Lokaverkefni til BA gráðu

Áhrif þess að verða ellilífeyrisþegi

Þær breytingar sem verða á högum einstaklinga við þau tímamót og þjónusta sem í boði er

Ólöf Dóra Hermannsdóttir

Kennaraháskóli Íslands
Tómstunda- og félagsmálabraut
September. 2007

Lokaverkefni til BA gráðu

Áhrif þess að verða ellilífeyrisþegi

Þær breytingar sem verða á högum einstaklinga við þau tímamót
og þjónusta sem í boði er

Ólöf Dóra Hermannsdóttir

230551-2949

Kennaraháskóli Íslands

Tómstunda- og félagsmálabraut

September. 2007

Leiðsögukennari: Þórdís Lóa Þórhallsdóttir

Ágrip

Í ritgerð þessari verður farið yfir þau réttindi sem fólk á rétt á þegar það nær því að verða 67. ára og þá þjónustu sem í boði er frá ríki og sveitafélagi.
Farið verður yfir sögu þjónustu við aldraða á Íslandi og núverandi stöðu þjónustunnar. Þegar farið er yfir þau réttindi og þá þjónustu fyrir eldri borgara sem í boði eru í dag er af mörgu að taka. Ríkið býður fólki upp á ellilífeyrir en hann er háður skilyrðum sem vert eru að kynna sér til hlítar. Sveitafélöginn bjóða upp á marg þætta þjónustu og ættu flestir að geta fundið þar eitthvað við sitt hæfi. Í ritgerðinni verður farið yfir réttindi og skyldur í sambandi við ellilífeyrinn og kynnt sú þjónusta sem í boði er af sveitafélögunum og gildir þá engu hvar búið er, skilda sveitafélanna er sú sama um allt land.

Einig verður fjallað um kenningar um öldrun sem hafa verið alráðandi til þessa en eru á undanhaldi eins og hlédrægnikenninguna sem gengur út frá því að forræðishyggjan sé alráðandi og að aldraðir hafi allir sömu þarfir.
Gripið verður handahófslega niður á hinar ýmsu hugleiðingar hvað varðar öldrun sem þóttu áhugaverðar og verðar þess að kynna.
Og að lokum verður kynntur spurningalisti sem lagður var fyrir handahófs úrtak eldri borgara á nokkrum mismunandi stöðum í Reykjavík um áhrif starfsloka á heilsu og lífsgæði. Hvað varðar þetta litla úrtak er áberandi hvað það er mikill munur á konum og körlum hvað varðar mat á lífsgæðum og heilsufari.

Þakkarorð

Ég vil þakka Þórdísi Lóu leiðsögukennara mínum fyrir góða og skíra leiðsögn við gerð ritgerðarinnar. Einig vil ég þakka Sif vinnufélaga mínum fyrir að vera alltaf til staðar að lesa yfir verkefnið fyrir mig.

Efnisyfirlit:

Inngangsorð……...6

Kafli.1. Skipulag þjónustu og lagalegt umhverfi þjónustu……...8 fyrir eldri borgara

1.1. Skipulag þjónustu við eldri borgara..……8

1.2. Lög um málefni eldri borgara……..10

1.2.1. Þjónusta, þjónustu- og félagsmiðstöðva í Reykjavík……...12

1.3. Framtíðarsýn stjórnvalda hvað varðar málefni eldri borgara……..13

1.3.1. Stefna stjórnvalda í dag í málefnum eldri borgara……14

1.4. Samantekt……16

Kafli 2. Saga þjónustu fyrir eldri borgara og núverandi……..17 staða Þjónustu við eldri borgara á Íslandi

2.1. Saga þjónustu fyrir eldri borgara……17

2.2. Saga Elli, dvalar- og hjúkrunarheimila á Íslandi……18

2.3. Hver er staða eldri borgara á Íslandi í dag?.....20

2.3.1. Upplifun starfsloka…….22

2.3.2. Mikilvægi tómstunda…….25

2.4. Samantekt……..26

Kafli. 3. Fræðilegar hugleiðingar og kenningar um öldrun…27

3.1. Fræðilegar hugleiðingar um öldrun…….27

3.2. Kenningar um öldrun……..30
3.2.1. Þrennskonar aldur……31
3.2.2. Hlédrægniskenningin……...32
3.2.3. Athafnakenningin…….33
3.2.4. Samfellukenningin……...33
3.2.5. Þróunarkenningin…….34
3.2.6. Æviferlislíkanið……35
3.4. Samantekt……...36

Kafli. 4. Spurningalisti lagður fyrir nokkra……37 eldri borgara í Reykjavík

4.1. Úrlausn spurningalistans……...37
4.2. Umræður um útkomuna…….39
4.3. Samantekt……..39

Lokaorð……..40

Heimildaskrá……41

Fylgiskjöld

Inngangsorð

Eftir að hafa unnið með öldruðum í tuttugu ár hef ég upplifað miklar breytingar bæði hvað varðar hugsanahátt almennings til aldraðra, afstöðu aldraðra sjálfra og viðhorf yfirvalda til þeirra sem eldast.

Hvað varðar þjónustu fyrir aldraða hefur líka orðið mikil breyting, fyrir ekki svo löngu síðan var kappkostað að koma sem flestum inn á elliheimili eða í þjónusturými og fólk var hvatt til að sækja um vist, hvort sem það hafði þörf fyrir hana eða ekki. Aldraða átti að hafa útaf fyrir sig. En nú er öldin önnur og allt kapp er lagt á að hafa aldraða sem lengst á heimilum sínum. Með hækkandi lífslíkum lifir fólk lengur og öldruðum fjölgar.

Afstaða fólks til ellinnar er oft tvíbendin. Þó það þyki eftirsóknarvert að ná háum aldri, eru það fáir sem vilja vera gamlir. Það er alltaf eftirtektarvert ef einstaklingur nær því að verða hundrað ára og er þá oftast haft við hann viðtal og hann þá spurður um það hvernig hann hafi náð svona háum aldri og er engu líkara en verið sé að leita að lyklinum að langlífi með spurningunum.

Flestir svara að þeir hafi lifað heilsusömu lífi, en svörin virðast lítil áhrif hafa á hvernig unga fólkið hagar sínu líferni. Það virðist oft sem verið sé að leita að töfralausnum sem ekki fela í sér að fólk þurfi að huga að líferni sínu, eða breyta því.

Það eru engar öruggar heimildir fyrir því að nokkur manneskja hafi orðið eldri en 120 ára og er því litið á það sem hugsanlegt aldurstakmark mannsins. Það eru reyndar fáir sem verða eldri en 110 og elsti Íslendingurinn sem vitað er um varð 108 ára. (Jón Snædal 1996:59)

Það voru fyrrum fáir sem enduðu ævina í hárri elli. Það eru ekki til áreiðanlegar heimildir um meðalævilengd Íslendinga fyrr en frá árunum 1850-60 en þá var meðalaldur kvenna talin 38 ár og karla 32 ár. (Jón Björnsson 1996:.90).

Og öldruðum á Íslandi hefur fjölgað mjög hratt hlutfallslega síðustu árin. Árið 2000 voru 11,6 % Íslendinga 65 ára og eldri, eða alls 32.744.

Árið 2030 er áætlað að 19 % þjóðarinnar eða alls 60. 377 verði 65 ára og eldri. (Þórir S. Guðbergsson 2002).

Eftir þessu að dæma vaxa lífslíkur landans örhratt og getur fólk átt von á langri ævi. Þetta fólk þarf allt að fá viðeigandi þjónustu. Það er því gott mál hvað uppbygging öldrunarmála hefur vaxið á síðustu árum og er að vaxa og breytast.

