

Ágúst 2021



Heilsuefning aldraðra

Aðgerðaáætlun



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið

Útgefandi:

Heilbrigðisráðuneytið

Ágúst 2021

hrn@hrn.is

www.stjornarradid.is/raduneytid/heilbrigdisraduneytid

Umbrot og textavinnsla:

Heilbrigðisráðuneytið

©2021 Heilbrigðisráðuneytið

ISBN 978-9935-515-10-0

Skjal sótt af '00000000000' dags: 19.08 2026

Efnisyfirlit

Inngangur	4
Skilgreiningar:	4
1. Samstarf um heilsueflingu	6
1.1 Mótun samstarfs ríkis og sveitarfélaga um heilsueflingu eldri borgara.....	6
1.2 Sóknaráætlanir landshlutasamtaka sveitarfélaga.....	7
1.3 Einstaklingsbundin heilsueflandi samtöl	7
2. Gögn, greining og lýðheilsuvísar	8
2.1 Upplýsingasöfnun varðandi lifnaðarhætti, heilsu og líðan – lýðheilsuvísar.....	8
3. Fræðsla og heilsulæsi	8
3.1 Stefna og aðgerðaáætlun um fræðslu og kynningar.....	8
3.2 Skipulögð þjálfun og aukið heilsulæsi	9
4. Virkni og vellíðan.....	9
4.1 Hvetja til virkni og að rjúfa félagslega einangrun.....	9
4.2 Virkni og hreyfing fólks í heimahúsum	10
5. Næring.....	11
5.1 Stuðla að góðri næringu aldraðra	11
6. Aðbúnaður og ytra umhverfi.....	11

Inngangur

Í janúar 2021 skilaði starfshópur, skipaður af heilbrigðisráðherra, skýrslu með tillögum um fyrirkomulag samstarfsverkefna í heilsueflingu aldraðra með það að markmiði að gera öldruðum kleift að búa í heimahúsum eins lengi og kostur er. Sérstaklega var horft til samstarfs ríkis og sveitarfélaga og verkaskiptingar í málaflokknum sem lýtur að heilsueflingu aldraðra. Í skýrslu starfshópsins eru eftirfarandi tillögur:

1. Samstarf um heilsueflingu
2. Hreyfing og virkni
3. Næring
4. Húsnæði og ytra umhverfi
5. Fræðsla og kannanir

Í kjölfar skila starfshóps á skýrslunni fól ráðherra stýrihópi að vinna að nánari útfærslum á innleiðingu tillagna í skýrslunni. Verkefni stýrihópsins væri að útfæra nánar tillögur starfshópsins um aðgerðir þannig að þær komist til framkvæmda.

Stýrihópurinn var þannig skipaður:

Dagmar Huld Matthíasdóttir, fulltrúi heilbrigðisráðuneytisins, formaður.

Sigríður Jakobínudóttir, fulltrúi heilbrigðisráðuneytisins.

Birna Sigurðardóttir, fulltrúi félagsmálaráðuneytisins.

Gígja Gunnarsdóttir, fulltrúi embættis landlæknis.

Jórlaug Heimisdóttir, fulltrúi Þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu.

María Ingibjörg Kristjánsdóttir, fulltrúi Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Aðgerðaáætlun stýrihópsins byggist fyrst og fremst á tillögum sem settar eru fram í [skýrslu starfshóps um heilsueflingu aldraðra](#). Leitast var við að sameina líkar aðgerðir og útfæra næstu skref til að hrinda þeim í framkvæmd. Ekki voru mótaðar nýjar eða viðbóartillögur, þótt sumar aðgerðir tengist fleiri en einni tillögu úr skýrslunni.

Ábyrgð allra aðgerða er hjá heilbrigðisráðuneytinu.

Kostnaðargreining hefur ekki farið fram fyrir aðgerðirnar í þessari áætlun.

Skilgreiningar:

Heilsueflandi samfélag: *Heilsueflandi samfélag* (HSAM) er heilðrænn, þverfaglegur samstarfsvettvangur ríkis og sveitarfélaga á sviði lýðheilsu sem embætti landlæknis leiðir í samstarfi og samráði við sveitarfélög, opinberar stofnanir, frjáls félagasamtök o.fl. Meginmarkmið Heilsueflandi samfélags er að styðja samfélög í að vinna markvisst að því að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífnaðarháttum, heilsu og vellíðan allra íbúa. Samhliða

innleiðingu Heilsueflandi samfélags vinna sveitarfélög að innleiðingu heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna, sjá nánar [hér](#).

