

Healthy Ageing

Norrænn fundur, haldinn á Hótel Reykjavík Centrum
20. apríl 2007

Samantekt í lok fundar:

Það var ótvíræð niðurstaða fundarins að verkefnið *Healthy Ageing* hefur verið öllum þátttökupjóðunum hvatning á sviði *heilbrigðrar öldrunar*. Augljóst er að Norðurlandþjóðirnar eiga margt sameiginlegt í áherslum sínum á þessu sviði, þótt þær séu komnar mislangt á veg.

Allar Norðurlandþjóðirnar hafa sett sér markmið og mótað almenna stefnu á sviði forvarna og heilsueflingar. Misjafnt er hve mikið þessar stefnur fjalla um *Healthy Ageing* – í hve miklum mæli aldraðir eru skilgreindir sem markhópur. Allir eru sammála um að *Healthy Ageing* er eitthvað sem þarf að samþætta inn í allar aðgerðir stjórnvalda og þarf að skoða í samhengi við alla þætti samfélagsins. Stefnumótun er eitt og innleiðing stefnu er annað. Það virðist ganga misvel að koma stefnu yfir á framkvæmdasvið.

Forvarnir eru alltaf langtímaverkefni – það er áskorun að fá stjórnámálamenn til að horfa langt fram í tímann – lengra en til loka eigin kjörtíma. Með rannsóknum hefur verið sýnt fram á ótvíræðan ávinning forvarna, bæði fjárhagslegan að ekki sé talað um aukin lífsgæði. Til að fjármunir fáiast í málaflokkinn og árangur náist er nauðsynlegt að stjórnámálamenn og æðstu stjórnvöld sýni málefnum áhuga.

Það er mikilvægt fyrir Norðurlandþjóðirnar að eiga samræður og samráðsvettvang – þessar þjóðir eiga svo margt sameiginlegt – geta lært hver af annarri – og samræður eru jafnan uppspretta nýrra hugmynda. Sökum þessa var ákveðið í lok fundar að halda norrænu samstarfi áfram á sviði heilbrigðrar öldrunar.

Setning: Anna E Ólafsdóttir

Fjallaði almennt um áherslur á Íslandi. Talaði um að í vaxandi mæli væri horft á leiðir til að bæta lífsgæði aldraðra, aukin áhersla á heilsuvernd frekar en meðferð. Talaði einnig um að áherslan muni eflaust aukast á forvarnir og heilsueflingu. Nokkur orð um Lýðheilsustöð og hlutverk þeirrar ungu stofnunar. Segir áherslur hafa verið á börn og ungt fólk – en ljóst að leggja þurfi meiri áherslu á aldraða í starfi Lýðheilsustöðvar.

Fjallaði um komandi kosningar og mikla áherslu stjórnmalaflokka í aðdraganda þeirra á málefni aldraðra. Skiptir miklu að þessi áhersla skili sér í starfi eftir kosningar.

Með því að halda þennan fund hér á landi er undirstrikaður áhugi Íslendinga á málefnum aldraðra og vilja til að deila reynslu sinni með öðrum Norðurlandþjóðum.

The Healthy Ageing project:

Karin Berensson frá Svíþjóð og Nina Waaler frá Noregi

Áhersla verkefnisins er á fólk 50 ára og eldra. Markmiðið er að stuðla að heilbrigðri „öldrun“ þessa aldurshóps. Vegna breytingar á aldurssamsetningu þjóða og lægra hlutfalli fólks á

vinnumarkaði er heilsuefling aldraðra aldrei mikilvægari en nú – og miklu skiptir að það er aldrei of seint að byrja.

Aðstandendur verkefnisins eru 13, einstakar þjóðir og fjölþjóðleg samtök. Áherlsa er lögð á raunhæf verkefni og áherslum hefur verið skipt í ákveðin svið, s.s. geðheilbrigði, næring, félagsleg virkni, umhverfi, starfslok o.s.frv. Verkefninu lýkur í júní 2007 með lokaráðstefnu í Brussel. Eftir þann tíma tekur við innleiðing á þeim þáttum sem sýnt hefur verið fram á að virki best til að stuðla að heilbrigðri öldurn.

Pólítísk stefnumótun í málefnum aldraðra hefur verið skoðuð hjá öllum Evrópuþjóðum.

Nina: Verkefnið hefur leitt af sér margvíslegan lærdóm sem dreginn hefur verið saman í ábendingar til allra Evrópuþjóðanna. Þær varða stefnu, rannsóknir, framkvæmd og forgangsverkefni.

