



FS  
Félag sjúkráðgjafara

Öldunarfæðafélag  
Íslands



Öldrunarráð Íslands



LEB  
Landssamband eldri borgara



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

# Framtíðarþing um farsæla öldrun

*Niðurstöður og tillögur að aðgerðum*



Reykjavík – júní 2013

## Efnisyfirlit

Inngangur .....	4
Niðurstöðurnar í hnotskurn .....	5
Hvað er það besta við að eldast? .....	6
Frelsi til athafna og virkni .....	6
Þroski og æðruleysi .....	7
Að njóta áranna með ástvinum .....	7
Öðruvísi ábyrgð .....	7
Væntingar samfélagsins til aldraðra .....	8
Að þvælast ekki fyrir .....	8
Að gegna hlutverki .....	8
Að tileinka sér nýjungar .....	8
Einsleitur hópur .....	8
Afgangsstærð .....	8
Væntingar aldraðra til samfélagsins .....	9
Fjárhagslegt öryggi .....	9
Góð heilbrigðisþjónusta .....	9
Félagslíf .....	9
Sjálfræði um eigin þarfir .....	9
Að njóta virðingar .....	9
Hvað er farsæl öldrun? .....	10
Heilsutengd lífsgæði – andleg, líkamleg og félagsleg heilsa .....	10
Gott og öruggt heilbrigðiskerfi .....	10
Fjárhagslegt sjálfstæði .....	10
Góð félagsleg tengsl við fjölskyldu, ættingja og vini .....	10
Að vera virtur sem þjóðfélagsþegn .....	10
Sjálfræði um eigin hagi .....	10
Að vera sáttur við hlutskipti sitt .....	11
Virkni á eigin forsendum til æviloka .....	11
Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun? .....	11
Þjónusta, þjálfun og búsetuúrræði við hæfi .....	11
Hlusta á raddir og óskir aldraðra .....	12
Breyta viðhorfi samfélagsins til aldraðra .....	12
Þjóða upp á sveigjanleg starfslok .....	12

Aukin áhersla á forvarnir .....	13
Undirbúa efri árin .....	13
Tryggja öldruðum áhyggjulaust ævikvöld.....	13
Stuðla að öfluggu félagslífi aldraðra.....	13
Bæta aðstæður og umgjörð .....	14
Líta í eigin barm .....	14
Viðauki 1: Þátttakendur .....	15
Viðauki 2: Auglýsing .....	16
Viðauki 3: Hvað er gott við að eldast?.....	17
Viðauki 4: Væntingar samfélagsins til aldraðra .....	23
Viðauki 5: Væntingar aldraðra til samfélagsins .....	28
Viðauki 6: Hvað er farsæl öldrun? .....	31
Viðauki 7: Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?.....	40



## Inngangur

Fimmtudaginn 7. mars kl. 16.30-20.30 var haldið *Framtíðarþing um farsæla öldrun* í Tjarnarsal í Ráðhúsi Reykjavíkur. Að þinginu stóðu Öldrunarráð Íslands, Landsamband eldri borgara, Öldrunarfræðafélag Íslands, Velferðarráðuneyti, Samband íslenskra sveitarfélaga, Reykjavíkurborg, Fagdeild öldrunarhjúkrunarfræðinga, Félag sjúkraþjálfara í öldrunarþjónustu og Iðjubjálfafélag Íslands.

Aðdragandi fundarins var Evrópuár um virkni aldraðra og samstöðu kynslóðanna 2012 hjá Evrópusambandinu en í kjölfarið ákvað Stjórn öldrunarráðs að stefna til þingsins með eftirfarandi markmiðum að leiðarljósi:

- að vekja jákvæða athygli á öldruðum, stöðu þeirra og hvernig þeir líta sín mál til framtíðar;
- að skapa umræðu um öldrunarmál, væntingar og viðhorf til efri áraanna;
- að skapa vettvang fyrir þá sem koma að öldrunarmálum á Íslandi og koma af stað heilbrigðri og skynsamlegri umræða um þessa kynslóð;
- að kynna í samfélaginu Öldrunarráð sem og aðra samstarfsaðila sem að fundinum koma;
- að skapa leiðbeiningar til stjórnvalda.

Fundarfyrirkomulag byggði á sömu hugmyndafræði og notuð var á Þjóðfundum 2009 og 2010. Unnið var á sextán 8-9 manna borðum og á hverju borði var sérþjálfaður „lóðs“ eða borðstjóri en hans hlutverk var að sjá til þess að allir við borðið fengju jöfn tækifæri til að tjá sig og að tryggja virka hlustun þannig að öll sjónarmið kæmust að.



Þátttakendur voru 126 talsins úr eftirfarandi meginhópum (sjá viðauka 1):

- Aldurshópurinn 75 ára og eldri
- Aldurshópurinn 55-75 ára
- Aldurshópurinn 55 og yngri
- Starfsfólk sem tengist öldrunarmálum

Hóparnir voru blandaðir þannig að á hverju borði voru þátttakendur í mismunandi aldurshópum auk starfsfólki sem tengist öldrunarmálum.

Fundurinn var auglýstur í laugardagsblaði Fréttablaðsins og Morgunblaðsins 16. febrúar 2013 (sjá viðauka 2) auk þess sem allir þeir sem stóðu að Framtíðarþinginu birtu auglýsinguna á heimasíðu sinni og auglýstu eftir þátttakendum með tölvupósti á sína félag.

Spurningarnar sem fundarmenn glímdu við voru eftirfarandi:

1. Hvað er það besta við að eldast?
2. Hvaða væntingar hefur samfélagið til aldraðra? / Hvaða væntingar hafa aldraðir til samfélagsins?
3. Hvað er farsæl öldrun?
4. Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?

Salurinn var tvískiptur þegar kom að því að svara spurningu 2 þannig að rúmur helmingur fundarmanna ræddi væntingar samfélagsins og tæpur helmingur væntingar aldraðra.

Mikilvægt er að hafa í huga að ekki er hægt að alhæfa um aldraða út frá þessum niðurstöðum þar sem um lítinn hóp þátttakenda er að ræða. Niðurstöðurnar gefa fyrst og fremst vísbendingu um það sem brennur hæst á þessu hópi.

Hér fyrir neðan eru niðurstöðurnar dregnar saman í stuttu máli og síðan fylgir ítarleg samantekt á helstu niðurstöðunum ásamt tillögur að aðgerðum.

Ingrid Kuhlman hjá Þekkingarmiðlun ehf. sá um heildarskipulag, þjálfun lóðsa, undirbúning og eftirfylgni þingsins og ritaði þessa skýrslu.



*Þingstjóri og skýrsluhöfundur, Ingrid Kuhlman.*

## Niðurstöðurnar í hnotskurn

Þegar niðurstöðurnar eru grandskoðaðar standa eftirfarandi atriði upp úr:

### Væntingar samfélagsins

Viðhorf samfélagsins til aldraðra er klofið; þeir eiga annars vegar að vera gegnir þjóðfélagsþegnar en hins vegar að láta lítið fyrir sér fara. Mikilvægt er að skapa jákvæðara viðhorf til þessa hóps.

### Að njóta virðingar sem þjóðfélagsþegnar

Mikilvægt er að samfélagið líti á aldraða sem fullgilda meðlimi þess og virði þann mannauð sem í þeim býr. Að það sé ekki lítið á þá sem bagga á samfélaginu heldur auðlind. Einnig að komið sé fram við þá sem einstaklinga en ekki sem einsleitan hóp. Ekki eigi að setja merkimiða á þá og skilgreina út frá elli, hrumleika eða vangetu.



### Fjárhagslegt öryggi og sjálfstæði

Fundarmenn eru sammála um að mikilvægt sé að öldruðum sé tryggð framfærsla og öruggt og áhyggjulaust ævikvöld. Afkomaöryggi og nægileg fjárráð til að geta notið lífsins skipta sköpum.

### Heilsutengd lífsgæði

Góð heilsa, bæði líkamleg, andleg og félagsleg, er talin nauðsynleg til að geta notið lífsins á efri árum. Ein leið til að stuðla að heilsutengdum lífsgæðum er meiri áhersla á forvarnir.

### Góð heilbrigðisþjónusta

Gott og öruggt heilbrigðiskerfi og tryggt aðgengi að heilsugæslu, lækniþjónustu og dvalarheimili skipta aldraða miklu máli en einnig að þeir fái umönnun, aðbúnað og þjónustu til sjálfshjálpar við hæfi þegar heilsan brestur.

### Góð félagsleg tengsl

Fundarmenn telja mikilvægt að njóta samvista við fjölskyldu, ættingja og vini, vera virkir þátttakendur í samfélagi manna og geta tekið þátt í öflugum og fjölbreyttum félagslífi.

## Sjálfraði um eigin hagi

Aldraðir leggja mikla áherslu á sjálfraði um eigin hagi þegar kemur að vali um búsetu, starfslok, nýtingu lífsins, félagsskap ofl. Sjálfsákvörðunarréttur og virkni á eigin forsendum eru hér lykilatriði.

## Hlusta á þarfir aldraðra

Mikilvægt er að aldraðir séu spurðir áhlits um mál sem snerta þá, hlustað á óskir þeirra og þarfir og tekið mark á þeim, m.a. á Alþingi, í sveitarstjórnnum og í skoðanakönnunum. Þá virðist vanta talsmann eða réttindagæslumann í samfélaginu.

## Æðruleysi og sátt

Liður í farsælli öldrun er að vera sáttur við lífsferil sinn, hafa jákvætt viðhorf til lífsins og lífa lífinu lífandi. Einnig að vera virkur þátttakandi í viðburðum samfélagsins, tileinka sér þakklæti og taka erfiðleikum með æðruleysi.

## Hvað er það besta við að eldast?

„Að eiga afmæli – annars væri ég dauður...“ og „Morgunverður með elskunni alla daga“

Upphitunarspurning Framtíðarþingsins var hvað sé það besta við að eldast (sjá viðauka 3).

Segja má að rauði práðurinn í svörum þátttakenda sé frelsið til að ráða tíma sínum og sinna betur öllu því sem hefur mögulega setið á hakanum. Einnig þroskinn og víðsýnin sem kemur með lífsreynslunni og tækifæri til að gefa af sér og miðla lífinu til yngri kynslóða. Það sem er oftast nefnt er gæðastundir með fjölskyldu og vinum. Þá er mikilvægt að mati fundarmanna að hlakka til morgundagsins og horfa björtum augum á árin framundan.

Skipta má svörum þátttakenda í eftirfarandi flokka:

## Frelsi til athafna og virkni

Fundarmönnum var tíðrætt um frelsið s.s. frelsi frá vinnuskyldu og að hafa nægan tíma og tækifæri til að ráðstafa tímanum að eigin vild til að gera ýmislegt sem hefur beðið eins og að skoða heiminn og sinna hugðarefnum. Eftirfarandi atriði voru oft nefnd í sambandi við frelsið og hvernig aldraðir kjósa að verja tíma sínum:

- Að sofa frameftir og dóla sér.
- „Morgunverður með elskunni alla daga“.
- Að gera allt í rólegheitum – ekkert stress.
- Að læra nýja hluti.
- Að fá tíma til að rækta sjálfan sig.
- Að gera það sem mann langar til.
- Að hafa tíma til að læra eitthvað nýtt.
- Að fá að vera maður sjálfur.
- Að ferðast.
- Að lesa sér til ánægju allan daginn.
- Að hlusta á tónlist.
- Að spila golf á daginn.
- Að fara í sund yfir hádaginn.
- Að flokka myndir og bréf.



- Að segja sögur og fræða – gefa af sér eftir að hafa lært svo margt.
- Að stunda líkamsrækt og útivist.
- Að fá barnabörnin lánuð – og skila þeim aftur þegar maður er orðinn þreyttur.
- Að njóta tilverunnar eins og unnt er.

### Þroski og æðruleysi

Fundarmenn nefndu að gott væri að geta litið um öxl í hugarró, sjá árangur erfiðis fyrri áratuga og njóta ævistarfsins. Mikilvægt væri að vera sáttur við lífsferil sinn og sjálfan sig og njóta fjársjóðs minninga og reynslu. Lífsreynslan skapi oft meira umburðarlyndi og yfirvegum og fólk eyði ekki tíma í óþarfa. Oft sé skýrari fókus á mikilvæga hluti í lífi manns og auðævi af reynslu og þekkingu á lífinu. Fólk frelsist frá fordómum og verði víðsýnna. Efri árin séu einnig tími til að íhuga fyrri ákvarðanir í lífinu.

### Að njóta árána með ástvinum

Fundarmenn voru sammála um að það væri gott að vera til vegna fjölskyldu sinnar og afkomenda. Það góða við að eldast væri að njóta samvista við maka, börn, barnabörn, barnabarnabörn, ættingja og vini. Að sjá börnin verða að manni og barnabörnin vaxa úr grasi og taka þátt í lífi þeirra. Miðla reynsluarfinum til barna og þjóðfélags. Einnig að hafa tíma til að rækta vini og samskipti. Að þeirra mati verða samskipti við annað fólk oft dýpri með aldrinum.

### Öðruvísi ábyrgð

Fundarmenn sögðust glaðir yfir því að vera komnir í skjól með minni ábyrgð á öðrum.

Fundarmenn voru sammála um að góð heilsa væri gulls ígildi og undirstaða þessa alls. Það væri dásamlegt að vera heill heilsu og geta gert það sem mann langaði til. Að mati þeirra er heilsan og fjölskyldan það dýrmætasta sem við eigum.



## Væntingar samfélagsins til aldraðra

„Bilstjórar með hatta eiga ekki að keyra“ og „Ekki að setja merkimiða á okkur, takk...“

Rúmur helmingur fundarmanna eða níu borð tóku umræðu um þær væntingar sem samfélagið gerir til aldraðra (sjá viðauka 4). Svörum þeirra má skipta í eftirfarandi flokka:

### Að þvælast ekki fyrir

Þegar helstu niðurstöður hvers borðs fyrir sig eru skoðaðar sést glöggst að fundarmenn telja væntingar samfélagsins ekki mjög jákvæðar. Rauði þráðurinn í svörum þeirra er að aldraðir eigi helst að:

- vera ekki fjárhagsleg byrði á samfélaginu s.s. kosta sem minnst en greiða alla skatta og gjöld með gleði
- vera til friðs og taki því sem að þeim sé rétt
- halda sig til hlés og láta lítið fyrir sér fara
- kvarta ekki og vera jákvæðir
- verða ekki veikir og vera sjálfbjarga sem lengst
- vera þakklátir og nægjusamir
- gera helst engar kröfur á samfélagið



### Að gegna hlutverki

Á sama tíma er þess vænst af öldruðum að þeir séu gegnir þjóðfélagsþegnar og komi að gagni með því að miðla af reynslu sinni og vísu til yngri kynslóða, vera til taks til að passa barnabörnin, skutla, skaffa húsaskjól, sinna sjálfböðavinnu ofl. Væntingar samfélagsins eru þær að þeir brúi bilin milli kynslóða sem myndast í samfélaginu og séu „hjálpahellur“.