Í ritgerðinni verður farið yfir réttindi fólks þegar það nær því að verða 67. ára og verður opinberlega ellilífeyrisþegi. Skoðað verður hverju yfirvöld lofa að breyta og bæta á kjörtímabilinu. Farið verður yfir sögu, þjónustu og núverandi stöða þjónustu við eldri borgara á Íslandi, allt frá þjóðveldis öld fram til dagsins í dag. Skoðaðar verða hinar ýmsu kenningar um öldrun og rætt um þær breytingar sem orðið hafa í málefnum aldraðra. Hugleiðingar nokkurra áhugaverða spekinga frá ýmsum tímum sögunar um þeirra sýn á ellinni verða kynntar. Og að lokum verður kynntur spurningalisti sem lagður var fyrir handahófs úrtak eldri borgara á nokkrum mismunandi stöðum í Reykjavík

Skipulögð þjónusta við eldri borgara er víðtæk, bæði ríkið og sveitafélögin veita margtæka þjónustu. Þau mál verða kynnt og gerð grein fyrir hvar eldri borgarar geta fengið þjónustu og hvernig þjónustu þeir geta sótt sér.
Fjallað verður um sögu elli- dvalar og hjúkrunarheimila á landinu og skoðuð verður núverandi staða eldriborgara, hvað varðar starfslok og hvernig þeir meta stöðuna sjálfir.
Reynt verður að gera grein fyrir sem flestum réttindum og þjónustu sem fólk á rétt á við þau tímamót að verða lífeyrisþegni, það er oft þyrnir í augum margra og margir vita ekki hvert eigi að sækja þjónustunna.

Kafli 1. Skipulag þjónustu og lagalegt umhverfi þjónustu fyrir eldri borgara

Í dag er skipulögð þjónusta við eldri borgara víðtæk, bæði ríkið og sveitafélögin veita margtæka þjónustu. Í lögum stendur að þeir sem eru orðnir lögbundnir eldri borgarar (það er hafa náð 67 ára aldri) eigi rétt á ýmsum hlunnindum fyrir utan ellilífeyri eins og t.d. frítt í strætisvagna og sund. En hvernig er skipulag á þjónustunni og hvað segja lögin um réttindi eldri borgarar? Í eftirfarandi kafla verður farið yfir þau mál og gerð grein fyrir hvar eldri borgarar geta fengið þjónustu og hvernig þjónustu þeir geta sótt sér.

1.1. Skipulögð þjónusta fyrir eldri borgara

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra fer með yfirstjórn öldrunarmála. Ráðuneytinu ber að annast stefnumótun og áætlanagerð um málefni aldraðra fyrir landið í heild og að hafa eftirlit með framkvæmd laga um málaflokkinn og þeim reglugerðum sem lögunum fylgja. Málaflokkurinn heyrir undir skrifstofu öldrunarmála.

Meðal verkefni ráðuneytisins á sviði öldrunarmála er:

Að gera lagafrumvarp og reglugerðir á sviði öldrunarmála.

Annast uppbyggingu öldrunarþjónustu í samræmi við lög um málefni aldraðra.

Faglegt og fjárhagslegt eftirlit með hjúkrunar- og dvalarheimilum.

Hafa umsjón með vistunarmati aldraðra og umsjón með RAI-mælingum (mælingar á hjúkrunarþyngd).

Ákveða daggjöld á öldrunarstofnunum og annast erlent samstarf.

(Lög um málefni aldraðra 1999).

Í lögum sveitafélaganna um þjónustu við aldraða segir meðal annars að: Sveitarstjórnir skuli stuðla að því að aldraðir geti búið við eðlilegt heimilislíf í umgengni við aðra svo lengi sem þeir hafi heilsu til. Jafnframt verði tryggð nauðsynleg stofnanaþjónusta þegar hennar er þörf. Að félagsmálanefnd, eða öldrunarmálaráð, skuli leitast við að tryggja framboð á hentugu húsnæði fyrir aldraða og jafnframt að skipuleggja félagslega heimaþjónustu. Sveitarstjórnir skulu sjá um að félagsþjónusta aldraðra sé fyrir hendi í sveitarfélaginu eftir

þörfum. Þar með er m.a. átt við heimaþjónustu, félagsráðgjöf og heimsendingu matar. Jafnframt skal vera tryggt að aldraðir eigi greiðan aðgang að félags- og tómstundastarfi við þeirra hæfi. Í því sambandi skal lögð sérstök áhersla á fræðslu og námskeiðahald um þau réttindi sem aldraðir eiga og aðlögun að breyttum aðstæðum sem fylgja því að hætta þátttöku á vinnumarkaðnum**.** **(**Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga 2006).

Allir landsmenn sem orðnir eru 67 ára fá sent bréf frá tryggingastofnun þar sem þeim er bent á mögulegan rétt þeirra til ellilífeyris. Hafi viðkomandi verið búsettur hér á landi í a.m.k. þrjú ár á aldrinum 16-67 ára getur hann átt rétt á greiðslu ellilífeyris. Óskertur lífeyrir miðast þó við 40 ára búsetu á Íslandi á aldrinum 16-67 ára. Þegar um er að ræða skemmri búsetutíma skerðast greiðslurnar hlutfallslega. Ef búsetu tími hjóna er mislangur er heimilt að miða greiðslur beggja við búsetutíma þess sem hefur lengri réttindatíma á Íslandi. Sá sem hefur stundað sjómennsku í 25 ár eða lengur getur átt rétt á ellilífeyri frá 60 ára aldri. Tekjur lífeyrisþega og eftir atvikum maka hans ráða fjárhæð lífeyris og tengdra greiðslna. Meðfylgjandi bréfinu sem tilvonandi bótaþegi fær eru eyðublöð sem þarf að fylla út og senda til baka. Rétturinn getur náð allt að tvö ár aftur í tímann. Rétt er að athuga að sé ætlunin að vera áfram á vinnumarkaðnum eftir að 67 ára aldrinum er náð getur verið gott að fresta að sækja um ellilífeyrinn. (Tryggingastofnun 2007).

Árið 1982 var sett fyrsta heildstæða löggjöfin um málefni aldraðra. Tilgangurinn með henni var að skipuleggja betur þjónustu við aldraða, t.d. með því að tengja þjónustuna heilbrigðisþjónustu heilsugæslustöðva og félagslegri þjónustu á vegum sveitarfélaganna. Árið 1989 voru lögin endurskoðuð og síðan nokkrum sinnum til viðbótar allt fram til ársins 1999, er þau voru samþykkt á Alþingi 31. desember árið 1999. Lögin fela í sér þau markmið að gera öldruðum fært að lifa eðlilegu heimilislífi eins lengi og heilsan leyfir og að öldruðum sé tryggð þjónusta, þegar hennar er þörf og í samræmi við þarfir hvers og eins. Einnig er lögð áhersla á að aldraðir njóti jafnréttis á við alla aðra og að sjálfstæði þeirra sé virt. (Lög um málefni aldraða. 2001).

Í lögum á Íslandi er að finna margskonar ákvæði sem hafa það markmið að gæta að hagsmunum þeirra sem geta ekki, vegna ýmissa ástæðna, borið fulla ábyrgð á sjálfum sér og gjörðum sínum. Hver einstaklingur eldist á mismunandi hátt og sumir aldraðir eru ófærir um að gæta hagsmuna sinna. Hvað varðar mannréttindi aldraðra eru það helst réttur þeirra til aðgengis og þátttöku, réttur þeirra til framfærslu og félagsþjónustu, réttur til persónufrelsis og friðhelgi einkalífsins, til verndar fjölskyldulífi, til heilbrigðis og endurmenntunar, og til atvinnu, tómstunda, búsetu og eigin heimilis og bann við ómannlegri og vanvirðandi meðferð.

Hvað varðar réttindi aldraðra á Íslandi á alþjóðavettvangi þá er Ísland aðili að öllum helstu samningum um mannréttindi hvort sem það er á vettvangi Sameinuð þjóðanna eða Evrópusambandsins.(Mannréttindaskrifstofa Íslands. 2007).

1.2. Lög um málefni eldriborgara

Samkvæmt lögum um málefni aldraðra teljast til aldraðra þeir einstaklingar sem náð hafa 67 ára aldri. Opinberum starfsmönnum er gert að láta af störfum þegar þeir verða 70 ára og félög eldri borgara eru opin öllum einstaklingum 60 ára og eldri.

Í hverju heilsugæsluumdæmi, skal vera starfandi þjónustuhópur fyrir aldraðra. Sveitarfélög geta sameinast um þjónustuhópanna sé það talið hagkvæmt. Kostnaður af starfi þjónustuhópanna fyrir aldraða greiðast af sveitarfélögum í hlutfalli við fjölda íbúa í hverju sveitarfélagi.