Miðað við að gerðar séu áætlanir um Healthy Ageing meðal allra þjóða, bæði á landsvísu og lókalt. Einnig að þróaðar séu leiðir til að rannsaka ávinning af heilsueflandi verkefnum, efla rannsóknir á leiðum til að hvetja til heilsueflingar o.s.frv.

Miklu varðar að samstaða sé breið um Healthy Ageing, bæði hjá stjórnvöldum, sveitarfélögum, félagasamtökum, þeim sem vinna með öldruðum o.s.frv. – þ.e. að allir sem geta haft áhrif taki þátt.

Priority topics (sjá glærur Ninu).

Karin: Stutt kynning á því efni sem aðgengilegt er um verkefnið, þ.e. aðalskýrslan – stuttur útdráttur úr henni og vefsíðan www.healthyageing.nu

Staða Healthy Ageing meðal einstakra þjóða

Noregur: Sturle Jostein Monstad

3000 aldraðir í Noregi voru spurðir hvaða þörf þeir teldu sig hafa fyrir hreyfingu (health promotion) og hvers konar. Rannsóknin sýndi að aldraðir Norðmenn vilja auka heilsueflingu/hreyfingu, en það þarf að nálgast þarfar þeirra betur, m.a. með **upplýsingum** og veita meiri hvatningu. Markmið rannsóknarinnar er m.a. að skoða hvaða leiðir eru færar í þessu skyni.

Peer-led multimedia health promoting programme (ætlað 60 ára og eldri sem búa einir.): Nokkrir 5-10 manna hópar aldraðra – kynning – áróður – fræðsla.

Fjallað er um viðhorf aldraðra til heilsueflingar – hvað gera þeir sjálfir til að efla/viðhalda heilsu sinni. Hvaða hindranir sjá aldraðir sjálfir og hvaða leiðir er hægt að kenna þeim til að yfirstíga þær. Framleitt hefur verið myndbandsefni sem sýnir aldraða einstaklinga sem fyrirmyndir – sýndur dæmigerður dagur í lífi þessara einstaklinga og hvernig þeir sjálfir finna leiðir til að stunda heilsueflingu á eigin forsendum í samræmi við eigin getu.

Reynsla af verkefninu er góð að mati þátttakenda sjálfra, þeir telja sig hafa lært, augljóst að endurgjöf til þátttakenda er þeim mikilvæg til að ná árangri.

Svíþjóð: Gudrun Ahlin

Ríkisstjórnarskipti urðu í Svíþjóð sl vor. Nýr ráðherra öldrunar- og forvarnarmála (heilbrigðisráðherrann) er mjög áhugasamur um málefni aldraðra. Skiptir ávallt miklu að æðstu stjórnendur/stjórnvöld hafi áhuga.

Svíar eru meðal „elstu þjóða“ í heimi þegar aldurssamsetningin er skoðuð. Samkvæmt stjórnskipulagi skipta sveitarfélög og ömt miklu um áherslur og framgang í málaflokknum innan ramma laganna. Minnir á að aldraðir eiga að njóta alls þess sem samfélagið býður þegnum sínum – en í ýmsum efnum þarf að leggja sérstaka rækt við aldraða og þarfir þeirra.

Áherslur nýrrar ríkisstjórnar í málefnum aldraðra:

Öryggi - Frelsi - Aukið fé til að bæta umönnun aldraðra - Bætt félagsleg umönnun aldraðra - Slysavarnir - Bætt umönnun heilabílaðra - Fleiri læknar - Athugun á lyfjanotkun aldraðra.

Svíþjóð - Árið 2050 verða 80 ára og eldri tvöfalt fleiri en þeir eru í dag.

Ríkisstjórnin leggur áherslu á að fá einkaaðila og frjáls félagasamtök í auknum mæli að þjónustu og uppbyggingu úrræða fyrir aldraða.

Healthy Ageing er meðal 5 efstu forgangsverkefna í sænska heilbrigðis- og félagsmálaráðuneytinu.

Áhersla er lögð á húsnæðismál aldraðra – það þarf að auka framboð af húsnæði sem er sérstaklega ætlað öldruðum.

EU - The Swedish Presidency 2009 – þar kann að vera sóknarfæri í málefnum aldraðra.

Finnland: Mika Pyykkö:

Mika lagði áherslu á að ekki má slíta í sundur heilsuefningu þjóðar og heilsuefningu aldraðra – almenn heilsuefning á að vera þáttur í allri stefnumótun.

