Kópavogur
- öldrunarvænt samfélag -

Lýðheilsumat tengt framboði á hreyfingu fyrir eldri borgara í Kópavogi

Virkni og vellíðan
Hreyfing í félagsmiðstöðvum
Leikfimi heima

Stöðumat, mars 2023.

Samantekt: Dr. Anna Elísabet Ólafsdóttir,

lýðheilsufræðingur hjá Kópavogsbæ

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Efnisyfirlit:

Samantekt og til umhugsunar 3
Forsaga 4
Samstarfshópur starfsfólks 4
Eldri Kópavogsbúar 4
Heilbrigð öldrun 5
Lýðheilsumat 6
Virkni og vellíðan 7
Markmið Virkni og vellíðan í Kópavogi 7
Tilraunaverkefni 8
Tilraun fest í sessi: nánar um Virkni og vellíðan 9
Félagslegir viðburðir: 9
Mælingar á árangri 10
Viðhorfskannanir 12
Hreyfitilboð í félagsmiðstöðvum eldri borgara 13
Leikfimi heima (Digi Rehab) 13
Jafnræði 14
Fjárhagur eldri borgara 14
Eldri borgarar í launaðri vinnu 15
Fjármál 15
Lýðheilsumat 16
Samantekt og til umhugsunar (sami texti og á bls. 3) 17
Viðaukar: 18
Viðauki I: Forskoðun lýðheilsumats 18
Viðauki 2: Spurningakönnun notuð í mati á Leikfimi heima 21
Viðauki 3: Skimun sem notast er við fyrir færnimat í Leikfimi heima 22

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Samantekt og til umhugsunar

Í samantekt þessari er lagt mat á áhrif hreyfiframboðs, undir leiðsögn þjálfara, á heilsu og líðan eldri borgara í Kópavogi. Hreyfiframboðin eru þríþætt, háð getu og aðstæðum eldri borgara, en markmið þeirra allra er að styðja við heilbrigða öldrum stækkandi hóps íbúa.

Virkni og vellíðan	
Þættir	**Áhrif**
Líkamsástand batnar	++
Andleg líðan betri	++
Félagsleg tengsl aukast	+
Áhugi á áframhaldandi þátttöku	++
Jafnræði	?
Leikfimi heima	
Þættir	**Áhrif**
Líkamleg geta batnar	++
Andleg líðan betri	+
Orkumeiri	++
Hefja þátttöku í Virkni og vellíðan	o / +
Hreyfing í félagsmiðstöðvum	
Liðleiki	+

Matið byggir á tiltækum gögnum í febrúar 2023. Á grundvelli fyrirliggjandi gagna er óhætt að segja að sú stefna bæjarins að bjóða fjölbreyttum hópi eldri borgara upp á hreyfingu hafi haft jákvæð áhrif á heilsu og líðan íbúahópsins (sbr. yfirlit hér í töflunni hér til hliðar).

Ekki er hægt að tiltaka nein bein neikvæð áhrif verkefnanna en benda má á óbein áhrif sem vert er að veita athygli þar sem þau gætu haft neikvæð áhrif á jöfnuð til heilsu sem þó er eitt af aðalsmerkjum lýðheilsustefnu bæjarins, sem segir meðal annars:

> **Að Kópavogur sé jákvætt heilsueflandi samfélag sem stuðlar að vellíðan og öryggi meðal bæjarbúa á öllum aldursskeiðum með jöfnuð til heilsu að leiðarljósi.**

Þessi atriði eru:

- Þátttökukostnaður í Virkni og vellíðan er 3.500 krónur á mánuði. Þátttökukostnaður í Leikfimi heima er 5.000 krónur fyrir 12 vikna námskeið. Þótt þetta séu fjárhagslega hagstæðir kostir er ekki útilokað að einhverjir kunni að neita sér um þátttöku á grundvelli kostnaðar. Samkvæmt niðurstöðum Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands hafa um 5% eldri borgara fjárhagsáhyggjur. Ef þessi tölfræði gildir um Kópavog þá eru um 270 eldri borgarar í Kópavogi með fjárhagsáhyggjur. Gera má ráð fyrir að þessi hópur hafi fleiri áskoranir að takast á við og að komast í hreyfingu og félagsskap geti skipt miklu fyrir þá sem eru með slíkar áhyggjur. Þótt ekki sé líklegt að kostnaðurinn sé mikil hindrun þarf þó að tryggja að **engan þurfi að útiloka frá Virkni og vellíðan og Leikfimi heima vegna fjárhagsþrenginga**.
- Samkvæmt könnun Félagsvísindastofnunar má gera ráð fyrir að um 17 % eldri borgara séu enn í launaðri vinnu. Þessi hópur getur væntanlega illa nýtt sér tilboð Virkni og vellíðan þar sem þjálfunin fer fram á hefðbundnum vinnutíma. **Skoða mætti hvort og þá hvernig hvetja mætti þennan hóp sérstaklega til hreyfingar**, svo sem með því að stofna göngu- eða hjólahópa, með aðstoð núverandi þjálfara, þar sem komið er við á einhverjum af þeim fjölmörgu æfingastöðvum sem bærinn hefur sett upp fyrir bæjarbúa.
- **Skoða ætti að tengja saman hreyfiframboðin Virkni og vellíðan og Leikfimi heima – 12 vikna námskeið**. Þannig myndi nást meiri samfella, betri nýting mannafla og betri þjónusta við eldri borgara. Um 13% þeirra sem hafa verið í Leikfimi heima hafa haldið áfram í Virkni og vellíðan. Þetta hlutfall mætti reyna að auka með bættri samþættingu. Umtalsverðar framfarir á heilsu og líðan sjást að loknum 12 vikna námskeiðum Leikfimi heima – sjá frásögn eins þátttakandans hér til hægri - og mikið til unnið ef hægt er að hvetja þátttakendur til að halda áfram með hreyfingu í Virkni og vellíðan.

Frásögn eins þátttakanda í Leikfimi heima:

„Það er eins og ég hafi lifnað við, það birti yfir mér og manninum mínum. Ég var svo langt niðri þegar við byrjuðum en nú sé ég fram á að geta tekið til hendinni hérna heima og mig langar að fara út á meðal fólks og hreyfa mig."

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Forsaga

Hlutverk Kópavogsbæjar er að tryggja lífsgæði íbúa með góðri og fjölbreyttir þjónustu[1]. Það á ekki síst við um eldri borgara en bærinn leggur metnað sinn í að skapa aðstæður til hreyfingar og félagsstarfs til að efla fólk til sjálfsbjargar og sjálfstæðis[2]. Félagsmiðstöðvar eru þrjár í bænum og hefur verið haldið úti í áraraðir. Félagsmiðstöðin við Gjábakka var stofnuð fyrir 29 árum, Gullsmári fyrir 24 árum og Boðinn fyrir 12 árum síðan. Í félagsmiðstöðvum eldri borgara í Kópavogi fer fram fjölbreytt starf, meðal annars tilboð um þátttöku í ýmsum hreyfiverkefnum[3].

Í byrjun árs 2018 skoðaði Kópavogsbær tækifæri til að fjölga hreyfitilboðum fyrir eldri borgara með það að markmiði að hvetja þá til að leggja stund á reglubundna hreyfingu. Tvennt var til skoðunar:

a) **Leikfimi heima (DigiRehab)** sem er verkefni þróað í Danmörku og snýr að aðstoð við hreyfingu á heimilum aldraðra. Æfingar eru hannaðar af sjúkraþjálfurum en um er að ræða einfaldar og árangursríkar styrktar- og jafnvægisæfingar sem sýndar eru á spjaldtölvum sem starfsfólk tekur með sér á heimili viðkomandi. Starfsfólk fær viðeigandi þjálfun áður en það tekur að sér að leiðbeina eldri borgurum heima. Tilgangurinn með Leikfimi heima er að auka virkni fólksins, hjálpa því að vera meira sjálfbjarga og draga úr eða seinka þörf á frekari heimaþjónustu.
b) **Virkni og vellíðan** í Kópavogi er verkefni sem lýtur að því að bjóða eldri borgurum að koma í íþróttahúsin næst þeirra heimabyggð og taka þátt í styrktar- og þolþjálfun allt að þrisvar sinnum í viku undir leiðsögn þjálfara. Verkefnið er ætlað 60 ára og eldri. Kópavogsbær og UMSK ákvað árið 2018 að hefja undirbúning að þessu samstarfsverkefni við íþróttafélögin í Kópavogi.