Sveitarstjórnir í heilsugæsluumdæmi, skipar fimm fulltrúa í þjónustuhóp aldraðra að loknum sveitarstjórnarkosningum. Héraðslæknar tilnefna lækni, með sérmenntun á sviði öldrunar- eða heimilislækninga, og hjúkrunarfræðing, með þekkingu á öldrunarþjónustu, samtök eldri borgara á svæðinu eiga að tilnefna einn fulltrúa úr röðum sínum og tveir fulltrúar eru skipaðir án tilnefningar. Sveitastjórnum ber að velja þjónustuhópnum formann úr hópi nefndarmanna.

Eftirfarandi verkefni heyra undir Þjónustuhópinn:

Honum ber að fylgjast með heilsufari og félagslegri velferð aldraðra og samhæfa þjónustu við þá. Hann á að gera tillögur til sveitarstjórna um öldrunarþjónustu.

Leitast við að tryggja að aldraðir fái þá þjónustu sem þeir þurfa á að halda og kynna öldruðum þá kosti sem í boði eru og meta vistunarþörf aldraðra.

Skipulögð öldrunarþjónusta

Til opinnar öldrunarþjónustu telst samkvæmt lögum um málefni aldraðra í 13. grein, nr. 125./1999. eftirfarandi þjónusta:
1. Heimaþjónusta sem veitt er öldruðum sem búa heima. Þjónustan skal miðuð við einstaklingsbundið mat á þjónustuþörf og byggjast á hjálp til sjálfshjálpar. Þjónustan er annarsvegar heilbrigðisþáttur heimaþjónustu sem er í höndum starfsfólks heilsugæslustöðva, sbr. lög um heilbrigðisþjónustu. Hinsvegar er félagslegur þáttur heimaþjónustu viðkomandi sveitarfélaga eða aðila sem sveitarfélög semja við, sbr. lög um félagsþjónustu sveitarfélaga. Einnig skal veita heimaþjónustu um kvöld, nætur og helgar ef þess er þörf. Leitast skal við að skipuleggja og samhæfa heilbrigðis- og félagslega þætti heimaþjónustunnar með velferð og þarfir hins aldraða að leiðarljósi.

2. Þjónustumiðstöðvar aldraðra eru starfræktar af sveitarfélögum til að tryggja eldri borgurum félagsskap, næringu, hreyfingu, tómstundaiðju, skemmtun og heilsufarslegt eftirlit. Þjónustumiðstöðvar geta verið starfandi sjálfstæðar eða í tengslum við aðra þjónustu fyrir aldraða.

3. Dagvist aldraðra er stuðningsúrræði við þá sem að staðaldri þurfa eftirlit og umsjá til að geta búið áfram á heimili sínu. Í dagvistinni skal vera hjúkrunarþjónusta og aðstaða til þjálfunar og læknisþjónustu. Boðið skal upp á flutningsþjónustu að og frá heimili einstaklingsins, þjálfun, tómstundaiðju, félagslegan stuðning, fræðslu, ráðgjöf mat á heilsufari og aðstoð við athafnir daglegs lífs.

4. Þjónustuíbúðir aldraðra sem geta verið sjálfseignar-, leigu- og búseturéttaríbúðir**.** Í þjónustuíbúðunum skal vera öryggiskerfi og völ skal vera á fjölbreyttri þjónustu fyrir íbúana svo sem matur, þvottur og þrif, og aðgangur að félagsstarfi. Íbúar þjónustuíbúða skulu einnig eiga rétt á sömu heima- og vaktþjónustu og aðrir íbúar sveitarfélagsins.

Stofnanir fyrir eldriborgara eru samkvæmt lögum í 14. grein:

1. Dvalarheimili, sambýli og íbúðir, sem eru sérhannaðar fyrir þá sem ekki eru færir um að annast heimilishald þrátt fyrir að fá heimaþjónustu. Það skal vera varsla allan sólarhringinn, öryggiskerfi í hverri íbúð og völ á fjölbreyttri þjónustu, svo sem mat, þvotti, þrifum og félags- og tómstundastarfi. Einnig skal vera aðstaða fyrir hjúkrun, læknishjálp og endurhæfingu. Þjónustuna skal byggja á einstaklingsbundnu mati á þörfum hins aldraða og skal byggjast á hjálp til sjálfshjálpar.

2. Hjúkrunarheimili eða hjúkrunarrými á öldrunarstofnunum eru ætluð öldruðum einstaklingum sem eru of lasburða til að dvelja annarstaðar. Þar skal veitt hjúkrunar- og læknisþjónusta og vera endurhæfing. Sérstök aðstaða skal vera fyrir aldraða með heilabilunareinkenni. Þjónustuna skal byggja á einstaklingsbundnu mati á heilsufarslegum og félagslegum þörfum hins aldraða. Möguleiki skal vera á skammtímavistun, sé þess þörf. Við hönnun heimilanna skal þess sérstaklega gætt að þau séu heimilisleg og að sem flestir íbúar hafi eigið herbergi**.**

(Lög um málefni aldraða nr. 125. /1999).

1.2.1. Þjónusta, þjónustu- og félagsmiðstöðva í Reykjavík

Allir íbúar borgarinnar geta sótt sér upplýsingar og ráðgjöf í þjónustumiðstöð síns hverfis um mál eins og tryggingarbætur, húsnæðismál, vistunarmat, fjármál og stuðning. Ráðgjöfin er ókeypis.

Í þjónustumiðstöðvunum er hægt að sækja um félagslega heimaþjónustu sem er margbreytileg og reynt er að mæta þörfum neitandans hvort um er að ræða stuðning og samveru eða aðstoð við heimilisstörf.

Í félagsmiðstöðunum er hægt að kaupa heitann mat. Matinn þarf að panta með dags fyrirvara. Líka er hægt að fá heimsendann mat fyrir þá sem eru ófærir um að fara í félagsmiðstöðina. Það þarf að sækja um heimsendingu í þjónustumiðstöðvum.

Þeir sem orðnir eru 67 ára og búa í heimahúsum geta ef þeir eru ófærir um að taka strætisvagn eða keyra bíl fengið akstursþjónustu, að hámarki 30 ferðir á mánuði. Sækja þarf um akstursþjónustu í þjónustumiðstöðvum.
(Reykjavíkurborg 2007)

1.3. Framtíðasýn stjórnvalda hvað varðar málefni eldri borgara

Í áætlun um uppbyggingu öldrunarþjónustu fyrir árin 2002-2007 sem heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið gaf út árið 2002, segir meðal annars að ef litið sé til framtíðarinnar með hliðsjón af mannfjöldaspám og breyttri aldursamsetningu þjóðarinnar sé augljóst að þörfin fyrir stofnannaþjónustu muni aukast á komandi árum. Það mun gerast hraðar en hingað til, einkum á seinni hluta annars áratugar þessarar aldar og allt fram til ársins 2030. Það sé líka brýnt að leysa þann vanda sem heilbrigðisþjónustan, aldraðir og aðstandendur þeirra standi frammi fyrir. Samtímis þarf að huga að uppbyggingu stofnana fyrir aldraða til lengri tíma litið og gera áætlanir fyrir næstu ár og áratugi með hækkandi meðalaldri þjóðarinnar.

Hér á landi er hlutfall aldraðra á öldrunarstofnunum mun hærra en í nágrannalöndunum en hefur heldur lækkað á síðustu árum. Stefnan er að lækka hlutfallið á öldrunarstofnunum og miða þörfina aðeins við þá einstaklinga sem eru of lasburða til þess að mögulegt sé að mæta þörfum þeirra með öðrum hætti en með stofnanavist. (Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneytið 2002).

