



Öldrunarráð Íslands

Ársskýrsla

Starfsárið 2016-2017



INNGANGUR AÐ ÁRSSKÝRSLU

Öldrunarráð Íslands var stofnað 21. október 1981.

Rétt eins og síðustu ár, hefur stjórn Öldrunarráðs Íslands ákveðið að viðhalda þeim góða sið að gefa út formlega ársskýrslu eftir hvert starfsár.

Fjallað er um helstu þætti í starfinu á árinu 2016-2017 sem vonandi gefa lesendum góða innsýn í starf Öldrunarráðs Íslands. Til frekari upplýsinga skal bent á heimasíðu Öldrunarráðs, www.öldrunarrad.is en þar er einnig að finna nokkrar eldri ársskýrslur.

Ég vil nota þetta tækifæri til að þakka stjórnarmönnum, félagsaðilum og öðrum sem tekið hafa þátt í starfi Öldrunarráðs, fyrir ánægjulegt og árangursríkt samstarf á starfsárinu 2016-2017.

Anna Birna Jensdóttir
formaður Öldrunarráðs Íslands

AÐALFUNDUR ÖLDRUNARRÁÐS ÍSLANDS 2017

Föstudaginn 19. maí 2017

Kl. 14:00-16:00

Sóltúni hjúkrunarheimili, Reykjavík

Dagskrá:

1. Hefðbundin aðalfundarstörf samkvæmt lögum ráðsins
2. Afhending viðurkenningar Öldrunarráðs fyrir störf að málefnum aldraðra.
3. Önnur mál

Kaffihlé

Kynning á niðurstöðum könnunarinnar „Hagir og líðan aldraðra á Íslandi 2016. Benjamín Gíslason verkefnastjóri hjá Félagsvísindadeild Háskóla Íslands



Öldrunarráð Íslands

Sóltúni 2, 105 Reykjavík

Sími: 590 6003 ■ oldrunarrad@oldrunarrad.is

STJÓRN ÖLDRUNARRÁÐS ÍSLANDS 2016-2017

Anna Birna Jensdóttir

annabirna@oldrunarrad.is
Vinnusími: 590 6000

Guðlaug Jóna Hilmarsdóttir

gudlaugjona@arborg.is
Vinnusími: 480 1900

Sigrún Ingvarsdóttir

sigrun.ingvarsdottir@reykjavik.is
Vinnusími: 411 1500

Ragnhildur G. Hjartardóttir

ragnhildur.hjartardottir@mork.is
Vinnusími: 560 1703

Fanney Helga Friðriksdóttir

fanben@simnet.is
Vinnusími: 411 2760

Ingibjörg Þórisdóttir

ingibjorgtho@gmail.com
GSM: 893 5135

Ólafur Þór Gunnarsson

olithor@landspitali.is
Vinnusími: 543 1000

Janus Guðlaugsson

janus@hi.is
Vinnusími: 525 5509

Haukur Ingibergsson

8haukur8@gmail.com
Vinnusími: 895 6100

Inga Huld Tryggvadóttir

oldrunarrad@oldrunarrad.is

formaður

frá Félagi Íslenskra hjúkrunarfræðinga
Öldrunarráð Íslands,
Sóltúni 2, 105 Reykjavík

varaformaður

frá Sveitarfélaginu Árborg
Félagsþjónusta Árborgar
Austurvegi 2, 800 Selfossi

gjaldkeri

frá Reykjavíkurborg
Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis
Efstaleiti 1, 103 Reykjavík

ritari

frá Hjúkrunarheimilinu Mörk
Mörk, hjúkrunarheimili
Suðurlandsbraut 66, 108 Reykjavík

meðstjórnandi

frá Alþýðusambandi Íslands
Félagssliði þjónustuþáttum aldraðra
Norðurbrún 1, 104 Reykjavík

meðstjórnandi

frá Félagi stjórnenda í öldrunarþjónustu

meðstjórnandi

frá Öldrunarfræðafélagi Íslands
Landspítali Háskólasjúkrahús
101 Reykjavík

meðstjórnandi

frá Sjómannadagsráði, Hrafnistuheimilunum
Menntavísindasviði Háskóla Íslands
101 Reykjavík

meðstjórnandi

frá Landssambandi eldri borgara
Sigtún 42, 105 Reykjavík

starfsmaður Öldrunarráðs Íslands

Sími: 590 6003

Aðildarfélög Öldrunarráðs Íslands 2016-2017

Akureyrarkaupstaður
Alþýðusamband Íslands
Biskupsstofa
Blindrafélagið
Bændasamtök Íslands
Dvalarheimilið Ás
Félag aðstandenda
Alzheimersjúkra (FAAS)
Félag íslenskra
hjúkrunarfræðinga
Félag íslenskra
öldrunarlækna
Félag sjúkráþjálfara í
öldrunarþjónustu

Félag stjórnenda í
öldrunarþjónustu
Garðabær
Grund, dvalar- og
hjúkrunarheimili
Hafnafjarðarkaupstaður
Iðjuþjálfafélag Íslands
Kópavogsbær
Kvenfélagasamband Íslands
Landssamband eldri borgara
Landssamtök lífeyrissjóða
Mörk, hjúkrunarheimili
Rauði Kross Íslands
Samband íslenskra
sveitarfélaga