Samstarfshópur starfsfólks

- Eva Katrín Friðgeirsdóttir, verkefnastjóri Virkni og vellíðan
- Fríða Karen Gunnarsdóttir, verkefnastjóri Virkni og vellíðan
- Jóhanna Ósk Snædal, þjónustudeild aldraðra á velferðarsviði
- Katrín María Lehmann, verkefnastjóri á velferðarsviði
- Amanda K. Ólafsdóttir, deildastjóri frístundadeildar, sem heldur utan um samstarfshópinn.
- Tinna Rós Finnbogadóttir, forstöðumaður félagsmiðstöðva
- Anna Elísabet Ólafsdóttir, sérfræðingur lýðheilsumála

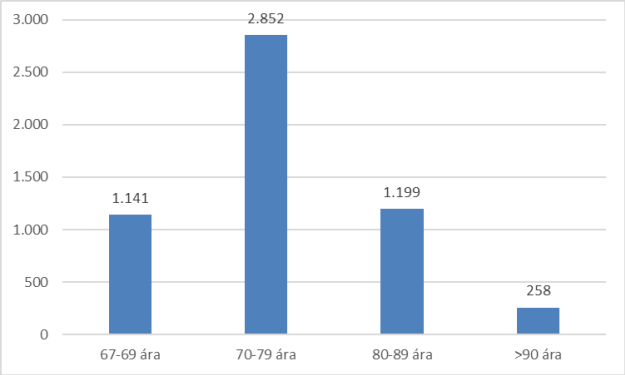
Þá hefur Kristján Valur Jóhannsson, meistaranemi við Háskólann í Reykjavík komið á suma fundi samstarfshópsins í tengslum við mat á árangri.

Eldri Kópavogsbúar

Fjöldi Kópavogsbúa 60 ára og eldri var 8.365 manns í byrjun árs 2022, samkvæmt Hagstofu Íslands. Þar af voru 65% 67 ára og eldri. Skipting eftir aldurshópum eldri borgara er að finna á mynd 1:

[1] https://www.kopavogur.is/is/moya/extras/yfirstefna-baejarstjornar (sótt í janúar 2023)
[2] https://www.kopavogur.is/is/stjornsysla/stefnur-samthykktir-og-erindisbref/stefnur-svida/velferdarsvid (sótt í jan 2023)
[3] Yfirlit yfir heilsueflingarstarf eldri borgara í Kópavogi. Vinnuskjal frá 10. Mars 2019 í skjalakerfi. Samantekt: Anna Elísabet Ólafsdóttir.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026



Mynd 1: Aldursskipting eldri borgara í Kópavogi í ársbyrjun 2022.

Hagstofa Íslands gerir ráð fyrir hlutfallslegri fjölgun í aldurshópnum 65 plús næstu áratugi og að árið 2037 verði 65 ára eða eldri orðin um 20% íbúa[4]. Það er mikilvægt að þessi stækkandi hópur geti átt heilbrigð æviár, ekki bara sjálfra þeirra vegna heldur líka samfélagsins vegna. Það ætti því að leggja ríka áherslu á að skapa aðstæður þannig að þessi hópur geti viðhaldið þoli, þreki og góðri heilsu sem lengst.

Heilbrigð öldrun

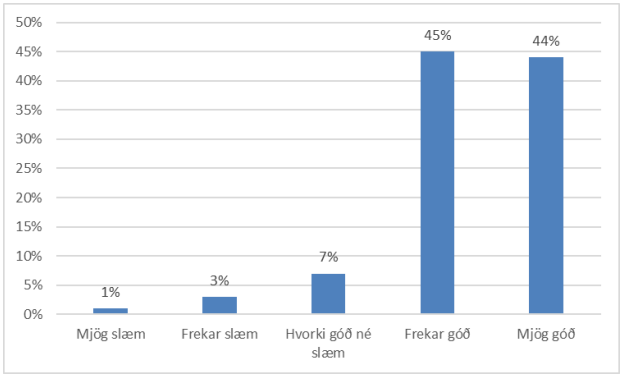
Eldri borgarar eru fjölbreyttur hópur og sem betur fer fá margir að njóta heilbrigðrar öldrunar. Eftir því sem árin færast yfir hrakar heilsunni þótt sporna megi við því með ástundun hreyfingar, góðri næringu og uppbyggjandi félagslífi[5]. Áhersla er lögð á að aldraðir geti búið heima svo lengi sem kostur er, að þeir geti notið heimaþjónustu þegar heilsu þeirra fer að hraka og hafi aðgang að hjúkrunarheimili þegar þau geta ekki lengur annast sig sjálf, sbr. mynd 2.



Mynd 2: Með hækkandi aldri eykst þörfin fyrir aðstoð.

Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands framkvæmir reglulega kannanir á högum og líðan aldraðra á Íslandi og var síðasta skýrsla birt í mars 2021[6]. Greiningin byggir á könnun sem náði til 1.800 manns 67 ára og eldri á landinu öllu. Svarhlutfall var um 60%.

Niðurstöður könnunar Félagsvísindastofnunar benda til þess að 69% eldri borgara telja **líkamlega heilsu** sína frekar eða mjög góða, 15% hvorki né og 17% frekar eða mjög slæma. Þá benda niðurstöður til þess að um 89% eldri borgara telji **andlega heilsu** sína frekar eða mjög góða, 7% hvorki né og 4% frekar eða mjög slæma, þar af 1% mjög slæma, eins og sýnt er á mynd 3.

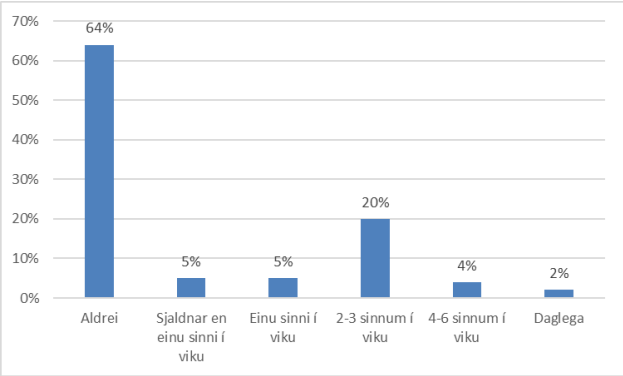


*Mynd 3: Mat eldri borgara á **andlegri heilsu** sinni. Úr rannsókn Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands.*

[4] http://hagstofan.s3.amazonaws.com/media/public/2020/d78e7ec1-da42-4795-86ce-1c016e8eb9dd.pdf. Sótt 7sept2022
[5] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8279522/ Sótt 20.sept 2022
[6] https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Felagsmalaraduneytid/Hagir%20eldri%20borgara%202020%20-%20ni%C3%B0urst%C3%B6%C3%B0ur.html (Sótt 15.sept 2022)

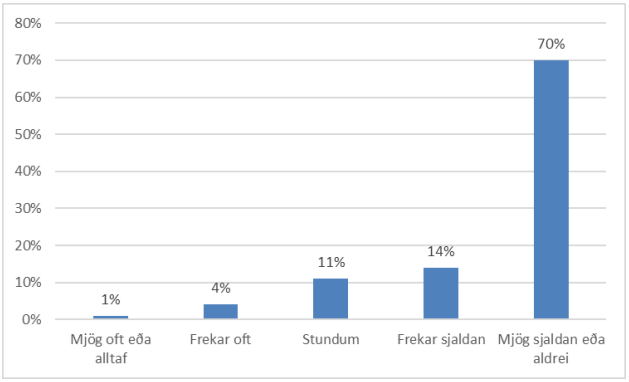
Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Almennt má því segja að meiri hluti eldri borgara búi við frekar eða mjög góða andlega heilsu en frekar halli á líkamlega heilsu þeirra. Enda sýna niðurstöður Félagsvísindastofnunar jafnframt að gott væri að efla hreyfingu meðal eldri borgara undir leiðsögn þjálfara. 74% eldri borgara stunda aldrei eða sjaldnar en einu sinni í viku skipulagða líkamsrækt með þjálfara, eins og sjá má á mynd 4. Almennt er þátttaka í hreyfingu fremur lítil hjá eldri borgurum en hlutfallslega flestir sögðust taka rösklega göngu, þar af 19% daglega.



