki eins órólegir yfir flutningnum.“ Svo þegar einsýnt er að fólk þurfi það mikla þjónustu að dagþjálfun með heimahjúkrun nægi ekki, þá er sótt um færni- og heilsumat. „Þannig skapast ekki eitthvert krísuástand af því að ekki hefur verið gengið frá þessu í tæka tíð. Slíkt höfum við séð gerast, sérstaklega hjá þeim sem hafa ekki farið í dagþjálfunina en það fara ekkert allir þangað.“

**Landakotsdeildin ekki hugsuð sem biðdeild** Í slíkum tilfellum, þegar allt er að þrotum komið heima, segir Steinunn að fólk endi t.d. stundum inni á Landakoti. „Þá tökum við fólk þangað inn til þess að klára þetta umsóknarferli. Stundum getum við, með því að stilla inn lyf og með ákveðinni endurhæfingu, náð einhverjum tökum á þessu, þannig að fólk geti verið lengur heima og það er auðvitað það sem við viljum. Þetta er skilgreind endurhæfing en það eru samt mjög margir sem fara frá okkur á Landakot og svo beint á hjúkrunarheimili.“ Steinunn bendir á að deildin sé hins vegar ekki hugsuð sem biðdeild. „Hún er hugsuð fyrir fólk sem er með krefjandi einkenni, sérstaklega krefjandi geðræn einkenni, þá geti fólk komið inn og fengið þar meðferð og að vonandi náist tök á því þannig að fólk geti annað hvort farið heim, eða þá á hjúkrunarheimili og það takist vel, svo að allt sé ekki í uppnámi út af vanlíðan og hegðunaráskorunum.“

**Brýn þörf á sérhæfðri deild fyrir krefjandi einkenni** Í erindi sínu í Hörpu nefndi Steinunn að aðkallandi væri að fá deild sem væri sérstaklega skilgreind sem sérhæfð heilabilunardeild fyrir fólk með gríðarlega krefjandi geðræn einkenni, eða hegðunareinkenni. „Þeir sem eru með erfiðustu einkennin geta sýnt ofbeldishegðun, verið ógnandi og það getur verið mjög krefjandi fyrir starfsfólk, fjölskylduna og aðra sjúklinga. Þeir þurfa bara allt öðruvísi aðstöðu. Þeir þurfa meira rými, einbýli, aðgang að útiveru, meiri ró og næði. Það þarf að manna svona deildir vel og það þarf að huga að mörgu. Þetta er oft mjög erfitt. Oft er þetta yngra fólk sem er með ranghugmyndir og heldur kannski að verið sé að ráðast á sig og grípur til varna. Þegar það er sett inn á deild sem

er full af hrumu, öldruðu fólki þá setur það allt á hliðina. Við erum ekki með nein almennileg bjargráð varðandi svona aðstæður ennþá. Þetta er það sem mér finnst einna brýnast af öllu að við fáum, sérhæfða deild fyrir þennan hóp.“

Steinunn ítrekar mikilvægi þessa máls og nauðsyn þess að vanda til verka og að þetta sé gert manneskjulega þannig að umhverfið styðji við batann. Hún segir að mikið vanti upp á aðbúnað aldraðra og fólks með geðsjúkdóma. „Þar er pottur brotinn. Aðstaða þessa fólks er ekki góð. Það virðist vera ákveðin goggunarröð sem er algerlega ólíðandi en sennilega spröttin af vanþekkingu og ótta. Maður sér að margir eru hræddir við að eldast og fólk óttast geðsjúkdóma. Það er t.d. mjög þungbært þegar börn veikjast og við viljum gera allt fyrir barnaspítalann og þeirra aðstöðu sem er náttúrulega alveg frábært. Við eigum líka að gera það fyrir gamla fólkið okkar sem hefur lagt svona gríðarlega mikið af mörkum og byggt þetta allt upp fyrir okkur.“