Samtök atvinnulífsins
Samtök starfsmanna
fjármálafyrirtækja
Samtökin 78
Sálfræðingafélag Íslands
Sjómannadagsráð &
Hrafnista
Skjól, hjúkrunarheimili
Sóltún, hjúkrunarheimili
Sveitarfélagið Árborg
Sveitarfélagið Skagafjörður
Tryggingastofnun ríkisins
Uppsálar, dvalarheimili
aldraðra
Velferðarsvið
Reykjavíkurborgar
Öldrunarfræðafélag Íslands
Öryrkjabandalag Íslands

STJÓRN ÖLDRUNARRÁÐS ÍSLANDS 2016-2017



Efri röð frá vinstri: Haukur Ingibergsson, Ragnhildur G. Hjartardóttir, Anna Birna Jensdóttir, Sigrún Ingvarsdóttir og Fanney Helga Friðriksdóttir. Neðri röð frá vinstri: Guðlaug Jóna Hilmarsdóttir og Ingibjörg Halla Þórisdóttir. Á myndina vantar Janus Guðlaugsson og Ólaf Þór Gunnarsson.

Aðalfundur Öldrunarráðs Íslands haldinn á Hrafnistu í Reykjavík þann 29. apríl 2016

Pétur Magnússon, formaður Öldrunarráðs setti fundinn og bauð aðalfulltrúa velkomna. Fundarstjóri var kjörinn Berglind Magnúsdóttir og fundarritari Guðlaug Jóna Hilmarsdóttir.

Fundarstjóri tók til máls og lýsti fundinn löglega boðaðan og löglega settan.

- 1) Nafnakall – lesin upp kjörbréf.
- 2) Hefðbundin aðalfundarstörf
 - a) Lögð fram ársskýrsla Öldrunarráðs fyrir starfsárið 2015 – 2016 sem jafnframt er skýrsla stjórnar. Formaður fór yfir helstu atriði úr starfi stjórnar starfsárið 2015 – 2016.
 - b) Ársreikningar Öldrunarráðs fyrir starfsárið lagðir fram, Jón H. Magnússon, gjaldkeri gerði grein fyrir ársreikningum.
Skýrsla stjórnar og reikningar Öldrunarráðs bornir upp til atkvæða og samþykktir samhljóða.
 - c) Efnahagsreikningur Rannsóknasjóðs lagður fram, samþykktur.
 - d) Kosning stjórnar. Eftirtaldir stjórnarmeðlimir ganga úr stjórn: Aðalbjörg Traustadóttir, Guðlaug Jóna Hilmarsdóttir, Ingibjörg Þórisdóttir, Jóna Valgerður Kristjánsdóttir, Jón H. Magnússon og Pétur Magnússon.
Jóna Valgerður óskaði eftir að fá orðið. Hún þakkaði samstarfið við Pétur, fráfarandi formann og stjórn Öldrunarráðs Íslands. Hún vildi nota tækifærið og hvetja ráðið til að halda áfram með stuðning við framtíðarþing um farsæla öldrun en þingin hafa verið haldin í Reykjavík, á Akureyri og á Selfossi.
Guðlaug Jóna Hilmarsdóttir og Ingibjörg Þórisdóttir gefa kost á sér til áframhaldandi setu. Borið upp til atkvæða og samþykkt.
Haukur Ingibergsson frá Landssambandi eldri borgara, Sigrún Ingvarsdóttir frá Reykjavíkurborg, Anna Birna Jensdóttir frá Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga og Janus Guðlaugsson frá Sjómannadagsráði/Hrafnistu gefa kost á sér í Öldrunarráð Íslands. Borið upp til atkvæða og samþykkt.
Anna Birna Jensdóttir býður sig fram til formennsku. Hún tekur því við af Pétri Magnússyni. Borið upp til atkvæða og samþykkt. Anna Birna bað um orðið. Hún þakkaði það traust sem henni væri sýnt og hlakkaði til að starfa með stjórn Öldrunarráðs Íslands.
 - e) Fyrirspurnir: Spurt um hvort til standi að breyta félagsgjöldum. Jón H. Magnússon svaraði því til að lagt væri fram að þau yrðu óbreytt. Borið upp til samþykktar og var það samþykkt.
- 3) Pétur Magnússon afhendir viðurkenningu Öldrunarráðs fyrir störf að málefnum aldrea. Viðurkenninguna hlýtur félag áhugafólks um íþróttir aldrea. Hjörtur Þórarinsson og Þórey S. Guðmundsdóttir veittu viðurkenningunni móttöku. Hjörtur þakkaði fyrir sig í bundnu máli:

Það var ótalinn stöðugur starfstíma fjöldinn,
En við störfuðum bara við okkar fag.
Og daglaunar aflann eigi á kvöldin
Enginn sér dró því við höfum þann brag.
En albestu laun fyrir ógreiddu gjöldin,
Það sem Öldrunarráðið gerir í dag.

Viðurkenning er kærkominn liður
Og að kunngera þjóðinni verkefnið.
Og þetta er einhver sá albesti siður
Hjá Öldrunarráðinu, segjum við.

Nú tyllum við aðeins tánnum niður

Og tökum svo flugið á hærra svið.

Stjórn félags áhugafólks um íþróttir aldraðra.