Segir Finna duglega við stefnumótun á sviði heilsuefningar og hugmyndir að verkefnum sem því tengjast – en það skorti á að fé fylgi til að framfylgja stefnunni og framkvæma verkefni. Þetta er eflaust vandamál víðar en í Finnlandi. Telur **mikilvægt að komast yfir á framkvæmdastig.**

Vegna breyttrar stefnu í áfengismálum, þ.e. áfengi sett í sölu í almennum verslunum og verð lækkað fer áfengisneysla sívaxandi meðal Finna. Þessa vandamáls gætir ekki síður meðal aldraðra en annarra (Nú í gangi Alcohol Programme 2004-2007). Þessu geta fylgt miklar afleiðingar sbr. Föll og fleira hjá þessum aldurshópi.

Áherslur stjórnvalda hafa einkum beinst að heilbrigðiskerfinu – nær öllu fé til heilbrigðismála hefur verið varið í það – en litlu í forvarnir/heilsuefningu. Þá hefur áhersla einkum verið á heilsufar barna og ungs fólks/fjölskyldna. Breytingar á aldurssamsetningu þjóðarinnar, þ.e. að hún eldist hratt – ætti að vera hvati til þess að setja aukna áherslu á heilsuefningu eldra fólks.

Innri-strúktúr sveitarfélaga í Finnlandi virðist ekki hafa mikið rými fyrir heilsuefningu – úr því þarf að bæta.

Skammsýni er oft helsti dragbítur forvarnarstarfs. Forvarnir eru langtímaverkefni – það þarf að sannfæra stjórnámamenn um það (getur verið erfitt þar sem þeir eru aðeins kosnir til fjögurra ára í senn)

Ísland: Pálmi Jónsson

Til eru heilsufarsrannsóknir þar sem fólki hefur verið fylgt eftir frá æsku fram á miðjan aldur. Life-long studies eru afar mikilvægar til að sjá samhengið milli lífshátta og heilsufars.

Í hópnum eldri en 85 ára eru konur í miklum meiri hluta.

Íslenskir karlar verða nú allra karla elstir í samanburði þjóða. Ævilíkur hér með því hæsta í heimi. Í Norrænum samanburði er áberandi hvað ævilíkur Dana eru lægri en annarra Norðurlandþjóða.

Þróun sjúkdóma/faraldsfræði: Tíðni krónískra sjúkdóma tvöfaldast fyrir hver fimm ár yfir sjötugsaldurinn. Mikill ávinningur er af aðgerðum sem fresta sjúkdómum um nokkur ár.

Helstu rit á sviði forvarna og stefnumótunar sem tengist öldruðum:

Þættir í heilbrigðisáætlun til ársins 2010.

Um forvarnir við hæfi:

1sta stigs forvarnir – 2. stigs forvarnir og 3. ja stigs forvarnir. Mikilvægt að beina forvörnum að skilgreindum markhópum, t.d. eftir því hvaða forvarnir eiga best við fyrir tiltekna aldurshópa.

Forvarnir/heilsuefling – það þarf að bæta upplýsingar til almennings og efla rannsóknir.

Um íslensku öldrunarrannsóknina: Þátttakendur eru um 30.000 fæddir á árunum 1907 – 1932. Rannsóknin spannar afar vítt svið – beinist ekki einungis að sjúkdómum heldur einnig að „healthy ageing”. Rannsóknin sýnir að lífsstíll fólks ræður mun meiru um heilsufar fólks með hækkandi aldri en erfðafræðilegir þættir. Nánari upplýsingar um íslensku öldrunarrannsóknina má finna í: **American Journal of Epidemiology**.

Danmörk: Ruth Troelsen

National Health Programs – Fyrsta „alvöru” verkefnið var heilsueflingarverkefni 1999-2008 (beindist að almennum þáttum varðandi lífsstíl og heilsufar) og síðan annað verkefni 2002-2010 (beindist að 8 krónískum sjúkdómum).

Breytingar á stjórnskipulagi í Danmörku árið 2007. Heilbrigðisumdæmum fækkar – verða 5. Sveitarfélögum fækkar úr 244 í 99 árið 2007. Verið er að færa ábyrgð á heilsueflingu frá ríki til sveitafélaga. Department of health gefur út ráðleggingar um hvað virkar best í heilsueflingu og hvernig best er að vinna að þessu. Sveitafélögin nýta síðan þessar upplýsingar í sínu starfi.

Unnið er að því að styrkja og efla sveitarfélög í þjónustu þeirra við aldraða. Áherslur eru á að auka stöðugt þjónustu við aldraða í heimahús – efla möguleika fólks á sjálfstæðri búsetu. Öldrunarstofnanir/hjúkrunarheimili eru í raun ekki til lengur - breytingar á áherslum og formi. Árið 1995 var sett í lög að allir 75 ára og eldri skyldi fá heilsueflandi heimsókn tvisvar sinnum á ári.

