

Efri árin

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 25. september 2021

Kynningar: Icepharma, Félagsráðgjafafélag Íslands.



Særa Pálmi Matthíasson hefur starfað sem sóknarprestur í Bústaðakirkju síðan árið 1989 en verður kvaddur í guðsþjónustu klukkan 13 á morgun.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Pálmi kveður söfnuðinn með söknuði

Særa Pálmi Matthíasson lætur af starfi sóknarprests í Bústaðakirkju á morgun eftir þrjátíu og tvö ár. Hann hlakkar til að sinna áhugamálum af krafti á eftirlaunum, en skilur ekki hví aldraðir fá ekki að leggja sitt af mörkum ef þeir vilja. **2**

oddurfreyr@frettabladid.is

Séra Pálmi Matthíasson lætur af störfum sem sóknarprestur á morgun og verður kvaddur í guðsþjónustu í Bústaðakirkju klukkan 13. Pálmi hefur verið sóknarprestur í 44 ár og þjónað á nokkrum stöðum á landinu, en hann hefur verið sóknarprestur í Bústaðakirkju síðan árið 1989. Það eru því sannkölluð tímamót nú þegar hann hættir störfum, en hann hefur þjónað af mikilli staðfestu og eignast heiðursess í hjörtum sóknar sinnar.

Allir eru velkomnir til guðsþjónustunnar og eftir messuna verður boðið upp á léttar veitingar.

Hefur myndað ótrúleg tengsl

Pálmi varð sjötugur í síðasta mánuði og segist fyrst og fremst þakklátur fyrir að hafa náð þessum aldri.

„Ég er alltaf minntur á það í mínu starfi að margir ná því ekki að heilsa nýjum áratug og ég er glaður og mjög þakklátur fyrir að hafa náð að halda heilsu og getu,“ segir hann.

„Ég mun sakna safnaðarins mikið. Eftir 32 ár á sama stað hef ég tengst fólki á ótrúlegan hátt, bæði í gleði og á sorgarstund,“ segir Pálmi. „Í erfiðustu aðstæðum lífsins hef ég oft eignast vináttu fólks sem hefur aldrei rofnað, þó að upphafið hafi kannski verið sárt. Þetta hefur verið mjög hrifandi og heillandi starf á margan hátt.“

Gefandi að hjálpa fólki

Pálmi segir að það sem sé honum efst í huga þegar hann lítur yfir tíma sinn sem prestur sé fólkið sem hann hefur fengið að þjóna.

„Ég hugsa líka mikið um fólkið í Grímsey núna og stundirnar sem ég hef átt í kirkjunni þar,“ segir Pálmi, en hann þjónaði í Grímsey í níu ár. „Einn stór og sterkur Grímseyingur sem bognar aldrei sagðist hafa grátið eins og barn þegar kirkjan brann, eftir að hafa ekki grátið í áratugi. Hann var ekki manna duglegastur að koma í kirkju en áttaði sig á því hvað hún var honum kær þegar hann sá hana brenna. Þetta er mjög sorglegt.

Ég held að það sem er mest gefandi við að vera prestur sé að geta gengið til móts við fólk í ólíkum aðstæðum og vinna með því að því að skapa betra líf,“ segir



Pálmi Matthíasson er spenntur fyrir eftirlaunaárunum, enda á hann fullt af áhugamálum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ef við sameinumst um að láta náunga-kærleikann gilda, þá verður Ísland áfram besti staður í heimi til að búa á.

Sr. Pálmi Matthíasson

Pálmi. „Það gerist samt bara með samvinnu. Ég breyti ekki lífi fólks. Það gerir það sjálft. Ég get bara bent á möguleika og talað við þau í gleði og sorg.“

Vill gefa nothæfa mynd af Guði

„Kannski er stærsta blessunin sem maður nýtur í lífinu að mér finnst ég aldrei vera einn. Mér finnst ég alltaf búa við helga og hulda hönd sem leiðir mig áfram,“ segir Pálmi. „Í mínu starfi hef ég líka leitast við að gefa fólki mynd af Guði og Kristi sem er nothæfur, ekki einhver háheilög vera sem er erfitt að nálgast, heldur einn af okkur, með okkur í liði og samferða okkur. Ef mér hefur tekist það er ég sáttur.

Ég á mér þá von að við getum áfram verið þjóð sem stendur saman og varðveitir kristin gildi, virðir skoðanir sem eru ólíkar og að við séum samtaka í kærleiks-samfélagi sem lætur sér annst um náungann, sama hvaða trú fólk hefur. Ef við sameinumst um að láta náungakærleikann gilda, þá verður Ísland áfram besti staður í heimi til að búa á.“

Þakkar fyrir hvern dag

Pálmi hefði getað hætt störfum fyrir áratug ef hann hefði kosið það en hélt áfram eins lengi og raun ber vitni því honum hefur liðið vel í starfinu.