Einnig afhendir Pétur viðurkenningu fyrir framúrskarandi stefnu varðandi starfslok starfsmanna og er það fyrirtækið Marel sem hlýtur viðurkenninguna. Sigríður Þrúður Stefánsdóttir og María Fanndal Birgisdóttir veittu viðurkenningunni móttöku. Sigríður Þrúður þakkaði fyrir viðurkenninguna f.h. Marels og vonaðist til að viðurkenningin yrði áfram veitt til fyrirtækja og stofnana, þeim til hvatningar og stuðnings til að framfylgja framúrskarandi stefnu varðandi starfslok starfsmanna.

4) Kaffihlé

5) Helgi Pétursson og Þórunn Sveinbjörnsdóttir kynntu Gráa herinn. Mikill hugur er í Gráa hernum og mörg mál sem vert er að skoða. Hvernig getum við komið því til skila að það eru til yngri eldri borgarar og eldri borgarar. Allt umhverfið er gætt fordómum t.d. í orðræðunni „ellilífeyrisþegi“ en Grái herinn vill breyta því í ellilífeyrislaun eða eftirlaun. Að mati Gráa hersins eru menn ekki að átta sig á þeim verðmætum sem eru fólgin í eldri borgurum. Við komum ekki málefnum okkar á framfæri á hnefanum heldur með bros á vör. Við erum eldra fólk með atkvæðisrétt, mikilvægt að allir geri sér grein fyrir því. Upplifun okkar er að sá boðskapur hafi komist til skila. Hingað til hafa menn ekki verið teknir með í umræðuna. Við erum að berjast fyrir mannsæmandi kjörum fyrir þá sem byggðu upp landið okkar.

6) Ólafur Þór Gunnarsson, sérfræðingur í lyf- og öldrunarlækningum fjallaði um öldrunarþjónustu. Hver er framtíðin í öldrunarþjónustu á Íslandi? Eða er framtíð á Íslandi? Hver er staðan í dag, þeim fjölgar, 85+ fjölgar mest (á síðustu 10 árum hefur þeim fjölgað um 49%). Mikill munur er á aldurssamsetningu eldri borgara á milli sveitarfélaga. Töluverður munur er á þjónustuframboði og þjónustu módelum. Flestir eldri borgarar búa á höfuðborgarsvæðinu eða um 64%. Hvar eru þjónusturýmin? 246 af 356 dvalarrýma eru utan höfuðborgarsvæðisins. 1486 af 2647 hjúkrunarrýma eru á höfuðborgarsvæðinu. Fjöldi rýma á landsvísu er afar misjafnt en að meðaltali eru tveir á bakvið hvert rými. Þjónustan er afar misjöfn og sum staðar er ekki boðið upp á heimahjúkrun.

Fyrirbyggjandi þjónusta hefur verið mest í formi afþreyinga. Gönguhópum og hreyfihópum fer fjölgandi. Hvað vill fólk? Að framboð á þjónustu sé í samræmi við þarfir, aðgengi sé tryggt, geti búið sem lengst heima, að þjónustan geti verið í samræmi við þarfir, að kostnaði sé haldið í lágmarki og að valkostir um þjónustu séu ekki þvingaðir. Að mati Ólafs er í framtíðinni minni þörf á byggingu dvalar- og hjúkrunarrýma. Aukin áhersla verði á þjónustu í samræmi við þarfir, endurhæfingarúrræði og skammtímainnlögnum verði fjölgað. Sjálfstæðri búsetu með vaktþjónustu mun jafnframt þurfa að fjölga. Gríðarlega mikilvægt að málaflokki aldraðra verði stýrt á einum stað. Sveitarfélögin taki yfir málefni aldraðra. Eldra fólk mun gera skýrari kröfu á sveitarfélögin að þau sinni þjónustu. Fjölbýlum verði útrýmt. Sveitarfélög munu vinna saman að úrlausn verkefna (bæði smærri og stærri) í enn meira mæli en nú er.

Það eru hagsmunir sveitarfélaganna að eldri fólk vilji búa þar. Það eru hagsmunir sveitarfélaganna og íbúanna að þjónustan sé á einni hendi. Það er allra hagur að við reynum að hverfa frá áherslu á stofnanavistun.

7) Pétur formaður sleit fundinum og þakkaði kærlega fyrir samstarfið síðast liðin sex ár.

Fundi slitið kl. 16:15

Guðlaug Jóna Hilmarsdóttir

HELSTU ATRIÐI ÚR STARFI ÖLDRUNARRÁÐS 2016-2017

Viðurkenning Öldrunarráðs 2016

Starfsár Öldrunarráðs Íslands 2016-2017 hófst á aðalfundi ráðsins 29. apríl 2016. Á aðalfundi veitir Öldrunarráð árlega sérstaka viðurkenningu til einstaklings, stofnunar eða félagsamtaka sem þykja hafa unnið gott og óeigingjarnt starf að málefnum aldraðra.

Eftir að hafa fjallað um tilnefningarnar, sem margar voru mjög áhugaverðar og komu sannarlega til greina, komst stjórn Öldrunarráðs Íslands að niðurstöðu um Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra.



Viðurkenninguna hlaut Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra og veittu þau Hjörtur Þórarinsson og Þórey S. Guðmundsdóttir henni móttöku frá Pétri Magnússyni.

Einnig afhenti Öldrunarráð Íslands fyrirtæki viðurkenningu fyrir framúrskarandi stefnu varðandi starfslok starfsmanna. Það var fyrirtækið Marel sem hlaut viðurkenninguna. Sigríður Þrúður Stefánsdóttir og María Fanndal Birgisdóttir veittu henni móttöku frá Pétri Magnússyni.