Mynd 4: Svör eldri borgara varðandi hreyfingu undir leiðsögn þjálfara.

Í könnun Félagsvísindastofnunar var einnig spurt um félagslega virkni. Meðal annars var spurt hvort fólk væri einmanna. 84% svarenda sögðust frekar sjaldan, mjög sjaldan eða aldrei vera einmanna, 11% stundum og 5% frekar, mjög oft eða alltaf vera einmanna, þar af 1% mjög oft eða alltaf, eins og sýnt er á mynd 5.



Mynd 5: Svör við spurningu: Myndir þú segja að þú værir einmanna mjög oft eða alltaf, frekar oft, stundum, frekar sjaldan, mjög sjaldan eða aldrei?

Til að efla heilbrigða öldrun er mikilvægt að eldra fólk hreyfi sig reglulega, hafi aðstæður til þess og hvatningu. Kópavogsbær hefur sett á laggirnar ýmis metnaðarfull úrræði til að veita þjónustu sem mætir þörfum ólíkra hópa aldraðra í bænum. Það er í samræmi við heimsmarkmið 3, lýðheilsustefnu bæjarins um fjölbreytileika í hreyfimöguleikum fyrir eldri borgarar og í takt við áherslu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um *„Heilbrigða öldrun 2021-2030“*[7].

Lýðheilsumat

Lýðheilsumat er aðferðafræði til að leggja mat á áhrif stefnu eða verkefna á heilsu og velferð íbúa eða íbúahópa. Tilgangurinn er að auka líkur á jákvæðum áhrifum á heilsu meðal íbúa, draga úr óbeinum og beinum óæskilegum áhrifum og meta umfang áhrifa. Þannig er lýðheilsumat tæki til að bæta ákvarðanatöku í stefnumótandi starfi.

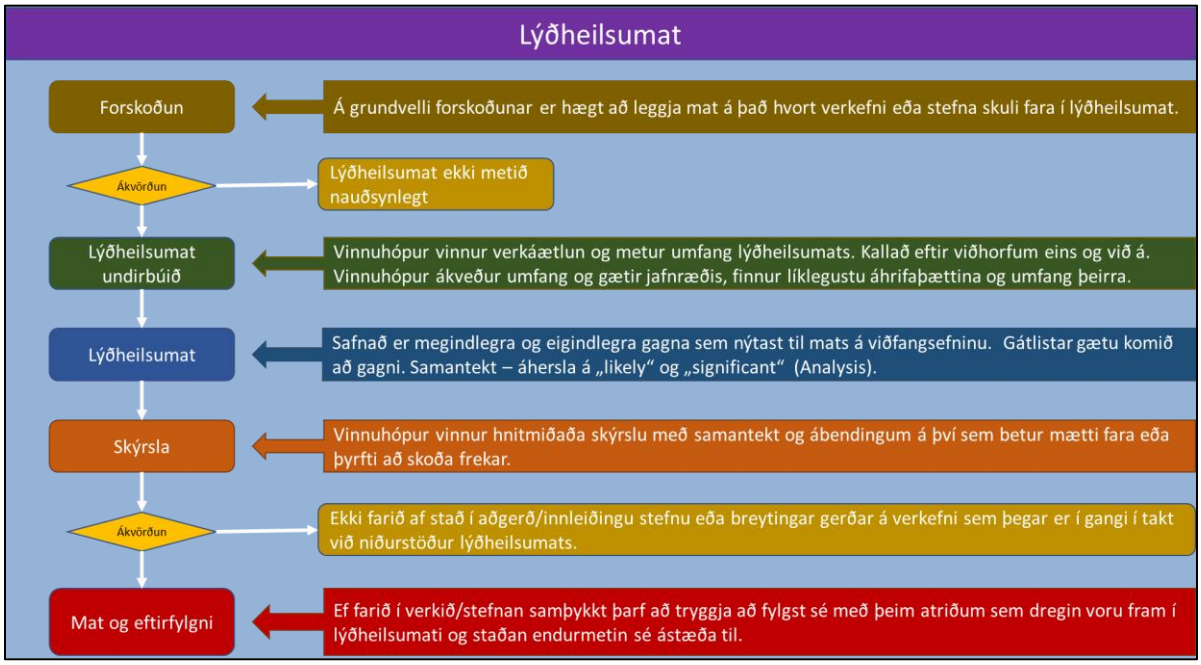
Lýðheilsumat er hægt að gera á mismunandi stigum verkefna og þau geta verið mismunandi af umfangi. Í þessari samantekt verður lagt mat á áhrif hreyfiframboðs Kópavogsbæjar fyrir eldri borgara; möguleg jákvæð áhrif á heilsu og líðan þeirra auk þess að skoða möguleg bein eða óbein neikvæð áhrif sem gæti þurft að bregðast við eða skoða betur.

[7] https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing#:~:text=The%20United%20Nations%20Decade%20of,improve%20the%20lives%20of%20older Sótt 20.sept 2022

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Ekki er komin hefð fyrir lýðheilsumati á Íslandi en vaxandi áhugi er á að beita því oftar. Nýverið notaði Reykjavíkurborg verkfærið til að leggja mat á áhrif borgarlínu á lýðheilsu[8].

Á mynd 6 má sjá yfirlit yfir það hvernig algengt er að vinna lýðheilsumat.



Mynd 6: Algengt verkflæði lýðheilsumats.

Hér verða fáanlegar upplýsingar um verkefnin þrjú skoðaðar og metnar með tilliti til áhrifa á heilsu og líðan eldri borgara sem taka þátt í verkefnunum:

- Virkni og vellíðan
- Hreyfiframboð í félagsmiðstöðvum eldri borgara
- Leikfimi heima (Digirehab)

Virkni og vellíðan

„Ég hlakka til að mæta í hvern tíma[9]*“*

Markmið Virkni og vellíðan í Kópavogi

Markmið verkefnisins Virkni og vellíðan er að bjóða íbúum 60 ára og eldri þátttöku í skipulagðri hreyfingu undir leiðsögn þjálfara hjá íþróttafélögum næst heimilum þeirra og stuðla þannig að farsælli öldrun og bættri heilsu eldri borgara í Kópavogi. Þá er eitt af markmiðunum að efla heilsulæsi eldri borgara meðal annars með ýmiskonar fræðsluerindum um heilsu og líðan. Loks er Virkni og vellíðan kjörið tækifæri til meiri félagslegrar samveru og að hitta fólk á svipuðu reki.

[8] https://reykjavik.is/sites/default/files/2023-01/L%C3%BD%C3%B0heilsumat%20-%20Fyrsta%20lota%20Borgarl%C3%ADnu%20%C3%AD%20Reykjav%C3%ADk.%20Lokask%C3%BDrsla.pdf?fbclid=IwAR2lLKhJIc8ludFSGezdziDBGRl-R-v3PcojgMWE6yw7L7Y3RQKS6nfP6Jo

[9] Umsögn eins þátttakanda í Virkni og vellíðan í Kópavogi.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Tilraunaverkefni

Bæjarstjórn Kópavogsbæjar samþykkti 2018 að fara í tilraunaverkefni í samstarfi við íþróttafélögin í Kópavogi. Samstarfið fól í sér að bæta nýtingu íþróttahúsanna sem gjarnan standa auð á morgnanna, fram til 14:00, og að bjóða eldri borgurum í hreyfiþjálfun undir leiðsögn þjálfara á þessum tíma dagsins. Undirbúningur var hafinn og verkefnastjóri ráðinn í verkefnið. Undirbúning var lokið um það leiti sem Covid faraldurinn hófst og því var erfitt um vik að koma verkefninu af stað af fullum krafti. Fyrsti kynningarfundurinn var þó haldinn 1. október 2020 og var fundinum streymt. Skráning hófst þá þegar og var eftirspurn langt umfram væntingar.