„Mér finnst enn jafn heillandi og spennandi að fara í kirkjuna núna eins og fyrsta daginn,“ segir hann.

„Ég er svo sem kominn á bilanaaldur og hef bilað eins og margir aðrir, en ég reyni að vera í formi, hreyfa mig, borða hollt og heilnæmt og vanda mig við að lifa, vegna þess að það er ekki sjálfgefið að lifið heilsí á morgun,“ segir Pálmi. „Þetta er heilmikið limbó á köflum og ég fer stundum út af veginum, en aðalatriðið er að vita að það er hægt að komast aftur á hann.

Mér finnst líka skipta máli að vera jákvæður gagnvart starfinu og því sem kemur,“ segir Pálmi. „Ég fer aldrei að sofa án þess að hugsa um hverju ég hef lokið þann daginn og þakka fyrir hann og ég byrja hvern dag á að heilsa honum, vera þakklátur fyrir að vakna og signa mig inn í daginn.“

Skilur ekkert í skerðingum

„Mér list ágætlega á að fara á eftirlaun. Ég hef reyndar ekki skoðað hver eftirlaunin verða, en vonandi verða þau næg til að lifa á þeim,“ segir Pálmi léttur. „Það eina neikvæða sem ég heyri um frá jafnöldrum mínum eru allar þessar skerðingar fyrir eldri borgara. Ef þú hefur heilsu og getu til að vinna færðu það í hausinn aftur. Mér finnst það furðulegt að kerfið hafni framlagi fólks sem hefur getu og vilja til að leggja sitt af mörkum. Ég gæti til dæmis alveg hugsað mér að sinna einhverjum afleysingum úti á landi en það eru í dag reglur sem banna prestum að starfa áfram eftir sjötugt.

Mér finnst þessar skerðingar furðulegar. Segjum sem svo að þú vinnir í lottó, þá er ekki spurt hvort þú hafir unnið áður og þér

bara gefinn helmingur vinningsins ef svo er. Þetta er jafn vitlaust. Annað hvort hefurðu unnið þér inn réttindi eða ekki,“ segir Pálmi. „Það er eins og stjórnmálamenn skilji þetta ekki sjálfir, þeir þakka bara fyrir ábendingarnar og svo breytist ekkert.

Maður heyrir þessa dagana að allir frambjóðendur vilja bæta kjör allra og laga allt og við trúum þessu og kjósum og svo í næstu viku muna flest ekki hverju þau lofuðu,“ segir Pálmi. „En eldri borgarar sem hafa kjörgengi eru 73 þúsund og það er fáránlegt að hlusta ekki á þennan hóp. Það sem skiptir mig mestu máli er að fólk í pólitík og lífinu öllu reyni að fylgja því eftir sem er boðað, lofað og prédikað.

Svo finnst mér of mikið um að það sé verið að reyna að ráða fyrir aðra hópa og ætla þeim einhvern farveg sem þeir vilja kannski ekki fara í, hvort sem það eru unglingar eða eldri borgarar,“ segir Pálmi. „Þess vegna ætla ég ekki að skilgreina mig sem eldri borgara heldur bara segja að ég sé fullorðinn, sem þýðir að ég á einhver ár inni. Ég ætla að fá að vera fullorðinn og taka þannig þátt í lífinu.“

Á fullt af áhugamálum

Pálmi hefur ekki áhyggjur af því að honum leiðist á eftirlaunum.

„Í dag fer ég í Víkina til að horfa á Viking tryggja sér Íslandsmeistaratitilinn, svo fer ég að undirbúa messuna fyrir sunnudaginn. Eftir það fer ég í þetta týpíska, að laga til í bílskúrnur, færa kassana frá hægri til vinstri og koma svo aftur mánuði síðar og færa þá frá vinstri til hægri,“ segir Pálmi og hlær. „Ég á líka fullt af áhugamálum og er spenntur að geta sinnt þeim meira. Ég hef gaman af útiveru, veiði, veit í hvorn endann á að halda á golfkylfu og er farinn að hjóla út og suður.

Um daginn hjólaði ég hringinn í kringum Reykjavík. Það tók mig bara tæpa tvo tíma og það voru bara um 44 kílómetrar, en ég hélt að það væri miklu lengra. Það er ótrúlega gaman að hjóla og ég er allt í einu farinn að sjá og upplífa hluti sem ég hef ekki tekið eftir áður. Ég fór til dæmis út á Granda og tók þá eftir þessari finu grasþufu sem ég hef aldrei séð áður,“ segir Pálmi. „Veður er líka engin fyrirstaða, við Íslendingar eigum öll lager af skjólfatnaði.“ ■

Hvað gera félagsráðgjafar í öldrunarþjónustu?