**Við verðum öll gömul ef við erum heppin** Þetta er stór málaflokkur sem vex mjög hratt, segir Steinunn að lokum og að þau sem vinna í honum sjái vel hvað beiðnum fari stöðugt fjölgandi. „Það er sífellt meiri pressa og þar sem þetta mun aukast mjög ört ár frá ári og við Íslendingar eldumst hraðar en flestir, þá verðum við að vera mjög stórhuga. Það er ekkert annað hægt.“ Hópurinn sem er að eldast núna lætur alveg heyra í sér og Steinunn bendir á að þótt hann hafi beitt sér vel fyrir ýmsum fjárhagslegum þáttum hafi hagsmunir fjölveikra aldraðra ekki verið ofarlega á blaði. „Ég vona að það fari að breytast. Þessi hópur þarf að láta til sín taka og við erum alveg til í að berjast með honum, því að við verðum öll gömul ef við erum heppin. Það er draumastaðan. Það á að vera gott að eldast.“

## Í MÚLABÆ ER FÓLK AÐ EFLA SIG, ÞJÁLFA OG SETJA SÉR MARKMIÐ



**Þorvaldur Víðisson** er sóknarprestur í Fossvogsprestakalli, Bústaða- og Grensáskirkju. Þar sem Múlabær tilheyrir Grensássókn, kemur hann þangað nokkuð reglulega og á þar helgistund með gestum staðarins. Við hittumst á sólþjörtum sumardegi í Bústaðakirkju og ræddum um Múlabæ og eitt og annað tengt málefnum aldraðra.

**Heimsóknirnar okkur mikils virði** Þorvaldur byrjar á að útskýra hvernig þjóðkirkjan skipuleggur sig sem landfræðilegar einingar. “Þar sem þessar tvær kirkjur eru orðnar eitt prestakall, þá eru í rauninni þrír prestar og tveir djáknar sem hafa aðkomu að Múlabæ í gegnum störf sín. Við prestarnir þrír,

ég, Eva Björk Valdimarsdóttir og María G. Ágústsdóttir, skiptum með okkur að koma í Múlabæ. Við komum á fleiri staði í þessu prestakalli, þannig að við höfum tengingar víða, samanber Maríuhús, Hæðagarð, Furugerði, Hvassaleiti, Selið, Sléttuna og Mörkina. Auk þess förum við líka í framhaldsskóla þar sem við kennum í lífsleikniáföngum og fjöllum um sorg og viðbrögð við missi. Öll þessi tengsl eru okkur mjög dýrmæt og heimsóknir okkar í Múlabæ eru okkur mikils virði.

**Lesum úr þessari gömlu bók** Spurður hvernig heimsóknum hans í Múlabæ sé háttað svarar Þorvaldur: „Yfirskriftin í Múlabæ er *vellíðan*, *virðing* og *virgni* og boðskapur kirkjunnar fellur vel innan þess ramma. Við komum þarna inn með helgistund þar sem við syngjum sálmana, eða einhver lög sem fólk þekkir. Svo erum við auðvitað að lesa úr þessari gömlu bók sem er að bera okkur einhvern góðan boðskap,” segir Þorvaldur brosandi og rifjar upp eitt skipti þegar einhver í Múlabæ sagði við hann: „Vertu alltaf velkominn með þennan boðskap um frið.“ Þessu fallega boði segist hann hafa svarað með því að segja einfaldlega: „Takk fyrir það!“

**Svo er þetta líka samtal** Þorvaldur segir að það sé kannski þessi boðskapur um mildi og frið sem eigi einhvern veginn alltaf við. „Maður finnur

það á fólki sem er komið á þennan aldur og þennan stað að það þekkir sálmana, textana og umfjöllunarefnið. Fólk rifjar upp og syngur með. Svo er þetta líka samtal,“ bætir hann við og segir að ekki megi draga úr mikilvægi þess. „Við fáum okkur kannski kaffisopa á eftir og ræðum málin. Þetta er ákveðið samfélag líka og samfélagslegi þátturinn gegnir mjög viðamiklu hlutverki, ekki síst á þessu aldurs skeiði.“

**Helgistund á heimilislegum nótum** Kirkjunni fylgja vissulega hefðir og Þorvaldur segir að ákveðin hefð sé líka komin á heimsóknir hans í Múlabæ. „Fólk er búið að venjast því að þegar presturinn er mættur þá gerist eitthvað. Það standa allir upp og það er farið að raða upp stólum, presturinn fær míkrafón og athöfnin hefst. Stundum sest ég líka við píanóíð. Mér finnst mjög gaman að spila aðeins og syngja með fólkinu. Það er líka ákveðin helgistund. Þetta er eins og fólk sé nánast að koma í kirkjuna, en við erum að koma til fólksins. Þetta er á svolítið heimilislegum nótum,“ segir Þorvaldur og ljóst er að þessar stundir veita honum ánægju.