Mynd 7: Auglýsing fyrir kynningarfund í október 2021.

Þann 18. janúar 2021 fór verkefnið Virkni og vellíðan af stað. Þó með öðru sniði en ætlað var vegna Covid. Verkefnið fór enga að síður vel af stað og um 100 manns komu og nýttu sér þjónustuna. Boðið var upp á göngur ásamt styrktar- og liðleikaæfingum án búnaðar á gönguleiðum. Æfingarnar fóru fram í knatthöllunum í Kópavogi. Verkefnastjórinn, Eva Katrín, var á staðnum til að leiðbeina þátttakendum. Enginn fastur æfingartími var settur en þjónustan í boði frá kl. 9 – 12 á tilteknum dögum. Ekki þurfti að skrá sig aðeins mæta á staðinn.

Skemmtileg skrif sáust á vef Félags eldri borgara í Kópavogi í framhaldi af þessum fyrstu æfingum:

„Nú hefur síðustjórinn mætt aðeins í Fífuna til að ganga. Þar uppi á veggjum eru nokkur blöð sem sýna léttar staðbundnar æfingar. Ein þeirra er svolítið erfið, eins einföld og hún er, að labba á línu. Upp í hugann koma gamlar amerískar kvikmyndir þar sem löggan stoppaði bíla og lét ökumennina ganga eftir striki til að kanna hvort þeir væru drukknir.

Ég er farinn að halda að ég og fleiri Kópavogsbúar sé bara "áði" eða "íði" svona strax að morgni, svo skrykkjótt gengur þessi ganga.

Að setja hæl að tá og endurtaka það svo nokkrum sinnum er bara þræl erfitt án þess að stíga út af strikinu (a.m.k. ennþá)!

Leiðbeinandinn og umsjónarmaður Virkni og vellíðunar, hún Eva Katrín, benti mér á að það væri upplagt að standa á öðrum fæti meðan maður burstar tennurnar í sér kvölds og morgna til að styrkja jafnvægið.

Einföld æfing sem ég vona að gagnist mér og kostar ekki krónu!“

Af vef Félags Eldri Borgara í Kópavogi, 24. Janúar 2021

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Það var ekki fyrr en í apríl 2022 að samkomu takmarkanir vegna covid fóru að rýmka og að æfingar gátu farið að hefjast með þeim hætti sem að var stefnt. Haustið 2022 má segja að hlutirnir hafi fyrst komist í eðlilegt horf.



Mynd 8: Auglýsing fyrir kynningarfund í ágúst 2022.

Verkefnið fór á fullt með góðum kynningarfundi þann 22. ágúst 2022. Kynningarfundirnir voru haldnir í tvennu lagi, annars vegar í HK og hins vegar í Breiðablik. Tugir einstaklinga mættu á báða kynningarfundina, um 60 manns í Kórinn og um 80 manns í Fífuna. Skráning fór vel af stað og varð strax fullt í alla hópa fyrir haustið en hægt var að skrá sig á biðlista.

Tilraun fest í sessi: nánar um Virkni og vellíðan

Skipulag Virkni og vellíðan byggir á hópþjálfun undir handleiðslu þjálfara. Í dag hafa tveir þjálfararnir verið ráðnir sem jafnframt eru verkefnastjórar. Auk þeirra deila tveir þjálfarar með sér hálfri stöðu vegna stöðugt stækkandi hóps sem óskar eftir að taka þátt í Virkni og vellíðan. Á æfingum er lögð áhersla á fjölbreytta þjálfun sem er í samræmi við það sem rannsóknir hafa sýnt, fjölþætt þjálfun sem innheldur styrktar-, þol-, liðleika- og jafnvægisæfingar. Æfingar fara fram í íþróttahúsunum hjá Breiðablik og HK og æfa þátttakendur tvisvar í viku hjá því íþróttafélagi sem næst er þeirra heimili. Allir þátttakendur eiga sitt eigið skráningar og eftirfylgni blað þannig að hægt sé að fylgjast með árangri og bæta við þyngd eftir því hvernig gengur og eftir því sem þol eykst. Þriðji hóptíminn er í fimleikasal Gerplu en þar er meiri áhersla lögð á teygjur og liðkun og að kynna fjölbreytilegri hreyfingar s.s. jóga, zumba, dans, göngubolta svo eitthvað sé nefnt. Þátttakendur geta komið með tillögur að nýjum æfingum í Gerplu. Sérbúnaður, sem keyptur var inn fyrir þetta verkefni, er á öllum þremur stöðunum.

Einu sinni í mánuði eru haldnar kynningaræfingar þar sem mismunandi starfsemi og heilsuefling innan bæjarins er kynnt fyrir þátttakendum og er sú æfing valfrjáls hverjum og einum. Þannig er til dæmis búið að kynna quigong, yoga og sundleikfimi.

Félagslegir viðburðir:

Virkni og vellíðan verkefnið leggur áherslu á heilsulæsi hjá þátttakendum sínum og því er boðið reglulega upp á fræðslufyrirlestra. Fyrirlestrarnir eru haldnir tvisvar sinnum yfir önnina og eru þeir opnir fyrir alla 60 ára og eldri í sveitarfélaginu. Fyrirlestrarnir eru haldnir í íþróttamannvirkjunum. Þátttakendur geta komið með tillögur að erindum. Dæmi um fyrirlestra sem hafa verið í boði eru:

- Hreyfing
- Næring
- Félagsleg virkni
- Svefn
- Geðheilsa

Einn stór félagslegur viðburður er á hverri önn. Jólahlaðborð sem haldið er í desember og þorrablót á þorranum. Kaffi er á boðstólnum í lok allra æfinga. Dæmi um síðustu fyrirlestra:

- Betri í dag en í gær - Beggi Ólafs. 70 þátttakendur
- Næring og vellíðan – Agnes Þóra Árnadóttir næringar- og íþróttafræðingur 90 þátttakendur
- Jafnvægi og vellíðan – Bergþóra Baldursdóttir, sérfræðingur í öldurnar-sjúkraþjálfun.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Mælingar á árangri

Háskólinn í Reykjavík (HR) tekur þátt í verkefninu Virkni og vellíðan með því að framkvæma mælingar til að kanna áhrif þjálfunarinnar á hreysti og velsæld þátttakenda yfir þriggja mánaða tímabil. Þátttaka HR er meistaraverkefni eins nemanda við íþróttafræðideild háskólans. Notast er við aðferðafræði „Senior fitnes test“ sem er hreystipróf fyrir eldri aldurshópa. Það próf felur í sér að skoða snerpu og jafnvægi, gera mismunandi liðleikapróf, mæla þol, gripstyrk og tvíhöfðakreppu. Þá er líkamsþyngdarstuðull reiknaður og fituhlutfall mælt. Loks eru þátttakendur beðnir um að svara sjö spurningum á sérstökum velsældar spurningarlista (Warwick spurningarlisti). Niðurstöður rannsóknarinnar verða notaðar til þess að þróa Virkni og vellíðan enn frekar. Meistaraverkefnið er unnið með samþykki vísindasiðanefndar.

Fyrri mælingin var framkvæmd Þann 7. september 2022 og var mikið líf og fjör í Kórnum þegar þangað mættu 130 af þeim 195 þátttakendum sem skráðir eru til leiks í Virkni og vellíðan. Þá mættu tugir nemenda úr íþróttadeild HR til að aðstoða við mælingarnar.



Mynd 9: Eva Katrín og Fríða Karen verkefnastjórar með Kristjáni. meistaranema í HR.