Hefur þér verið boðið að ræða við félagsráðgjafa? Veistu hvað félagsráðgjafi í öldrunarþjónustu gæti aðstoðað þig með?

Félagsráðgjafar í öldrunarþjónustu starfa víða, til dæmis hjá sveitarfélögum, á sjúkrahúsum, hjúkrunarheimilum, á ýmsum stofnunum, hjá frjálsum félagasamtökum og sjálfstætt við samtalsmeðferð og ráðgjöf á stofum.

„Hækkandi aldri geta fylgt ýmsar jákvæðar breytingar. Einhver hætta að vinna, fara að skoða hentugra húsnæði, hafa meiri frítíma og læra eitthvað nýtt. Svo geta fylgt breytingar sem eru erfiðari. Til dæmis að upplífa missi vina, ættingja eða maka, missa eigin heilsu og það sem mörgum þykir fyrirkviðanlegt; að þiggja þjónustu inn á eigið heimili,“ segir Sirrý Sif Sigurlaugardóttir, félagsráðgjafi MA á fjölskyldusviði Sveitarfélagsins Skagafjarðar.

Sirrý Sif segir félagsráðgjafa geta leiðbeint eða aðstoðað við þessar breytingar, bæði þær góðu og hinar sem eru ekki eins góðar.



Hækkandi aldri fylgja ýmsar breytingar og þá býðst margvisleg þjónusta.



Sirrý Sif Sigurlaugardóttir, félagsráðgjafi MA

„Skipulag og framkvæmd öldrunarþjónustu er nokkuð sem fæstir velta fyrir sér þar til það er orðið þeim nauðsynlegt. Eðlilega. En það getur skipt máli að vita hvernig kerfið er og hvernig það virkar. Hvaða rétt hef ég, hvenær get ég sótt hann og hvert sæki ég hann? Því getur félagsráðgjafi svarað,“ greinir Sirrý Sif frá.

Svörin fast hjá félagsráðgjöfum

Félagsráðgjafi er lögverndað starfsheiti en til að öðlast starfsréttindi sem félagsráðgjafi þarf að ljúka þriggja ára BA-námi og í framhaldinu tveggja ára MA-námi frá Háskóla Íslands eða sambærilegum háskóla erlendis. Að loknu námi geta þeir sótt um starfsleyfi hjá Embætti landlæknis og leyfi

til að reka heilbrigðisþjónustu hjá sama embætti.

„Félagsráðgjafi getur svarað spurningum um þjónustu sem er í boði á þínu svæði á hverjum tíma, hvar þarf að byrja og hvernig þjónustan er skipulögð. Við veitingu opinberrar þjónustu er lagt upp með minnsta inngrip fyrst, áður en ákvarðanir sem geta verið íþyngjandi fyrir einstaklinginn eru teknar. Það birtist meðal annars í þeirri kröfu að eldra fólk fái smám saman aukna þjónustu inn á eigið heimili áður en til þess kemur að sækja um dagdvöl, þjónustuíbúð, hvíldarinnlagnir eða hjúkrunar-rými. Einhverjum kann að þykja það óréttlátt, en í grunninn er verið að standa vörð um rétt einstaklingsins til að fá þjónustu við hæfi á hverjum tíma. Félagsráðgjafi getur aðstoðað, útskýrt og leiðbeint á öllum stigum málsins. Við mælum því með samtali við félagsráðgjafa ef þú eða þínir hafið spurningar um öldrunarþjónustu,“ segir Sirrý Sif. ■

Fagdeild félagsráðgjafa í öldrunarþjónustu innan FI: felagsradgjof.is

EIN Á DAG inniheldur víta- mín og steinefni. Bætiefnin eru sérstaklega miðuð að þörfum íslenskra neytenda og þeirra sem komnir eru á efri árin.

Á Grenivík er fyrirtæki sem heitir Pharmarctica, leiðandi fram- leiðslu- og þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í meðal annars framleiðslu á fæðubótarefnum, snyrtivörum, mixtúrum og sótt- hreinsandi lausnum. Icepharma hefur verið stoltur viðskiptavinur og samstarfsaðili Pharmarctica frá upphafi þar sem vörulínan EIN Á DAG er þróuð og fram- leidd. Eins og nafnið bendir til fá neytendur bætiefnin sem þeir þurfa dagsdaglega, öll í einni lítilli töflu. Það sem meira er, þær eru svo smáar að það er mjög auð- velt að kyngja þeim. „Töflurnar henta öllum, þá sérstaklega eldra fólki og þeim sem erfitt eiga með að kyngja stórum eða mörgum töflum,“ segir Rannveig Hrönn Brink, markaðsstjóri EIN Á DAG.

„Þróun vörulínunnar, fram- leiðsla, pökkun og sala fer öll fram á Íslandi og af því erum við gríðarlega stolt.“

Framleiðslan er íslensk, töflurnar sykurlausar og á góðu verði. EIN Á DAG fæst í öllum helstu apótekum landsins og á hverslun.is. Töflurnar eru lang- flestar án gelatíns og eru því vegan og hentugar fyrir græn- metisætur.