### Að tileinka sér nýjungar

Þess er vænst að aldraðir aðlagist breytingum í þjóðfélaginu og séu duglegir að tileinka sér nýjungar eins og t.d. hvað varðar tölvunotkun.

### Einsleitur hópur

Fundarmenn upplifa að samfélagið vilji að allir eigi að hætta að vinna á sama aldri og séu sáttir við það og að einstaklingar séu orðnir gamlir 67 ára. Þetta sé gleymdi hópurinn þegar verið er að leita álights, t.d. í skoðanakönnunum. Lítið sé á aldraða sem einsleitann hóp og þeir settir á sérþás.

### Afgangsstærð

Það er skoðun fundarmanna að samfélagið sé oft ekki tilbúið að veita þá þjónustu sem veikt fólk þurfi á að halda og að það eigi að vera jafn sjálfsagt að fá pláss á hjúkrunarheimili og leikskólapláss. Oft og tíðum sé lítið á aldraða sem kvöl eða afgangsstærð.



Af umræðunni er ljóst að verk er að vinna til að skapa jákvæðara viðhorf samfélagsins í garð aldraðra og koma sjónarmiðum þessa hóps betur á framfæri. Væntingar samfélagsins eru klofnar, annars vegar eiga aldraðir að leggja sitt af mörkum og gegna mikilvægu hlutverki en hins vegar eiga þeir ekki að þvælast fyrir.



## Væntingar aldraðra til samfélagsins

„Að þeir yngri skilji að tvisvar verður gamall maður barn“ og „Gleymdi hópurinn þegar verið er að leita áhlits, t.d. í skoðanakönnunum“

Tæpur helmingur fundarmanna eða sjö borð tóku umræðu um þær væntingar sem aldraðir gera til samfélagsins (sjá viðauka 5). Svörum þeirra má skipta í eftirfarandi flokka:

### Fjárhagslegt öryggi

Fundarmenn telja mikilvægt að aldraðir hafi fjárhagslegt sjálfstæði og þeim sé tryggð framfærsla og öruggt ævikvöld. Einnig að það sé hagvöxtur, efnahagslegur stöðugleiki og lífeyrissjóðskerfið eflist.

### Góð heilbrigðisþjónusta

Fundarmenn telja mjög mikilvægt að heilbrigðisþjónustan sé góð og aldraðir hafi greiðan aðgang að lækniþjónustu og dvalarheimili. Þeir leggja einnig ríka áherslu á að þeir fái aðstoð til sjálfshjálpar þ.e. viðeigandi aðstoð þegar heilsan brestur. Góð hjúkrunarheimili þurfi að vera til staðar, biðtíminn enginn og þjónustan einstaklingsmiðuð við hæfi hvers og eins. Mikilvægt sé að tryggja að hjón geti búið saman þótt heilsan bili hjá öðru.

### Félagslíf

Fundarmenn voru sammála um að mikilvægt er að aldraðir geti stundað fjölbreytt félagslíf og boðið sé upp á skemmtanir og afþreyingu á vegum bæja, sveitarfélaga og félagasamtaka.



### Sjálffræði um eigin þarfir

Fundarmenn telja mikilvægt að aldraðir hafi val og sjálffræði um eigin þarfir og hvern og einn fái bestu úrlausn sinna mála, t.d. hvað varðar:

- val um búsetu.
- val um vinnutíma s.s. að geta starfað eins lengi og heilsan leyfir.
- val um nýtingu lífsins.
- val um félagsskap eða einveru.

### Að njóta virðingar

Aldraðir vilja að samfélagið virði þá að verðleikum í stað þess að líta á þá sem bagga á samfélaginu. Samfélagið eigi að meta þá sem einstaklinga, nýta reynslu þeirra og virða mannauðinn sem í þeim býr. Einnig að þeir séu spurðir áhlits á málum sem snerta þá, hlustað sé á óskir þeirra og tekið mark á þeim. Aldraðir eigi að hafa sama rétt og aðrir og vera hluti af heild og ekki vera flokkaðir sér. Koma eigi fram við þá sem sjálfstæða einstaklinga.

Öryggi skiptir aldrá miklu máli, bæði félagslegt öryggi, afkomuöryggi, öryggi hvað varðar heilbrigðisþjónustu og búsetuöryggi. Aldraðir vilja hafa frelsi til að vera þeir sjálfir og sjálffræði um eigin þarfir. Mikilvægt er að sú þjónusta sem er í boði sé sveigjanleg og valmöguleikar í boði þannig að hægt sé að mæta þeim þar sem þeir eru staddir.

Aldraðir eru á því að samfélagið eigi að líta á þá sem fullgilda meðlima samfélagsins. Þeir eigi að fá rými til að vera þeir sjálfir, fá að lifa með reisu og njóta virðingar samfélagsins.

## Hvað er farsæl öldrun?

„Að vera í dúndurstemningu þar til yfir lýkur“ og „Að hafa tíma til að elska“

Þátttakendur veltu fyrir sér spurningunni hvað sé farsæl öldrun (sjá viðauka 6). Svörum þeirra má skipta í eftirfarandi flokka:

### Heilsutengd lífsgæði – andleg, líkamleg og félagsleg heilsa

Fundarmenn telja heilsuhreysti til enda í víðum skilningi skipta höfuðmáli til að geta tekið þátt í því sem hugurinn stendur til. Farsæl öldrun sé að huga að heilbrigði og getu í stað sjúkdóma og getuleysis.

### Gott og öruggt heilbrigðiskerfi

Í farsælli öldrun felst að mati fundarmanna m.a. tryggt aðgengi að heilsugæslu og heilbrigðisþjónustu. Ef um veikindi er að ræða, að viðkomandi fái þá umönnun, aðbúnað og þjónustu sem hann er sjálfur sáttur við og sé sinnt af virðingu og hlýju. Hér var t.d. nefnt að geta fengið gleraugu og heyrnartæki eins oft og þörf krefur auk hjálparkæja til sjálfstæðrar búsetu s.s. öryggishnapp, stuðningssúlur, göngugrind ofl. Gott eftirlit með heilsu aldraðra er talið skipta sköpum.



### Fjárhagslegt sjálfstæði

Fundarmenn telja skipta miklu máli að aldraðir hafi tryggja afkomu og búi yfir fjárhagslegu sjálfstæði þannig að þeir upplifi öryggi og áhyggjuleysi. Farsæl öldrun er að þeirra mati að hafa nægileg fjárráð til að geta notið lífsins og gera það sem mann langar til og vera ekki skammtaðir fjármunir eða upp á aðra kominn. Þá skiptir máli að lífeyriskerfið sé réttlátt.

### Góð félagsleg tengsl við fjölskyldu, ættingja og vini

Fundarmenn leggja áherslu á mikilvægi þess að vera félagslega virkur þátttakandi í samfélagi manna og njóta samvista við fjölskyldu, ættingja og vini. Þeir segja mikilvægt að hafa tíma til að elska og eiga í innihaldsríkum samskiptum. Gott stuðningsnet skipti miklu máli og að lifa sæll og sáttur við sína nánustu og samfélagið.

### Að vera virtur sem þjóðfélagsþegn

Farsæl öldrun er að mati fundarmanna að njóta virðingar sem samfélagsþegn en ekki vera skilgreindur út frá elli, hrumleika og vangetu. Að aldraðir fái að halda áfram að vera manneskjur en ekki bara kennitala á blaði. Að ekki sé litið á þá sem byrði heldur ákveðna auðlind. Þá telja fundarmenn mikilvægt að aldraðir haldi reisu sinni og að borin sé virðing fyrir skoðunum og gjörðum þeirra og þeir spurðir áhlits. Einnig að þeir finni sig hluta af samfélaginu.



### Sjálfbræði um eigin hagi

Farsæl öldrun felst að mati fundarmanna í því að vera sinn eigin herra og frjáls - að hafa áhrif á eigið líf án afskipta annarra. T.d. sé mikilvægt að geta ráðið sínum næturstað, að geta valið hvenær maður



hættir að vinna, hvað maður borðar, hvað maður gerir og hvenær maður gerir það. Sjálfstjórnunarréttur og að vera ekki öðrum háður skiptir miklu máli í þessu samhengi. Líka að hafa eitthvað um sín mál að segja og geta ráðið hvaða þjónustu maður kaupir þrátt fyrir flutning á hjúkrunarheimili.

### Að vera sáttur við hlutskipti sitt

Fundarmenn voru sammála um að liður í farsælli öldrun sé að horfa glaður og stoltur yfir farinn veg og vera sáttur við sjálfan sig og stöðuna. Einnig að hafa jákvætt viðhorf til lífsins, lífa lífinu lífandi og líða vel með sjálfum sér. Mikilvægt sé að vera forvitinn, halda áfram að fræðast og þroskast og láta drauma sína rætast. Þá er talið mikilvægt að hlakka til næsta dags og þakka fyrir allt það sem maður hefur. Njóta sín í því sem maður tekur sér fyrir hendur og nýta þau tækifæri sem gefast. Einnig að taka erfiðleikum með æðruleysi og aðlagast breytingum.

### Virgni á eigin forsendum til æviloka

Fundarmenn telja að í farsælli öldrun felist m.a. virgni á eigin forsendum til æviloka. Að geta stundað félagsstarf, hreyfingu og ferðalög og halda áfram að setja sér markmið í lífinu. Að hafa eitthvað fyrir stafni s.s. vinnu, áhugamál og skyldur. Andleg og líkamleg örvun og tilbreyting er sögð skipta höfuðmáli. Mikilvægt er að virgni sé á forsendum aldriðra – ekki sé gott að „smala þeim saman og segja þeim hvað þeim eigi að þykja skemmtilegt“.



### Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?

„Færa gamla fólkið úr baðstofunni og inn á Sushi-barinn“ og „Farsældin hefst við fæðingu“

Þátttakendur velt fyrir sér spurningunni hvernig hægt sé að stuðla að farsælli öldrun (sjá viðauka 7). Þeim varð tíðrætt um eftirfarandi atriði:

### Þjónusta, þjálfun og búsetuúrræði við hæfi

Fundarmenn eru sammála um mikilvægi einstaklingsmiðaðrar þjónustu og að mæta öldruðum þar sem þeir eru staddir. Mikilvægt sé að bjóða þeim sem ekki geta eða vilja búa heima fjölbreytta möguleika á búsetu og umhverfi á viðráðanlegu verði. Aldraðir þurfi að hafa greiðan aðgang að hentugu húsnæði og tryggju hjúkrunarrými þegar á þarf að halda. Nokkrar hugmyndir sem voru nefndar:



- Að efla heimaþjónustu og auðvelda fólki að vera heima sem lengst.
- Að byggja litlar leiguíbúðir til þess að aldraðir geti selt eigin íbúð, greitt upp lánin og notið.
- Að byggja þjónustuíbúðir/þjónustuhverfi fyrir aldraða.
- Opin hjúkrunarrými fyrir þá sem þurfa s.s. heilabílaða.

- Að bjóða upp á að fólk þrifi sjálft herbergi sitt á dvalarheimilum gegn lægri greiðslu.
- Að hafa þvottavélar og þurrkara á öllum hæðum dvalarheimila til að fólk geti þvegið sjálft.
- Að kaffihús séu á öllum dvalarheimilum þar sem hægt er að kaupa sér kaffi hvenær sem er.
- Að bjóða upp á tækifæri til þjálfunar við hæfi.
- Að hafa aðgang að hjálpartækjum (t.d. griptöngum, sokkaífarum ofl.) og kynna fyrir fólki hvaða tæki eru til og hvernig á að nota þau.
- Að breyta reglum varðandi færni- og heilsumat (vistunarmat).
- Að bjóða upp á hollan mat og meira úrval í heimsendum mat.

### Hlusta á raddir og óskir aldraðra

Að mati fundarmanna er mikilvægt að rödd aldraðra heyrist og að aldraðir fái jákvæðan og sterkan talsmann eða réttindagæslumann í samfélaginu. Nokkrar hugmyndir voru nefndar í þessu samhengi:

- Að stofna embætti Umboðsmanns aldraðra (sbr. Umboðsmaður barna).
- Að hafa aldraða með í öllum ákvörðunartökum sem tengjast þeim og hlusta á sjónarmið þeirra.
- Að ræða oftari við aldraða í fréttum og fréttatengdum þáttum í útvarpi og sjónvarpi og gera aldraða sýnilegri t.d. í auglýsingum.
- Að aldraðir eigi sæti í þeim nefndum sveitarstjórna sem snúa að málefnum aldraðra.
- Að stofna stjórnarálflokk sem er leiðandi í málefnum aldraðra og eiga þannig góðan málsvara á þingi.
- Að nýta þekkingu, vísu og orku aldraðra.
- Að samfélagið hlusti og gefi sér tíma.

### Breyta viðhorfi samfélagsins til aldraðra

Fundarmenn telja mikilvægt að breyta viðhorfi samfélagsins til aldraðra, minnka neikvæðni og efla skilning á því að þeir eru hópur fjölbreyttra einstaklinga. Rætt var um að búa til hina nýju staðalmynd fyrir „gamla fólkið“ með því að „færa það úr baðstofunni og inn á Sushi-barinn“. Nokkrar hugmyndir sem voru nefndar í þessu samhengi:



- Að efla skilning á öldrun með fræðslu fyrir almenning.
- Að efla tengsl og samskipti milli aldurshópa þar sem vanþekking stuðlar að fordómum. Sýna þeim yngri að eldra fólk er viskubrunnur og ákveðin auðævi en ekki baggi.
- Að kenna samfélaginu að meta og virða þekkingu aldraðra.
- Að samfélagið hætti að hugsa í „hólfum“.

### Bjóða upp á sveigjanleg starfslok

Ein leið til að auka þátttöku eldri borgara innan samfélagsins er að mati fundarmanna að auðvelda lengri starfsævi fyrir þá sem vilja og geta án þess að það skerði kjör á borð við makalífeyri og greiða aðgang þeirra að störfum. Með því að afnema aldurstakmörkun á vinnumarkaði gæti fólk valið hvenær vinnu væri hætt.