Umsögn eins nemanda af þriðja ári sem tók þátt:

„Svona verkefni eru mjög mikilvæg fyrir okkur í náminu til þess að öðlast reynslu af mælingum af þessum toga. Það myndaðist góð stemning hjá öllum sem mættu og tóku þátt og við fórum öll heim með bros á vör"

Eldri borgararnir voru líka verulega ánægðir eða eins og einn þátttakandinn skrifar á Facebook síðu Virkni og vellíðan eftir þessa fyrstu mælingu:

> **„Það var svo skemmtilegt að taka þátt í þessu verkefni.😊**
> **Hitta allt þetta flotta og yndislega unga fólk.😊“**
>
> *Af vef Virkni og vellíðan, 12. september 2021*

Seinni mæling HR var framkvæmd 7. desember 2022. Ekki mættu allir þátttakendur Virkni og vellíðan í báðar mælingarnar en hér á eftir verður gerð grein fyrir frumniðurstöðum mælinga meðal þeirra sem mættu í báðar mælingarnar. Eins og sjá má í töflu 1, hér að neðan, er árangur sjáanlegur strax eftir þriggja mánaða þjálfun og breytingar flestar tölfræðilega marktækar. Vonast er til að hægt verði að halda áfram með mælingar á árangri í samstarfi við HR.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Tafla 1: Niðurstöður árangursmælikvarða frá HR eftir þriggja mánaða þjálfun í Virkni og vellíðan.

Mælingar	7. september 2022	7. desember 2022	Hlutfallslegar framfarir	Tölfræðileg marktækni
Próf sem mælir **styrk** í efri búk: Tvíhöfðakreppa vinstri handar (mælieining: fjöldi lyftinga/30 sekúndum)	20	22	10%	*
Próf sem mælir **styrk** í neðri búk: Standa upp og setjast í 30 sekúndur (mælieining: fjöldi/30 sek.).	14	18	29%	*
Próf sem gefur vísbendingar um styrk handa: **Gripstyrkur** (mælieining: Newton)	191	209	9%	
Próf sem mælir loftháð **þol**: Gönguvegalengd á 6 mínútum (mælieining: metrar).	540	589	9%	*
Próf sem mælir **liðleika:** Sentímetrar sem fingur ná fram yfir tær – framsett sem mínus, meira neikvætt betra. (mælieining: cm)	-3,8	-6,8	79%	*
Próf sem mælir **snerpu** og **jafnvægi:** Tími sem tekur að standa upp og ganga 2,44 m. (mælieining: sekúndur)	6,1	5,8	5%	*
Próf sem mælir **loftháð þol**: Fjarlægð sem þátttakendur ganga á 6 mínútum (mælieining: metrar).	540	589	9%	*
Spurningakönnun sem leggur mat á **velsæld**: Punktagjöf sem byggir á sjálfsmati þátttakenda á velsæld. (mælieining: stig (hámarksfjöldi stiga er 28).	23,9	24,6	3%	*
Próf sem gefur vísbendingu um **vöðvamassa** og **fituhlutfall** upphandleggs. (mælieining: millimetrar).	27,2	24,2	11%	*

Unnið verður frekar úr þessum gögnum í meistararitgerð Kristjáns hjá HR.

Myndir teknar þegar mælingar fóru fram:



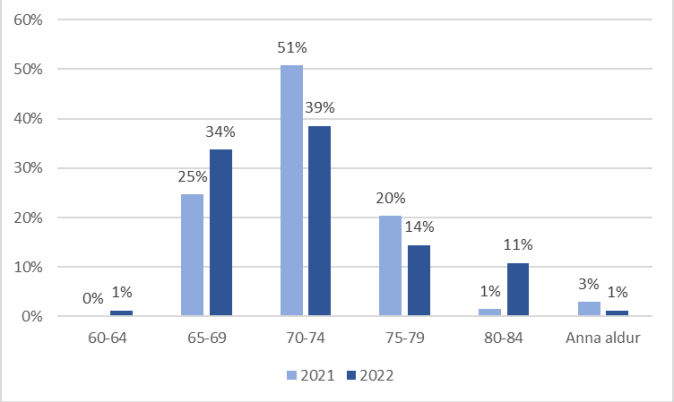


Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Viðhorfskannanir

Haustið 2021 og vorið 2022 voru framkvæmdar viðhorfskannanir meðal þátttakenda í Virkni og vellíðan. 69 manns svöruðu 2021 og 83 einstaklingar 2022.

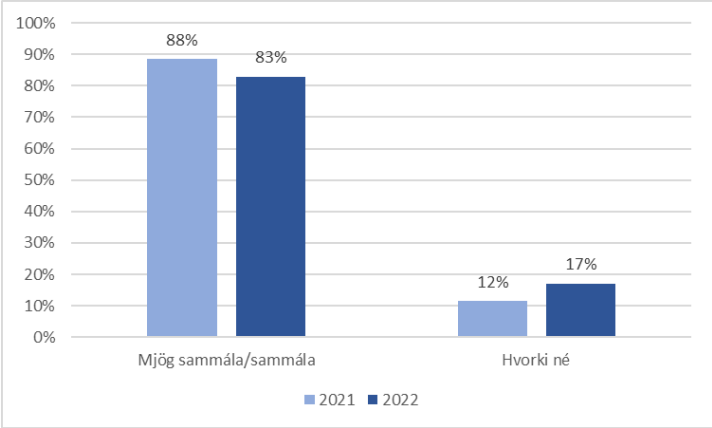
Aldursdreifin þeirra sem tóku þátt í könnuninni er sýnd á mynd 10 en eins og sjá má er stærsti þátttakendahópurinn á aldrinum 70-74 ára þótt hlutfallslega hafi fjölgað í hópi 65-69 ára milli kannanna.



Mynd 10: Aldursdreifing meðal þeirra sem tóku þátt í viðhorfskönnun Virkni og vellíðan.

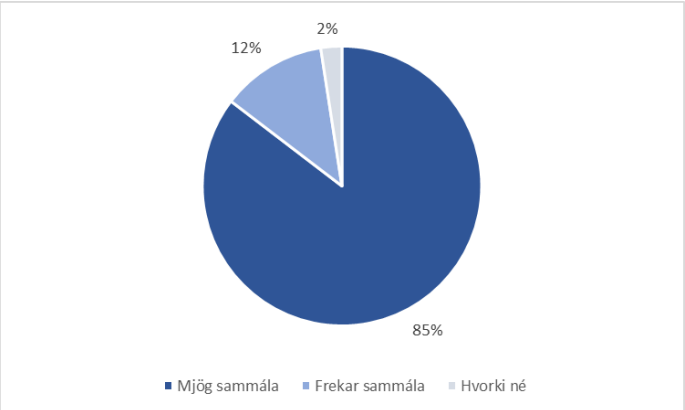
Þátttakendur voru spurðir hvort líkamsástand þeirra hefði batnað eftir að þau byrjuðu í Virkni og vellíðan og telja allt að 88% svarenda svo vera eins og sjá má á mynd 11. Enginn taldi að líkamsástand sitt hefði versnað.

Þá var spurt hvort þátttakendum liði betur andlega eftir að hafa byrjað í Virkni og vellíðan og telja ýmist 79% (2021) eða 86% (2022) svo vera.



Mynd 11: Líkamsástand mitt hefur batnað eftir að ég byrjaði í virkni og vellíðan.

Í könnuninni 2022 voru þátttakendur spurðir hvort þeir hefðu áhuga á að halda áfram í Virkni og vellíðan. Yfirgnæfandi meirihluti hafði áhuga á því; 98% þátttakenda var mjög sammála eða frekar sammála eins og sýnt er á mynd 12.



Mynd 12: Hefur þú áhuga á að halda áfram í Virkni og vellíðan?

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Hreyfitilboð í félagsmiðstöðvum eldri borgara

Ekki komast allir eldri borgarar í íþróttahúsin og því var ákveðið, sumarið 2022, að þjálfarar Virkni og vellíðan fari einu sinni í viku í hverja félagsmiðstöð með skipulagða hreyfingu fyrir eldri borgara þar. Þessi þjálfun hefur verið þátttakendum að kostnaðarlausu en hún er jafnframt hugsuð til að hvetja til þátttöku í íþróttahúsunum. Í félagsmiðstöðvunum er fleira í boði til að efla hreysti og liðleika eldri borgara sem sækja félagsmiðstöðvarnar. Fyrir það þurfa þátttakendur að greiða lágar upphæðir eða um 500-1.000 krónur.



Mynd 13: Þátttakendur í Virkni og vellíðan á einni af félagsmiðstöðvum Kópavogsbæjar.