Hér til hliðar eru upplýsingar um þau vítamín og steinefni sem fást í vörulínu EIN Á DAG:

Eín tafla með öllum bætiefnum



EIN Á DAG inniheldur vítamín og steinefni. Bætiefnin eru sérstaklega miðuð að þörfum íslenskra neytenda og þeirra sem komnir eru á efri árin. Framleiðslan er íslensk, töflurnar eru sykurlausar. Þær fást í flestum apótekum.

- B-vítamín tekur þátt í nýtingu orku úr fæðunni og er mikilvægt fyrir starfsemi tauga og vöðva og til myndunar rauðra blóðkorna.
 - B-vítamín
 - B-vítamín sterkt
 - B1-vítamín
 - B5-vítamín
 - B6-vítamín
 - B1 & B6-vítamín
 - B12-vítamín
- C-vítamín er gott andoxunarefni sem eflir varnir líkamans og eykur upptöku járns í líkam- anum.
 - C-vítamín 100 mg
 - C-vítamín 500 mg
- D-vítamín er nauðsynlegt fyrir vöxt og viðhald beina og gerir líkamanum kleift að nýta kalk og fosfór betur.
 - D-vítamín 400 ae 25 µg
 - D-vítamín 1000 ae 25 µg
 - D-vítamín Sterkt 2000 ae 25 µg
- E-vítamín er fituleysanlegt og stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi.
 - E-vítamín 400 ae
- Fjölvítamín eru blanda af helstu vítamínunum og steinefnum sem ráðlagt er að taka daglega.
 - Fjölvítamín
 - Fjölvítamín án A- og D-víta- míná
- Magnesium og kalk eru steinefni sem viðhalda sterkum og eðli- legum beinum og stuðla að eðli- legri vöðva- og taugastarfsemi.
 - Kalk og magnesium ■



Eín á dag

-íslensk framleiðsla

ÍSLENSKT

gjöril svo vel



Peningurinn dugar lengur á Spáni

Már Elíson fluttist alfarið búferlum til Spánar fyrir tæpum þremur árum. Hann á hús á Valencia-svæðinu á Spáni þar sem hann unir sér vel í félagsskap fjölda annarra íslenskra eftirlaunaþega.

sandragudrun@frettabladid.is

Már vinnur fyrir Félag húseigenda á Spáni og aðstoðar því fjölda Íslendinga sem flytja þangað alfarið eða dvelja þar löngum stundum.

„Hér hafa verið allt að 5.000 Íslendingar en við tölum oft um að þeir séu um 3.000, sem er tæpt eitt prósent af þjóðinni. Ég er íbúi hér, flutti úr Kópavogi og er með heimilisfesti hér á Spáni. Þeir Íslendingar sem eru með heimilisfesti hér á svæðinu skipta hundruðum. Þeir gætu jafnvel verið 1.000. Svo eru það farfuglarnir sem flykkjast hingað með flugvélunum í september og fara ekkert fyrr en í maí. Þeir eru örugglega 1.000 líka og svo er fjöldinn allur af fólki sem dvelur hér yfir sumar,“ segir Már sem er staddur á lögmannsskrifstofu Félags húseigenda á Spáni þar sem hann var að ljúka við að aðstoða hjón við að gera erfðaskrá.

„Spænska ríkið krefst þess að við gerum erfðaskrá ef við eigum

eign hér. Annars gengur eignin bara til spænska ríkisins. Við erum á fullu hér að aðstoða fólk við að koma því á réttan kjöl hér, koma því fyrir í heilbrigðiskerfinu hér, sem er eitt það besta í heimi. Við erum að vinna baki brotnu hér allan daginn að hjálpa fólki,“ segir Már.

Ókeypis heilbrigðisþjónusta

Már segir að lífið á Spáni sé allt öðruvísi en á Íslandi, það þarf ekki að nota yfirhafnir vegna veðurbliðu og meira verður úr peningunum.

„Hér á elliárunum þá dugar okkur betur þessi smán sem við fáum frá Tryggingastofnun heima og skertur lífeyrissjóður. Við fáum meira fyrir peninginn hér. En þegar evran er komin í 152 krónur þá töpum við. Við fáum færri evrur út af háu gengi,“ útskýrir hann.