## Aukin áhersla á forvarnir

Forvarnir eru ein leið til að stuðla að farsælli öldrun að mati fundargesta. Nokkrar hugmyndir voru nefndar í þessu samhengi:

- Að bjóða öldruðum snemma aðstoð áður en í óefni er komið.
- Að færa athygli heilbrigðisstétta frá sjúkdómum yfir á heilsu með fræðslu um gott mataræði og heilbriggt lífverni.
- Að bæta aðgengi að upplýsingum um heilbrigði og forvarnir.
- Reglubundin læknisskoðun öll fullorðinsárin svipuð og árleg ástandsskoðun bíla, og að veittur verði skattaafsláttur þeim sem mæta.
- Að hver og einn taki ábyrgð á eigin heilsu og gerist „sinn eigin læknir, hjúkka og heilbrigðisráðherra“.



## Undirbúa efri árin

Mikilvægt er talið að stuðla að því að fólk hugi fyrir að efri árum, bæði félagslega, heilsulega og fjárhagslega, og setji sér markmið fyrir starfslokaaldurinn. Hvetja eigi miðaldra fólk til að hugsa um hvernig eldri borgari viðkomandi vill vera og bjóða upp á ráðgjöf varðandi starfslok.

## Tryggja öldruðum áhyggjulaust ævikvöld

Fundarmenn telja mikilvægt að öldruðum sé tryggt fjárhagslegt öryggi og áhyggjulaust ævikvöld. Hægt væri að stuðla að því með því að:

- Fækka og sameina lífeyrissjóði og spara þar með rekstrarkostnað svo hægt sé að greiða mannsæmandi lífeyrir.
- Lækka/fella niður skatta og minnka álögur á aldraða.
- Tryggja öldruðum eftirlaun sem duga til framfærslu.
- Sjóðir/eignir skerði ekki lífeyrisgreiðslur frá hinu opinbera.



## Stuðla að öfluggu félagslífi aldraðra

Nauðsynlegt er að mati fundarmanna að rjúfa einangrun eldra fólks. Nokkrar hugmyndir voru nefndar í þessu samhengi:

- Að bjóða 67 ára og eldri tölvunámskeið (skyldunámskeið) til að draga úr einangrun.
- Að koma á „Date-line“ fyrir 67 ára og eldri.
- Að boðið verði upp á félagslega heimaþjónustu.
- Að veitingahús hafi opið fyrir aldraða á niðurgreiddu verði.
- Að stuðla að meira samstarfi meðal aldraðra.

- Að hjálpa öldruðum að taka fyrsta skrefið inn í félagsmiðstöð.
- Að bjóða upp á bíó- og leiksýningar t.d. einu sinni í viku.
- Að öldrunarheimili starfi eftir Eden hugmyndafræðinni til að koma í veg fyrir einmanaleika, leiða og einangrun.

## Bæta aðstæður og umgjörð

Fundarmenn voru sammála um að breyta mætti ýmsu hvað varðar umgjörð málaflokksins:

- Að gefa aðstandendum svigrúm á vinnumarkaði til að sinna öldruðum ættingjum. Vinnumarkaðurinn veitir frí vegna veikra barna en ekki vegna veikra foreldra.
- Að greiða þeim sem þjónusta aldraða góð laun.
- Að sveitarfélög í samvinnu við aldraða og þjónustustofnanir setji fram stefnu og markmið um þjónustu til aldraðra og í samráði við þá.
- Að auka fjárveitingar í velferðarkerfinu til málaflokksins.
- Að afnema sérstaka löggjöf fyrir aldraða og hafa hana í lögum allra landsmanna.
- Að setja ekki öldrunarmál í hendur stjórnámamanna heldur fagfólks.



## Líta í eigin barm

Það sem aldraðir telja sig sjálfir geta gert til að stuðla að farsælli öldrun er:

- Að losa sig við biturleika í hvaða mynd sem er og gera upp við fortíðina.
- Að tileinka sér þakklæti og gleði.
- Að taka ábyrgð á eigin farsæld, tileinka sér heilbrigðan lífsstíl og gera heilsu sína að skemmtilegu tómstundagamni.
- Að þjálfa heilann.
- Að stunda kynlíf.
- Að hjálpa hvert öðru.
- Að sýna jákvætt hugarfar gagnvart breytingum og vera æðrulaus.
- Að taka þátt í leik og starfi, vera virkur þátttakandi í viðburðum samfélagsins og hafa skoðanir á öllu. Setjast ekki í „helgan stein“.
- Að staðna ekki í færni á tækniöld (tölvur, fjarstýringar ofl.).
- Að reyna á sig og lifa lífinu lifandi.
- Að vera duglegur að halda góðu sambandi við alla þá sem manni eru kærir.




## Viðauki 1: Þátttakendur

Meðfylgjandi er yfirlit yfir skráða þátttakendur í Framtíðarþinginu um farsæla öldrun. Engin boðsgestanna þáði boðið þannig að heildarfjöldi fundargesta var 126.

<b>75 ára og eldri</b>	22	17%	20%
<b>55-75 ára</b>	42	32%	30%
<b>55 ára og yngri</b>	20	15%	15%
<b>Starfsfólk</b>	42	32%	29%
<b>Boðsgestir</b>	7	5%	6%
	133	100%	100%





**Þátttakendur óskast  
– viltu vera með?**

# FARSÆL ÖLDRUN

## Framtíðarþing um farsæla öldrun

### MARKMIÐ ÞINGSINS:

- » Skapa umræðu meðal áhugasamra um öldrunarmál, væntingar og viðhorf til efri áraanna.
- » Velja jákvæða athygli á eldri borgurun, stöðu þeirra og hvernig þeir lita á mál sín til framtíðar.

### RÁÐHÚS REYKJAVÍKUR

Tjarnarsalur

7. mars 2013 kl. 16:30-20:30

### Óskað er eftir þátttakendum úr eftirfarandi hópum:

- » 75 ára og eldri
- » 55-75 ára
- » 55 ára og yngri
- » Starfsfólk sem tengist öldrunarmálum

### Tilkynnið þátttöku:

Áhugasamir vinsamlegast tilkynnið þátttöku á netfangið [framtidarthing@gmail.com](mailto:framtidarthing@gmail.com) eða í síma 693 9508 eigi síðar en 25. febrúar nk. Taka þarf fram nafn, kennitölu og síma. Þátttaka er öllum heimil og án endurgjalds.\* Boðið verður upp á veitingar.



FS  
Félag sjúkræðjufólks

Öldruvæðing  
Íslands



Elðunarmátt Íslands



VILFERRAÐARHEITIR

\*Allir þátttakendur eru sjálfbæðiðar og þurfa sjálfir að standa straum af eigin ferðakostnaði.



### Viðauki 3: Hvað er gott við að eldast?

- Tækifæri til að gera ýmislegt sem hefur beðið, eins og að ferðast og tómstundir
- Frelsi
- Þá get ég mögulega sinnt betur mínum áhugamálum
- Frjálsræði
- Hugsa jákvætt
- Að vera með börnunum og öðrum ættingjum
- Gott að lifa lengi ef maður hefur sæmilega heilsu
- Að hafa tryggt sér eftirlaun/lífeyri
- Tækifæri til að læra nýja hluti
- Að vera sáttur við lífsferil sinn
- Að vera með maka mínum
- Minningar
- Allt
- Gott að hafa eitthvað að gera og njóta tilverunnar eins og unnt er
- Að ráða tíma sínum
- Yndislegt að vakna á morgnana og geta dólað sér
- Að hafa öðlast lífsreynslu
- Að geta litið um öxl í hugarró
- Það er þroski einstaklingsins og lífsreynsla
- Að geta endurmetið feril sinn
- Það er að sjá börnin „verða að manni“ og barnabörnin vaxa úr grasi
- Gott að vera til vegna fjölskyldu sinnar og afkomenda
- Það er að sjá árangur ýmiss konar erfiðis síns, t.d. árangur í starfi, hugsjónir rætast eða mjakast áfram
- Ekki eyða tíma í óþarfa
- Meiri yfirvegun
- Umburðarlyndi
- Vera meðvitaður um hvað tíminn er dýrmætur
- Ánægjulegt að geta gefið af sér
- Fleiri áskoranir sem efla þroskann
- Öryggi í starfi og lífinu
- Öðruvísi ábyrgð
- Glaður að vera í skjóli með minni ábyrgð
- Minni áhyggjur af öðrum
- Góð fjölskylda, börn, barnabörn, langömmubörn
- Þéttara tengslanet – fleiri til að þykja vænt um
- Ekkert sérstakt
- Lífsinnstæða (vera – finna – hafa og eiga)
- Þroski og reynsla nýtist til allra hluta
- Maður öðlast reynslu
- Að hafa lifað af
- Meiri tími fyrir sjálfa mig
- Meiri tími til að sinna hugðarefnum
- Meiri tími til lesturs
- Það er dásamlegt að vera heill heilsu og geta gert það sem mig langar til. Hjálpað öðrum og þar með hjálpað sjálfum sér líka.

- Ekki leggja árar í bát
- Ekki hika við að hefja nýja starfsemi
- Skýrari fókus á mikilvæga hluti í lífi manns
- Að fá að fylgjast með börnum og barnabörnum vaxa og þroskast og taka þátt í lífi þeirra – á þeirra forsendum
- Auðævi af reynslu og þekkingu á lífinu. Ríkidæmi, afkomendur, reynsla. Ávinningur. Að dvelja á helgum stað og horfa með reisn á lífið
- Spurningin hvernig maður vinnur úr vandanum að vera allt í einu lasin og geta ekki allt ein?
- Frelsi – að fá að vera maður sjálfur
- Tækifærið til að miðla reynsluarfinum til barna og þjóðfélags
- Að hafa nægan tíma
- Frelsið
- Betri dómgreind vegna lífsreynslunnar
- Lifa með og njóta minninga og setja þær í samhengi – hver er ég?
- Aukin yfirsýn og umburðarlyndi
- Þroski og umburðarlyndi
- Njóta áranna með ástvini
- Yfirsýn yfir æviferilinn
- Frelsi – að ráða tíma sínum
- Frelsið
- Að geta haft það rólegra og sinnt áhugamálum
- Geta ferðast og skoðað heiminn
- Að hafa góða heilsu
- Að geta sinnt barnabörnum
- Barnabörnin – afkomendur
- Að eiga góða fjölskyldu
- Að eignast barnabörn og miðla til þeirra þekkingu sinni
- Að fá að miðla lífinu sínu til yngri kynslóðar
- Reynsla til að miðla
- Miðla reynsluarfinum til að efla gildin hjá þeim yngri
- Í lagi að eldast ef heilsan er góð
- Ég get byrjað að gefa af mér eftir að hafa lært svo marga
- Hugarróin og þroskinn sem maður hefur áunnið sér
- Ánægjan að geta fylgst með afkomendum sínum í svo mörg ár og einnig þjóðfélaginu í heild og framvindu þess.
- Þátttaka í lífinu
- „Bóndi í fullu starfi – að geta sinnt betur því sem hefur setið á hakanum
- Að hafa tíma til að njóta samvista við maka, börn og tengdabörn og ekki síst barnabörnin
- Að frelsast frá fordómum og verða víðsýnni
- Reynsla og þekking
- Ég hef tíma til að lesa og læra
- Njóta þess að lifa í núinu með samtímanum
- Að gleyma aldrinum
- Reynsla og ró
- Barnabörnin eða barnabörn systkina og vina ef maður á engin sjálfur
- Afkomendurnir
- Að geta búið heima sem lengst
- Að hafa góða heilsu

- Frelsi – að þora að vera ég sjálf
- Gleði yfir gömlum tengslum
- Rækta samband við gamla vini og féлага
- Minningasjóður
- Að hafa tíma fyrir barnabörnin
- Hef valið burt óþarfa – skapar ró og æðruleysi
- Eiga afmæli – ef ég lifi ekki afmælisdag væri ég dauður
- Þakklæti fyrir heilsu
- Nægur tími fyrir áhugamál
- Hætta að vinna
- Að geta ferðast um heiminn
- Njóta ævistarfsins
- Tími til að undirbúa og skipuleggja framtíðina
- Sofa frameftir
- Rólegt ævikvöld
- Tími til að flokka myndir og bréf
- Tími til að segja sögur og fræða
- Vera með barnabörnum
- Að geta hitt vini daglega
- Tími til að rækta vini og samskipti
- Tími til ferðalaga allan ársins hring
- Ferðast meira
- Börnin farin að heiman
- Maður róast í lífsgæðakapplaupi
- Að eiga fjársjóð af minningum og reynslu
- Ef heilsan er í lagi þá er svo gaman að lifa og stunda líkamsrækt
- Kaffi og hvítvínsboð með vinkonunum
- Það dýrmætasta sem við höfum í ellinni er heilsan og fjölskyldan
- Lífsreynsla – ég læri eitthvað nýtt á hverjum degi
- Tími til að sinna áhugamálum
- Það er gott að eldast í nútímasamfélagi þar sem tækninni fleygir fram
- Morgunverður með elskunni alla morgna
- Vera þakklátur fyrir hvern dag sem heilsan er í lagi
- Aukinn tími fyrir fjölskylduna
- Hafa tíma fyrir áhugamálin
- Meiri frítími fyrir áhugamál
- Góð heilsa og að geta farið allar mínar ferðir án aðstoðar eða hjálpar
- Sinna barnabörnum
- Hafa góða heilsu og geta verið sjálfstæð
- Hef tíma til að liðka skrokkinn daglega
- Að geta loksins sinnt áhugamálum sínum s.s. að ferðast ef maður hefur heilsu til, lesa bækur, hlusta á tónlist og fá barnabörnin lánuð og geta skilað þeim aftur þegar maður er orðinn þreyttur
- Yngri fólk er sér meðvitað um að við eigum okkur reynslubrunn sem það er tilbúið að leita í
- Samskipti við yngri fólk verða auðveldari
- Deila með yngri kynslóðum reynslu sem skapast hefur yfir ævina
- Fylgjast með börnum og niðjum þroskast
- Geta notið lífsins sjálfstætt