Mikil gleði og góður andi er í hópnum með faglegu og metnaðarfullu starfi íþróttafræðinganna. Æfingarnar eru einstaklingsmiðaðar þannig að allir geta tekið þátt.

Leikfimi heima (Digi Rehab)

Leikfimi heima (Digi Rehab) er úrræði sem Kópavogsbær hóf skoðun á árið 2019 til að koma til móts við eldri borgara sem ekki komast í félagsmiðstöðvar eða í íþróttahúsin. Sóltún öldrunarþjónusta ehf annast umboðssölu á velferðartæknilausninni Digi Rehab[10] og undirritaði Kópavogsbær samning við Sóltún heima í mars 2020. Kópavogur var fyrsta sveitarfélagið til að bjóða upp á þessa þjónustu. Inni í samkomulaginu var þjálfun starfsmanna, ráðgjöf og stuðningur og 30 þátttakendur á ári. Hvert námskeið tekur 12 vikur og greiðir þátttakandinn 5.000 krónur fyrir námskeiðið. Eldri borgurum sem ljúka námskeiðinu er boðið að koma í Virkni og vellíðan. Þá er einnig í boði að halda áfram með því að kaupa þjónustuna beint frá Sóltúni öldrunarþjónustu en þá kostar 20 mínútna tími 10.268 – 11.988 (akstur + 6.300 krónur fyrir tímann) eftir því hvar í Kópavogi viðkomandi býr. Enginn hefur nýtt sér það þrátt fyrir mikla líkamlega framför og árangur eftir fyrsta námskeiðið. Um 13% þeirra sem hafa tekið þátt í Leikfimi heima hafa komið yfir í Virkni og vellíðan í framhaldi af Leikfimi heima. Markmið er að hækka þetta hlutfall með því að tengja þessi verkefni betur og hafa meiri samfellu.

Verkefnið Leikfimi heima felur í sér að starfsmaður, sem fengið hefur þjálfun, fer heim til þátttakandi eldri borgara tvisvar í viku og leiðbeinir með styrkjandi liðleikaæfingar. Markmið æfingarkerfisins er að bæta lífsgæði, efla styrk og virkni eldri borgara og fresta því að íbúar þurfi frekari stuðningsþjónustu, draga úr byltuhættu, auka jafnvægi og göngugetu. Starfsmenn hafa spjaldtölvur þar sem allar æfingarnar eru sýnilegar í hreyfimynd. Færnimat er framkvæmt í upphafi, eftir 6 vikur og aftur í lok námskeiðsins. Það samanstendur af spurningalista varðandi sjálfsbjargargetu og þörf fyrir aðstoð sem og líkamlegu stöðuprófi. Æfingum kann að vera breytt á námskeiðstíma til að koma til móts við breytta getu einstaklinganna. Haldið er utan um gögnin í gagnabanka DigiRehab í Danmörku en fyrir liggur MÁP greining að hálfu Kópavogsbæjar.

Frásögn eins þátttakanda í Leikfimi heima:

„Það er eins og ég hafi lifnað við, það birti yfir mér og manninum mínum. Ég var svo langt niðri þegar við byrjuðum en nú sé ég fram á að geta tekið til hendinni hérna heima og mig langar að fara út á meðal fólks og hreyfa mig.“

Fyrsti hópurinn sem byrjaði í mars 2020 samanstóð af 15 einstaklingum, frá 60 – 90 ára, meðalaldur 78 ára. Í hópnum voru nokkur hjón.

[10] https://digirehab.dk/en/

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Annar hópur byrjaði í janúar 2021 og var líka 15 einstaklingar, 68-93 ára, meðalaldur 81 árs. Nýir hópar hefjast vor og haust.

Heimaliðar í heimaþjónustu hafa séð um að dreifa auglýsingu um Leikfimi heima beint til þeirra sem þiggja heimaþjónustu, en einungis þeir aðilar sem eru í heimaþjónustu gefst kostur á að taka þátt í verkefninu.



Mynd 14: Skjáskot úr DigiRehab sem sýnir breytingu á færni og líkamlegri getu á þjálfunartíma eins hópsins (% breyting). Hver lína stendur fyrir einn einstakling.

Í tæknilausninni er fylgst með breytingu á færni og líkamlegri getu. Í langflestum tilvikum verður aukning á færni og líkamlegri getu, t.d. að snúa sér í rúmi, standa upp af stól auk þess að bæta þrek og jafnvægi við göngu. Tilfellin sem ekki náðu árangri voru vegna veikinda og heilsubrests þátttakenda á tímabilinu.

Þunglyndis kvarði aldraðra sem samanstendur af 30 spurningum, er lúta að andlegri líðan, var lagður fyrir þátttakendur við upphaf og lok þátttöku. Niðurstöður benda til þess að þátttakendur upplifðu aukna orku, aukið öryggi, léttari lund og aukna trú á eigin áhrifamætti. Einn þátttakandinn var t.d. nýbúinn að fá göngugrind því hann var valtur á fótum. Eftir æfingaprógrammið þurfti hann ekki að nota grindina þar sem hann var orðinn öruggur við gang.

Eftir að fimm hópar hafa tekið þátt í verkefninu þá eru yfir 90% þátttakenda að bæta sig í líkamlegri færni.

Jafnræði

Lýðheilsustefnan hefur það að markmiði að Kópavogsbær sé jákvætt heilsueflandi samfélag sem stuðlar að vellíðan og öryggi meðal bæjarbúa á öllum aldursskeiðum með **jöfnuði til heilsu að leiðarljósi**.

Allir Kópavogsbúar 60 ára og eldri geta skráð sig í Virkni og vellíðan. Þátttökukostnaður er 3.500 krónur á mánuði. Íþróttabolir eru innifaldir í verðinu og allt að þrjár æfingar á viku. Innheimta fer í gegnum heimabanka nema beðið sé um aðra greiðsluleið. Aðsókn hefur verið mjög góð og vaxandi, stundum með biðlistum.

Fjárhagur eldri borgara

Samkvæmt niðurstöðum Félagsvísindastofnunar segjast 5% eldri borgara oft hafa fjárhagsáhyggjur. Ef þetta hlutfall á við um eldri borgara í Kópavoginum þá má gera ráð fyrir því að um 270 eldri borgarar hafi oft fjárhagsáhyggjur. Í könnun Félagsvísindastofnunar kom ekkert fram um mögulegar aðstæður þeirra sem hafa fjárhagsáhyggjur og því ekki auðvelt að vita hvernig best sé að ná til þess fólks. Það er hinsvegar ekki gott ef einhverjir eldri borgarar geta ekki tekið þátt í hreyfiframboði Kópavogsbæjar vegna fjárhagsþrenginga. Gera má ráð fyrir að þessi hópur hafi fleiri áskoranir að takast á við og að komast í hreyfingu og félagsskap geti skipt sköpum fyrir þau.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Eldri borgarar í launaðri vinnu

Samkvæmt greiningu Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands um hagi eldri borgara á Íslandi 2020 má gera ráð fyrir að um 17 % þeirra séu enn í launaðri vinnu[11]. Þessi hópur getur væntanlega illa nýtt sér tilboð Virkni og vellíðan þar sem þjálfunin fer fram á hefðbundnum vinnutíma. Skoða mætti hvort og þá hvernig hægt sé að hvetja þennan hóp eldri borgara til að nýta sér önnur úrræði heilsueflingar. Mögulega gætu íþróttafræðingar verkefnisins Virkni og vellíðan sett á laggirnar gönguhópa eftir hefðbundinn vinnutíma með viðkomu við þrektæki sem víða er að finna í bænum.

Fjármál

Þátttakendur Virkni og vellíðan greiða 3.500 krónur á mánuði fyrir þátttökuna.

Kostnaður Kópavogsbæjar af Virkni og vellíðan eru laun tveggja verkefnastjóra og þjálfara í hlutastarfi þeim til aðstoðar.

Þátttakendur DigiRehab greiða 5.000 krónur fyrir 12 vikna námskeið

Samkvæmt samning við Sóltún öldrunarþjónustu greiðir Kópavogsbær 1.726.000 krónur á ári fyrir nýtingu DigiRehab fyrir 2 x 15 manna hópa á ári sem hvor um sig þjálfar í 12 vikur. Þátttakendur geta ekki haldið áfram sömu þjálfun en er boðið að koma yfir í Virkni og vellíðan.