„En það er þannig að annað hvort áttu mikið af peningum og þolir skerðingar, eða þú átt lítið af þeim og þolir þær þá síður. En við erum hér af því peningarnir okkar duga miklu betur hér í öllu tilliti. Við borgum ekki krónu í heilbrigðiskerfið hér. Hvort sem við förum á heilsugæslu eða sjúkrahús. Það er allt baktryggt af íslenska heilbrigðiskerfinu. Líka ef þú ert með lögheimili á Íslandi, þá



Már er ánægður með lífið á Spáni þar sem fjöldi Íslendinga býr. MYND/ADSEND

” Við höldum alls kyns mannfagnaði, veislur og árshátíðir. Þetta er gott samfélag.

máttu dvelja á Spáni í sex mánuði og þarft bara bláa evrópska sjúkratryggingakortið til að fá ókeypis heilbrigðisþjónustu. Við höfum það bara eins og blómi í eggi.“

Öflugt félagslíf

Már segir að mikill samgangur sé á milli Íslendinganna á Valencia-svæðinu. Þar er auk húseigendafélagsins starfrækt Íslendingafélag. Reglulega eru haldnir ýmsir fundir og mannfagnaðir.

„Ég er til dæmis að fara á eftir á fund fyrir Íslendinga á þekktum sundlaugarbar hér. Við höldum alls kyns mannfagnaði, veislur og árshátíðir. Þetta er gott samfélag. Í október verður nokkur hundruð manna veisla hjá Félagi húseigenda hér. Við höfum það mjög gott hér, það er enginn neikvæður punktur,“ segir hann.

„Við erum með allt sem við þurfum hér og okkar eigin ræðismann sem sér um okkar mál. Fólk getur verið alveg öruggt hér.“ ■



Ert þú með besta bankaappið? *

Ef þú ert ekki með Arion appið getur þú sótt það í **App Store** eða **Google Play**. Í appinu tekur enga stund að:

- Kaupa og selja hlutabréf og í sjóðum
- Stofna viðbótarlífeyrissparnað
- Byrja grænan sparnað
- Borga reikninga
- Frysta kort
- Dreifa greiðslum
- Stýra yfirdrætti
- Sækja um Núlán
- Finna PIN númer



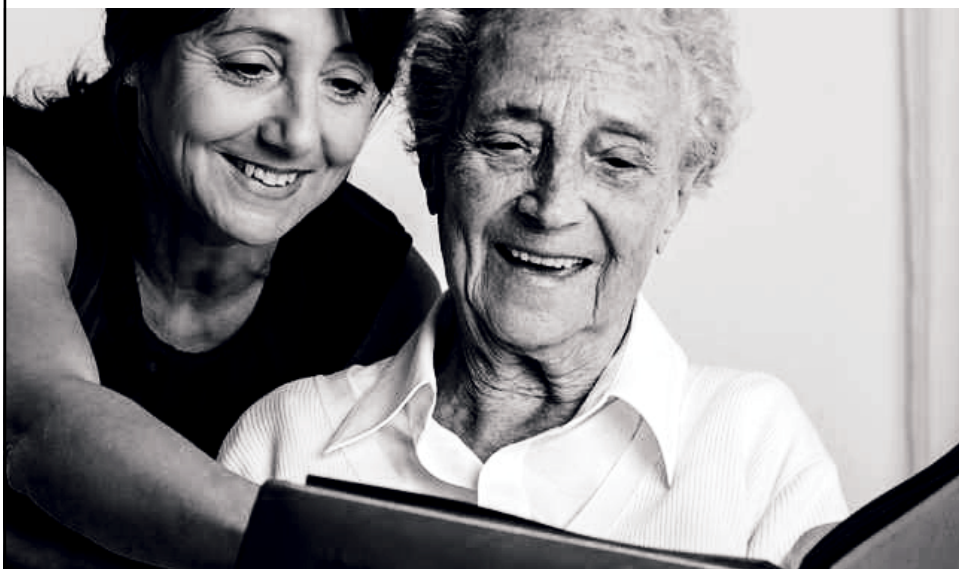


Fjölþætt velferðarþjónusta fyrir fólk

Grunngildin í starfi Sinnnum

Traust – Fagmennska –
Eldmóður – Hlýleiki

*Við getum lagt þér lið.
Hikaðu ekki við að hafa samband
og fá ráðgjöf.*



Frekari upplýsingar er að finna á
heimasíðunni **www.sinnnum.is**
og vertu vinur á **Facebook**.
Síminn er **519-1400** og
netfangið **sinnnum@sinnnum.is**.



**Elsta heimaþjónustu
fyrirtæki landsins**

Stofnað árið 2008

**Sinnnum ehf. býður upp á alhliða heimaþjónustu fyrir einstaklinga sem þurfa á
aðstoð að halda við daglegt líf vegna aldurs, fötlunar, heilsubreysts eða annarra
persónulegra aðstæðna.**

Þjónusta okkar er persónuleg og sveigjanleg og með það að markmiði að mæta þörfum og
óskum einstaklingsins. Hjá fyrirtækinu starfar fagfólk á heilbrigðis- og félagssviði, en einnig
almennir starfsmenn sem vinna í teyllum og nota ábyrga vinnuferla. Viðskiptavinir okkar
eru sveitarfélög, stofnanir, vinnuveitendur og einstaklingar.