Í lok síðasta árs var umsjón með vistunarmati aldraðra og vistunarmatsskrá flutt frá heilbrigðis-og tryggingamálaráðuneytinu til Landlæknisembættisins.
Stefna heilbrigðisyfirvalda í málefnum aldraðra er að fækka dvalarrýmum og auka frekar heimaþjónustu til að gera öldruðu fólki kleift að dvelja á eigin heimili sem lengst. Samhliða þessu er stefnt að því að auka fjölda hjúkrunarrýma til að koma til móts við þá sem eru í mestri þörf fyrir slík úrræði.
Samkvæmt meginmarkmiðum heilbrigðisáætlunar til ársins 2010 er stefnt að því að bið eftir plássi á hjúkrunarheimili fyrir fólk sem er í *mjög brýnni þörf* verði ekki lengri en 90 dagar. Reykvíkingar þurfa að bíða lengst, en óslitinn bið þeirra var í fyrra um 275 dagar.

Einstaklingar sem óska eftir vistun á dvalar- eða hjúkrunarheimilum þurfa að fara í svokallað vistunarmat sem unnið er í samvinnu við fagfólk. Vistunarmatið liggur til grundvallar mati á þörf viðkomandi einstaklings fyrir vistun og raðast eftir mikilvægi í *þörf, brýna þörf eða mjög brýna þörf*. Einungis þeir sem eru í *mjög brýnni þörf* fyrir dvalar- eða hjúkrunarrými ættu að vera á hinum eiginlega biðlista hverju sinni þar sem stjórnvöld stefna að því að önnur úrræði, s.s. félags- og/eða hjúkrunarþjónusta, verði efld til að verða við þörfum annarra.

Samkvæmt könnun sem Landlæknisembættið gerði haustið 2006 á viðhorfum og aðstæðum aldraðra á biðlistum eftir hjúkrunarrými í Reykjavík kom í ljós að af þeim sem könnunin tók til sögðust 42,2% aðspurðra hafa minni þörf fyrir stofnanavist þá en þegar þeir sóttu um að komast á hjúkrunarheimili, 16,9% töldu þörfina jafn mikla og áður, en 37,3% töldu sig vera í ennþá meiri þörf en áður fyrir hjúkrunarheimili og 3.6% svöruðu ekki.
Í ljósi þessarar könnunar er stefnt að því að ekki verði gert vistunarmat, sem er forsenda fyrir umsókn á hjúkrunarheimili, nema fyrir liggi að einstaklingurinn sé í mjög brýnni þörf fyrir vistun innan 90 daga. Með því móti ættu biðlistarnir eftir hjúkrunarrými að endurspegla betur hver hin raunverulega þörf er.

Samkvæmt upplýsingum úr vistunarmatsskrá var fjöldi þeirra sem var á biðlista eftir hjúkrunarrými og taldist í *mjög brýnni þörf* þann 31. júlí síðastliðinn eftirfarandi: Á landsvísu voru 422 á biðlista eftir hjúkrunarrými og þar af voru 331 á biðlistanum búsettir á höfuðborgarsvæðinu. (Þorbjörg Guðmundsdóttir 2007).

1.3.1 Stefna stjórnvalda í dag í málefnum eldri borgara

Síðastliðið vor mynduðu Sjálfstæðisflokkurinn og Samfylkingin stjórn fyrir næsta kjörtímabil. Sjálfstæðisflokkurinn fer með heilbrigðis- og tryggingarmál og Samfylkingin fer með félagsmál.

Áherslur Samfylkingarinnar fyrir eldri borgara eru:
Samfylkingin hefur eftirfarandi málefni á stefnuskrá sinni hvað varðar eldri borgara.

Mikilvægasta verkefni ríkisstjórnarinnar verður að sjá til þess að biðlistum eftir hjúkrunarrými verði eytt og að þvingað fjölbýli á hjúkrunarheimilum verði aflagt. Samfylkingin hyggst setja málefni eldri borgara í forgang. Samfylkingin vill:

- Útrýma biðlistum eftir hjúkrunarrýmum og afnema fjölbýli aldraðra á hjúkrunarheimilunum með því að hafa nóg framboði sérbýla. Byggja á 300-400 ný hjúkrunarrými á næstu átján mánuðum.
- Ráðast á í stórátak til uppbyggingar fjölbreytilegs húsnæðis fyrir aldraða svo sem þjónustu- og öryggisíbúðum og auka á heimahjúkrun og heimaþjónustu.
- Tryggja á að lífeyrir mæti framfærslu lífeyrisþega eins og hún mælist í neyslukönnun Hagstofu Íslands hverju sinni. Leiðrétting fari fram í áföngum.
- Lækka á skatt á lífeyrissjóðsgreiðslum úr 35,72% í 10%. Útfærslan verður ákveðin í samráði við aðila vinnumarkaðarins og við samtök lífeyrisþega.

Hækka á frítekjumark vegna tekna aldraðra í 100 þús. kr. á mánuði. Það gildi jafnt um lífeyrissjóðs- og atvinnutekjur. (Samfylkingin 2007).

Áherslur Sjálfstæðisflokksins fyrir eldri borgara eru:
Sjálfstæðisflokkurinn telur að í ljósi sterkrar stöðu ríkissjóðs sé unnt að koma til móts við óskir eldriborgara, sérstaklega við þann hóp eldriborgara sem stendur höllustum fæti. Ennfremur vill Sjálfstæðisflokkurinn veita þeim sem þess óska svigrúm til að vinna lengur með því að draga úr skerðingum. Þannig vill Sjálfstæðisflokkurinn að:

- Almennar skerðingar í almannatryggingakerfinu lækki úr tæpum 40% í 35% og að skerðingar hvað varða lífeyrisgreiðslna verði endurskoðaðar.
- Bæta kjör þeirra ellilífeyrisþega sem verst eru settir fjárhagslega með því að tryggi þeim að lágmarki 25.000 kr. á mánuði úr lífeyrissjóði til hliðar við greiðslur frá Tryggingarstofnun ríkisins.
- Tryggja að eldri borgarar sem það vilja og geta tekið virkan þátt í atvinnulífinu með því að tekjutenging launatekna þeirra sem eru 70 ára og eldri.

- Að í boði séu fjölbreyttir þjónustukostir og leitað samstarfs við sjálfstæða aðila, t.d. á hjúkrunarheimilum og í heimaþjónustu og heimahjúkrun.
- Leggja áherslu á einstaklingsmiðaða þjónustu við eldri borgara
- Opna möguleika á eigin fjármögnun eldriborgara á húsnæði þeirra á hjúkrunarheimili.
- Færa málefni aldraðra sem hafa verið á hendi ríkisins yfir til sveitarfélaganna og efla heimaþjónustu aldraðra með samþættingu heimahjúkrunar og heimaþjónustu.
- Að eftirlifandi maki/sambúðarmaki haldi við fráfall ellilífeyrisþega óskertum lífeyri hins látna í 6 mánuði og falli síðan niður að 12 mánuðum liðnum. (Sjálfstæðisflokkurinn 2007).

1.4. Samantekt

Í kaflanum hér á undan er tekið saman það helsta sem mönnum ber að vita hvað varðar réttindi þeirra þegar þeir verða löglegir eldri borgara. Það er að mörgu að hyggja og áríðandi að kynna sér vel bæði réttindi og skyldur þegar þessum tímamótum er náð. Áberandi er að það er margþætt þjónusta í boði og ættu flestir því að finna eitthvað við sitt hæfi.

Kafli. 2. Saga þjónustu og núverandi staða þjónustu við eldri borgara á Íslandi

Þegar farið er að skoða sögu þjónustu fyrir aldraða á Íslandi er áberandi hvað fjölskyldan hugsaði lengi um þá sem aldraðir voru, enda fáar aðrar úrlausnir í boði. Allt fram á sjötta- og sjöunda tug tuttugustu aldarinnar var algengt að aldraðir byggju á heimilum barna sinna jafnt í borginni sem í sveitinni. Í dag telst það til undantekningar og kemur helst fyrir upp til sveita þar sem stórfjölskyldann býr saman að fornum sið. Í næsta kafla verður farið ofan í sögu, þjónustu fyrir aldraða allt frá þjóðveldisöld fram til dagsins í dag.