Viðurkenning Öldrunarráðs Íslands til fyrirmyndar fyrirtækis varðandi vinnutilhögun og starfslok eldri starfsmanna er háð neðangreindum skilyrðum:

Ársskýrsla Öldrunarráðs Íslands 2016-2017

Fyrirtækið hafi starfsmannastefnu um neðangreind atriði varðandi sveigjanleg starfslok og vinnutilhögun á síðustu árum fyrir starfslok:

- Tímanlega fyrir starfslok séu kannaðar óskir starfsmanns um aðlögun að starfslokum og honum/henni gefinn kostur á að fara í hlutastarf eða ábyrgðarminna starf.
- Við starfslok eigi starfsmaður kost á lausráðningu gegn greiðslu tímakaups fyrir unninn tíma í 6 – 12 mánuði í senn hafi hann áhuga á því.
- Til aðlögunar að breyttum aðstæðum við starfslok bjóði fyrirtækið starfsmönnum á námskeið, þar sem veitt er fræðsla um fjárhagslegar breytingar frá því að vera vinnandi maður yfir í að vera eftirlaunaþegi. Farið er yfir það sem tekur við, svo sem greiðslur almannatrygginga, lífeyrissjóða og annars sem skiptir máli.

Æskileg viðbót við framangreint gæti til dæmis verið:

- Að fyrrverandi starfsmönnum sé gefinn kostur á að taka áfram þátt í árshátíðum innan fyrirtækisins og öðrum viðburðum.
- Að fyrrverandi starfsmönnum sé boðið reglulega í heimsókn til að hitta fyrrverandi samstarfsmenn.
- Að fyrrverandi starfsmenn fái áfram fréttabréf fyrirtækisins ef þeir óska þess.



Anna Birna Jensdóttir tekur við formennsku Öldrunarráðs Íslands af Pétri Magnússyni á aðalfundi 29. apríl 2016.

Mótun stefnu í þjónustu við aldraða til næstu ára

Öldrunarráð Íslands á fulltrúa í Samstarfsnefnd um málefni aldraðra. Samstarfsnefnd skilaði félags- og húsnæðismálaráðherra tillögum sínum um þau atriði sem nefndin telur að ráðherra skuli setja í forgang við mótun og framkvæmd stefnu í málefnum aldraðra á næstu árum þann 9. september 2016 .

Samstarfsnefnd um málefni aldraðra er fimm manna lögbundin nefnd, skipuð af félags- og húsnæðismálaráðherra. Hlutverk nefndarinnar er að vera ráðherra og ríkisstjórn til ráðuneytis um málefni aldraðra og vera tengiliður milli ráðuneyta, stofnana og samtaka sem starfa að málefnum aldraðra.

Í tillögum samstarfsnefndarinnar er áhersla lögð á einföldun almannatryggingakerfisins þar sem réttindi aldraðra verði betur skilgreind. Einnig er fjallað um rétt aldraðra til sjálfstæðrar búsetu og sjálfræðis, hvort sem um er að ræða búsetu á eigin heimili eða á öldrunarheimili. Þá skuli öldruðum gert kleift að aðlaga sig breyttum aðstæðum og nýta sér úrræði/lausnir sem auka sjálfsbjargarmöguleika þeirra. Jafnframt telur nefndin mikilvægt að sett verði gæðaviðmið á öllum sviðum þjónustu við aldraða, ásamt því að auka upplýsingagjöf og eftirlit með gæðum þjónustunnar.

Tillögur samstarfsnefndarinnar eru settar fram í ellefu liðum og snúa að;

- einföldun almannatryggingakerfisins,
- heilsueflingu og aukinni virkni aldraðra,
- rétti aldraðra til sjálfstæðrar búsetu og sjálfræðis,
- mikilvægi nýsköpunar og tækni í þjónustu við aldraða,
- setningu gæðaviðmiða fyrir þjónustu við aldraða,
- eftirliti með gæðum þjónustu við aldraða,
- stöðugleika og aukinni hæfni starfsfólks í öldrunarþjónustu,
- stefnu og úrbótum í málefnum aldraðra með heilabilun,
- stofnun upplýsingavefs um öldrun og aldraða,
- réttindagæslu aldraðra,
- umfjöllun um óljós ábyrgðarsvið þjónustuaðila, „grá svæði“ í þjónustu við aldraða og áherslu á notendasamráð.



Myndatexti: Á meðfylgjandi mynd eru, auk Eglóar Harðardóttur, félags- og húsnæðismálaráðherra, Elín Jóhannsdóttir, formaður samstarfsnefndarinnar, og nefndarmennirnir Guðmundur Einarsson, Haukur Ingibergsson og Anna Birna Jensdóttir, ásamt Klöru Baldursdóttur Briem og Guðrúnu Björk Reykdal, sérfræðingum í velferðarráðuneytinu, sem starfað hafa með nefndinni.

Mönnun og gæði í öldrunarþjónustu, ráðstefna fyrir stjórnendur og starfsfólk í öldrunarþjónustu 25. nóvember 2016.