Áhersla okkar er að bregðast hratt við þjónustubeiðnum.



**REPOSE LÉTTIR
UNDIR MEÐ ÞÉR**

Byltingarkennd vara fyrir einstaklinga sem eru komnir með þrýstingssár eða eiga í hættu á að fá slík sár.



icepharma

Augnvítamín + fjölvítamín

Sannreynd meðferð á aldursbundinni augnbotnahrörnun.

Samsetning Ultra Macular er byggð á niðurstöðum rannsókna á þessu sviði, AREDS2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.



OcuSci™

ULTRA MACULAR

Ultra Macular augnvítamín og fjölvítamín
Fæst í öllum helstu apótekum

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut





Helgi Pétursson, jafnan kenndur við Ríó Trió, tók nýverið við formannsembætti Landssambands eldri borgara.
FRÉTTABLAÐID/VALLI

Þetta er okkar manifestó

Helgi Pétursson tók við formannsembætti Landssambands eldri borgara nú í vor. Hann segir að kynslóðin sem er að detta inn á eftirlaun sé tilbúin til að láta í sér heyra.

johannamaria@torg.is

„Mitt fyrsta verk sem formaður var að ganga inn í og ganga frá fimm áhersluatriðum í baráttu eldra fólks í kosningunum sem fara fram í dag. Þessi atriði voru samþykkt í öllum félögum Landssambandsins, sem eru 56 talsins og um land allt. Þá er félagatal alls um 30.000 manns,“ segir Helgi. Umrædd atriði snúa að kjaramálum eldri borgara, aldri við starfslok, heilsugæslu eldri borgara, búsetuskilyrðum og í fimmta lagi að einföldun lagaumhverfis.

Þetta er okkar manifestó
„Í fyrsta lagi viljum við að almennt fritekjumark verði hækkað upp í 100.000 krónur. Í öðru lagi er mikilvægt að starfslok miðist ekki eingöngu við aldur viðkomandi, heldur sé tekið tillit til vilja og getu fólks til vinnu.

Í þriðja lagi eru það mál heilsugæslu fyrir eldri borgara. Við setjum spurningarmerki við þá stefnu að fólk búi heima hjá sér eins lengi og það getur og drögum í efa hvað það merkir. Því eins og staðan er núna þá er hún komin langt úr fyrir æskileg viðmið. Heimaþjónusta fyrir eldri borgara sem búa í eigin híbýlum er dýr og það hefur reynst erfitt að uppfylla hana almennilega.

Við viljum sjá breytingu þar sem heilsugæslan er allt í senn þunga-miðjan í umönnun aldraðra, sem og forvarnar- og eftirlitsaðili. Þá tölum við fyrir því að heilsugæslan taki fólk í skoðun við 50-60 ára aldurinn og svo reglulega eftir það. Okkur þykir ekkert að því að fara með bilinn í tékk árlega ef hann er orðinn ákveðið gamall, en svo hikum við þegar um er að ræða manneskjur.

Við erum einnig að biðja um að allir þeir þættir sem snúa að heilsu eldri borgara vinni saman. Það er algerlega fáránlegt að við séum með alla þessa þætti; lækna, hjúkrunarfræðinga, umönnunaraðila og fleira, við erum að borga fyrir þetta allt saman, en þessir aðilar tala ekki saman. Það stendur allt á milli himins og jarðar okkur til boða en það vantar samnýtinguna

og skipulagið. Við erum ekki að biðja um neitt sem er nýtt af nálinni. Fólk er alltaf að tala um peninga, en felst sérstakur kostnaður í að félagsþjónusta, lækna og fleiri aðilar tali saman?“

Millistig í búsetu

„Í fjórða lagi vantar sárlega milli-stig í búsetuárræðum fyrir eldri borgara. Í dag er staðan sú að þú býrð bara heima hjá þér þar til þú ert bókstaflega að drepast inni í stofu. Þá tekur við hjúkrunarheimili fyrir aldraða þar sem fólk er innan um háaldrað, veikt fólk.

Vissulega er í boði að kaupa einhverjar lúxus þjónustuíbúðir sem eru rándýrar og allt of stórar. Okkar kynslóð er ekki að leitast eftir einhverjum stórum íbúðum. Menn vilja rétt um 50-70 fermetra íbúðir sem eru í beinni tengingu við þjónustu, eins og heilsugæslu, sjúkraþjálfara, líkamsrækt, hárgreiðslustofu og fleira. Fólk í þessum búsetuárræðum myndi hitta annað fólk og kynna innbyrðis. Það sem fólk óttast mest í dag og liður allra verst yfir í núverandi kerfi, er einsemdin. Einmanaleikinn er alþjóðlegt vandamál hjá eldri borgurum. Fólk er þannig gert að það vill vera í kringum annað fólk. Við erum að tala um öryggi og samskipti.