Heilsuvera: *Heilsuvera* er vefur fyrir almenning um heilsu og áhrifaþætti hennar. Inni á *mínum síðum* er öruggt vefsvæði þar sem hægt er að eiga í samskiptum við starfsfólk heilbrigðisþjónustunnar og nálgast gögn úr eigin sjúkraskrá. Heilsuvera er samstarfsverkefni [Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins](#) og [embættis landlæknis](#). Markmið síðunnar er að koma á framfæri við almenning áreiðanlegri þekkingu um þroska, heilsu og áhrifaþætti heilbrigðis, sjá nánar [hér](#).

1. Samstarf um heilsueflingu

1.1 Mótun samstarfs ríkis og sveitarfélaga um heilsueflingu eldri borgara

Aðgerð: Heilbrigðisráðherra setji á fót nefnd með fulltrúum heilbrigðisráðuneytisins, félagsmálaráðuneytisins, samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytisins, Sambands íslenskra sveitarfélaga, embættis landlæknis og Þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu.

Hlutverk nefndarinnar yrði að:

1. Móta sameiginlega yfirlýsingu varðandi samvinnu ríkis og sveitarfélaga um heilsueflingu aldraðra, þar með talið skipulag, fjármögnun, skráningu og endurmat.
2. Formgera samvinnu ríkis og sveitarfélaga um framkvæmd heilsueflingar með því að skilgreina samstarfsteymi ríkis og sveitarfélaga um heilsueflingu aldraðra með fulltrúum frá lykilaðilum, svo sem embætti landlæknis, Gæða- og eftirlitsstofnun velferðarþjónustu, Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, heimahjúkrun heilbrigðisstofnana, stuðnings- og frístundaþjónustu sveitarfélaga, velferðarsviði Reykjavíkurborgar og Landssambandi eldri borgara.

Helstu verkefni samstarfsteymisins yrðu að:

- Útfæra samkomulag um samstarf í heilsueflingu aldraðra í heimabyggð, með sérstaka áherslu á Heilsueflandi samfélag.
- Styðja við markvissa innleiðingu á heilsueflingarstarfi fyrir aldraða.
- Skipuleggja hvernig best verði skilgreind viðmið og verkferli þverfaglegar þjónustu ríkis og sveitarfélaga sem veita skal í heimahúsi.
- Skipuleggja reglulega skráningu gagna um heilsueflingarstarf svo unnt sé að meta árangur.
- Vinna að mótun gagnaöflunar um heilsueflingu aldraðra.
- Hvetja stofnanir/starfseiningar ríkis og sveitarfélaga, sem vinna að heilsueflingu, til að birta starfsáætlun um árlegar aðgerðir í heilsueflingu aldraðra.

Framkvæmdaraðilar: Heilbrigðisráðuneytið, félagsmálaráðuneytið, samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið, Samband íslenskra sveitarfélaga, Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu og embætti landlæknis.

Mælanleg markmið:

- Útgefin samstarfsyfirlýsing um samvinnu ríkis og sveitarfélaga um heilsueflingu aldraðra.
- Samstarfsteymi lykilaðila hjá ríki og sveitarfélögum starfrækt.

- Að fyrir liggja áætlun um hvernig viðmið og verkferli varðandi þverfaglega þjónustu ríkis og sveitarfélaga í heimahúsi verði skilgreind og aðgengileg þjónustuveitendum.
- Reglubundin skráning á framkvæmd heilsueflingarverkefna.

Tímabil: 2021–2023.

1.2 Sóknaráætlanir landshlutasamtaka sveitarfélaga

Aðgerð: Landshlutasamtök sveitarfélaga horfi sérstaklega til heilsueflingar og virkni aldraðra við gerð sóknaráætlana landshluta.

Framkvæmdaraðilar: Samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið og Landshlutasamtök sveitarfélaga.

Mælanleg markmið: Stefnumótun varðandi heilsueflingu og virkni aldraðra sé hluti af sóknaráætlun landshluta.

Tímabil: 2022–2023.

1.3 Einstaklingsbundin heilsueflandi samtöl

Aðgerð: Skilgreina þverfagleg teymi heilsugæslunnar og félagsþjónustunnar „á hverjum stað“. Teymin séu, eftir því sem við á, hluti af og/eða í góðum tengslum við stýrihóp sveitarfélaga fyrir Heilsueflandi samfélag (HSAM). Mikilvægt er að styrkja og auka heildstæða þjónustu á sviði félags- og heilbrigðismála og auka þannig ávinning notenda af þjónustu ríkis og sveitarfélaga.