Öldrunarráð Íslands var samstarfsaðili að ráðstefnunni „Mönnun og gæði í öldrunarþjónustu“. Á ráðstefnunni flutti dr. Christine Mueller, prófessor við háskólann í Minnesota tvö erindi, en hún hefur rannsakað og skrifað um áhrif mönnunar og hlutfalls fagfólks sem starfar í öldrunarþjónustu á gæði þjónustunnar og líðan íbúanna. Hún kynnti hvað rannsóknir hafa sýnt að er mikilvægt í þessum málum. Auk þess voru þrjú erindi á íslensku sem flutt voru af: Helgu Garðarsdóttur, deildarstjóra greiningardeildar hjá Sjúkratryggingum Íslands, Lauru Scheving Thorsteinsson, staðgengli sviðsstjóra sviðs eftirlits og gæða hjá Embætti landlæknis og Ingibjörgu Hjaltadóttur, sérfræðingi í öldrunarhjúkrun á Flæðissviði Landspítala og dósent við Hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands.



MÖNNUN OG GÆÐI Í ÖLDRUNARÞJÓNUSTU

RÁÐSTEFNA FYRIR STJÓRNENDUR OG STARFSFÓLK Í ÖLDRUNARÞJÓNUSTU

Föstudagur 25. nóvember 13:00- 16:30 | Askja húsi Háskóla Íslands, fyrirlistarasalur N-132

Ráðstefnan er haldin á vegum eftirfarandi aðila:



HÁSKÓLA ÍSLANDS
HJÚKRUNARFRÆÐIÐEILD



Um Rannsóknasjóð Öldrunarráðs Íslands

Sjóðurinn hefur verið starfræktur um langt skeið en aðalhvatamaður að stofnun hans var Gísli heitinn Sigurbjörnsson, forstjóri hjúkrunarheimilisins Grundar. Rannsóknasjóðurinn hefur það hlutverk að styðja við bakið á rannsóknum í öldrunarmálum á Íslandi auk sérstakra verkefna annarra í málaflokknum, sem stjórn sjóðsins metur til þess fallin hverju sinni.

Styrkir Rannsóknasjóðs Öldrunarráðs

Þann 14. nóvember 2016 veitti stjórn Öldrunarráðs Íslands þrjá styrki til rannsóknarverkefna á sviði öldrunarmála. Öldrunarráð veitir árlega styrki sem næst afmælisdegi Gísla Sigurbjörnssonar.

Kristbjörg Sóley Hauksdóttir, MA nemandi í öldrunarfræðum, fékk styrk vegna verkefnisins „**Að meta umfang og helstu birtingarmyndir ofbeldis í formi m.a. valdbeitingar gagnvart öldruðum sem búa á hjúkrunarheimilum á höfuðborgarsvæðinu**“.

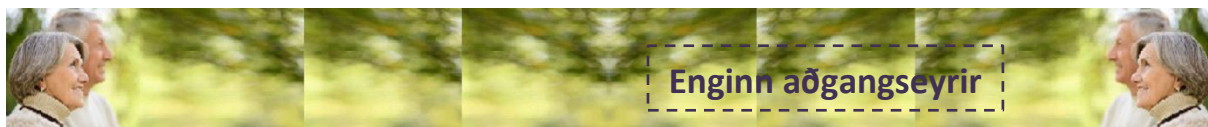
Berglind Soffía Blöndal, meistaranemi í klínískri næringarfræði, fékk styrk vegna rannsóknar sinnar „**Forrannsókn: Næringarástand og fæðuöryggi aldraðra eftir útskrift af öldrunardeild**“

Lovísa Jónsdóttir, meistaranemandi í öldrunarfræðum, fékk styrk vegna „**Forprófunar á Inter-RAI mælitæki sem metur umönnunarbyrði aðstandenda eldri borgara í heimahúsum**“.



Frá vinstri: Kristbjörg Sóley Hauksdóttir, Lovísa Jónsdóttir, Berglind Soffía Blöndal og Anna Birna Jensdóttir, formaður Öldrunarráðs Íslands.

Ráðstefna „Aldrei of seint“ Heilsuefling eldri aldurshópa. Ráðhúsinu 16.mars 2017



Ráðstefna sett: 14:00

- Forseti Íslands, Guðni Th Jóhannesson

1. hluti: 14:05–14:45

Staðan í málaflokknum, breytingar á samfélagi og heilsueflandi forvarnir. Hvernig vilja hinir eldri eldast?

- **Stefnumótun í heilbrigðisþjónustu fyrir aldraðra;** Ragnar Þórir Guðgeirsson, formaður starfshóps og ráðgjafi hjá Expectus
- **Mín eigin heilsa – Hvernig vil ég eldast – Reynslusaga;** Kolbeinn Pálsson, fyrrum íþróttamaður
- **Hvernig er samfélagið að breytast – hvað er til ráða til að efla heilsu hinna eldri á næstu árum;** Ólafur Þór Gunnarsson, lyf- og öldrunarlæknir og sveitarstjórnarmaður
- **Fjölþætt heilsurækt – Leið að farsælum efri árum;** Janus Guðlaugsson, PhD-íþróttá- og heilsufræðingur

Hléæfingar

2. hluti: 14:50–15:25

Heilsa, næring og hollusta. Hvernig er tekist á við heilsubrest á efri árum?