Í fimmta lagi viljum við að lagaumhverfið í kringum allt sem snýr að eldri borgurum sé einfaldað. Það hefur verið venjan að flokka eldri borgara og öryrkja undir sama hatt en þetta eru afar ólíkir hópar þegar upp er staðið.

Þetta eru okkar áhersluatriði og þetta er okkar manifestó!“ segir Helgi.

Fótgönguliðar eldri borgara

„Við höfum ekki peninga til þess að standa í auglýsingum. Þess í stað höfum við gengið á milli líkt og fotgönguliðar og komið þessu til skila maður á mann. Undanfarna mánuði höfum við fundað með stjórnmalaflokkum, fólki í framboði, fagfólki, samtökum atvinnulífsins, verkalyðshreyfingunni, stjórnendum og fleirum og kynnt þeim baráttumál félagsins, það er, þessi fimm áhersluatriði.

Ég er sjálfur sáttur við það hvernig flokkarnir sem eru í framboði hafa tekið áhersluatriðin upp á sína arma. Sumir hafa tekið nokkur upp á meðan stór hluti hefur tekið öll atriðin til greina. Við munum fylgjast spennt með því komandi ár hvort og hvernig

Einmanaleikinn er alþjóðlegt vandamál hjá eldri borgurum. Fólk er þannig gert að það vill vera í kringum annað fólk. Við erum að tala um öryggi og samskipti.

loforðin verða efnd. Það koma margir aðilar að breytingum í þessum málaflokk. Allir virðast vera að biða hverjir eftir öðrum og eru ósammála um það hver á að byrja.“

Við viljum sjá breytingar

„Það er tími til kominn að fólk átti sig á þessari þróun sem hefur verið undanfarin ár og hvernig hún hefur breyst. Þessi stóri hópur er nú tilbúinn að láta til sín taka. Það er nefnilega nýtt fyrir mönnum að þegar fólk stendur á 67-70 ára þröskuldinum, þá geti það horft 25 ár fram í tímann. Þegar ég var tvítugur blasti það við mér að þegar ég yrði 70, þá væri ég svo gott sem dauður. En svo hefur annað komið á daginn. Þessi kynslóð sem er að detta inn á ellilífeyrinn núna er fullfrísk og á sér áhugamál. Þetta er fólk sem horfir fram á veginn. Ég er bara 72 ára gamall og ég á nóg eftir. Ég vil ekkert búa í einhverju gamalmennagettói. Við eignum að geta hlakkað til að fara á eftirlaun, við eignum ekki að kvíða fyrir því.

Kjaralega séð þá erum við að tala um 15 ára bil í launum. Hópurinn sem er að detta inn á eftirlaun er að vakna upp við vandan draum. Við höfum ekki búið við fullburða lífeyrisgreiðslukerfi á bakinu eins og yngri kynslóðir sem munu fá 80-90 prósent af launum sínum sem mánaðarlegar greiðslur. Þetta þarf að leiðrétta.

Þessi kynslóð, stundum kölluð hippakynslóðin, þar með talinn ég sjálfur, þetta er hávær kynslóð. Við erum ekki jafnþolinmóð og kynslóðirnar á undan okkur og við munum láta í okkur heyra. Við erum ekki tilbúin í einhver hæg-fara nefndarstörf. Við viljum sjá breytingar,“ segir Helgi að lokum. ■



Ginger, Turmeric & Bromelain

Mögnuð blanda í boði náttúrunnar!

Í náttúrunni er að finna magnaðar jurtir og rætur sem í gegnum aldirnar hafa verið nýttar á ýmsan máta. **Engifer, Túrmerik & Brómelain** eru vel þekktar jurtir sem hafa reynst mörgum vel.



Brymur Sveinsson hefur notað **Ginger, Turmeric & Bromelain** um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri.

„Allt frá unga aldri hef ég átt við vandamál í öndunarfærum að stríða sem lýsti sér m.a í stífluðu nefi. Ég fékk enga lausn á vandanum þrátt fyrir ítrekaðar læknisheimsóknir og vandamálið versnaði stöðugt. Ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað **Ginger, Turmeric & Bromelain** í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér. Eftir mánuð var vandamálið næstum horfið og ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.



Hreyfing gerir eldra fólki mjög gott en kyrrsetan getur verið hættuleg.

Hreyfing bætir heilsu hjartasjúklinga

elin@frettabladid.is

Samkvæmt rannsókn sem gerð var við háskólann í Bern í Sviss er aldr- ei of seint að byrja að hreyfa sig. Hjartasjúklingar sem höfðu verið óvirkir hvað varðar hreyfingu voru beðnir að skipta yfir í virkara dag- legt líf með reglulegri hreyfingu. 33 þúsund manns tóku þátt í rann- sókninni sem voru að meðaltali 62,5 ára en þriðjungur var konur. Allir höfðu glímt við kransæða- sjúkdóma.