Plans for implementation in each country

Finland: Taina Johansson

Ísland: Vilborg Ingólfssdóttir og Ásthildur Knútsdóttir

Fagna skýrslunni *Healthy Ageing* – sem hafi komið á réttum tíma fyrir Íslendinga miðað við t.d. að megináherslur núverandi heilbrigðisráðherra snúast um málefni aldraðra og forvarnir (og hefur mótað og kynnt stefnu í báðum þessara málaflokka).

Á Íslandi eru sérstök lög um málefni aldraðra – nú er unnið að heildarendurskoðun þeirra og jafnvel rætt um að afnema þau en setja ákvæði þeirra sem varða aldraða sérstaklega inn í önnur almenn lög.

Á Íslandi eru aldraðir skilgreindir í núverandi lögum sem 67 ára og eldri.

Atvinnuþátttaka aldraðra er hvergi meiri en á Íslandi. Nýverið var leitt í lög að aldraðir gætu frestað töku lífeyris til 72 ára aldurs.

Geðheilbrigði aldraðra: Síðasta ár vann faghópur á vegum heilbrigðisráðherra tillögur sem miða að því að bæta geðheilbrigðisþjónustu við aldraða. Í heilbrigðisráðuneytinu er unnið að því að hrinda í framkvæmd tillögum faghópsins.

Verkefnið *Hreyfing fyrir alla* er meðal forvarnarverkefna sem hrint hefur verið í framkvæmd í samræmi við stefnu ráðherra í forvarnarmálum. Það miðar að því að hvetja til aukinnar hreyfingar eldra fólks.

Stefnt er að því að gera heilsueflandi heimsóknir til aldraðra að reglubundinni þjónustu um allt land.

Unnið er að því að kynna skýrsluna *Healthy Ageing* á Íslandi – einnig að fara yfir áherslur hennar og markmið og setja niður áætlun um leiðir til að hrinda þeim í framkvæmd.

Svíþjóð: Elisabet Olofson

Svíar hafa skipulagt fjölbreytta dagskrá til að kynna *Healthy-Ageing* verkefnið, s.s. *Information day* (stutt seminar), *fréttatilkynningar og greinarskrif í fjölmiðla*, upplýsingar til kennara á sviði Public Health – Nokkrar ráðstefnur skipulagðar af SALAR - fyrir sveitarfélög og ömt.

Noregur: Nina Waaler Loland

Árið 2005 var sett á fót „National network” í Noregi sem fjallaði um *Healthy Ageing* – en vegna fjárskorts varð að setja það á ís. Við kynningu verkefnisins hefur verið lögð áhersla á að nýta fjölmiðla (áhugi þeirra hefur reynst töluverður, ekki síst þegar þeir vita að þetta er Evrópuverkefni) – Einnig hefur verkefnið verið kynnt fyrir National Citizen Senior Board (Ældreraad) – skýrslan (ekki síst stutta útgáfan af *Healthy Ageing*) hefur verið notuð í kennslu – norska landlæknisembættið og heilbrigðisráðuneytið hafa viðurkennt mikilvægi þessa verkefnis en ekki sýnt því nægan áhuga þegar kemur að því að hrinda verkefnum í framkvæmd.

Discussion about the needs for /interests in a nordic network

Fiona Borrowman: Programme Manager NHS Health Scotland

Um Outcomes of 5 nations meeting in Cardiff um innleiðingu Healthy Ageing. (Skotland, England Wales Northern Ireland Republic of Ireland). Skynsamlegt að deila reynslu og upplýsingum um best practice. Sjá glærur.

An introduction prior to discussion – Gudrun Ahlin, Svíþjóð

Stiklað á stóru um helstu Norræn verkefni sem varða málefni aldraðra. Norrænu þjóðirnar eiga svo margt sameiginlegt – samfélögin eru um margt lík – velferðarkerfi þeirra eru afar áþekkt. Þau eiga að deila reynslu sinni og samráð og samræðuvettvangur Norðurlandþjóðanna á sviði öldrunarmála er tvímælalaust gagnlegur og getur nýst m.a. við stefnumótun og ákvarðanatöku æðstu stjórnvalda.

Umræður:

Rætt um skipulag Norrænnar samvinnu á sviði Healthy Ageing. Fyrirhugaður Norrænn fundur – í undirbúningi er umsókn um styrk til Norrænu ráðherranefndarinnar til að halda Norrænan fund á þessu ári.

Tilboð frá Norræna heilsháskólanum í Gautaborg um að hýsa Norrænt samstarf (network) á sviði Healthy Ageing í framtíðinni.

Ákveðið var að standa sameiginlega að umsókn til Norrænu ráðherranefndarinnar til að fá fjármuni fyrir árið 2007 en sjá svo til með framhaldið. Boði heilsháskólans var tekið.