2.1. Saga þjónustu fyrir eldri borgara

Hugtökin elli og aldraður eru mjög afstæð, hvort þau hafa merkingu og hvaða merkingu fer eftir því hver talar og hver hlustar. Af því sem vitað er um hagi aldraðra fyrr á tímum má álykta að þeir sem héldu sæmilegri heilsu hafi farnast vel og um mart betur en nú á dögum. Þeir hafi almennt notið almennrar virðingar og verndar fjölmenns skylduliðs. Hins vegar er talið að í góðærum hafi þeim farnast vel en þegar svarf að hafi hver verið sjálfum sér næstur og hinir veikburða orðið útundan. Talið er líka að byggðaþróunin hafi verið öldruðum óhagstæð og hafi leyst upp stórfjölskylduna og gert mörg ættartengsl sem voru afkomutrygging aldraðra að engu.

Þó er talið að aldraðir hafi gert gagn, því allt fram á 20 öldina var þörf fyrir alla á bóndabæjunum jafnvel þá sem voru takmarkaðir hvað varðar vinnugetu. Aldraðir gátu gert gagn, þó þeir réðu ekki við erfiðisvinnu þá voru þeir færir um að sinna t.d. tóvinnu, netagerð og barnagæslu. Aldraðir höfðu safnað ríkulegri reynslu á langri ævi og í oft bóka og skólalausu samfélagi, var viska þeirra sem eldri voru oft gagnleg og ómissandi fyrir ungt fólk. Þetta þekkingarforskot færði öldruðum oft vald. Því var oft trúað að aldraðir, og þá einkum gamlar konur, stæðu öðrum fremur í sambandi við hið yfirnáttúrulega og þær réðu yfir töfrum, göldrum og læknislist sem gerði þær ekki bara gagnlegar heldur var betra að hvekkja þær ekki.

Á þjóðveldisöld ríkti sú regla að skilt var að hafa á framfæri alla ættingja sem ekki gátu séð um sig sjálfir, refsingar voru fyrir þá sem reyndu að komast undan

þeirri skyldu og þótti ódrengilegt. Framfærslunni var sinnt með því að taka þá ættingja inn á heimilin sem ekki gátu annast sig sjálfir og gat það oft verið erfiður baggi ef um var að ræða marga ættingja. Hreppaframfærsla var undantekningarlaust vondur kostur og sá síðasti í flestum tilfellum enda engin öfundaður af því að lenda á hreppnum. Sem var oft orsök þess að margir fóru frekar á vergang sem þótti oft skárri kostur en var ekki velséður af öðrum landsmönnum.

Árið 1685 voru sett lög um að vinnuhjú sem verið höfðu á sama bæ í 15 ár ættu rétt á að vera áfram á bænum í ellinni. Í byrjun 18. aldar voru lögin um framfærsluskyldu við aðra ættingja en þá sem voru í beinan legg feld niður. Framfærsla hreppanna hélst í meginatriðum með sama móti fram á 19. öld og jafnvel fram á þá 20. Árið 1890 var svo tímamótaár, þá fór fyrst að votta fyrir tryggingakerfi á Íslandi með stofnun *Styrktarsjóða handa heilsubiluðu og ellihrumu alþýðufólki.* Hreppsnefndir úthlutuðu úr sjóðnum og í byrjun voru bætur háðar ströngum takmörkunum. Árið 1936 var svo tryggingareglan að fullu innleidd og Lífeyrissjóður Íslands stofnaður. Frá árinu 1955 eiga allir 67 ára og eldri rétt á ellilífeyri óháð öðrum tekjum. (Jón Björnsson 1996: 91-107).

Aðstoð við aldraða hefur tekið miklum stakkaskiptum á síðustu öld og hafa verið tvær meginstefnur sem togast á og er það annarsvegar hin svokallaða stofnanaþjónusta og hinsvegar er það heimaþjónustan. Stofnanaþjónustan er eldri og var megin stefnan að veita öldruðum tækifæri til að draga sig í hlé frá öllum ábyrgðum, skyldum og áhyggjum og fá að njóta umönnunar í hópi jafnaldra í öruggu og friðsælu umhverfi. Í dag eru dvalar- og hjúkrunarheimilin algengustu íverustaðir lasburða eldri borgara. Hvað varðar heimaþjónustu er sú stefna á bak við hana að gera öldruðum kleift að búa sem lengst í eigin húsnæði. Leitast er við að flytja þjónustuna til hins aldraða. Nærri allar kannanir sem gerðar hafa verið hérlendis á óskum aldraðra hvað varðar þjónustu sýna að flestir óski fyrst og fremst eftir heimaþjónustu. (Jón Björnsson 1993:795-796).

2.2. Saga, elli- dvalar- og hjúkrunarheimila

Fyrsti vísirinn að heimilum fyrir aldraði er frá 12. öld en þá tóku að tíðkast hin svokölluðu kristbú eða sælubú, þau sáu um framfærslu fátækra og vistuðu vegalaus gamalmenni og sjúklinga. Á fjórtándu öld voru stofnuð elliheimili sem störfuðu flest hver ekki lengi. Það var svo 1638 sem stofnaður var Viðeyjarspítali

sem var elliheimili handa *konungslandsettum uppgefnum.* Á sautjándu öld var víðar komið á stofn heimilum þar sem öldruðum og veikum var safnað saman til geymslu. (Jón Björnsson 1993:793).

Dvalar- og hjúkrunarheimilið Grund er elsta starfandi heimilið fyrir aldraða í landinu. Á þeim tíma sem Grund var stofnað voru Reykvíkingar aðeins um 11 þúsund manns og fátækt var mikil í bænum. Aðalhvatamenn að stofnun Grundar voru stjórnarmenn líknarfélagsins Samverjans, héldu þeir nokkrar skemmtanir fyrir gamalt fólk í þeim tilgangi að safna fé til stofnunar elliheimilis. Gáfu gestirnir á skemmtununum og aðrir aðilar svo rausnarlega, að alls söfnuðust 541 kr. Það var síðan í kjölfar þessa, að Sigurbjörn Á.Gíslason skrifaði grein í dagblaðið Vísi og kom þar fram að ánægjulegt væri, ef hægt yrði að flýta fyrir stofnun elliheimilis með þessari upphæð.
Í framhaldi var hafin fjársöfnun á meðal bæjarbúa og söfnuðust alls 7.286 kr. á aðeins einum mánuði. Í byrjun september 1922 keypti stjórn Samverjans steinhúsið Grund, sem stóð við Kaplaskjólsveg. Húsið var vígt í október sama ár. Í byrjun voru heimilismenn 21. En það sýndi sig fljótt, að þörf var á fleiri rýmum þar sem aðsóknin óx stöðugt. Sumarið 1927 úthlutaði bæjarstjórn Reykjavíkur heimilinu lóð milli Hringbrautar og Brávallagötu. Það var vígt í september árið 1930.
Heilsugæsludeild var opnuð á heimilinu og hjúkrunardeildir voru teknar í notkun samkvæmt nýjum heilbrigðislögum árið 1938. Þá mun Gund vera fyrsta stofnun sem bauð upp á sjúkraþjálfun og sundlaug var opnuð á heimilinu á sjötta áratugnum.
Árið 1952 tók Grund að sér rekstur Dvalarheimilisins Ass í Hveragerði fyrir elliheimilisnefnd Árnessýslu. (Grund 2007).

Það var svo ekki fyrr en árið 1957 að annað dvalarheimili var byggt í borginn og var það, Hrafnista Dvalar- og hjúkrunarheimili sem var fyrst og fremst byggt fyrir aldraða sjómenn.

Hrafnista í Reykjavík tók til starfa á sjómannadaginn 2. júní 1957. Tveim áratugum síðar, á sjómannadaginn 5. júní 1977 var annað Hrafnistu heimili opnað í Hafnarfirði.

Heimilin voru byggð fyrir forgöngu stéttarfélaga sjómanna í Reykjavík og Hafnarfirði. Þau mynduðu með sér Sjómannadagsráð, sem stofnað var 25. nóvember 1937. Megintekjurnar til uppbyggingar Hrafnistu komu frá fyrirtækjum sjómannadagsins, þ.e. Laugarásbíói og happadrætti das. (Hrafnista 2007).