- **Næring samhliða fjölþættri hreyfingu hinna eldri;** Ólöf Guðný Geirsdóttir, PhD-næringarfræðingur
- **Að takast á við þjálfun sjötugur að lokinni hjarta- og æðaaðgerð;** Páll Ólafsson, íþróttakennari
- **Forvarnir og heilsa;** Erla Gerður Sveinsdóttir, læknir, Heilsuborg

Hlé – Næring 15:30-15:45

3. hluti: 15:45–16:30

Íþróttafélögin, félagslegir þættir og heilsuhagfræði

- **Hvað geta íþróttafélögin gert varðandi forvarnir aldraðra?;** Þráinn Hafsteinsson, íþróttufræðingur og þjálfari
- **Mikilvægi félagslegra þátta í fyrirbyggjandi heilsurækt;** Sigrún Ingvarsdóttir, félagsráðgjafi
- **Sýn heilsuhagfræðings á heilsueflingu og forvarnir eldri aldurshópa;** Gylfi Ólafsson, heilsuhagfræðingur

Hléæfingar

4. hluti: 16:35–16:55

Heilsuefling og forvarnir í framkvæmd

- **Ráðherra heilbrigðismála – Óttar Proppé**
- **Borgarstjóri – Dagur B Eggertsson**
- **Landlæknir – Birgir Jakobsson**
- **Sveitarstjóri – Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri í Norðurþingi og doktor í lýðheilsufræðum**

Pallborðsumræður (17:00-17:10): Óttar Proppé, Dagur B Eggertsson, Birgir Jakobsson og Kristján Þór Magnússon

Ráðstefnulok

- Ellert B Schram, formaður Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Ráðstefnustjóri

- Anna Birna Jensdóttir, formaður Öldrunarráðs Íslands

Ráðstefnustaður

- Tjarnarsalur – Ráðhús Reykjavíkur



Heilsuefning eldri aldurshópa og hvað stjórnvöld ætla að gera til að hrinda í framkvæmd markvissri heilsuefningu var viðfangsefni hálf dags ráðstefnu sem haldin var í Tjarnarsal Ráðhúss Reykjavíkur þann 16. mars 2017. Húsfyllir var á ráðstefnunni.

Rannsóknir hafa margsinnis staðfest að hreyfing og hollt mataræði leika lykilhlutverk til að bæta heilsu eldri borgara. Á ráðstefnunni var annars vegar farið ofan í saumana á því hvernig best er að standa að þessari heilsuefningu, fjallað var um félagslega þáttinn og þátt næringar og hvers konar heilsurækt henti fólki í eldri aldurshópum. Meðal þeirra sem tóku til máls voru öldrunarlæknir, næringarfræðingur, íþróttá- og heilsufræðingur, heilsuhagfræðingur, félagsráðgjafi og fyrrum íþróttamenn.

Hins vegar sátu borgarstjóri, landlæknir, heilbrigðisráðherra og sveitarstjóri fyrir svörum um það hvernig stjórnvöld ætla að beita sér í þessum efnum. Þessir aðilar höfðu fengið hnitmiðaðar spurningar um heilsuefningu sem þeir byrjuðu á því að svara áður en þeir settust í pallborðið. Ráðstefnan hófst með ávarpi forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannessonar. Í hléum stóð Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra fyrir hléæfingum.



Á myndinni eru framsögumenn og undirbúningshópur ráðstefnunnar.

Efri röð frá vinstri: Þráinn Hafsteinson íþróttfræðingur, Ragnar Þórir Guðgeirsson, formaður starfshóps og ráðgjafi hjá Expectus, Ólafur Þór Gunnarsson, lyf- og öldrunarlæknir og sveitarstjórnarmaður, Ólöf Guðný Geirsdóttir, næringarfræðingur, Óttar Proppé heilbrigðismálaráðherra, Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri í Norðurþingi og doktor í lýðheilsufræðum, Kolbeinn Pálsson, fyrrum íþróttamaður, Birgir Jakobsson landlæknir, Janus Guðlaugsson, íþróttá- og heilsufræðingur og Dagur B Eggertsson borgarstjóri.

Í miðröð frá vinstri: Páll Ólafsson, íþróttakennari, Erla Gerður Sveinsdóttir, læknir og Þórunn H. Sveinbjörnsdóttir fv. formaður Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni. Í fremstu röð frá vinstri: Ellert B. Schram formaður Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, Eygló Alexandersdóttir frá Félagi áhugafólks um íþróttir aldraðra, Sigrún Ingvarsdóttir, félagsráðgjafi, Þórey S. Guðmundsdóttir frá Félagi áhugafólks um íþróttir aldraðra og Anna Birna Jensdóttir hjúkrunarfræðingur og formaður Öldrunarráðs Íslands.



Í undirbúningsnefnd ráðstefnunnar sátu: Janus Guðlaugsson sem var formaður, Sigrún Ingvarsdóttir og Anna Birna Jensdóttir frá Öldrunarráði Íslands. Páll Ólafsson og Kolbeinn Pálsson frá Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands, Þórunn H. Sveinbjörnsdóttir/Ellert B.Schram frá Félagi eldri borgara og Haukur Ingbergsson frá Landssambandi eldri borgara.

Um fundi stjórnar á starfsárinu

Líkt og undanfarin starfsár ákvað stjórnin að hefja veturinn á því að halda stefnumótunarfund og var hann haldinn í Ölfusi að þessu sinni. Þar er friður og ró og áttu þátttakendur þar góðan tíma til að ræða málin.

- Markmið og hlutverk skoðuð og rædd
- Fróðlegar umræður – mjög ólík sjónarhorn
- Hvernig á að haga starfinu til að uppfylla sem best hvert markmið fyrir sig?
- Skipulagning helstu þátta starfsársins

Auk stefnumótunarfundar, fundaði stjórn Öldrunarráðs alls 10 sinnum á starfsárinu. Á fundum stjórnar eru jafnframt miklar umræður um ýmis mál sem efst eru á baugi þá stundina hvað varðar málefni aldraðra.