Ekkert hefur verið fjallað hér um sundleikfimi í þessari samantekt en Kópavogsbær niðurgreiðir sundleikfimi fyrir eldri borgara og kostnaður bæjarins af því starfi er rúmar 4 milljónir króna.

[11] https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Felagsmalaraduneytid/Hagir%20eldri%20borgara%202020%20-%20ni%C3%B0urst%C3%B6%C3%B0ur.html#atvinnuhagir. Sótt 7sept2022

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Lýðheilsumat

Í töflu 2 er að finna samantekt lýðheilsumats þeirra þátta sem lagðir voru til grundvallar í matinu. Stuðst var við aðferðafræði frá Wales[12] og Írlandi[13].

Tafla 2: Niðurstöður lýðheilsumats á grundvelli fyrirliggjandi gagna í febrúar 2023.

Virkni og vellíðan		
Þættir	**Áhrif**	**Uppruni upplýsinga**
Líkamsástand batnar	++	Byggir á viðhorfskönnun þátttakenda og niðurstöðum HR
Andleg líðan betri	++	Byggir á viðhorfskönnun þátttakenda og niðurstöðum HR
Félagsleg tengsl aukast	+	Byggir á viðhorfskönnun þátttakenda
Áhugi á áframhaldandi þátttöku	++	Byggir á viðhorfskönnun þátttakenda
Jafnræði	?	Byggt á rannsókn Félagsvísindastofnunar
Leikfimi heima		
Þættir	**Áhrif**	**Uppruni upplýsinga**
Líkamleg geta batnar	++	Færnimat, byggt á svörum þátttakenda
Andleg líðan betri	+	Þunglyndiskvarði - mat þátttakenda
Orkumeiri	++	Þunglyndiskvarði - mat þátttakenda
Hefja þátttöku í Virkni og vellíðan	o / +	Þótt 13% þátttakenda í Leikfimi heima hafi getað hafið þátttöku í V&V, þá er talið víst að með meiri stuðning og eftirfylgni megi fjölga verulega í þessum hópi.
Hreyfing í félagsmiðstöðvum		
Liðleiki	+	Ekki mjög áreiðanleg gögn en vísbendingar

++: áhrifin eru umtalsverð og jákvæð
+: jákvæð áhrif
o: hlutlaus áhrif
-: neikvæð áhrif
-- : áhrifin eru umtalsverð og neikvæð
?: óþekkt

[12] https://phwwhocc.co.uk/whiasu/
[13] https://publichealth.ie/hia-guidance/

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Samantekt og til umhugsunar (sami texti og á bls. 3)

Í samantekt þessari er lagt mat á áhrif hreyfiframboðs, undir leiðsögn þjálfara, á heilsu og líðan eldri borgara í Kópavogi. Hreyfiframboðin eru þríþætt, háð getu og aðstæðum eldri borgara, en markmið þeirra allra er að styðja við heilbrigða öldrum stækkandi hóps íbúa.

Virkni og vellíðan	
Þættir	**Áhrif**
Líkamsástand batnar	++
Andleg líðan betri	++
Félagsleg tengsl aukast	+
Áhugi á áframhaldandi þátttöku	++
Jafnræði	?
Leikfimi heima	
Þættir	**Áhrif**
Líkamleg geta batnar	++
Andleg líðan betri	+
Orkumeiri	++
Hefja þátttöku í Virkni og vellíðan	o / +
Hreyfing í félagsmiðstöðvum	
Liðleiki	+

Matið byggir á tiltækum gögnum í febrúar 2023. Á grundvelli fyrirliggjandi gagna er óhætt að segja að sú stefna bæjarins að bjóða fjölbreyttum hópi eldri borgara upp á hreyfingu hafi haft jákvæð áhrif á heilsu og líðan íbúahópsins (sbr. yfirlit hér í töflunni hér til hliðar).

Ekki er hægt að tiltaka nein bein neikvæð áhrif verkefnanna en benda má á óbein áhrif sem vert er að veita athygli þar sem þau gætu haft neikvæð áhrif á jöfnuð til heilsu sem þó er eitt af aðalsmerkjum lýðheilsustefnu bæjarins, sem segir meðal annars:

> **Að Kópavogur sé jákvætt heilsueflandi samfélag sem stuðlar að vellíðan og öryggi meðal bæjarbúa á öllum aldursskeiðum með jöfnuð til heilsu að leiðarljósi.**

Þessi atriði eru:

- Þátttökukostnaður í Virkni og vellíðan er 3.500 krónur á mánuði. Þátttökukostnaður í Leikfimi heima er 5.000 krónur fyrir 12 vikna námskeið. Þótt þetta séu fjárhagslega hagstæðir kostir er ekki útilokað að einhverjir kunni að neita sér um þátttöku á grundvelli kostnaðar. Samkvæmt niðurstöðum Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands hafa um 5% eldri borgara fjárhagsáhyggjur. Ef þessi tölfræði gildir um Kópavog þá eru um 270 eldri borgarar í Kópavogi með fjárhagsáhyggjur. Gera má ráð fyrir að þessi hópur hafi fleiri áskoranir að takast á við og að komast í hreyfingu og félagsskap geti skipt miklu fyrir þá sem eru með slíkar áhyggjur. Þótt ekki sé líklegt að kostnaðurinn sé mikil hindrun þarf þó að tryggja að **engan þurfi að útiloka frá Virkni og vellíðan og leikfimi heima vegna fjárhagsþrenginga**.
- Samkvæmt könnun Félagsvísindastofnunar má gera ráð fyrir að um 17 % eldri borgara séu enn í launaðri vinnu. Þessi hópur getur væntanlega illa nýtt sér tilboð Virkni og vellíðan þar sem þjálfunin fer fram á hefðbundnum vinnutíma. **Skoða mætti hvort og þá hvernig hvetja mætti þennan hóp sérstaklega til hreyfingar**, svo sem með því að stofna göngu- eða hjólahópa, með aðstoð núverandi þjálfara, þar sem komið er við á einhverjum af þeim fjölmörgu æfingastöðvum sem bærinn hefur sett upp fyrir bæjarbúa.
- **Skoða ætti að tengja saman hreyfiframboðin Virkni og vellíðan og Leikfimi heima – 12 vikna námskeið**. Þannig myndi nást meiri samfella, betri nýting mannafla og betri þjónusta við eldri borgara. Um 13% þeirra sem hafa verið í Leikfimi heima hafa haldið áfram í Virkni og vellíðan. Þetta hlutfall mætti reyna að auka með bættri samþættingu. Umtalsverðar framfarir á heilsu og líðan sjást að loknum 12 vikna námskeiðum Leikfimi heima – sjá frásögn eins þátttakandans hér til hægri - og mikið til unnið ef hægt er að hvetja þátttakendur til að halda áfram með hreyfingu í Virkni og vellíðan.

> Frásögn eins þátttakanda:
>
> „Það er eins og ég hafi lifnað við, það birti yfir mér og manninum mínum. Ég var svo langt niðri þegar við byrjuðum en nú sé ég fram á að geta tekið til hendinni hérna heima og mig langar að fara út á meðal fólks og hreyfa mig."

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Viðaukar:

Viðauki I: Forskoðun lýðheilsumats

Jöfnuður til heilsu:

Hefur verkefnið/stefnan áhrif á tiltekna samfélagshópa?

Hópar	Mikil áhrif	Lítil áhrif	Engin áhrif	Óþekkt	Hvernig áhrif/athugasemd
Börn yngri en 18 ára			x		
Ungmenni 18-26 ára			x		
Eldri borgarar	x				
Fatlaða				x	
Konur					Konur sem tilheyra eldri borgurum
Karlar					Karla sem tilheyra eldri borgurum
Hinsegin fólk				x	Mögulega
Íbúa af erlendum uppruna				x	Mögulega
Lágtekjufólk				x	Mögulega
Öryrkja				x	
Atvinnulausa				x	Mögulega
Aðrir hópar (tilgreinið):					

Barnaréttindi: Kópavogur er barnvænt sveitarfélag. Er verkefnið/stefnan líkleg til að hafa áhrif á börn sérstaklega? Þá hvernig?