1979 var síðan sjálfseignarstofnunin "Hjúkrunarheimili aldraðra í Kópavogi"stofnuð. Að stofnuninni stóðu 9 félög: Þar á meðal var Kvenfélag Kópavogs, Rauðakrossdeild Kópavogs og fleiri. Fjársöfnunarkerfi, sem náði til allra Kópavogsbúa var sett af stað í formi söfnunarbauka (niðursuðudósir, með rauf, merktar söfnuninni) voru bornir inn á hvert heimili í Kópavogi með þeim tilmælum að hver og einn legði til hliðar sem svaraði hálfu strætisvagnafargjaldi á dag. Drjúgur hluti byggingakostnaðar safnaðist síðan á þennan hátt. 1982 var síðan heimilið vígt. Fyrsta sérhannaða hjúkrunarheimili fyrir aldraða á Íslandi var tekið til starfa með 38 sjúkrarúmum. (Sunnuhlíð 2007).

Árið 1986 var síðan byrjað að byggja Hjúkrunarheimilið Skjól sem er fyrsta hjúkrunarheimilið í Reykjavík sem byggt er frá grunni með hjúkrunarrými eingöngu. Húsið var í byggingu árin 1986-1990 en vígslan var 1987. Laugaskjól, sambýli fyrir minnissjúka hóf síðan starfsemi 1992. (Skjól hjúkrunarheimili).

Í dag eru rekin í Reykjavík einni 9 dvalar- og hjúkrunarheimili með plássi fyrir um 600 manns, og eru heimilin ætluð þeim sem geta ekki búið sjálfstætt. Borgin á og rekur tælega 400 þjónustuíbúðir víðsvegar um borgina, þær eru ætlaðar þeim sem þurfa meiri þjónustu en veitt er í heimahúsum en þurfa ekki þá þjónustu sem veitt er á hjúkrunarheimilum. (Reykjavíkurborg 2007).

2.3. Hver er staða eldri borgara í dag?

Staða aldraðra er að mörgu leyti óskýr, þeir sem í dag eru 67 ára eru flestir enn í fullu fjöri og eru alsendis ólíkir þeim sem náðu þeim aldri hér áður fyrr og voru orðnir gamalmenni fyrir sjötugt. Margur er því eflaust óviss um hvort hann eða hún eigi að verða ellilífeyrisþegni og hætta að vinna, þó þeir finni lítið fyrir ellinni.

Sú kynslóð eða kynslóðir sem nú eru aldraðir eiga það þó sameiginlegt að hafa upplifað tímana tvenna og hafa gengið í gegnum miklar breytingar í blóma lífsins.

Án efa hefur það haft mikil áhrif á viðhorf þessa fólks og gildismat. Þau upplifðu miklar breytingar í þjóðfélaginu á uppvaxtarárum sínum. Má þar nefna heimstyrjaöldina síðari og allar breytingar sem urðu hér á landi í kjölfarið, svo sem búsetu, atvinnuhætti og menntun. (Sigurveig H. Sigurðardóttir 1996:462).

Í erindi sem Ólafur Ólafsson fyrverandi landlæknir flutti á ráðstefnu á Akureyri í apríl 2004 og nefndist "*Litríkt vor, virkir eldri borgarar*" Segir hann að eldra fólk í dag sé mun hressara en jafnaldrar þeirra fyrir um 20-30 árum. Sá sem í dag er sjötugur skjögrar ekki lengur um eins og skakkur stafkarl, heyrndaufur og hálf blindur. Fleiri og fleiri stundi líkamsrækt, reyki ekki og hafi lengri skólagöngu en áður tíðkaðist. Fólki á því að líða betur í ellinni, hafa vel til hnífs og skeiðar, geta tekið þátt í félagstarfi og hafi tækifæri til að ferðast. Einnig tekur hann fram að eldriborgarar eigi að vera þátttakendur, búa innan um unga fólkið í eigin íbúðum, en ekki vera vistað á stofnunum fyrr en heilsan sé að þrotum komin. (Félag eldriborgara 2005).

Öldruðum fjölgar ört og má að mörgu leyti rekja auknar lífslíkur til betri lífsskilyrða hjá báðum kynjum fyrir 67 ára aldurinn. Á næstu 20 árum er gert ráð fyrir að öldruðum, eldri en 85 ára muni fjölga um 50%. Það verður því æ brýnna að bæta heilsufar og færni þeirra öldruðu með virku forvarnarstarfi, eins og aukin hreyfing og þjálfun sem hafa sýnt ótrúlegan árangur hvað varðar bætt lífsgæði og seinkun stofnanadvalar aldraðra. Það er líka ljóst að verðandi kynslóð aldraðra mun gera meiri kröfur um gæði og aðgengi heilbrigðis- og félagsþjónustu auk búsetuskilyrða. (Aðalsteinn Guðmundsson 2000).

Margir hafa misst maka sinn og það reynir því á stuðningsnet fjölskyldu, barna og barnabarna og vina. Sumir eru mjög jákvæðir og virkir, taka af heilum hug þátt í einhverju félagsstarfi, ferðast og stunda líkamsrækt.
Margir þeirra eignast nýja vini og kunningja í nýja félagsskap og prófa ýmislegt í fyrsta skipti. Það er ekki öldrunin sjálf sem gerir fólk hamingjusamt og eða óhamingjusamt heldur ýmsir aðrir þættir eins og heilsan og áföll af ýmsu tagi og fer það ekki síst eftir skapferli og persónuleika hvers og eins hvernig til tekist. (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal 2001a).

Maðurinn hefur mikla hæfileika til þess að ráða við varanlega erfiðleika. Margir uppgötva það fyrst þegar verulega reynir á. Engu er líkara en við séum í stakk búin til að takast á við hvað sem er ef á þarf að halda. Þetta á ekki síst við ef um varanlegt ástand er að ræða eins og alvarlegan sjúkdóm eða fötlun sem geta smátt og smátt orðið að vana. Jafnvel fangar í fangabúðum nasista hafa lýst ótrúlegum aðstæðum sem komnar voru upp í vana. Læknirinn Viktor Frankl lýsir lífinu í fangabúðunum og hvernig hann hafi lært af eigin og annara reynslu að lifa hryllinginn af og halda jafnframt andlegri heilsu. Við slíkar aðstæður virðist manneskjan minnka kröfurnar sem þarf að uppfylla til þess að finna lágmarkstilgang. Auðvitað er fólk misvel í stakk búið til þess að takast á við slíkar raunir, en staðreyndin er sú að maðurinn getur búið yfir ótrúlegum styrk og aðlögunarhæfni ef nauðsyn krefur.
(Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal 2001b).

2.3.1. Upplifun starfsloka

Með hækkandi aldri fylgja óhjákvæmilega róttækar breytingar á hlutverkum, undantekningalaust ganga breytingarnar í þá átt að hlutverkunum fækkar og þau sem eftir eru ekki eins mikilvæg og þau sem féllu frá. Stundum gerist það snögglega eins og við veikindi en oftast gerist það þó smátt og smátt. Það hefur oftast mikið að segja hvernig staðið er að hlutverkalokum, er það sjálfvalið, eða var það nauðugt, var tími til aðlögunar eða komu lokin eins og þruma úr heiðskíru lofti. Farsæl öldrun felst ekki síst í því að finna nýjan tilgang eftir að starfsævi lýkur.
Stundum upplifir einstaklingur lok hlutverks eins og óbætanlegt tjón, það á ekki síst við um atvinnu og ýmis fjölskylduhlutverk og fylgir oft biturð í kjölfarið.
Í versta tilfell getur það skapað vítahring sem dregur niður sjálftraust einstaklingsins, spillir fyrir félagstengslum og flýtir fyrir hrörnun.
(Jón Björnsson 1993: 812-813).
Á þessum tímamótum vilja flestir fara að hægja á sér. Það er yfirleitt orðið skýrt fyrir fólki hvert hlutverk þess er, bæði í einkalífi og starfi. Margi eru tilbúnir að draga úr og hætta að vinna og vilja hafa meiri tíma fyrir einkalífið.
Fjárhagsbindingar og starfsframi hafa oft ráðið miklu um hvernig þeir hafa varið tímanum fyrr á ævinni

En ennþá höldum við þeirri venju að gera fólk að gamalmennum þegar það nær 67 ára aldri og oftast er ætlast til þess að fólk hætti þá að vinna eða í síðasta lagi þegar það verður 70 ára. Þeir sem eru svo heppnir að geta fengið að vinna lengur missa niður ellilífeyrisréttindin en fá auðvitað greidd laun. Það er nú reyndar ekki rétt að allir verði að hætta að vinna um sjötugt, margir eru í þeirri aðstöðu að geta ákveðið það sjálfir t.d. þeir sem reka eigin fyrirtæki. En staðan er þó sú að langflestir hætta að vinna um sjötugt, eða eru hættir fyrir þann aldur. Sumir eru fullir tilhlökkun og hugsa sér gott til glóðarinnar að njóta efri áranna, en aðrir eru fullir af starfsþreki og eru ekki til í að hætta að vinna fyrr en þeir nauðsynlega mega til. Ekki eru allir jafn vel undirbúnir undir eftirlaunin fjárhagslega og því verða margir mun verr staddir fjárhagslega en þeir eru vanir sem getur hamlað þeim í að njóta hins nýja frelsis. (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal 2001c).