- Reynsla
- Að geta ráðið sínum tíma
- Börnin og barnabörnin – eiga meiri tíma með þeim
- Að njóta tómtunda
- Að fá tíma til að íhuga fyrri ákvarðanir í lífinu, voru þær réttar, rangar, tilefnislausar eða góðar á þeim tíma?
- Að geta miðlað öðrum – börnum og barnabörnum – af lífsreynslu eftir þátttöku í atvinnulífinu
- Að einbeita sér að góðri heilsu
- Tími til að sinna þeim hugðarefnum sem mann langar til að sinna
- Hreyfiseðill
- Að miðla reynslu áfram
- Að eiga tíma með maka eftir áratugi í allt of krefjandi atvinnu
- Eiga góðar minningar og njóta þeirra
- Að fá tækifæri til að lífa og njóta þess ef heilsan er góð
- Sjálfræðið í daglegum athöfnum
- Að íhuga næsta bústað, íverustað þ.e. áður en heilsan bilar
- Njóta ávaxta lífsins
- Þolinmæði þ.e. annað tempó – stóísk ró
- Það er að horfa björtum augum á árin sem eftir koma og vera sáttur við það sem maður er búinn með – alla þessa reynslu
- Njóta lífsins og nýta lífið betur
- Að eiga góðan tíma með ástvinum
- Sinna áhugamálum og sjálfum sér
- Þakklæti fyrir lífið
- Sjá það sem skiptir máli
- Nýta lífið betur
- Minni svefnþörf
- Höndla lífið með jafnvægi
- Aukin þekking á sjálfum sér
- Njóta þroskans/reynslunnar
- Að hafa upplifað mismunandi tíma
- Sjá betur litlu hlutina sem skipta máli
- Að njóta þess að vera maður sjálfur
- Meiri tími til að vera með fjölskyldu
- Fjárhagur öruggari – frelsi og meiri tími
- Þroskinn og lífsreynslan
- Aukinn frítími og frelsi
- Að hafa þokkalega heilsu og geta notið efri áranna
- Að vera meðvitaður um góða heilsu með hreyfingu
- Að njóta útivistar með öðrum eldri borgurum
- Lífsreynsla og reynslubankinn nýtist með visku og víðsýni
- Aðrir bera virðingu fyrir þér – eiga að gera það
- Það er að fá fleiri áhugamál og minni ábyrgð á öðrum
- Að sjá nýja hluti með fjarlægð
- Flott staða að vera ættmóðir/ættfaðir
- Að fá tíma til að rækta sjálfan sig, andlega og líkamlega, og gera skemmtilega hluti og ráða sér sjálfur
- Góður tími til að njóta félagsstarfs og samvista við fjölskyldu og vini

- Ef heilsan er góð þá nógur tími fyrir barnabörnin og aðra nákomna. Góð heilsa er gulls ígildi.
- Það er að geta horft til baka og hugsað um allt sem maður þarf ekki að gera aftur. Aldur er afstæður.
- Meira frelsi til athafna.
- Að gera vel við eldri borgara
- Að njóta ávaxta erfiðis fyrri áratuga.
- Að hlakka til morgundagsins
- Að eiga sína eigin íbúð og getað bjargað sér sjálf
- Að ná sátt við sjálfan sig
- Maður þekkir sig alltaf betur og betur og auðveldara að taka ákvarðanir
- Að hafa lært að lifa fyrir daginn í dag – vera sáttur við sjálfan sig.
- Að búa yfir visku og reynslu
- Ný tækifæri
- Tækifæri til að nota þekkingu og reynslu
- Að lífið er ævintýri
- Opnast nýr heimur
- Nám
- Geta lesið sér til ánægju allan daginn
- Nýta þekkingu og reynslu
- Kynnast nýju fólki
- Að ferðast
- Virðing
- Reynslan
- Að vera við góða heilsu við starfslok og fá tækifæri til að aðlagast nýjum tækifærum
- Frelsi frá vinnuskyldu
- Tími til að gera hluti – frelsi
- Frelsi
- Að hafa tímann til að gera svo margt
- Losna úr streitunni í morgunumferðinni
- Spilað golf á daginn
- Farið í sund yfir hádaginn
- Tími sem maður á sjálfur
- Frítt í sund
- Geta sinnt barnabörnunum
- Tími fyrir fjölskyldu
- Að vera amma og langamma
- Að vera á lífi
- Að vera virkur
- Að halda heilsu
- Að vera heilbrigður andlega og líkamlega
- Að upplifa breytingar og nýja möguleika
- Víðsýni og umburðarlyndi
- Meiri reynsla, þekking og færni
- Njóta ávaxta fyrra strits
- Lifa í núinu
- Frelsi: færri skyldur og meiri tími
- Fá tíma til að vinna að því sem maður vill
- Hús, börn, m/án maka og nóga peninga

- Geta miðlað af fenginni reynslu (með leyfi)
- Meiri tími til að njóta þess sem áhugi er á
- Eiga góða fjölskyldu og vinahóp/gott tengslanet
- Margar góðar minningar
- Góð tengsl við fjölskyldu og vini
- Miðla reynslu sinni og þekkingu til næstu kynslóða
- Aukin færni á ákveðnum sviðum m.a. að koma auga á ljósu punktana í lífinu
- Vitneskja og þekking
- Gæðastundir með ættingjum/afkomendum.
- Ekki að þykjast vera alvitur og ekki vera dómari!
- Yfirvegum/rósemi
- Samskipti við annað fólk verða oft dýpri með aldrinum
- Að vera öruggur í eigin skinni
- Aukið æðruleysi
- Gleðin sem fylgir þroska
- Víðsýni fylgir oft öldrun
- Fleiri dagar til að þakka fyrir
- Að fá tíma til að sinna áhugamálum sínum
- Hafa tíma fyrir sjálfan sig
- Að gera allt í rólegheitum, ekki alltaf þetta stress
- Að sjá og upplifa lífið með börnum og barnabörnum
- Að hafa tíma til að sinna fjölskyldu og vinum
- Frítími og tími fyrir vini og ættingja
- Aukin viska og skilningur
- Að hafa lesið ótal margar bækur
- Reynsla, þekking og skilningur
- Vita/skilja hvað skiptir máli
- Lífsreynslan
- Að geta miðlað öðrum af reynslu sinni
- Að hafa farið svo víða
- Að gera loksins allt sem mann hefur lengi langað til að gera en hafði kannski ekki tíma til
- Frelsið
- Að fá að njóta ævikvöldsins
- Hreyfing – að finna sig færan um að hreyfa sig og gleðin við það
- Þú getur gert allt sem þú hafðir ekki tíma fyrir áður
- Njóta þess að gefa af sér
- Meiri tíma til að sinna áhugamálum
- Njóta tímans saman með fjölskyldu og vinum
- Margskonar fyrir eldri borgara – mikið í boði
- Lærdómur
- Reynsla fortíðar er hægt að nýta til betra lífs
- Lifa lífinu lifandi
- Hafa tíma til að ferðast
- Njóta afraksturs ævistarfsins
- Fáar væntingar – maður sjálfur hefur minni væntingar
- Geta tekið því rólega
- Vera til taks fyrir fjölskylduna
- Allt mun hægar – minna stress

- Að hjálpa börnum sínum og barnabörnum
- Sjálfsöryggi
- Að geta ráðstafað tímanum að vild
- Að geta gert það sem maður vill gera
- Að gera tekið sumarfrí þegar þú vilt
- Að geta farið í golf alla daga
- Að fá frið til að gera það sem mann hefur alltaf langað til að gera
- Að geta sofið út þegar maður vill
- Að geta sinnt sínum áhugamálum í friði
- Að hafa tíma til að ferðast
- Að hitta vini þegar hentar
- Að eiga frí í miðri viku
- Að ráða sínum tíma sjálfur
- Að hafa tíma fyrir áhugamál
- Andlegur þroski – þú veist hvað skiptir máli í lífinu
- Frítími! Aukinn tími til að sinna fjölskyldu og áhugamálum
- Góðar minningar
- Þroski
- Að hafa tíma til að læra eitthvað nýtt
- Að lifa lífinu lifandi
- Að miðla reynslu sinni til og læra af yngra fólki
- Að rækta vini
- Að fylgjast með afkomendum vaxa og dafna
- Að hafa náð því sem maður vonaðist til að lífið færði mann – fjölskyldu og afkomendum
- Þekking – að vita hve misjafnt lífið fer með fólk – Lífsreynsla skapar umburðarlyndi og æðruleysi
- Það er ákveðið frelsi til ýmissa athafna – engin vinna, ekki gera þetta og ekki gera hitt og vera við góða heilsu
- Gott að eldast ef heilsan er góð, mannlífið fjölbreytt, nýir einstaklingar fæðast, aðrir hverfa af sjónarsviðinu – svona er lífið
- Maður fær góða yfirsýn yfir sviðið, hversu fjölbreytt mannfólkið er

## Viðauki 4: Væntingar samfélagsins til aldraðra

### **Borð 1:**

1. Virkni. Samfélagið væntir þess að aldraðir deili af reynslu sinni og þekkingu og dundi sér í friði. Einnig að þeir séu jákvæðir.
  2. Að þeir þvælist ekki fyrir.
  3. Að aldraðir borgi meira – greiði skatta og gjöld.
  4. Að aldraðir séu ábyrgir og læri nýjungar, t.d. tölvunotkun.
  5. Klofnar væntingar: annars vegar frá hinu opinbera eru skrifaðar væntingar t.d. að hætta að vinna og síðan það sem liggur í loftinu s.s. lélegir bílstjórar.
- Að aldraðir láti lítið fara fyrir sér.
  - Að þeir sinni handavinnu.

- Að þeir séu sjálfbjarga.
- Að þeir sætti sig við að lúta lægra haldi fyrir þeim yngri.
- Of litlar væntingar.
- Að þeir dragi sig í hlé.
- Að þeir séu til taks fyrir barnabörnin.
- Að þeir eigi að samþykkja þegjandi t.d. ýmsar skerðingar.
- Að aldraðir vilji búa einir.
- Að þeir beri ábyrgð á eigin heilsu.
- Að þeir séu fjárhagslega sjálfstæðir.
- Að við lifum ekki of lengi!

### **Borð 2:**

1. Að þeir kosti sem minnst.
  2. Of litlar væntingar eða engar væntingar.
  3. Að aldraðir haldi sig til hlés.
  4. Að eldri borgarar verði sem lengst sjálfbjarga.
  5. Að aldraðir séu þægt/hlýðið fólk og taki því sem að þeim sé rétt.
- Að þeir séu duglegir að föndra.
  - Það er ekkert.

### **Borð 3:**

1. Að þeir séu þakklátir.
  2. Að þeir verði ekkert veikir.
  3. Að þeir kvarti ekki.
  4. Að þeir komi að gagni, t.d. að passa börn.
  5. Aldraðir í umferðinni eru til trafala hjá yngri kynslóðinni. Bílstjórar með hatta eiga ekki að keyra.
- Að þeir geti hlaupið í skarðið ef á þarf að halda.
  - Að þeir haldi sér heilbrigðum og virkum.
  - Að þeir séu nægjusamir.
  - Að þeir verði ekki of aldraðir.
  - Að þeir séu heilsuhraustir.
  - Að þeir geri ekki kröfur.
  - Ömmur og afar við góða heilsu geta séð um yngri fjölskyldumeðlimi.
  - Að þeir haldi fjölskyldunni saman.
  - Að þeir hagi sér eins og aldraðir.
  - Að skapa atvinnu – þeim fjölgar.
  - Að við kostum samfélagið of mikið.
  - Að þeir miðli reynslu sinni.
  - Að þeir sinni sjálfboðavinnu og hafi hlutverk.
  - Að þeir leggi eitthvað af mörkum.
  - Að þeir brúi bilið milli kynslóða.
  - Þegar færni eldra fólks minnkar – hvað er til ráða? Fá pláss á öldrunarheimili?



- Samfélagið ætlast til þess að aldraðir hafi sig ekki of mikið í frammi, að þeir geri ekki of miklar „kröfur“.
- Öldruðum er ætlað að hjálpa/létta undir með fólki á vinnumarkaðinum með börn, án mikils tillits til væntinga aldraðra til ellinnar.

#### **Borð 4:**

1. Að aldraðir búi heima sem lengst.
  2. Að allir hætti að vinna á sama aldri.
  3. Að þeir séu ábyrgir og hvetjandi fyrirmyndir.
  4. Að þeir séu til staðar en þó ekki fyrir.
  5. Að þeir eigi að vera fjárhagslega sjálfstæðir.
- Að aldraðir aðstoði þá yngri.
  - Að aldraðir taki ekki atvinnu frá yngra fólki.
  - Að aldraðir séu veikir (80+) – ánægja þegar svo er ekki.
  - Að aldraðir standi á eigin fótum og sjái um sig sjálfir – séu sjálfbjarga.
  - Að þeir beri ábyrgð á því að gera sitt besta til að halda heilsu t.d. hreyfi sig reglulega.
  - Að taka allan peninginn af öldruðum.
  - Samfélagið lítur á aldraða sem „kvöl“ oft og tíðum.
  - Að þeir séu einstaklingar með mikla reynslu.
  - Að aldraðir sinni sjálfbærastörfum.
  - Að samtakamáttur skili góðri stöðu mála – til þeirra sem síðar njóta.
  - Samfélagið hefur jákvæðar væntingar til heilsuhraustra aldraðra.
  - Að þeir séu „pass“ og þiggi meira en þeir gefi af sér.

#### **Borð 5:**

1. Að gera helst engar kröfur á samfélagið.
  2. Að samfélagið skilgreini að einstaklingar verði gamlir 67 ára.
  3. Að aldraðir kaupi alla happdrættismiða sem sendir eru heim og borgi alla gíróseðla sem góðgerðarstofnanir sendi þeim – með gleði!
  4. Að þeir sætti sig við lífið eins og það er.
  5. Að aldraðir brúi bilin sem myndast í nútímasamfélagi s.s. sjái um barnapössun, skaffi húsaskjól, sjái um mat o.s.frv.
- Sýnileg þátttaka aldraðra í lífinu.
  - Að þeir kvarti ekki undan neinu.
  - Að þeir miðli jafnvægi og þroska til yngri kynslóða.
  - Að þeir færi samfélaginu innlifun þess að það sé jákvætt að lifa og eldast.
  - Að þeir séu umhyggjusamir.
  - Að þeir séu til taks ef á þarf að halda.
  - Að þeir verði sjálfbjarga að öllu leyti.
  - Að gamalt fólk sé sátt við að hætta að vinna.
  - Að það eigi alltaf konfekt eða eitthvað gott (konur).
  - Að þeir dragi vagnin fjárhagslega.

- Að aldraðir séu búnir að búa í haginn fyrir þá yngri.
- Að þeir haldi sig til hlés.
- Að þeir færi gleði langra lífdaga til barna.
- Að þeir færi samfélaginu gleði, samhyggð, jákvæðni og yfirvegum.
- Að þeir hugsi um börnin.
- Hvernig er hægt að nýta þennan hóp?
- Þú ert afgangstærð.
- Að þeir séu ekki fyrir.
- Að aldraðir taki ekki neitt frá þeim yngri.
- Að þeir miðli reynslu og vísu.
- Að þeir séu til friðs.
- Að þeir viðhaldi hagkerfinu t.d. með verslun og utanlandsferðum.