Kynningarmál

Heimasíða Öldrunarráðs var uppfærð www.öldrunarrad.is og stofnuð var fésbókarsíða ráðsins.

Umsagnir um þingmál

Eitt af hlutverkum Öldrunarráðs er að veita umsagnir um þingmál sem eru í farvatninu á Alþingi. Öldrunarráð sendi inn umsagnir vegna lagafrumvarpa.

Fundir um öldrunarmál

Öldrunarráð fundaði með Ingrid Kuhlman og Rob Jonqyire um euthanasia/dánaðarstoð en í undirbúningi var stofnun samtaka.

Farsæl öldrun á Vestfjörðum

Unnið er að undirbúningi framtíðarþings um Farsæla öldrun á Vestfjörðum sem áætlað er að halda á Ísafirði í samvinnu við Ísafjarðarbæ og fleiri sveitarfélög.

Alþjóðleg ráðstefna um öldrunarmál á Íslandi

Eitt af markmiðum Öldrunarráðs er að taka þátt í erlendum samskiptum við tengda aðila. Öldrunarráði Íslands hefur borist boð um að taka þátt í að bjóða Ísland sem gestgjafa til að halda alþjóðlega ráðstefnu í samvinnu við Meet in Reykjavík. Um er að ræða ráðstefnuna IFA Global Conference on Ageing. Ákveðið var að bjóða árið 2022 en þessi ráðstefna er haldin á vegum samtakanna International Federation of Ageing. Nánari upplýsingar um samtökin International Federation of Ageing má finna á vefsíðu samtakanna <http://www.ifa-fiv.org/>

LÖG ÖLDRUNARRÁÐS ÍSLANDS

Endurrituð og breytt á aðalfundi 23. maí 2012

1.gr.

Aðilar sem láta sig málefni aldraðra varða mynda Öldrunarráð Íslands. Heimil þess og varnarþing er í Reykjavík.

2.gr.

Markmið Öldrunarráðs er að bæta lífsgæði og stöðu aldraðra. Tilgangi sínum hyggst ráðið ná með því að :

- a) Stuðla að samræmdri grundvallarstefnu í málefnum aldraðra og framgangi hennar.
- b) Koma fram fyrir hönd aðila sinna eftir því sem við á.
- c) Standa að ráðstefnum og námskeiðum og beita sér fyrir almennri upplýsinga – og fræðslustarfsemi um málefni aldraðra.
- d) efla rannsóknir varðandi málefni aldraðra með starfsemi sérstaks rannsóknasjóðs, en um hann gildir sérstök skipulagsskrá.
- e) aðstoða aðila sína við skipulag verkefna og framkvæmd
- f) veita árlega viðurkenningu til einstaklings , stofnunar eða félagasamtaka fyrir framúrskarandi mál, starf eða verkefni í þágu málefnis aldraðra.
- g) annast samskipti við tengda aðila erlendis.

3.gr.

Aðilar að Öldrunarráði Íslands geta orðið :

- 1) Opinberir aðilar og aðrir þeir aðilar sem láta sig málefni aldraðra varða.
- 2) stofnanir sem vinna að öldrunarmálum og
- 3) félög og samtök sem á einhvern hátt snerta málefni aldraðra.

Stjórn Öldrunarráðs Íslands afgreiðir aðildarumsóknir.

4.gr.

Styrktarfélagar geta orðið einstaklingar og félög sem ekki falla undir ákvæði í 3. gr. Þeir eiga rétt til setu á aðalfundi með málfrelsi og tillögurétti.

5.gr.

Árgjöld til ráðsins greiða aðilar í einhverjum eftirtalinna flokka:

- a) gjöld er veita rétt til þriggja fulltrúa með atkvæðisrétt á aðalfundi.
- b) gjöld er veita rétt til eins fulltrúa með atkvæðisrétt á aðalfundi.
- c) gjöld styrktarféлага samkvæmt ákvörðun aðalfundar.

Aðilar að Öldrunarráði geta sent fleiri á aðalfund en þá sem atkvæðisrétt hafa.

Tillögur um árgjöld ásamt fjárhagsáætlun skal stjórn ráðsins leggja fyrir aðalfund.

Gjalddagi árgjalda er 10.júlí. Aðildarfélög sem skulda árgjöld tveggja ára falla út af aðildaskrá.

6.gr.

Reikningsár samtakanna er almanaksárið.

7.gr.

Aðalfund skal að jafnaði halda í maí ár hvert og fer hann með æðsta vald Öldrunaráðs Íslands.

Rétt til setu á aðalfundi eiga fulltrúar og þeir aðrir sem stjórnin býður, svo sem fyrrverandi stjórnarmenn.

Aðalfund skal boða skriflega með a.m.k. hálfmánaðar fyrirvara og er hann löglegur sé löglega til hans boðað.

Dagskrá aðalfundar:

1. Nafnakall fulltrúa með atkvæðisrétt.
2. Lögð fram skýrsla stjórnar og nefnda um starfsemi ráðsins ásamt endurskoðuðum reikningum þess.
3. Skýrsla Rannsóknasjóðs lögð fram.
4. Lögð fram tillaga stjórnar að fjárhagsáætlun næsta árs og aðildargjöldum.
5. Lagabreytingar.
6. Lagðar fram tillögur/ eða ályktanir er borist hafa.
7. Kosning formanns, annarra stjórnarmanna og endurskoðenda.
8. Önnur mál.