Engin áhrif – verkefnið varðar eldri borgara

Jöfnuður til heilsu: er verkefnið/stefnan líkleg til að hafa áhrif á jöfn tækifæri íbúa til heilsusamlegs lífs? Þá hvernig?

Mögulega hefur verkefnið áhrif á jöfnuð til heilsu þar sem erfitt getur reynst að ná til jaðarhópa; hinsegin fólk, íbúa af erlendum uppruna, lágtekjufólk eða öryrkja ef þeir sjá sér ekki fært að taka þátt t.d. vegna kostnaðar eða aðgengis.

Lífsgæði og heilsuefling

Hefur verkefnið/stefnan áhrif á lífsgæði og tækifæri til heilsueflingar og heilsusamlegra lifnaðarhátta íbúanna?

	Mjög jákvæð	Svolítið jákvæð	Engin	Svolítið neikvæð	Mjög neikvæð	Nánari skýring
Fjölbreytileiki grænna svæða			X			Á ekki við
Tækifæri til hreyfingar	X					
Hreinleiki neysluvatns			X			
Aðgengi að hollum mat			X			
Neysla áfengis og annarra vímuefna			X			
Önnur áhættuhegðun			X			
Loftgæði í húsnæði sveitarfélagsins			X			
Hljóðbærni í húsnæði sveitarfélagsins			x			

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Þjónusta

Hefur verkefnið/stefnan áhrif á aðgengi eða gæði þjónustu?

	Mjög jákvæð	Svolítið jákvæð	Engin	Svolítið neikvæð	Mjög neikvæð	Nánari skýring
Velferðarþjónustu bæjarins	X					
Menntun barna						Á ekki við
Frístund barna						Á ekki við
Aðgengi að almennri þjónustu bæjarins	X					
Aðgengi að útivistarsvæðum			X			
Aðgengi að leiksvæðum			X			
Aðgengi fatlaðra			X			
Aðgengi annarra hópa (skýrið)			X			

Mengun

Hefur verkefnið/stefnan mengandi áhrif?

	Mjög jákvæð	Svolítið jákvæð	Engin	Svolítið neikvæð	Mjög neikvæð	Nánari skýring
Hljóðmengun			X			
Loftmengun				?		Akstur mengandi bíla milli staða
Mengun vatns			X			
Sjónmengun			X			
Ljósmengun			X			
Aukið sorp			X			
Önnur mengun:			x			

Samgöngur

Hefur verkefnið/stefnan áhrif á samgönguleiðir?

	Mjög jákvæð	Svolítið jákvæð	Engin	Svolítið neikvæð	Mjög neikvæð	Nánari skýring
Aðgengi að göngustígum			X			
Aðgengi að hjólastígum			X			
Aðgengi að reiðstigum			X			
Aðgengi að almennings samgöngum			X			
Aðgengi eigin bíla			X			

Nánasta umhverfi

Hefur verkefnið/stefnan áhrif á nánasta umhverfi íbúa?

	Mjög jákvæð	Svolítið jákvæð	Engin	Svolítið neikvæð	Mjög neikvæð	Nánari skýring
Vindstyrk/áttir			X			
Birtu			X			
Útsýni			X			
Græn svæði			X			
Gróður			x			

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Öryggi

Hefur verkefnið/stefnan áhrif á öryggi íbúa?

	Mjög jákvæð	Svolítið jákvæð	Engin	Svolítið neikvæð	Mjög neikvæð	Nánari skýring
Slysahætta á vegum				X		Fleiri bílar á ferð
Slysahætta á stígum			X			
Slysahætta á útivistarsvæðum bæjarins			X			
Slysahætta á leik- grunnskólum eða Íþróttasvæðum			X			
Slysahætta á vinnustöðum bæjarins			X			
Annað öryggi (innbrotahætta…)			X			

Almennt

Almenn áhrif verkefnisins/stefnunnar á íbúa bæjarins og hvort stefnan/verkefnið er líklegt til að hafa neikvæð áhrif á sjálfbærni*:

Verkefnið verður að teljast jákvætt fyrir heilsu og líðan eldri borgara en þó þarf að skoða möguleg áhrif á jafnræði svo sem hvort einhverjir eldri borgarar geti ekki tekið þátt vegna fátæktar eða annarar jaðarsetningar, svo sem eldri borgarar af erlendum uppruna.

* Ein af helstu skilgreiningum á sjálfbærni er: Þróun sem mætir þörfum samtímans án þess að draga úr möguleikum komandi kynslóða til þess að mæta þörfum sínum (Brundtland skýrslan 1987)

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Viðauki 2: Spurningakönnun notuð í mati á Leikfimi heima

Merktu við það svar sem á best við um líðan þína síðustu vikuna.

1. Ertu yfirleitt sátt/ur við lífið og tilveruna?	❑ já ❑ nei
2. Stundarðu áhugamál þín minna en þú ert vön/vanur?	❑ já ❑ nei
3. Finnst þér tilveran tómleg?	❑ já ❑ nei
4. Leiðist þér oft?	❑ já ❑ nei
5. Er bjart framundan?	❑ já ❑ nei
6. Sækja á þig óþægilegar hugsanir sem þú losnar ekki við?	❑ já ❑ nei
7. Ertu yfirleitt í góðu skapi?	❑ já ❑ nei
8. Óttastu að eitthvað slæmt muni henda þig?	❑ já ❑ nei
9. Ertu yfirleitt ánægð/ánægður?	❑ já ❑ nei
10. Finnst þér þú oft vera hjálparvana?	❑ já ❑ nei
11. Ertu oft eirðarlaus og óþolinmóð/ur?	❑ já ❑ nei
12. Viltu heldur vera heima en fara og fást við eitthvað nýtt?	❑ já ❑ nei
13. Hefurðu oft áhyggjur af framtíðinni?	❑ já ❑ nei
14. Finnst þér minni þitt verra en minni flestra jafnaldra þinna?	❑ já ❑ nei
15. Nýturðu lífsins þessa dagana?	❑ já ❑ nei
16. Ertu oft niðurdregin/n eða döpur/dapur?	❑ já ❑ nei
17. Finnst þér þú vera einskis nýt/ur þessa dagana?	❑ já ❑ nei
18. Hefurðu áhyggjur af því sem liðið er?	❑ já ❑ nei
19. Finnst þér tilveran spennandi?	❑ já ❑ nei
20. Er erfitt að byrja á nýjum verkefnum?	❑ já ❑ nei
21. Finnst þér þú vera full/ur orku?	❑ já ❑ nei
22. Finnst þér aðstæður þínar vera vonlausar?	❑ já ❑ nei
23. Finnst þér flestir hafa það betra en þú?	❑ já ❑ nei
24. Leyfirðu smámunum oft að koma þér úr jafnvægi?	❑ já ❑ nei
25. Ertu oft gráti nær?	❑ já ❑ nei
26. Áttu erfitt með að einbeita þér?	❑ já ❑ nei
27. Ertu oftast í góðu skapi þegar þú ferð á fætur á morgnana?	❑ já ❑ nei
28. Forðastu að fara út á meðal fólks?	❑ já ❑ nei
29. Áttu auðvelt með að taka ákvarðanir?	❑ já ❑ nei
30. Hugsarðu eins skýrt og áður?	❑ já ❑ nei

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Viðauki 3: Skimun sem notast er við fyrir færnimat í Leikfimi heima

- Getur einstaklingurinn klætt sig sjálfur ?
- Getur einstaklingurinn notað baðherbergið sjálfur ?
- Hvernig kemst einstaklingurinn úr rúmi í stól/hjólastól ?
- Hvernig kemst einstaklingurinn á/af salerni?
- Getur einstaklingurinn sjálfur gert innkaup ?
- Hvernig gengur einstaklingnum með tröppur?
- Fer einstaklingurinn út á meðal fólks ?

Svarmöguleikar:

- Alveg sjálfbjarga
- Sjálfbjarga að hluta
- Með eftirliti
- Lágmarks aðstoð
- Miðlungs aðstoð
- Alhliða aðstoð
- Full aðstoð

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026