Koma á einstaklingsbundnum samtölum við aldraða um heilsu og líðan, um allt land, í samstarfi ríkis og sveitarfélaga. Samtölin hefjist til dæmis í formi símtala eða skjaheimsókna og í framhaldi verði metin þörf fyrir frekari eftirfylgni og aðstoð. Að samtölunum komi til að mynda félagsráðgjafar, næringarfræðingar, iðjuþjálfar, sálfræðingar og aðrar heilbrigðisstéttir eins og kostur er á hverjum stað (tengist verkefni A4 þverfagleg landshlutateymi í Byggðaáætlun).

Framkvæmdaraðilar: Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, félagsþjónusta sveitarfélaga og þverfagleg teymi heilsugæslunnar og félagsþjónustunnar á hverjum stað.

Mælanleg markmið:

- Þverfagleg teymi fullmótuð í sérhverju sveitarfélagi og heilbrigðisumdæmi.
- Reglubundin heilsueflandi samtöl viðhöfð í sérhverju sveitarfélagi og heilbrigðisumdæmi.

Tímabil: 2021–2023.

2. Gögn, greining og lýðheilsuvísar

2.1 Upplýsingasöfnun varðandi lifnaðarhætti, heilsu og líðan – lýðheilsuvísar.

Aðgerð: Samstarfsteymi ríkis og sveitarfélaga um heilsueflingu hafi milligöngu um að skipaður verði hópur sem geri tillögur um hvernig upplýsingasöfnun varðandi lifnaðarhætti, heilsu og líðan aldraðra verði hagað í nánustu framtíð, auk aðgangs að gögnum og birtingu þeirra. Þar verði meðal annars lögð áhersla á gögn fyrir lýðheilsuvísa, sem snúa að öldruðum, hagnýtingu slíkra vísa fyrir starf á landsvísu og starf í heimabyggð í sveitarfélögum, þar með talið í Heilsueflandi samfélögum.

Framkvæmdaraðili: Samstarfsteymi ríkis og sveitarfélaga (samanber aðgerð 1.1).

Mælanleg markmið:

- Skilgreining á gagnasöfnun varðandi lifnaðarhætti, heilsu og líðan aldraðra liggja fyrir.
- Lýðheilsuvísar varðandi lifnaðarhætti, heilsu og líðan aldraðra séu birtir.

Tímabil: 2021–2023.

3. Fræðsla og heilsulæsi

3.1 Stefna og aðgerðaáætlun um fræðslu og kynningar

Aðgerð: Hvetja skal sveitarfélög og heilsugæslu til að marka sér stefnu og útbúa aðgerðaáætlun um hvernig kynningu og fræðslu til aldraðra verði háttað varðandi heilsueflingu í nærsamfélaginu, þar með talið í tengslum við starf Heilsueflandi samfélags og Heilsuveru. Er þá til dæmis átt við upplýsingar um þjónustu sem stendur til boða, fræðslufundi, námskeið og annað viðeigandi efni. Þar verði sérstaklega horft til þess að efnið nái til markhópsins og hvetji til þátttöku.

Framkvæmdaraðilar: Embætti landlæknis, Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu og sveitarfélög.

Mælanleg markmið:

- Stefna og aðgerðaáætlun sé til staðar hjá sveitarfélögum og heilsugæslu um kynningu og fræðslu til aldraðra varðandi heilsueflingu.
- Viðeigandi gátlistar fyrir Heilsueflandi samfélag séu notaðir.

Tímabil: 2021–2022.

3.2 Skipulögð þjálfun og aukið heilsulæsi

Aðgerð: Samstarfsteymi um heilsueflingu aldraðra hvetji og styðji sveitarfélög um land allt við að innleiða með markvissum hætti starf sem felur í sér skipulagða þjálfun og aukið heilsulæsi aldraðra, með tilliti til hreyfingar, næringar og annarra þátta sem skipta sköpum fyrir heilsu þeirra og líðan. Lögð verði áhersla á námskeið og annan faglegan stuðning, þar með talið við þjálfara, og eftir því sem við á, aðra sem koma að heilsueflingu aldraðra á hverjum stað. Heilsuvera og/eða Heilsueflandi samfélag verði nýtt sem þekkingarvefur og matstæki við framkvæmdina.

Framkvæmdaraðilar: Samstarfsteymi um heilsueflingu aldraðra, embætti landlæknis og Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu.

Mælanleg markmið:

- Fjöldi sveitarfélaga sem innleitt hefur starf sem felur í sér skipulagða þjálfun og aukið heilsulæsi aldraðra.
- Staða viðeigandi viðmiða í gátlistum Heilsueflandi samfélags.

Tímabil: 2021–2023.