Einstaklingur sem er bitur af erfiðri lífsreynslu getur á efri árum átt erfitt með að mynda ný tengsl. Hugurinn er ef til vill oft bundinn við erfiðar minningar eða öll orka fer í að gleyma þeim og engin orka er eftir til að byrja upp á nýtt.
Þeim sem ekki eru sáttir við lífshlaup sitt reynist oft erfitt að stofna til nýrra kynna. Gamla viðhorfið til ellinnar um að það taki því ekki að vera að púkka upp á viðkomandi, hann sé jú orðin svo gamall er ansi seigt. Margir fræðimenn hafa bent á að það sé svo gott fyrir vellíðan fólks að vera virkur á þessu æviskeiði. Og þar vegi þyngst að rækta vináttu- og fjölskylduböndin og einnig að vera opinn fyrir því að kynnast nýju fólki.
(Nanna K. Sigurðardóttir og Sigrún Júlíusardóttir 1996:504-505).

Sumum finnst að stór hluti manngildis felist í vinnunni og því að geta séð um sig sjálfur og vera ekki upp á aðra kominn. Margir óttast það að einagrast þegar þeir hætta að vinna, þeir sakna vinnufélaganna, og þeirri lífsfyllingu sem vinnan gaf þeim. Maður einn á níræðisaldri svaraði þegar hann var spurður um það hvað hefði haft mest áhrif á hann á efri árum, að mesta áfallið sem hann hefði orðið fyrir á ævinni væri að hafa þurft að hætta að vinna, og hafa bókstaflega ekkert að gera. (Þórir S. Guðbergsson. 1988).

Hvað þarf maðurinn að vera gamall " til að vera gamall" í máltækinu "*Engin er eldri en hann telur sig"*er mikill sannleikur. Margir eru jafn hressir og virkir áttræðir og þeir voru um sextugt. En aðrir eru orðnir "elliærir" um sextugt.
Nú til dags þurfa margir að hætta að vinna fyrr en áður og geta jafnframt búist við að lifa lengi eftir starfslok, hægt er jafnvel að búast við að eyða fjórðungi ævinnar á eftirlaunum og margir geta átt von á að verða virkir bæði líkamlega og andlega megnið af tímanum.
Þó er það svo að margir komast á ellilífeysaldurinn án þess að hafa undirbúið sig eða hugsað út í hvernig þeir ætli að komast af fjárhagslega eða hvernig þeir ætli að hafa ofan af fyrir sér.(Mc Kee, Seaton og Smith 1990:728-729).

Við virðumst ná mestum sálrænum þroska þegar við erum virk og gefum af okkur í nánum tengslum og erum kærleiksrík í garð annara, án þess að ætlast til að fá borgað í sömu mynt. Við getum gefið af okkur því okkur finnst dýrmætt að gleðja aðra. Þegar við göngum í gegnum breytingar í lífinu ríkir sama lögmál og er til staðar í náttúrunni þegar skipti verða á hröðum og hægum tímabilum. Allar stærri breytingar í lífinu fela í sér uppgjöf við það sem áður var og eins er það með starfslokin, maður getur átt von á að fyllast tómleika og saknaðar og hræðslu við hvað sé framundan. Þó við í fyrstu horfum með tilhlökkun fram til þess tíma þegar við getum loksins hætt að vinna ættum við ekki að verða undrandi yfir að verða gripinn hræðslu á einhverjum tímapunti. (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal 2001d).

Það eru fordómar þegar við dæmum fólk fyrirfram á grundvelli staðalímynda og alhæfinga. Að því leyti verða aldraðir fyrir fordómum. Þeim er ýtt til hliðar við starfslok og markaður bás, þeim er ætlaður ákveðinn lífsmáti, þeirra er ekki lengur þörf í daglegu athafnalífi og þeir eiga að fara að hafa hægt um sig. Það er tilhneiging til að setja þá alla undir sama hatt eins og þeir væru ekki lengur einstaklingar hver með sinn persónuleika, óskir, lífsreynslu og áhugamál. Þessu staðlaða viðhorfi eru aldraðir núna sem betur fer sjálfir að breyta með því að vera virkir þátttakendur á mörgum sviðum mannlífsins. Og það er vel.
(Pálína Jónsdóttir, 2002).

2.3.2. Mikilvægi tómstunda

Hversu mikilvægar eru tómstundir og er nauðsynlegt að stunda tómstundir til að halda góðri heilsu og hvað heyrir undir tómstundir. Heimspekingurinn Cíceró (106 f.k.) taldi að ljúfasta nautnin fyrir mansandann væri að læra hvern dag eitthvað nýtt. hann taldi upp í riti *Um ellina* áhugamál sem eldri borgarar gætu stundað og nefndi þar á meðal t.d. tafl, leiklist og garðvinnu. Og sjálfur Sókrates lærði á hörpu og stúderaði Grísku á efri árum. Nú á dögum færist það sem betur fer í vöxt að fólk eigi sér áhugamál áður en það hættir að vinna en allt of margir ákveða að bíða með áhugamálin þar til þeir hafi nógan tíma til að stunda þau. (Þórir S. Guðbergson 2002).

Það breytist mikið þegar einstaklingurinn hættir að stunda atvinnu daglega. Hann fær meiri tíma fyrir sjálfan sig. Allir gera sér ekki grein fyrir hvað vinnustaðurinn uppfyllti margar grunnþarfir sem þeir eru oft ekki búnir undir að fylla á annan hátt.

Á vinnustað tilheyrum við vissum vinnuhópi og getum rætt við vinnufélaga um gleði okkar og sorgir. Vinnan veitir okkur líka tilgang, við höfum eitthvað ákveðið verk að vinna dag hvern. Því er skynsamlegt að vera búin að skipuleggja eftirlaunaárin og ákveða hvernig við viljum helst eyða tímanum. Þannig getum við komið í veg fyrir að vita ekki hvernig við eigum að fylla upp það tóm sem skapast þegar við hættum að mæta í vinnuna. Ótal rannsóknir hafa leitt i ljós að fólk tekur þátt í tómstundum til að fullnægja ýmsum félagslegum og sálrænum þörfum. Tómstundir fyrir aldraða virðast vera eins háttað hvar sem er í heiminum þeim er oft skipt niður í fimm meginflokka sem eru: *lestur, líkamsrækt, handiðn, fjölmiðlun (t.d. sjónvarp og blaðalestur) og önnur tómstunaiðja.*

Félagsmiðstöðvarnar eru þeir staðir sem aldraðir sækja helst til að sinna hugðarefnum og fá félagsskap, þær hafa sífellt verið að þróast til að koma til móts við neitendur. Fyrsta félagsmiðstöðin var opnuð í Reykjavík árið 1969. Á dvalar- og hjúkrunarheimilum er líka stunduð tómstundaiðja, Margar athuganir og rannsóknir hafa sýnt fram á að dægrastytting geti haft góð áhrif á íbúana sem ekki eiga langt líf fyrir höndum. (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir 1996:195-200).