### **Borð 6:**

1. Miðlun reynslu og þekkingar, svo sem heimsóknir í skóla ofl.
  2. Að við stöndum í skilum við hið opinbera og séum eignafólk.
  3. Að aldraðir séu til friðs.
  4. Stór hópur neytenda á vörum og þjónustu.
  5. Að aldraðir geti séð um sig sjálfir.
- Að við séum glöð, ánægð og þakklát.
  - Að við sinum góðgerðarmálum.
  - Að nýta félagslega afþreyingu s.s. listasýningar ofl.
  - Að aldraðir „nýti“ sér heilbrigðisþjónustu s.s. heimahjúkrun, heimaþjónustu, dagdeildir, hjúkrunar- og dvalarheimili.
  - Þátttaka í fjölskyldunni s.s. barnapössun því oft eru fá dagmömmupláss.
  - Þátttaka í mótun samfélagsþjónustu.
  - Að aldraðir séu nægjusamir.
  - Nýtum hugvitið og komum hlutum í framkvæmd með öðrum öldruðum. Nýsköpun.
  - Uppsafnaðri lífsreynslu sem berst áfram út í samfélagið.
  - Aldraðir eru yfirleitt búnir að skila löngum vinnudegi og ættu að lifa efri árin í gleði og áhyggjulausu ævkvöldi.

### **Borð 7:**

1. Að þeir taki þátt í lífinu.
  2. Að þeir sitji og standi eins og þeim er sagt.
  3. Að þeir séu sjálfum sér nógir.
  4. Að þeir séu hjálparhellur (barnapössun, akstur og margt fleira).
  5. Að þeir aðlagist breytingum í þjóðfélaginu.
- Að þeir eyði þeim peningum sem þeir eiga ☺
  - Samfélagið vill að aldraðir séu til staðar, að þeir séu hluti samfélagsins og hafi hlutverki að gegna.
  - „Staðalmyndir“: að allt eldra fólk sé einsleitur hópur.

- Að þeir séu þakklátir.
- Að þeir séu sjálfstæðir.
- Að þeir séu ekki kröfuharðir.
- Að þeir séu jákvæðir og skemmtilegir.
- Að þeir miðli reynslu sinni til afkomenda til að auðga samfélagið.

### **Borð 8:**

1. Fjárhagslegt sjálfstæði – að þeir nýti það sem safnaðist.
  2. Að þeir búi heima hjá sér sem lengst.
  3. Að þeir séu ekki fjárhagsleg byrði á samfélaginu.
  4. Að þeir þóknist þjónustan og taki því sem er í boði.
  5. Að þeir taki þátt í samfélaginu.
- Að þeir njóti ævikvöldins.
  - Að þeir séu fjárhagslega sjálfstæðir.
  - Að þeir bjargi sér sem lengst.
  - Að þeir sýni ábyrgð.
  - Að aldraðir séu tilbúnir að gera það sem öðrum finnst þeim fyrir bestu.
  - Að þeir miðli reynslu – þeir eru þekkingarlind.
  - Að aldraðir séu áfram til fyrirmyndar.
  - Að þeir séu þroskaðir og þolinmóðir.
  - Að þeir séu þakklátir og nægjusamir.
  - Að aldraðir séu þiggjendur en ekki gefendur.
  - Að þeir passi barnabörnin.
  - Að þeir séu þægir og kröfulausir.

### **Borð 9:**

1. Að aldraðir séu til friðs.
  2. Að taka þurfi ákvarðanir fyrir aldraða. Geti t.d. ekki ákveðið hvort viðkomandi drekki hvítvín eða ekki.
  3. Að eldra fólk hjálpi sér sem mest sjálf.
  4. Að aldraðir séu fyrir á sjúkrahúsum
  5. Að samfélagið er oft ekki tilbúið til að bjóða þá þjónustu sem veikt eldra fólk þarf á að halda. Á að vera jafn sjálfsagt að fá hjúkrunarheimilispláss og leikskólaláss.
- Að vera ekki baggi á samfélaginu.
  - Gleymdi hópurinn þegar verið er að leita álits, t.d. í skoðanakönnunum.
  - Að aldraðir geti ekki séð um sig sjálfir.
  - Borða hollt og vera frísk.
  - Að aldraðir séu allir eins.
  - Að vefja þurfi aldraða inn í bómull – þeir megi ekki taka áhættu.
  - Að aldraðir séu einmana.
  - Að vera virk, taka þátt í samfélaginu.
  - Að aldraðir séu heilsuhraustir og sjálfstæðir.

- Kirkjan hefur minni peningaráð – aldraðir mæta afgangi
- Gegnir þjóðfélagsþegnar.

## Viðauki 5: Væntingar aldraðra til samfélagsins

### **Borð 10:**

1. Að það sé hagvöxtur, efnahagslegur stöðugleiki og lífeyrissjóðskerfið eflist.
  2. Að samfélagið nýti reynslu okkar.
  3. Að halda fjárhagslegu sjálfstæði og sjálfræði um eigin þarfir.
  4. Góð heilbrigðisþjónusta – ekki bið eftir að komast til læknis.
  5. Að skapa samfélag þar sem „afsláttur“ fyrir aldraða verði afnuminn.
- Að það sjá öldruðum fyrir húsnæði að þörfum.
  - Vera einn af heild, ekki flokkuð sér.
  - Að vera virkur í samfélaginu – þátttakandi.
  - Heimabyggð hafi getu til að styðja við aldraða.
  - Aðstoð til sjálfshjálpar þ.e. viðeigandi aðstoð þegar hennar er þörf.
  - Að það sé hætt að tala um eldra fólk sem bagga á samfélaginu.
  - Stuðningur til sjálfsvirðingar þ.e. þegar einstaklingur býr við skerta getu til að halda sjálfsvirðingu að hann fái stuðning til þess.

### **Borð 11:**

1. Að tryggja góða heilbrigðisþjónustu.
  2. Að tryggja öllum framfærslu.
  3. Að sýna öldruðum virðingu og þakka framlag til samfélagsins.
  4. Að njóta félagslegs jafnréttis.
  5. Að tryggja valmöguleika í þjónustu.
- Mættu hafa meiri væntingar og gera meiri kröfur (hógværð).
  - Að reynsla þeirra sé virt.
  - Afkomuöryggi.
  - Félagslegt öryggi.
  - Að þeir séu spurðir álits á málum sem snerta þá.
  - Að samfélagið veiti öldruðum almennt öryggi.
  - Að eiga öruggt ævikvöld.
  - Að veita næga þjónustu til að fólk geti ráðið búsetu sinni.
  - Að fá nauðsynlega aðstoð þegar heilsan brestur.
  - Að búa við öryggi t.d. búsetulega.
  - Að tryggja heilbrigðisþjónustu við hæfi.
  - Góð hjúkrunarheimili.
  - Að tryggja jöfnuð kynjanna (störf kvenna hafa verið vanmetin).
  - Að tryggja fjárhagslegt öryggi.

### **Borð 12:**

1. Val um búsetu.
  2. Að fá ellilaun.
  3. Að við séum virt að verðleikum.
  4. Einstaklingsmiðuð þjónusta við hæfi hvers og eins.
  5. Að fá að vera sjálfstæð.
- Að finna að þeir séu enn lifandi!
  - Að fá að gegna hlutverki.
  - Öryggi.
  - Að þeir yngri skilji að tvisvar verður gamall maður barn.
  - Að tekið sé tillit til okkar óska.
  - Að fá ellilífeyrinn greiddan að fullu.
  - Að hafa rétt til einveru.
  - Að hafa aðgang að félagsskap.
  - Jákvætt viðhorf.
  - Að fá þá aðstoð sem ég þarf.
  - Að vera sjálfbjarga.
  - Að uppskera það sem sáð hefur verið – það sem hinn aldri hefur lagt inn.

### **Borð 13:**

1. Að lífeyrinn sé það mikill eða eftirlaun að við getum bjargað okkur sjálf.
  2. Krafa um jafnræði milli kynslóða – að aldraðir séu ekki settir á sérþás og hafi sama rétt og aðrir.
  3. Að fá viðeigandi aðstoð þegar/ef ég þarf á að halda.
  4. Betri þjónustu að öllu leyti – heilbrigðisþjónustu og tryggingakerfi.
  5. Að geta starfað eins lengi og heilsan leyfir.
- Einstaklingsherbergi á öldrunarheimilum.
  - Engar sérstakar.
  - Hver og einn fái bestu úrlaus sinna mála.

### **Borð 14:**

1. Að fjölbreytt val sé um búsetu og þjónustu.
  2. Að hjón geti búið saman þótt heilsan bili hjá öðru.
  3. Að samfélagið geri sér grein fyrir því að aldraður einstaklingur er ekki baggi á samfélaginu.
  4. Að öldruðum verði gert kleift að búa heima sem lengst.
  5. Að aldraðir séu hvorki einangraðir né einmana.
- Enginn biðtími á hjúkrunarheimili
  - Að öryggi okkar sé tryggt innan heimilis sem utan þess.
  - Að aldraðir hafi laun til að lifa góðu lífi.
  - Að samfélagið taki tillit til okkar.
  - Að aldraðir þurfi ekki að liggja á spítala heldur fái þjónustu heim.

- Mannsæmandi líf fyrir þá andlega veiku.
- Að öldruðum sé tryggt áhyggjulaust ævikvöld fjárhagslega og hvað varðar nauðsynlega aðstoð og umönnun.
- Að sú staða verði komin að samfélagið verði tilbúið að veita mér aðstoð þegar ég þarf á því að halda.
- Að samfélagið líti á aldraða sem fullgilda meðlimi samfélagsins (jafningja).
- Að vera metinn að verðleikum.
- Að aldraðir geti stundað fjölbreytt félagslíf.
- Meiri sálfræðiþjónustu. Hlustun og skilning.
- Sérherbergi á hjúkrunarheimili.
- Frelsi.
- Að hlusta á aldraða og væntingar þeirra.
- Minni skattar.
- Að aldraðir geti fengið að vera eins lengi og þeir óska.

### **Borð 15:**

1. Að geta búið með reisu þegar heilsan bilar, val um búsetu, vinnutíma og nýtingu lífsins.
2. Ekki að setja merkmiða á okkur takk...
3. Að samfélagið vilji njóta þess sem aldraðir hafa að bjóða. Virða mannauðinn.
4. Viðunandi eftirlaun.
5. Að mæta virðingu frá samfélaginu sem eflir sjálfsvirðingu.

- Sanngirni – að þurfa ekki að berjast fyrir sínu.
- Að fá að halda áfram með líf mitt óháð aldri.
- Að komast leiðar sínar t.d. ferðaþjónusta.
- Að fá að njóta mín og hæfileika minna. Að vera gjaldgengur.
- Viðunandi heilbrigðisþjónusta.
- Að boðið sé upp á skemmtanir, afþreyingu á vegum bæjar og sveitarfélaga og félagasamtaka.
- Að komið sé fram við okkur sem sjálfstæða einstaklinga.
- Að hlustað sé á hugmyndir þeirra og tekið mark á þeim.

### **Borð 16:**

1. Að vera ekki með fjárhagsáhyggjur.
2. Að útrýma biðlistum fyrir ýmsa þjónustu.
3. Að njóta virðingar: að fá að vera það sem ég er og að samfélagið meti mig sem einstakling.
4. Að elliheimilin séu notaleg og heimilisleg.
5. Að fá að lifa með reisu. Við viljum heldur vera gefendur en þiggjendur.

- Greiður aðgangur að dvalarheimili.
- Að eiga ánægjulegt ævikvöld.
- Frelsi: að fá rými til að vera ég sjálf.
- Að geta verið heima sem lengst.
- Að fá þjónustu heim.
- Ytra tillit: að umferli sé gott, hraði aldraðra sé virtur.

- Innra tillit. Sleppa: væna mín, eigum við að þvo okkur?

## Viðauki 6: Hvað er farsæl öldrun?

### **Borð 1:**

1. Góð andleg og líkamleg heilsa og góður aðgangur að heilsugæslu.
  2. Gott tengslanet við fjölskyldu og vini.
  3. Fjárhagslegt sjálfstæði, öryggi og áhyggjuleysi.
  4. Að geta tekið þátt í því sem hugurinn stendur til.
  5. Að búa við umhverfi og þjónustu sem hentar – sjálfræði.
- Að halda heilsu.
  - Minni álögur og gjöld. Afsláttur af sköttum og kvöðum.
  - Sjálfstæði – að ráða sér sjálfur.
  - Að greiða leiðir eldri borgara í stað þess að gera þeim erfitt fyrir t.d. samgöngubjónustu.
  - Að fá þá þjónustu/aðstoð sem hentar viðkomandi.
  - Búsetuöryggi.
  - Að geta aðlagast óhjákvæmilegum breytingum.
  - Virðing frá samfélaginu t.d. eldri borgarar eru ekki baggi heldur ákveðin auðlind.
  - Að vera sáttur við stöðuna.
  - Að vera sáttur við sjálfan sig og aðra.
  - Að lifa lífinu með reisn andlega og líkamlega.
  - Að vera hamingjusamur.
  - Heilbrigði og lífsgleði.
  - Að lifa lífinu lifandi.
  - Að vera elskaður og dáður.
  - Að hafa nóg að bíta og brenna og líða vel.
  - Að hafa skilað sinni ábyrgð s.s. uppeldi barna.
  - Að vera ekki upp á aðra kominn.

### **Borð 2:**

1. Að fá að njóta þess að tilheyra fjölbreyttum hópi sem er ekki skilgreindur út frá elli, hrumleika og vangetu.
  2. Að huga að heilbrigði og getu í stað sjúkdóma og getuleysis.
  3. Að vera jákvæður og kunna að njóta.
  4. Að vera virtur sem þjóðfélagsþegn, ekki litið á aldraða sem byrði.
  5. Að halda reisn sinni, að samfélagið beri virðingu fyrir þér og bjóði upp á viðunandi/góðar aðstæður/aðstoð eftir þörfum, heilsugæslu og þjónustu.
- Fjárhagslegt sjálfstæði/öryggi.
  - Góð heilsa bæði andleg og líkamleg.
  - Að vera sjálfráða/sjálfstæður.
  - Að hafa tök á að gera það sem mann langar til.
  - Að horfa glaður yfir farinn veg og horfa með bjartsýni á framtíðina.
  - Að geta farið í sund og leikfimi.

- Að lifa í sátt við sjálfan sig og samfélagið og fá faglega aðstoð ef svo er ekki.
- Aldraðir eiga líka framtíðina fyrir sér.
- Að samfélagið sé umburðarlynt.
- Að lifa sátt við guð og menn með góðu sambandi við fjölskyldu og vini.