Virgni sjúklinganna var kortlögð við upphaf rannsóknarinnar sem tók um sjö ár. Þátttakendur svöruðu spurningum um hreyfingu. Þeim var síðan skipt í fjóra hópa eftir því hversu virkir þeir voru. Virk hreyfing telst vera 150 mínútur að minnsta kosti á viku, blanda af göngu og styrktaræfingum.

Samanburðurinn var sláandi því

í ljós koma að virku sjúklingarnir voru 50% og jafnvel meira í minni hættu á að deyja úr hjarta- og æða- sjúkdómum en þeir sem hreyfðu sig ekki. Þeir sem urðu virkir á tímabilinu lækkuðu áhættu sína mjög mikið eða allt frá 45 niður í 27% eftir því hversu duglegir þeir voru. Niðurstöðurnar benda til þess að hreyfing sé mjög gagnleg fyrir sjúklinga með kransæða- sjúkdóma. Virkur lífsstíll getur því bætt heilsuna mjög mikið.

Niðurstaða þessarar rannsóknar fellur vel að þeirra þekkingu sem þegar var til staðar um líkamlega virkni og hjartasjúkdóma. Greint er frá rannsókninni á vefsíðunni forskning.no.

Lengi hefur verið vitað að kyrr- seta getur verið hættuleg heilsu fólks og þessi rannsókn styður við þá kenningu. Lítil hreyfing er einn- ig betri en engin.■

Vandaðar Repose vörur til varnar þrýstingssárum

Repose vörurnar eru hann- aðar til að koma í veg fyrir myndun þrýstingssára en einnig til að stuðla að gróanda hjá þeim einstakl- ingum sem eru með slík sár.

Ákveðin svæði líkamans eru útsett- ari fyrir þrýstingssárum en önnur. Virkni Repose byggist á því að dreifa þrýstingi jafnt á þann hluta líkamans sem varan er notuð á.

Vöruúrvalið samanstendur meðal annars af yfirdýnum, fóta- hlífum og mismunandi tegundum af sessum sem henta til notk- unar bæði á sjúkrastofnunum og í heimahúsum. Vörurnar eru gerðar úr teygjanlegu plastefni og kemur áferðin á því í veg fyrir tog og núning.

„Repose býður upp á gæðavörur sem eru einfaldar í notkun og á góðu verði en jafnframt hefur verið sýnt fram á virkni varanna með fjölda klínískra rannsókna. Vörunum er pakkað í pumpu sem notuð er til að fylla þær af lofti og eru þær því tilbúnar til notkunar innan nokkurra sekúndna. Repose vörurnar hafa verið notaðar erlendis til fjölda ára við góðar undirtektir og eru nú loksins fáanlegar á Íslandi,“ segir Sigríður Hulda Árnadóttir, viðskiptastjóri hjá Icepharma.



Sérhönnuð fóta- hlíf. Vörurnar eru einfaldar í notkun og eru gerðar út teygjanlegu plastefni.

Repose yfirdýna en einnig er hægt að fá sess- ur í nokkrum gerðum.



Repose vörurnar hafa verið notaðar erlendis til fjölda ára við góðar undirtektir og eru nú loksins fáan- legar á Íslandi.

Repose er 100% niðurgreitt af Sjúkratryggingum Íslands fyrir þá einstaklinga sem eiga rétt á. Hægt er að skoða Repose vörurnar á vörutorgi Icepharma, vorutorg.icepharma.is. ■

Fyrir frekari upplýsingar er hægt að hafa samband við Sigríði í gegnum netfangið sigridurh@icepharma.is.

fastus.is

VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum.



RAFSKUTLUR



HJÚKRUNARRÚM & DÝNUR



GÖNGUGRINDUR



BAÐ- & SALERNISHJÁLPARTÆKI



NÆRINGARVÖRUR

Pantaðu tíma hjá söluráðgjöfum okkar í síma 580 3900 sem aðstoða þig við að velja vörur sem henta þínum þörfum.



ÆFINGATÆKI TIL HEIMANOTKUNAR



HJÓLASTÓLAR



SNÚNINGSLÖK



Dekraðu augun

Aughnkvílan getur minnkað þreytu í augum, hvarmabólgu og haft jákvæð áhrif á augnþurrk, vogris, rósoða í hvörmum/agnlokum og vanstarfsemi í fitukirtlum.

provision
Fæst í helstu apótekum og Eyesland gleraugnaverslunum

ÞAU SEM VILJA VINNA MEGA VINNA

Afnemum allar kröfur um að fólk fari á eftirlaun við ákveðinn aldur

xB

framtíðin ræðst á miðjunni — framtíðin ræðst á miðjunni —