8.gr.

Aðalfundur kýs 9 manna stjórn Öldrunarráðs Íslands .

Kjörgengir eru þeir einir sem tilnefndir eru til setu á aðalfundi af aðilum Öldrunarráðs.

Kjörtímabil stjórnarmanna er 3 ár og er formaður kosinn sérstaklega. Stjórnin skiptir með sér verkum.

Endurkosning formanns og stjórnar er heimil í tvö skipti.

Aðalfundur kýs tvo skoðunarmenn reikninga og einn til vara og skulu þeir kosnir til þriggja ára.

9.gr.

Hlutverk stjórnar Öldrunarráðs Íslands er að annast málefni ráðsins milli aðalfunda.

Stjórninni er heimilt að ráða starfsmann.

Skylt er að kveðja til fundar ef 1/3 hluti félagsmanna óskar þess , sbr.5. gr. eða ef 2 stjórnarmenn æskja þess skriflega , enda sé fundarefni tilgreint.

10.gr.

Öldrunarráð hefur til ráðstöfunar sjóð til eflingar rannsókna í Öldrunarmálum , Rannsóknasjóð Öldrunarráðs Íslands. Rekstur sjóðsins er á ábyrgð stjórnar Öldrunarráðs sem leggur mat á styrkbeiðnir. Starfsemi sjóðsins er byggð á skipulagsskrá sem samþykkt var á aðalfundi Öldrunarráðs 15. október 1992 og verður henni einungis breytt á aðalfundi.

11.gr.

Lögum þessum verður einungis breytt á aðalfundi. Tillögur til lagabreytinga skulu berast stjórn fyrir 1. apríl og skal hún senda þær með fundaboði. Til lagabreytinga þarf samþykkt 2/3 greiddra atkvæða á aðalfundi.

12.gr

Tillögu um að leggja Öldrunarráð niður er eingöngu hægt að leggja fyrir aðalfund og skal hún berast stjórn fyrir 1. febrúar. Verði tillagan samþykkt með $\frac{3}{4}$ hlutum atkvæða á aðalfundi , enda sitji a.m.k. $\frac{3}{4}$ hlutar atkvæðisbærra fulltrúa fundinn skal halda aukaaðalfund innan þriggja mánaða til endanlegrar ákvörðunar. Verði samþykkt að leggja Öldrunarráð niður með $\frac{3}{4}$ hlutum atkvæða á aukaaðalfundi , skal fundurinn ákveða hvernig skuli ráðstafa eignum Öldrunarráðs. Þá skal taka sérstaklega ákvörðun um það hver skuli taka að sér rekstur og úthlutun styrkja úr rannsóknasjóði.

Skipulagsskrá Rannsóknasjóðs Öldrunarráðs Íslands

1.gr.

Sjóðurinn heitir Rannsóknasjóður Öldrunarráðs Íslands.

2.gr.

Sjóðurinn er stofnaður á aðalfundi Öldrunarráðs Íslands 27. september 1991 með gjöf frá Líknarsjóði Íslands að fjárhæð kr.822.507,10 átta hundruð tuttugu og tvö þúsund fimm hundruð og sjö krónur og tíu aurar. Auk þess telst til stofnfjár gjöf frá Öldrunarráði Íslands að fjárhæð kr.200.000,- tvö hundruð þúsund krónur. Stofnfé sjóðsins telst vera kr.1.022.507.10-ein milljón tuttugu og tvö þúsund fimm hundruð og sjö krónur og tíu aurar.

3.gr.

Tekjur sjóðsins eru önnur framlög, gjafir og áheit sem honum kunna að berast, vextir auk tekna af fjáröflun, sem stjórn sjóðsins efnir til.

4.gr.

Allar gjafir, framlög og áheit skal færa í sérstaka gjafabók.

5.gr.

Hlutverk sjóðsins er að styrkja rannsóknir í öldrunarmálum á Íslandi svo og önnur þau verkefni sem stjórn sjóðsins ákveður.

Úthlutað er úr sjóðnum 29. október ár hvert, fyrsta sinn 1993. Umsóknarfrestur um styrkveitingar er til 1.júlí ár hvert. Auglýsa skal eftir styrkbeiðnum með tveggja mánaða fyrirvara.

6.gr.

Stofnfé sjóðsins má ekki skerða meðan sjóðurinn starfar eftir þessari skipulagsskrá, en vexti og aðrar tekjur er sjóðnum kunna að áskotnast má nota samkvæmt ákvörðun sjóðsstjórnar.

7.gr.

Stjórn sjóðsins er stjórn Öldrunarráðs Íslands á hverjum tíma og varsla sjóðseigna í hennar höndum.

8.gr.

Reikningsár sjóðsins skal vera hið sama og annarra reikninga Öldrunarráðs Íslands og endurskoðendur þeir sömu og annast endurskoðun reikninga Ö.Í.

Stjórn sjóðsins skal halda gerðabók fyrir sjóðinn þar sem bókaðar eru allar kvarðanir sjóðsstjórnar og annað varðandi sjóðinn, þ.á.m. niðurstöður reikninga hans.

9.gr.

Reikningar sjóðsins skulu birtir undir nafni hans með öðrum reikningum Öldrunarráðs Íslands.

Reykjavík, 15. október 1992

Stjórn Öldrunarráðs Íslands