**Starf sem hjálpar fólki að halda færni** „Jákvæðni og hvatning er það sem mér finnst lýsa einna best þeim hughrifum sem ég verð fyrir þegar ég kem í Múlabæ,“ segir Þorvaldur.





Sumarferð austur í Grímsborgir.

Í Múlabæ er fólk að efla sig, þjálfra og setja sér markmið sem er stór partur af starfseminni þar. Það er alltaf eitthvað að gerast þar sem mér finnst mjög jákvætt. Það eru allir einhvern veginn á tánum. Ég kem þarna bara endrum og eins en það er greinilega alltaf einhver dagskrá í gangi. Fólk er nýkomið úr þessu og er að fara í eitthvað annað. Fólk fær að velja hvað það er að gera og það vill taka þátt í þessu, eða hinu. Það er alltaf einhver iðja, einhverjar æfingar og einhver fræðsla. Aldursbilið er líka svo merkilega breitt, allt frá sjötugu til yfir hundrað ára. Svona starf virðist hjálpa fólki að halda færni. Mér finnst öll starfsemin einkennast af miklum metnaði."

#### Eins og lítið sveitarfélag

Í Bústaðakirkju fer líka fram starf eldri borgara og þótt það sé hin sóknin þá segist Þorvaldur stundum sjá sömu andlitin þar og í Múlabæ. „Auk þess er kvenfélag hérna og það eru einstaka konur sem hafa verið virkar í því og eru kannski líka farnar að nýta sér þjónustuna

í Múlabæ. Þá sér maður hvernig þetta er eins og lítið sveitarfélag. Það hefur kannski sín áhrif líka að fólk kynnist svona starfsemi betur ef það er virkt á öðrum vettvangi. Það bendir kannski hvert öðru á þessa möguleika."

#### Mikilvægt að einangrast ekki

Þorvaldur segir að það sé svo mikilvægt að einangrast ekki. „Þið stelpurnar virðist eiga betra með þetta en við strákar,“ segir hann og hlær. „Við ákváðum fyrir nokkrum árum að koma á fót svokölluðu Karlakaffi þar sem eldri borgarastarfið var mest mannað konum. Þá þróðist þessi hugmynd að skapa bara vettvang fyrir strákana. Það hefur verið svolítið gaman að hafa Karlakaffið einu sinni í mánuði. Það er ágætlega sótt þótt það sé ekki eins vel sótt og hjá konunum en svona hlutir taka alltaf sinn tíma."

#### Mjög flottur vettvangur

Ávinningurinn af starfsemi eins og þeirri sem fram fer í Múlabæ segir Þorvaldur að sé margþættur. „Ég held að þetta



Veðurbliðunna notið á útsivæði sem Reykjavíkurborg setti upp.

sé vettvangur til þess að efla sig og til þess að skapa félagsleg tengsl. Þetta er líka vettvangur til þess að geta sett sér markmið og forðast einangrun. Auk þess er þetta vettvangur til að efla sig líkamlega og andlega. Mér finnst þetta mjög flottur vettvangur," bætir hann svo við og hlær.

#### Það gleymist enginn

„Það kom mér svolítið á óvart þegar ég kom þarna fyrst,“ segir Þorvaldur í lokin. „Aðstaðan er svo góð og svo er tilfinningin sú að það sé eitthvað jákvætt í gangi. Það er eitthvað að gerast þarna. Svona starf gerist ekkert af sjálfu sér. Það þarf að setja dagskrá og skipuleggja og finna gott fólk. Mér finnst svo gaman að því stundum í kaffinu að ef einhver á afmæli þá er settur fáni á borðið og allir syngja. Þetta er svo fallegt. Svo hef ég tekið sérstaklega eftir því þegar fólk er að koma eða fara. Það er fylgst svo vel með fólki. Það gleymist enginn."





# VIRK

STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

Borgartúni 18 - 105 Reykjavík  
Sími: 535 5700 - [virka@virk.is](mailto:virka@virk.is) - [www.virk.is](http://www.virk.is)



# APPELSÍN

ÁN SYKURS

# HJÁ EINA SANNNA







Traustur  
ferðafélagi  
í 80 ár