### **Borð 3:**

1. Að hafa góða heilsu.
  2. Að hafa gott heilbrigðiskerfi.
  3. Að hafa gaman af lífinu.
  4. Að taka sjálfstæðar ákvarðanir.
  5. Að vera jákvæður og sáttur.
- Líf þar sem maður hlakkar til næsta dags.
  - Að taka þátt í samfélaginu.
  - Að vera andlega og líkamlega heilbrigður.
  - Val um að búa í eigin húsnæði eða á sambýli fyrir aldraða.
  - Líf með aðbúnaði samkvæmt þörfum og getu.
  - Að borðin sé virðing fyrir skoðunum og gjörðum eldra fólks.
  - Að hafa eitthvað á milli handanna.
  - Að hafa næg áhugamál.
  - Andlegt, líkamlegt og fjárhagslegt öryggi.
  - Að virkja líkama og sál.
  - Að vera forvitin.
  - Að gera flest það sem þú átt eftir að gera.
  - Að yngri fjölskyldumeðlimir leiti til manns og leiti ráða hjá manni.
  - Líf þar sem karakterinn fær að halda sér þar sem fólk er ekki steipt í sama mót.
  - Að geta ferðast.
  - Að hafa markmið – hver er stefnan?
  - Að einangrast ekki.
  - Að umgangast fólk.
  - Að vera „flottur“.
  - Boðorðin þrjú: Virkni, nánd og lífsgleði.
  - Líf þar sem upplýsingar og úrræði standa manni til boða og þar sem maður þarf ekki endalaust að bera sig eftir björginni.
  - Gott heilbrigðiseftirlit (eftirlit með heilsu aldraðra), jafnvel skyldumæting í eftirlit.

### **Borð 4:**

1. Að halda heilsu.
  2. Að geta notið innihaldsríkra samskipta við aðra.
  3. Að vera öruggur og laus við kvíða.
  4. Að njóta virðingar og vera virtur sem manneskja, ekki sem gamall.
  5. Að njóta félagsstarfs og ferðalaga.
- Að vera sáttur við sjálfan sig eins og maður er.



- Gott sjálfstraust.
- Að hafa tækifæri til að gefa af sjálfum sér.
- Að vita hvað manni kemur best – að vera raunsær.
- Fjárhagslegt öryggi.
- Sjálfstæði – ekki öðrum háður.
- Að vera jafn ástfanginn af makanum og fyrir 30-40 árum.
- Að njóta ástar.
- Að geta notið lífsgæða.
- Jákvæður einfaldleiki.
- Að geta litið yfir farinn veg og verið sáttur við það líf sem maður hefur lifað og lifir.
- Að fá að njóta góðra veiga í hófi.
- Lífsgleði miðað við ytri aðstæður.
- Að halda áfram að læra og þroskast.
- Að njóta stuðnings sinna nánustu.
- Að varðveita heilsuna.
- Að geta verið í heimahúsi sem lengst og stundað sund.
- Að vera fær um að sjá sjálfur um daglegar þarfir.

### **Borð 5:**

1. Að halda andlegri og líkamlegri heilsu.
  2. Sjálfræði og sjálfstæði.
  3. Að ef um veikindi er að ræða, að viðkomandi fái umönnun, aðbúnað og þjónustu sem hann er sjálfur sáttur við og sé sinnt af virðingu og hlýju.
  4. Að vera sáttur við það liðna.
  5. Að vera ástfanginn.
- Að líða vel alla daga og hlakka til næsta dags.
  - Að finna sig eiga gott líf einn með sjálfum sér og öðrum.
  - Að halda áfram að vera stöðugt að fræðast og læra.
  - Að spila golf af lífi og sál.
  - Að njóta þess sem í boði er.
  - Að þurfa ekki að vera á of mörgum lyfjum.
  - Að uppfylla lífsfyllingu.
  - Að ráða því hvað maður gerir og hvenær.
  - Að fá að ráða því hvað maður borðar.
  - Að fá að velja hvar maður býr.
  - Að vera duglegur að hreyfa sig.
  - Að hafa hlutverk.
  - Að finna sig virkan og metinn samfélagsþegn.
  - Að sjá jákvæðu hliðarnar oft en þær neikvæðu.
  - Að þakka fyrir allt sem maður hefur og reyna að njóta þess.
  - Að geta gert það sem mann langar.
  - Að brosa alla daga lífsins – gleðin.
  - Að vera félagslega vel tengdur.
  - Að halda áhuganum/eiga áhugamál.
  - Samvist með ástvinum sínum.

- Að finna sig hluta af umhverfi og samfélagi.
- Gott aðgengi að heilbrigðisþjónustu.
- Að búa við öryggi, einkum fjárhagslega.
- Að fá að halda áfram að vera manneskja, ekki vera bara kennitala á blaði.

### **Borð 6:**

1. Að hafa jákvæðan, sterkan talsmann aldraðra í samfélaginu.
  2. Að fá þá samfélags- og heilbrigðisþjónustu og val um dvalarstað sem er æskileg eða nauðsynleg í heimabyggð.
  3. Að hafa áhrif á eigið líf án afskipta annarra.
  4. Fjárhagslegt öryggi, sjálfstæði og sjálfsvirðing.
  5. Að fá að ráða sér sjálfur og taka eigin ákvarðanir.
- Að fylgjast með því sem er að gerast í þjóðfélaginu.
  - Að njóta sín, geta sinnt áhugamálum sínum.
  - Að geta veitt sér holla næringu.
  - Að geta fengið gleraugu og heyrnartæki eins oft og þörf krefur.
  - Að hafa eitthvað fyrir stafni s.s. vinnu, áhugamál, skyldur.
  - Að hafa fólk í kringum sig sem maður hefur ánægju af s.s. fjölskyldu, starfsfólk í heilbrigðisþjónustu ofl.
  - Að lifa með reisn.
  - Gott stuðningsnet.
  - Að búa við öryggi.
  - Að virkja hug og hönd.
  - Að skorta ekki neitt!
  - Að halda virðingu sinni.
  - Að hafa nægilega fjárráð til að njóta lífsins.
  - Að vera sjálfstæður.
  - Jákvætt hugarfar.
  - Að geta stundað félagsstarfsemi, notið listsýninga, tónleika, leikhúss.
  - Að hafa skoðun á öllu.
  - Andleg og líkamleg örvun/þjálfun/tilbreyting.
  - Að hafa góðan vilja – langa til að vera með.
  - Að leika sér.
  - Að vera heil(l) á líkama og sál.
  - Að lifa í sátt við líf sitt og samfélag við aðra og taka þátt.
  - Að líða vel með sjálfum sér.
  - Að eldast vel.
  - Að lifa með ástvinum sínum.
  - Að vaxa upp.
  - Að þú hafir möguleika á því að vinna lengur (eftir 70 ára aldur). Valkostur!
  - Síðasti áfangi lífsins. Gott að njóta hennar með gleði og þakklæti til alls.

### **Borð 7:**

1. Að fá þann stuðning sem þarf til að líða eins vel og hægt er í öllum aðstæðum.
  2. Að vera hamingjusamur ☺
  3. Að njóta þess sem er gott og taka erfiðleikum með æðruleysi.
  4. Að vera í sátt við sjálfan sig og aðra.
  5. Að rækta áhugamál og fjölskyldu – vera virkur.
- Að eiga vini til að njóta frístunda með.
  - Að vera ekki einmana.
  - Að gefa en geta líka þegið og þannig kennt öðrum að gefa.
  - Að hafa ekki áhyggjur af afkomendum.
  - Að geta valið hvenær maður hættir að vinna.
  - Að geta litið stoltur um öxl og horft jákvæðum augum fram á veginn.
  - Að takast á við krefjandi verkefni.
  - Áunnin vellíðan og lifa í sátt við það sem maður hefur.
  - Að hafa góða heilsu.
  - Að eiga peninga til að geta það sem mann langar t.d. að ferðast.
  - Að vera sýnd virðing.
  - Að hafa hugrekki til að láta drauma sína rætast.
  - Að menn séu jákvæðir gagnvart því að eldast.
  - Að eiga góða fjölskyldu.
  - Ef maður kemst í gegnum efri árin án áfalla.
  - Að eiga góðan lífsförunaut.
  - Að rækta áhugamál og fjölskyldu – vera virkur.
  - Að hafa heilsu og fjárráð til að vera sinn eigin herra, enga afskiptasemi, vera frjáls.

### **Borð 8:**

1. Að vera virkur þjóðfélagsþegn.
  2. Fjárhagslegt öryggi.
  3. Tilfinning um að tilheyra samfélaginu.
  4. Að njóta virðingar.
  5. Öruggt heilbrigðiskerfi.
- Að fá að vera maður sjálfur.
  - Góð heilsa til enda.
  - Að elska og vera elskaður/elskuð.
  - Áhyggjulaust líf í góðu hjónabandi.
  - Halda sjálfraði þrátt fyrir flutning á hjúkrunarheimili.
  - Sjálfsvirðing.
  - Að njóta lífsins, nýta þau tækifæri sem gefast.
  - Að lifa lífnu á jákvæðan hátt.
  - Öruggt heilbrigðiskerfi.
  - Að vera líkamlega og andlega hraustur, sjálfstæður, sjálfbjarga, í góðum félagsskap og öruggur.
  - Að geta sungið og dansað, allavega línudans.
  - Að stunda félagsstarf með eldri borgurum.

- Að vera sáttur við sjálfan sig og lífið.

### **Borð 9:**

1. Að vera fjárhagslega sjálfstæður.
2. Að eiga tryggnan aðgang að aðstoð þegar þörfin kemur.
3. Að geta notið lífsins.
4. Heilsuhreysti, andleg og líkamleg.
5. Jákvætt viðhorf til lífsins.

- Að kunna að þakka.
- Að hafa tækifæri til að gefa af sér.
- Að vera sjálfbjarga á flestum sviðum.
- Gott aðgengi að tómsundaiðu.
- Að hafa umhyggjusama fjölskyldu.
- Að eiga vini.
- Að vera aldurslaus.
- Góður svefnstaður.

### **Borð 10:**

1. Góð heilsa er gulli betri ásamt góðu skapi og jákvæðni.
2. Að vera í dúndurstemningu þar til yfir lýkur.
3. Að geta ráðið sínum næturstað.
4. Að deila lífinu með maka/vini/vinkonu.
5. Að hugsa fram á veginn þ.e. að leggja ekki árar í bát. Halda áfram að setja sér markmið í lífnu.

- Að geta elskað og gefið af sér.
- Að vera góð fyrirmynd fyrir börn og barnabörn, gera eitthvað gott.
- Að lifa í hreinni náttúru.
- Góður aðgangur að heilbrigðiskerfinu dreift um landið.
- Þegar hinn aldraði nýtur lífsins.
- Að ráða hvaða þjónustu maður kaupir (á við hjúkrunarheimili).
- Að geta unnið við það sem mann langar til.
- Að hafa meira að gefa en þiggja.
- Góð andleg og líkamleg heilsa skiptir mestu, í næringarríku og virku samfélagi við fólk.
- Að halda virkni og færni til góðra samskipta.
- Að halda sjálfstæði og geta verið sem lengst heima.
- Að eiga valkosti í daglegu lífi.
- Að vera félagslega virkur.
- Að hafa samskipti við fjölskyldu og vini.
- Að vera ekki skammtaðir fjármunir.

### **Borð 11:**

1. Að hafa tryggja afkomu.

2. Að lifa sæll og sáttur við sína nánustu og samfélagið.
3. Að halda góðri heilsu.
4. Að búa í réttlátu samfélagi.
5. Jákvæðni til lífsins.

- Lífsgleði.
- Að halda góðum félagslegum tengslum við vini og ættingja.
- Að njóta góðrar samveru með sínum nánustu.
- Að búa á ættjörð sinni.
- Að geta sinnt áhugamálum.
- Að geta gefið af sér.
- Að lífið gangi vel hið ytra og innra á efri árum.
- Að vera í góðum félagsskap.
- Að eiga gott samfélag með afkomendum, vinum og öðru samferðafólki.
- Að vera sáttur við sjálfan sig og hlutskipti sitt á efri árum.
- Að hafa frjálsræði.
- Að njóta virðingar og jafnræðis.
- Að njóta sín í því sem maður tekur sér fyrir hendur þegar maður er orðinn gamall.
- Að eldast með maka sínum.
- Að vera virkur þátttakandi á sínu sviði.
- Að hafa heilsu, frjálsræði, afkomuöryggi og fyrst og síðast gott samband við vini, ættingja og sérstaklega börn sín og þeirra fjölskyldur.
- Að geta séð um sig sjálfur.
- Að hafa hlutverk.

### **Borð 12:**

1. Að vera sjálfstæður og frjáls.
2. Að njóta samvista við vini og ættingja.
3. Heilsutengt og fjárhagslegt sjálfstæði. Að geta sinnt athöfnum daglegs lífs í faðmi félaga, vina og fjölskyldu án erfiðleika og búa yfir fjárhagslegu sjálfstæði.
4. Að hafa tíma til að elska.
5. Aðlögun að breytingum.

- Að keyra bíl.
- Að hafa nóg fyrir stafni.
- Raunhæf heilsuefling.
- Að vera sáttur við lífið sitt.
- Að varast ofverndun.
- Að njóta hvers dags eins og hann er.
- Að búa með makanum.
- Að eiga og stunda áhugamál.
- Að vera hamingjusamur.
- Að búa við heilsutengd lífsgæði sem innihalda m.a. andlega, líkamlega og félagslega góða heilsu.

### **Borð 13:**

1. Að vera sjálfráðandi um sína hagi.
  2. Að una vel við sitt.
  3. Að hafa alltaf eitthvað til að hlakka til.
  4. Fjárhagslegt sjálfstæði fyrst og fremst.
  5. Að aðlagast breytingum á aðstæðum, vera jákvæður.
- Sjálfsákvörðunarréttur.
  - Örugg afkoma fyrir alla.
  - Að gera það í dag sem er hægt að gera á morgun.
  - Að lifa lífinu lifandi alla ævi.
  - Að sjá hvert dag í björtu ljósi.
  - Að stunda vinnu ef heilsan leyfir.
  - Að líta aldrei um öxl.
  - Góðir vinir.
  - Að sjá ekki eftir neinu.
  - Að gleyma því ekki að tíminn sem eftir er er dýrmætur.
  - Að fá að vera félagslega virkur þátttakandi í samfélagi manna.
  - Að njóta fjölskyldunnar.
  - Að hafa góða heilsu.