4. Virkni og vellíðan

4.1 Hvetja til virkni og að rjúfa félagslega einangrun

Aðgerð:

1. Koma á samstarfi milli Heilsuveru og Ríkisútvarpsins (RÚV) um fræðslu til aldraðra í ljósi hlutverks RÚV í dagskrárgerð.
2. Auka akstursþjónustu aldraðra í nærumhverfi til að auðvelda þátttöku þeirra í félagsstarfi, hreyfingu og annarri virkni.
3. Lokið verði við að innleiða Hreyfitorgið á Heilsuveru og það þróað frekar, með tilliti til virkni og/eða að samhliða verði til Virknitorg.
4. Í gegnum starf Heilsueflandi samfélags verði stuðlað að því að í samningum sveitarfélaga við íþróttafélögin, á þeirra svæði, verði sett inn ákvæði um að félögin bjóði upp á hreyfingu fyrir aldraða og tryggi viðeigandi aðföng til að veita slíka þjónustu.

5. Efla kynningu og stuðning við sjálfbóðaliðastarf heimsóknarvina og símvina, svo sem hjá Rauða krossinum, þjóðkirkjunni og félögum eldri borgara, til dæmis með samtali, hvatningu og fjárhagslegum stuðningi.
6. Hvetja skipuleggjendur sjálfbóðaliðastarfs til reglulegrar skráningar á starfsemi sinni.
7. Hvetja aldraða til þátttöku í sjálfbóðaliðastarfi og efla fræðslu og stuðning við aldraða, sem vilja gerast sjálfbóðaliðar, til eigin heilsueflingar og annarra.

Framkvæmdaraðilar: Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, embætti landlæknis, Samband íslenskra sveitarfélaga og félagsþjónusta í sveitarfélögum.

Mælanleg markmið:

- Formlegt samstarf verði milli sveitarfélaga og íþróttafélaga á hverjum stað.
- Formlegt samstarf verði milli RÚV og Heilsuveru.
- Fjölgun aldraðra í sjálfbóðaliðastarfi.

Tímabil: 2021–2023.

4.2 Virkni og hreyfing fólks í heimahúsum

Aðgerð: Samstarfsteymi um heilsueflingu aldraðra skoði hvernig best verði hægt að koma til móts við þann hóp fólks sem heilsu sinnar vegna, eða búsetu, á erfitt með að sækja virkni og hreyfingu út fyrir heimili sitt. Þar verði sérstaklega horft til aðkomu einstaklingsbundinna heilsueflandi samtala, Heilsuveru, RÚV og sjálfbóðaliðastarfs til að efla virkni, hreyfingu og vellíðan aldraðra í heimahúsum.

Framkvæmdaraðilar: Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, Samband íslenskra sveitarfélaga og félagsþjónusta í sveitarfélögum.

Mælanlegt markmið:

- Skilgreindar verði leiðir til að auka virkni og vellíðan aldraðra í heimahúsum.

Tímabil: 2021–2023.

5. Næring

5.1 Stuðla að góðri næringu aldraðra

Aðgerð:

1. Í gegnum Heilsueflandi samfélag og Heilsuveru sé fræðsla, og upplýsingar um góða næringu aldraðra, tryggð samkvæmt ráðleggingum embættis landlæknis.
2. Tryggja aðgang að næringarráðgjöf til aldraðra.
3. Tryggja að öllum öldruðum, sem á þurfa að halda, standi daglega til boða heimsendur matur sem miðast við sérstakar næringarþarfir aldraðra.

Framkvæmdaraðilar: Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, embætti landlæknis og félagsþjónusta sveitarfélaga.

Mælanleg markmið:

- Viðhöfð sé góð fræðsla og upplýsingar um næringu aldraðra.
- Allar heilsugæslustöðvar hafi aðgang að faglegum stuðningi við að veita næringarráðgjöf.
- Öllum öldruðum standi til boða heimsendur matur sem miðast við sérstakar næringarþarfir aldraðra, samanber viðmið gátlista Heilsueflandi samfélags.

Tímabil: 2021–2023.

6. Aðbúnaður og ytra umhverfi

Aðgerð: Settur verði á fót þverfaglegur starfshópur sem komi með tillögum um hvernig þörfum aldraðra í heimahúsum verði best sinnt, með tilliti til breytinga á húsnæði og ytra umhverfi, þannig að hinn aldraði getið búið á eigin heimili eins lengi og mögulegt er. Horft verði til þess að aldraðir fái góða leiðsögn, stuðning og aðstoð til þess að þeir búi við sem bestan aðbúnað við athafnir daglegs lífs í heimahúsi. Einnig verði horft til tækninýjunga, svo sem ýmiss konar velferðartækni.

Framkvæmdaraðili: Heilbrigðisráðuneytið.

Mælanleg markmið:

- Starfshópur sé skipaður.

Tímabil: 2021.

