

**From:** Janus Guðlaugsson  
**Sent:** Wed, 18 Oct 2017 00:02:43 +0000  
**To:** Ágúst Sigurðsson  
**Cc:** Þorgils Torfi Jónsson; 'Aníta Tryggvadóttir'  
**Subject:** Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum - Leið að farsælum efri árum

Ágæti sveitarstjóri, Ágúst Sigurðsson

Undirritaður hefur á undanförunum misserum unnið að heilsueflingu eldri aldurshópa í sveitarfélögum ásamt nokkrum samstarfsmönnum undir heitinu: Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum – Leið að farsælum efri árum. Verkefnið er útfærsla doktorsverkefnis undirritaðs; Fjölpætt heilsurækt – Leið að farsælli öldrun (*Multimodel Training Intervention – An Approach to Successful Aging*)

Meðal annars hefur verkefnið notið mikillar vinsældar í Reykjanesbæ auk þess sem Hafnirðingar hafa ákveðið að fara af stað með verkefnið fyrir íbúa 65 ára og eldri. Þá hefur verkefnið verið framkvæmt í smækkaðri mynd (3 mánuði) í Rangárþingi eystra sem nemenda- og meistaraverkefni Anítu Þorgerðar Tryggvadóttur og Ingibjargar Steinunnar Sæmundsdóttur. Ingibjörg hefur lokið námi (skrifum og útskrifast) en Aníta stefnir á útskrift um áramótin. Hún er þessa dagana að vinna niðurstöður úr verkefninu tengt Rangárþingi eystra.

Áhugi minn og Anítu var að halda verkefninu áfram á Suðurlandi þar sem hún er þar búsett en verkefnið hefur reynst vel og fallið í einstaklega góðan jarðveg íbúa þar sem það hefur verið reynt eða kynnt. Umræður eru nú í sveitarfélaginu (Rangárþingi eystra) hvort halda eigi verkefninu áfram í þeirri mynd sem það var hugsað í upphafi og reynst hefur ákaflega vel í Reykjanesbæ.

Erindi okkar Anítu til þín/ykkar er eftirfarandi: Hefur sveitarfélagið Rangárþing ytra áhuga á að fá kynningu á verkefninu með þjónustu okkar í huga. Aníta er búsett á Hellu og stundar þar vinnu auk þjálfunar. Hún hefur áhuga á að sinna þessum aldurshópi í framtíðinni og höfum við rætt það okkar á milli að það væri kjörið fyrir hana í hennar byggðarlagi eða nærsveitum að halda utan um slíkt verkefni. Það er skoðun flestra sem sinna stjórnsýslu, sér í lagi tengda heilbrigðismálum, að leita þarf nýrra leiða að bættum úrlausnum í heilbrigðiskerfinu með hagsæld og bættu heilsu hinna eldri að leiðarljósi. Á þann hátt má komast nær eftirfarandi markmiðum eldri íbúa sveitarfélaga:

- Að geta sinnt athöfnum daglegs lífs lengur
- Að geta dvalið lengur í sjálfstæðri búsetu
- Að geta verið lengur á vinnumarkaði
- Að forðast of snemmbæra innlögn á dvalar- og hjúkrunarheimili
- Að draga úr kostnaði heilbrigðiskerfis með markvissum heilsuefandi forvörum
- Að bæta lífsgæði hinna eldri, lífi við árin og e.t.v. „nokkrum árum við lífið“

Ég reyndi á sínum tíma að hafa samand við þig með þetta verkefni í huga en gekk ekki, en hugmyndin var að vinna verkefnið samtímis á Hellu og Hvolsvelli. Geri eina atlögu til viðbótar en nú með framtíðarsýn í huga þar sem horft er í upphafi til a.m.k. tveggja til þriggja ára.

Ef áhugi ykkar er fyrir hendi, þó ekki væri nema að fá að kynna verkefnið fyrir ykkur (sveitarstjórn) og/eða eldri borgurum í sveitarfélaginu sem og öðrum stjórnendum sveitarfélagsins, þá er þér velkomið að hafa samband.

Sendi Anítu Þorgerði og Þorgils Torfa oddvita sveitarstjórnar samrit.

*Ps: Nýlega frétt um verkefnið má sjá og lesa í Víkurfréttum; <http://www.vf.is/frettir/mikill-sparnadur-og-beta-lif-eldri-borgara/81069> og einnig umfjöllun á sjónvarpsstöðinni Hringbraut (h).*

Bestu kveðjur

Janus Guðlaugsson

*PhD-íþróttá- og heilsufræðingur*

*Gsm: 8980786*

*@: [janusgudlaugsson@gmail.com](mailto:janusgudlaugsson@gmail.com)*