### **Borð 14:**

1. Að hafa góða heilsu: andlega, líkamlega og félagslega.
  2. Fjárhagslegt sjálfstæði.
  3. Farsæl öldrun felst í þjónustu að ósk og eftir þörfum hins aldraðra, ekki kerfinu.
  4. Virkni á eigin forsendum til æviloka.
  5. Að fá að búa þar sem aldraðir óska sér – val á búsetu.
- Að geta haft eitthvað um sín mál að segja.
  - Að vera heima sem lengst.
  - Jákvæðni.
  - Að geta farið á stofnun þegar ég þarf þess með.
  - Aðstoð við þrif og matarinnkaup.
  - Félagsskapur góðra vina.
  - Að geta haft samband við börn og barnabörn.
  - Farsæl öldrun felst í hæfu og góðu starfsfólki.
  - Að hafa aðstöðu til að sinna áhugamálum.
  - Góð heilbrigðisþjónusta.
  - Að geta verið með þeim sem maður elskar.
  - Að sjá allt það góða sem gerist hvern dag.
  - Að aldraðir fái sérherbergi með sérklósett á hjúkrunarheimili.
  - Að þurfa ekki að hafa áhyggjur af fjármálum eða húsnæðismálum.
  - Að lifa í sátt við sjálfan sig - í fortíð, nútíð og framtíð.
  - Að fara í ferðalög.
  - Að íslenska sé töluð á öldrunarheimilum sem og heimaþjónustu.

- Valdefling: að starfsfólk/þjónustuaðilar þjónusti með það að leiðarljósi.
- Hjálpartæki til sjálfstæðrar búsetu s.s. Öryggishnappur, stuðningssúla (súlur), göngugrind o.fl. þ.h.

### **Borð 15:**

1. Að hafa góða heilsu andlega og líkamlega.
  2. Traust félagsnet – vinir.
  3. Öryggi alls staðar heima og að heiman.
  4. Að lífið hafi tilgang t.d. ekki bara að þrjóna til að þrjóna – að það verði eitthvað sem einhver getur notað.
  5. Viðeigandi umönnun þegar á þarf að halda.
  6. Að blanda geði við alla aldurshópa.
  7. Að vera sáttur við sjálfan sig og aðra.
- Virk þátttaka á sem flestum sviðum lífsins að eigin vali.
  - Að halda jákvæðni og víðsýni.
  - Að vera umvafinn ást og umhyggju.
  - Barnalán.
  - Að fá að vera sjálfstæður á meðan hægt er.
  - Réttlátt lífeyriskerfi.
  - Hún er farsæl ef maður er sáttur.
  - Góður fjárhagur.
  - Að lifa lífinu lifandi.
  - Að hlakka til að takast á við næstu árin.
  - Að læra það sem ekki hefur verið tími til áður.
  - Að geta sinnt áhugamálum sínum.
  - Farsælt hjónaband.

### **Borð 16:**

1. Færni og heilsa til að lifa lífinu lifandi.
  2. Ekki smala öldruðu fólki saman og segja því hvað þeim á að þykja skemmtilegt.
  3. Gleði og hamingja og sátt við lífið og sjálfan sig og fjárhagslegt sjálfstæði.
  4. Að vera sjálfbjarga til daglegs lífs.
  5. Góð félagsleg staða. Gott samband við vini og tengsl við þjóðfélagið.
- Að geta hugsað til baka um að hafa eignast heilbrigð börn.
  - Styrkur og gleði og minnið gott.
  - Að fá að eiga vinina lifandi.
  - Að geta ferðast.
  - Líf í sátt við sjálfan sig og fjölskyldu sína.
  - Að búa í öryggi (hvað varðar búsetu, fjárhag og fjölskyldu).
  - Að hlúa að sköpunarmætti aldraðra og gefa tækifæri á söng og samveru.

## Viðauki 7: Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?

### **Borð 1:**

1. Þjónusta, þjálfun og búsetuúrræði við hæfi í boði – eftir því sem hinir öldruðu þurfa og óska.
  2. Að sjá til þess að hinir öldruðu geti lifað fjárhagslega sjálfstæðu lífi.
  3. Að byrja snemma að undirbúa elliárin, félagslega, heilsulega og fjárhagslega.
  4. Að hlusta á raddir og óskir aldraðra – hvað þeir vilja.
  5. Að halda samfélagshorfi til aldraðra jákvæðu.
- Greiður aðgangur að upplýsingum.
  - Eflum heimaþjónustu.
  - Einstaklingsmiðuð þjónusta.
  - Að breyta vistunarmati.
  - Næg úrræði í boði við hæfi vegna vistunar.
  - Auðveldum fólki að vera heima sem lengst.
  - Aukum heilbrigðisöryggi.
  - Að byggja þjónustuíbúðir/þjónustuhverfi fyrir eldri borgara.
  - Sveigjanleg búsetuúrræði.
  - Að sjá til þess að þjónusta sé til staðar og aðgengileg.
  - Tækifæri til þjálfunar við hæfi.
  - Jákvætt hugarfar gagnvart öldruðum.
  - Að fækka og sameina lífeyrissjóðum og spara þar með rekstrarkostnað svo þeir geti greitt út mannsæmandi lífeyrir.
  - Að koma fram við aðra eins og við viljum að aðrir komi fram við okkur.
  - Að hafa tryggan, jákvæðan talsmann eldri borgara sem er aðgengilegur fyrir þá sem vilja/þurfa.
  - Með jákvæðu hugarfari gagnvart breytingum.
  - Hinn aldraði á að reyna á sig og lifa lífinu lifandi.
  - Valdefling aldraðra.
  - Að elska og vera elskaður.
  - Auka virðingu og þátttöku eldri borgara innan samfélagsins, t.d. lofa þeim að vinna áfram eftir sjötugt án þess að það skerði kjör á borð við makalífeyri og greiða aðgang þeirra að störfum samhliða því.
  - Að auðvelda lengri starfsævi fyrir þá sem vilja og geta.
  - Minnkum álögur á eldri borgara.
  - Að lækka/fella niður skatta og gera það sem unnt er til að tryggja eldri borgurum fjárhagslegt öryggi og áhyggjulaust ævikvöld.
  - Að auka samskipti og virðingu innan fjölskyldna. Sýna þeim yngri að eldra fólk er viskubrunnur og ákveðin auðævi en ekki baggi. Viðhorfsbreyting innan samfélagsins.

### **Borð 2:**

1. Að aldraðir fái aðstoð snemma ef á þarf að halda og áður en í óefni er komið.
2. Að vinna sjálf í því að beina athyglinni að jákvæðum hliðum efri árána – brosa.
3. Að vinna að því að gera heilsu sína að skemmtilegu tómstundagamni.



4. Að færa athygli heilbrigðisstétta frá sjúkdómum yfir á heilsu með fræðslu um gott mataræði og holla lífshætti.
  5. Að búa til hina nýju stereótýpu fyrir „gamla fólkið“, færa það úr baðstofunni og inn á Sushi-barinn.
- Með því að taka þátt í samfélaginu á jákvæðum nótum með því að taka þátt í leik og starfi.
  - Aldraðir hafi greiðan aðgang að heilbrigðisþjónustu.
  - Með jákvæðni og virðingu fyrir öldruðum.
  - Það er bara ein tilfinning: Ást.
  - Að halda góðu sambandi við þá sem okkur eru kærir; fjölskyldu og vini.
  - Að hafa það gott og farsælt.
  - Með því að gæta vel að heilsunni.
  - Hver og einn á að taka ábyrgð á eigin heilsu og gerast sinn eigin lækni, hjúkka og heilbrigðisráðherra.
  - Með fræðslu um mikilvægi þess að vera virkur. Taka þátt félagslega og hreyfa sig.
  - Með góðri heilsuefningu.
  - Að bæta aðgengi að upplýsingum um heilbrigði og forvarnir.
  - Með góðri heilsugæslu og búsetu.
  - Að vera skapandi í verkum okkar.

### **Borð 3:**

1. Að gefa aðstandendum svigrúm á vinnumarkaði til að sinna öldruðum ættingjum. Vinnumarkaðurinn veitir frí vegna veikra barna en ekki vegna veikra foreldra.
  2. Að hætta að byggja eldri blokkir.
  3. Tölva á alla 67 ára og eldri og skyldunámskeið til að draga úr einangrun.
  4. Að gefa eftirlaunaaldurinn frjálstan: ef einstaklingur vill vinna eftir 70 má hann það. Vinna eftir 70 skerði ekki lífeyri.
  5. Að koma á „Date Line“ fyrir 67 ára og eldri.
- Með því að lifa heilbrigðu lífi.
  - Að borða hollan mat/rétt mataræði.
  - Minnka neikvæðni um aldraða í þjóðfélaginu.
  - Að virða ólíkar skoðanir eldri borgara.
  - Að samfélagið hlusti og gefi sér tíma.
  - Með því að hirða ekki allan pening af fólki þegar það þarf eða vill flytjast á hjúkrunarheimili.
  - Meiri áhugi yfirvalda á búsetuúrræðum eldri borgara.
  - Að samfélagið hætti að hugsa í „hólfum“.
  - Að hækka ellistyrkinn.
  - Að skipuleggja ferðir fyrir „singles“ og hætta að bæta við kostnaði fyrir einn, gera ráð fyrir einn.
  - Að sinna áhugamálum.
  - Gott upplýsingaflæði til að halda fólki upplýstu um þjóðfélagsmálin.
  - Betri eftirlit með lífeyrissjóðum: hvað verður um skyldugreiðslur fólks í lífeyrissjóði? Er hægt að hírudruga lífeyrissjóði?
  - Skipulagt eftirlit með heilsu aldraða.
  - Reglubundinn (nánast lögbundin) læknesskoðun öll fullorðinsárin, svipað því og að fara með bílinn í skoðun árlega. Veita smávegis skattaafslátt t.d. ef einstaklingurinn mætir í skoðanirnar.

- Hreyfing.
- Að þjálfa heilann (krossgátur, tölvuspil ofl.).
- Með því að vera jákvæður.
- Með því að taka þátt í félagsstarfi eldri borgara.
- Að hvetja einmana fólk til að taka þátt í því sem stendur til boða.
- Að vera í miklum samskiptum við aðrar manneskjur.
- Aldraðir hafi val um að hætta að vinna.
- Hækka lágmarkslífeyri.

#### **Borð 4:**

1. Með heilbrigðu lífverni.
  2. Að skapa sterk tengsl milli kynslóða.
  3. Að samfélagið bjóði upp á félagslega heimaþjónustu til að rjúfa einangrun.
  4. Að efla forvarnir t.d. varðandi hreyfingu og næringu eldri borgara.
  5. Að taka þátt í málefnaumræðum sem eru í boði.
- Að rækta sjálfan sig andlega og líkamlega, sem sagt lifa lífinu lifandi.
  - Að viðurkenna að stuðningur til veikra aldraðra kosti en muni skila sér til lengri tíma.
  - Að vera þakklát.
  - Með jákvæðu hugarfari.
  - Byggjum upp jákvætt viðhorf til aldraðra sem virkra þjóðfélagsþegna.
  - Að vera með „góð“ gen frá forfeðrum og mæðrum.
  - Að stunda kynlíf.
  - Að gera upp við fortíðina.
  - Fjárhagslegur stuðningur til þeirra sem þurfa.
  - Að spara pening til elliára svo maður verði ekki „baggi“ á samfélaginu.
  - Eflum félagslegan stuðning og heilsufarsráðgjöf/stuðning í heimahús svo fólk haldi sjálfstæði sínu heima sem lengst.

#### **Borð 5:**

1. Með því að efla skilning á því að aldraðir eru hópur fjölbreytta einstaklinga.
  2. Með því að tryggja öldruðum félagslegt öryggi.
  3. Með virkri hreyfingu.
  4. Með auknum möguleikum á sveigjanlegum starfslokum sbr. Að fólk er mismunandi „gamalt“ um sjötugt.
  5. Með því að hlusta á sjónarmið aldraðra (reynsla/þekking).
- Að hugsa vel um hvað við borðum.
  - Að viðhalda virkni einstaklinga með námsframboði við hæfi alla ævi.
  - Með því að brúa í auknum mæli starfsemi eldri borgara og yngra fólks.
  - Að efla forvarnir og fræðslu sem snúa að heilsu og hreyfingu.
  - Með því að tryggja öruggt heilbrigðiskerfi.
  - Að ræða oftari við aldraða í fréttum og fréttatengdum þáttum í útvarpi/sjónvarpi.
  - Með þingflokki aldraðra!

- Að stuðla að heilbrigðu kynferðislegu umhverfi fyrir aldraða.
- Allskonar fyrir alla.
- Að halda uppi öflugu félagslífi aldraðra.
- Öldrun miðast við færni en ekki ár.
- Að tryggja nægjanlegt framboð á húsnæði á viðráðanlegu verði.
- Með því að vera jákvæður.
- Að vera virkur í þjóðfélaginu.
- Meiri og betri fræðsla til yngra fólks um öldrun og málefni aldraðra.
- Með því að sinna fjölskyldu sinni og öllum vinum eins og hægt er.
- Að gera aldraða sýnilegri t.d. í auglýsingum.
- Jöfnuður í samfélaginu.
- Að breyta reglum varðandi færni- og heilsumat (vistunarmat).
- Að hvetja aldraða og aðstoða ef með þarf til að hafa gæludýr.
- Að hafa hugfast að aldraðir eru ekki minnihlutahópur.
- Með því að styrkja tengsl innan fjölskyldu með fræðslu, námskeiðum og virkni.
- Að tryggja öldruðum hjúkrunarheimili þegar á þarf að halda.
- Opnari og frjálsglegri hjúkrunarheimili.
- Með því að láta pólitíkina ekki pirra sig.

#### **Borð 6:**

1. Að stofna embætti umboðsmanns aldraðra.
  2. Að borga góð laun til þeirra sem þjónusta aldraða.
  3. Að sveitarfélög í samvinnu við aldraða og þjónustustofnanir aldraðra setji fram markmið um þjónustu til aldraðra.
  4. Að vera sáttur við lífið eins og það er.
  5. Að veita öldruðum aukna möguleika í búsetumálum.
  6. Auka fjármagn til málaflokksins.
- Að bera virðingu fyrir sér og öðrum með meiri tengingu/samvinnu öldrunarstofnana við mismunandi skólastig.
  - Með því að hafa lög um málefni aldraðra ekki sér heldur almennt í lögum allra landsmanna.
  - Með jákvæðni og hlýju.
  - Að tala um það sem áhugamálið er.
  - Að nýta þekkingu, visku og orku aldraðra.
  - Að vera jákvæður, virkur og ábyrgur í samfélaginu og hafa skoðanir á öllu.
  - Með betra jafnvægi í þjóðfélaginu.
  - Líkamleg og andleg þjálfun.
  - Að hann sé sjálfstæður í hugsun og gerðum.
  - Að mæta öldruðum þar sem þeir eru staddir, með virðingu.
  - Með því að má út landamæri (fordóma) og þröskulda varðandi aldraða. Öldrun er ekki tabú!
  - Með því að allir aldraðir hafi fjárhagslegt sjálfstæði (líka þeir sem eru á stofnunum).
  - Með fjárhagslegum stöðugleika samfélagsins/hagkerfisins.
  - Að setja aukið fjármagn í málaflokkinn.
  - Að stuðla að því að fólk fari að huga fyrr að efri árum.
  - Að hlusta og gefa sér tíma.

- Með góðu aðgengi aldraðra að heilsugæslu – þurfa ekki að bíða svo dögum skipti eftir samtali við heilbrigðisstarfsmann.
- Með jákvæðum hugsunum, hollu fæði, hreyfingu og þátttöku í viðburðum í samfélaginu.

### **Borð 7:**

1. Umboðsmaður aldraðra (eða réttindagæslumenn).
  2. Að hafa marga ólíka kosti í boði og virkja aldraða til að hafa frumkvæði að því sem þeir vilja gera.
  3. Að auka fjárveitingar í velferðarkerfinu í málaflokki aldraðra.
  4. Með því að þarfir og óskir aldraðra séu skilgreindir og samfélagið bregðist við þeim.
  5. Að móta stefnu í málefnum aldraðra í samráði við aldraða en láta ekki peningasjónarmið ráða.
- Að virkja ungt fólk til samstarfs við aldraða – báðir hópar læri af hinum.
  - Með því að samfélagið sé undir það búið að taka á móti öldruðum.
  - Með því að hætta að skerða kjör eldri borgara.
  - Að sýna öldruðum virðingu með því að tryggja þeim sjálfstæði og val um hvenær þeir hætta að vinna.
  - Að tryggja eftirlaun sem duga fyrir meiru en bara nauðsynjum.
  - Styttri biðlistar!
  - Að gefa öldruðum kost á því að búa heima eins lengi og hægt er.
  - Með fræðslu um allt sem stendur þeim til boða að gera og með fræðslu um hvernig þeir geti stuðlað að sem bestri heilsu alla ævi (með hreyfingu og næringu).
  - Að hafa gott framboð á frístundum s.s. hreyfingu, námi, samvistum við aðra, með góðum aðgangi að upplýsingum.
  - Að styðja vel við bakið á þeim sem eldri eru en ég sjálfur.
  - Sjálfboðaliðastarf.
  - Hollari matur og meira úrval í heimsendum mat.
  - Með því að huga vel að aðstæðum fólks, andlega og líkamlega.
  - Samfélagið á að bæta aðstæður þeirra aldraðra sem standa höllum fæti, t.d. tryggingabók.
  - Að bjóða eldri borgurum sem ekki geta (eða vilja) búið heima fjölbreytta möguleika á búsetu og umhverfi.

### **Borð 8:**

1. Að koma bestu hugmyndum þingsins í framkvæmd.
  2. Með meiri samskiptum milli kynslóða.
  3. Með öflugu heilbrigðiskerfi sem vinnur jafnt í forvörnum og lækningum.
  4. Matarmiða á kr. 800 – opið fyrir aldraða á 20 veitingahúsum.
  5. Að skapa sem best lífsgæði.
- Með því að hugsa vel um aldraða og hlúa vel að þeim.
  - Að auðvelda fólki að bjarga sér sjálft.
  - Að fara vel með líkamann – við eigum einungis einn.
  - Að vera jákvæður.
  - Að hjálpa hvert öðru.

- Að auðvelt og sjálfsagt sé að leita sér aðstoðar.
- Að fá að velja eins og t.d. heimahjúkrun eða t.d. Sinnum.
- Að halda áfram að læra.
- Að stunda heilsurækt og borða næringarríkt fæði.
- Að setja okkur í spor aldraðra og koma á jákvæðum breytingum.
- Að halda góðri heilsu.
- Að forðast stress.
- Að vera sjálfstæður.
- Að endurskoða aðstæður á öldrunarheimilum.

### **Borð 9:**

1. Að hafa eldri borgara með í öllum ákvarðanatökum sem tengjast þeim.
  2. Greiður aðgangur að hentugu húsnæði.
  3. Að sjóðir/eignir skerði ekki lífeyrisgreiðslur frá hinu opinbera.
  4. Að fjárhagslegt sjálfstæði aldraðra sé tryggt.
  5. Að bjóða upp á trygg hjúkrunarrými þegar á þarf að halda.
- Að rjúfa einangrun eldra fólks.
  - Að afnema aldurstakmörkun á vinnumarkaði – val á því hvenær vinnu er hætt.
  - Að sýna umhyggju fyrir öldruðum.
  - Að sjá til þess að þeir fái að blómstra á sinn hátt.
  - Tillitssemi við aldraða.
  - Umboðsmaður aldraðra.
  - Ekki bara að segja heldur gera.
  - Að bera jafna virðingu fyrir öllum aldurshópum.
  - Aukin ferðapjónusta og meiri sveigjanleiki í notkun.
  - Kærleikur til þeirra öldruðu, sérstaklega frá þeim nánustu.
  - Að stuðla að meira samstarfi meðal eldra fólks – að það hjálpi hvert öðru.
  - Að leita í fjársjóð eldra fólks.
  - Að bjóða eldra fólki upp á meira val og virkni í lífinu.
  - Að bjóða upp á bíó- og leiksýningar t.d. einu sinni í viku.
  - Að hjálpa eldri borgurum að taka fyrsta skrefið inn í félagsmiðstöð.
  - Að hlusta á eldra fólk.
  - Að muna eftir þeim öldruðu.
  - Að fylgjast með heilsufari, bæði einstaklingar sjálfir, aðstandendur og heilsugæslan.
  - Að byggja litlar leiguíbúðir til þess að aldrið geti selt eigin íbúð og greitt upp lánin og hugsanlega notið.

### **Borð 10:**

1. Jákvæðni og umhyggja fyrir öðrum. Stuðla að eigin heilsu. Byrja daginn á: Þetta verður góður dagur.
2. Með því að ræða um öldrun og hvetja miðaldra fólk til að hugsa um hvernig eldri borgari viðkomandi vill vera.
3. Þátttaka í daglegu lífi og geta séð sem lengst um sig sjálfur. Eftir það að fá góðan stuðning.

4. Forvarnir, fræðsla og félagsstarf.
  5. Hreyfing og útivera stuðla að góðum efri árum.
- Ekkert um okkur án okkar þ.e. samráð/samtal.
  - Með því að staðna ekki í færni á tækniöld t.d. fjarstýringar, tölvur.
  - Að vera jákvæður fyrir lífinu.
  - Með því að hugsa vel um heilsu okkar.
  - Með því að finna leiðir að ákveðnu markmiði.
  - Með því að vera virkur félagslega, í samskiptum við ættingja og vini.
  - Með því að hugsa vel um heilsuna, mat og hreyfingu.
  - Með því að hugsa jákvætt.
  - Með því að hugsa vel um hvert annað.
  - Með því að rækta góða skapið.
  - Hláturinn lengir lífið og bætir heilsuna.
  - Virkni þ.e. að undirbúa starfslok og setja sér markmið fyrir starfslokaaldurinn.

### **Borð 11:**

1. Með því að leggja rækt við andlega og líkamlega heilsu alla ævi (frá unga aldri).
  2. Að aldraðir taki virkan þátt þar sem ákvarðanir eru teknar.
  3. Að gefa öldruðum kost á að búa sem lengst heima.
  4. Að efla skilning á öldrun með fræðslu fyrir almenning.
  5. Að vera til staðar (félagslega) fyrir hinn aldraða þegar hallar undan fæti.
- Að tryggja öldruðum búsetu við hæfi.
  - Að tryggja öldruðum lífeyri sem dugir til framfærslu.
  - Jákvæð viðhorf til lífsins.
  - Með því að taka þátt í lífinu af fullum krafti og einlægni og brosa, jafnvel þó mann langi ekki.
  - Að aldraðir hafi sjálfsákvörðunarrétt í sínum málum til dauðadags.
  - Að rækta samfélag sinna nánustu af alúð og áhuga.
  - Að sinna áhugamálum.
  - Að vera í góðum félagsskap.
  - Stöðugt efnahagsumhverfi.
  - Góðar matarvenjur.
  - Heilbrigðisþjónusta eins og ég þarf, þegar ég þarf.
  - Fjölbreytt úrræði og valmöguleikar.

### **Borð 12:**

1. Aldraðir í sveitastjórnir: að þeir eigi sæti í nefndum sveitarstjórna sem snúa að málefnum aldraðra.
2. Umboðsmaður aldraðra (sbr. Umboðsmaður barna).
3. Að vera með í ráðum.
4. Að tileinka sér jákvæðni allt lífið og vera æðrulaus.
5. Með því að stjórnvöld leiti til aldraðra um mál sín eins og hér er gert.

- Að fólk fái að stunda garðrækt í smábeðum á elliheimilum.
- Að afnema sérstaka löggjöf fyrir aldraða.
- Að sinna vinum og ættingjum.
- Að sætta sig við hlutina.
- Að berjast gegn öldrunarfordómum (líka sinum eigin).
- Að ætlast ekki til meira af öðrum en sjálfum sér.
- Með því að hjálpast að.
- Að bjóða upp á að fólk fái að þrifa sjálft sín herbergi á dvalarheimilum gegn lægri greiðslu.
- Að gefa af sér.
- Án áhættu er ekkert líf – hvorki fyrir unga né gamla.
- Að það séu kaffihús innan allra dvalarheimila þar sem hægt er að kaupa sér kaffi (hvenær sem er).
- Að leggja fyrir pening til efri áranna.
- Að undirbúa sig fyrir efri árin líkamlega og andlega.
- Að hugsa um heilsuna og sjálfstæði allt lífið.
- Að það séu þvottavélar og þurrkarar á öllum hæðum á dvalarheimilum þar sem fólk fær að þvo sjálft ef það vill (t.d. viðkvæman fatnað). Stuðlar að virkni.
- Aldraðir á þingi/Alþingi. Stofna stjórnmalaflokk sem er leiðandi í málefnum aldraðra og eigi virkilegan málsvara á þingi.
- Að aðgengi aldraðra að heilsurækt sé opin, bæði fyrir sundstaði og heilsuræktarstöðvar.

### **Borð 13:**

1. Að hafa vettvang fyrir félagsstörf og forvarnir og lykil um það í fjárlögum svo hægt sé að hafa það faglegt.
  2. Aukin lýðheilsa og fagmennska við stýringu félagsstarfs.
  3. Að taka þátt í félagsstörfum – leggja sitt af mörkum.
  4. Aukið lýðræði og mannréttindi.
  5. Með því að gleðjast yfir því að vera enn til og halda veislur.
- Að hugsa vel um vini sína.
  - Að stunda heilbriggt lífverni.
  - Að klæða sig fallega.
  - Að vera glaður og brosmildur.
  - Að passa upp á lífeyriskerfið og almannatryggingar.

### **Borð 14:**

1. Fjölbreyttari búsetuúrræði við hæfi aldraðra og á viðráðanlegu verði.
  2. Að setja ekki öldrunarmál í hendur stjórnmalamanna heldur fagfólks.
  3. Að sýna öldruðum hlýju og kærleika og gefa faðmlag og bros.
  4. Að bæta mataræði, svefnvenjur, tilboð til að virkja hug og hönd. Efla heilbrigðismál t.d. hreyfingu og forvarnarstarf.
  5. Hærri ellilaun.
- Ráðgjöf fyrir aldraða varðandi starfslok.

- Að efla tengsl milli aldurshópa – vanþekking stuðlar að fordómum.
- Að gleðja þann sem er verr á sig kominn en þú sjálfur.
- Með skilningsríkari þjóðarleiðtogum þannig að meira fé renni til öldrunarmála.
- Lifeyrissjóðseign sé ekki skilgreind sem tekjur sem koma svo til lækkun greiðslum frá TR.
- Með því að taka þátt í félagslífi – virkni.
- Hlusta á aldraða.
- Hafa fjölbreytt áhugamál.
- Að auðvelda og einfalda allt nærumhverfi aldraðra.
- Að láta vita hvað má betur fara.
- Að vera talsmaður aldraðra.
- Fjárhagslegt öryggi.
- Góð heilbrigðisþjónusta.
- Vantar dægradvöl fyrir þá sem gleyma.
- Öldrunarfræðsla fyrir aldraða og aðstandendur.
- Að vera alltaf með jákvætt hugarfar.
- Jákvæðar fréttir í fjölmiðlum.
- Að gera sem mest sjálfur fjárhagslega og vinnulega.
- Að öldrunarheimili starfi eftir Eden hugmyndafræðinni til að koma í veg fyrir einmanaleika, leiða og einangrun.
- Með því að hafa frumkvæði – engin hlédrægni.
- Að vera dugleg að halda samband við fjölskyldu og vini.

### **Borð 15:**

1. Að hafa fulltrúa á sem flestum stöðum eins og á Alþingi.
  2. Viðhorfsbreyting gagnvart öldruðum með fræðslu t.d. í fjölmiðlum og láta þannig í okkur heyra.
  3. Að hlúa að öldruðum með jákvæðni og ást. Þjóða upp á viðeigandi líkamsrækt og hollan mat.
  4. Að taka þátt í að móta þjónustu við aldraða sem þátttakendur en ekki þiggjendur.
  5. Að blanda geði við fólk og fá sér vínglas í góðra vina hópi.
  6. Að kenna samfélaginu að meta og virða þekkingu aldraðra.
  7. Að hafa aðgengi að hjálpartækjum (t.d. griptöngum, sokkaífarum ofl.) og góðri þjónustu. Kynna fyrir fólki hvað er til og hvernig á að nota þau.
- Með því að sýna gott fordæmi gagnvart eldri borgurum.
  - Að reyna að andæfa æskudýrkun á kostnað þroska og reynslu.
  - Að koma fram við aðra eins og þú vilt láta koma fram við þig.
  - Að hafa tilgang með lífinu – vera þátttakandi.
  - Að hugsa vel um heilsuna, stunda líkamsrækt, borða hollan mat, hugsa um svefninn og hvíld.

### **Borð 16:**

1. Góð félagsleg tengsl við vini og vandamenn stuðla að farsælli öldrun.
2. Að taka ábyrgð á eigin farsæld, taka ábyrgð á eigin heilsu með hreyfingu og mataræði dag hvern. Farsældin hefst við fæðingu!
3. Að gæta þess að halda virkni – ekki setjast í „helgan stein“.
4. Að láta fylgjast með heilsu sinni – leita læknis og ekki draga það of lengi.



5. Öflug heilbrigðis- og félagsþjónusta. Rjúfa einangrun!

- Opin hjúkrunarrými fyrir þá sem þurfa s.s. heilabílaða.
- Hækkun á lífeyrisgreiðslum.
- Að losa sig við biturleika í hvaða mynd sem er.
- Að tileinka sér þakklæti, gleði og heilbrigðan lífsstíl.
- Að vinna að því að eignast djúpa og falslausa trú á Jesú Krist.
- Að láta málin í kringum sig hvort sem er í pólitík eða trú skipta máli og láta þau heyrast.