Í Reykjavík einni eru starfandi fimmtán félagsmiðstöðvar sem bjóða uppá ýmisleg tómstundastörf óháð aldri og búsetu. Íbúar geta sótt sér þá þjónustu sem þeir óska óháð því hvar í borginni þeir búa. Fjölbreytnin er mikil, Þar er hægt að stunda allt sem hugurinn girnist hvort sem það er handavinna eða jóga, klúbbastarf eða dans, spilamennsku eða leikfimi. Einig er boðið upp á ýmsa árlega viðburði eins og haustfagnaði, þorrablót, dansleiki og leikhúsferði .Það þarf ekki að sækja um þátttöku, nóg er að mæta á staðinn. (Þjónusta fyrir eldri borgara í Reykjavík 2007).

2.4. Samantekt

Fróðlegt var að skrifa þennan kafla og kenndi margra grasa, bæði var áhugavert að saga þjónustu fyrir aldraða er varla aldar gömul. Að það er á síðustu 20. árum sem öldrunarþjónustan hefur byggst upp að mestu leyti, bændasamfélagið var það sterkt í gegnum aldirnar að aldraðir bjuggu inni á heimilunum allt fram á seinni hluta 20. aldarinnar. Það er líka áhugavert hvað hröð uppbyggingin hefur verið eftir að hún hófst fyrir alvöru.

Kafli 3. Fræðilegar hugleiðingar og kenningar um Öldrun

Margir hafa og eru ennþá að skrifa um öldrun. Menn hafa reynt að skilgreina öldrun á ýmsan hátt og skrifað um hana frá örófi alda. Við reynum öll að halda í æskuljóman sem lengst og forðumst að ræða um aldur okkar, fyrirverðum okkur oft fyrir hann. Í eftirfarandi kafla verður farið aðeins ofan í hugleiðingar nokkurra fræðinga frá ýmsum tímum og stöðum um þeirra sýn á það að eldast. Einnig verða skoðaðar nokkrar algildar kenningar um öldrun.

3.1. Fræðilegar hugleiðingar um öldrun

Orðið *öldrun* er nafnorð um það að eldast, fullornast eða reskjast og heyrðist fyrst í íslensku um 1970. Fram til þess tíma virðist ekki hafa verið þörf fyrir þess háttar nafnorð. Orðið öldrun er hlutlaust heiti á ferli, en orðið elli aftur á móti vísar hinsvegar til ástands að vera gamall og hefur frekar neikvæðan blæ. Samanber orðum eins og ellihrumur, elliglöp og elliær. Íslensk orð sem áður fyrr voru notuð um eldra fólk höfðu mörg niðrandi merkingu eins og t.d. gamalmenni og gamlingjar. Þessi orð eru að mestu horfin og virðuleg orð eins og, eldri borgari og aldraðir komin í staðinn. Hver einstaklingur eldist á sinn einstaka hátt og ekki eins og framanaf var hugsað að einstaklingar tækju eins konar stökkbreytingu þegar þeir næðu því að verða 65 ára sem gerði þá alla eins í mikilvægum efnum eða jafnvel öllum. Þetta jafngildir því að ellin jafni út muninn á einstaklingum og skapi þeim öllum samskonar þarfir og þeir þarfnist því allir þess sama. Þetta er hin einfalda alsherjar lausn á öllum vandamálum aldraðra sem hlýtur því að henta þeim öllum því þeir séu jú í meginatriðum eins.

Elliheimilin sem létta af íbúunum allar áhyggjur sé alsherjarlausn af slíku tagi. Líka staðhæfingar eins og að aldraðir skulu stunda hreyfingu daglega eða að öllum öldruðum sé hollt að taka þátt í félagstarfi. Sé öldrunin sem ferli hins vegar gert að viðfangsefni í staðinn fyrir elli sem ástand er minni hætta á að rata í slíkar villur. Aldraðir eru eins ólíkir og allir aðrir enda hafa allir mótast af mismunandi lífsreynslu og þeir breytast ekkert við það að verða eldriborgarar hvað það snertir. Lífshorfur Íslendinga við fæðingu eru einna bestar í heiminum og á það fyrst og fremst rætur sínar að rekja til bættra efnahagslegra kjara, bættar félagslegar

aðstæður og bættri heilsugæslu sem hefur lækkað dánartölu nýfæddra barna. (Þórir S. Guðbergsson 1988).

Ellin hefur kynnst lífinu, hún þekkir tilgang þess og tilgangsleysi, líka böl þess og blessun. Einnig er hún laus úr viðjum ástríðna og þeirra hagsmuna sem kynda undir átök, stríð og streitu þeirra sem yngri eru. Hún notar ekki lífsorkuna lengur til þess að ana áfram, heldur staldrar við og veitir sjálfu lífinu eftirtekt.
Ef sú kenning um að gildi ellinnar felist í andlegum þroska er rétt má vera ljóst að ellin er æðsta og besta æviskeiðið. Öll fyrri skeiðin eru því undirbúningur þessa aðdraganda. Því hlýtur að segja sig sjálft að þjóðfélagið í heild sinni eigi að skipuleggja og móta í ljósi hugsunar og lífsmáta þeirra öldruðu. Þetta kann að þykja óraunsæ speki ef miðað er við það ástand sem ríkir. Því það eru ekki viska og þroski ellinnar sem móta stefnur í samfélaginu í dag. Samtíminn vill ekki bara ýta ellinni til hliðar heldur helst sigrast á henni, líkt og æskuljómi og atorkusemi sé það eina sem skipti máli og sennilega hefur það ætíð verið þannig. Þroskinn kemur ekki af sjálfum sér kannski öðlast menn sjaldan djúpa visku nema hafa upplifað oft harða og biturra reynslu og þannig lært að meta það sem mestu skiptir í lífinu. Þetta breytir engu um gildi ellinnar þó síður væri því menn leita oftast til lífsreynslu þeirra sem eldri eru þegar á reynir þó þeir geri sér ekki alltaf grein fyrir því. Þeir eldri gera sér ekki alltaf grein fyrir hvað þeir eru að gefa þeim sem yngri eru með því einu að vera þau sjálf og þannig fulltrúar ellinnar og ímynd þroskans í veröld sem er vanþroska. (Páll Skúlason 1996:18-21).

Amerísku mannfræðingarnir Margaret Clark. og Barbara Anderson höfundar bókarinnar *Culture and aging.* (Clark 1967). Töldu að fólk þyrfti að hafa eftirfarandi fimm atriði á valdi sínu til að geta átt farsæl efri ár:

Að geta gert sér ljós þau takmörk sem aldurinn setur manni andlega og líkamlega og viðurkenna þær frekar en afneita.

Að endurmeta í ljósi hækkandi aldurs hvað skiptir máli í lífinu og kunna að draga saman seglin á réttum tíma.

Að finna sér nýjar leiðir í stað þeirra sem lokast vegna aldursins, t.d. að finna sér tómstundir þegar vinnan hættir.

Að geta endurskoðað sjálfsmyndina og gert raunsæjar kröfur til sjálfs sín, þrátt fyrir að hætta mikilvægu hlutverki.

Að sjá tilgang í lífinu þrátt fyrir margar rótækar breytingar.
(Jón Björnsson 1993:809).

Fyrverandi biskup Sigurbjörn Einarsson flutti eftirfarandi hugleiðingar um ellina þar sem hann heldur á lofti hvað mikilvægt það sé að halda reisn þó ellin sé farin að færast yfir mann, maður sé ekki minni maður fyrir það.

,,Þú sem hefur unnið og stritað, þú sem hefur alið upp börn og axlað ábyrgð þjóðfélagsins, greitt þína skatta og skyldur. Byggt upp og gefið af þér. Þú sem átt reynslu ævinnar að baki og manst tímana tvenna, jafnvel þrenna. Þú sem kannt sögurnar sem ekki mega þagna og þú sem kannt bænirnar sem ekki mega gleymast. Réttu úr þér, berðu höfuðið með reisn. Láttu engan mann nokkurn tíma líta smáum augum á elli þína,,.(Sigurbjörn Einarsson 2003).

Einn kunnasti fræðimaður þeirra þjóða sem bjuggu við miðjarðarhafið fyrir Krist var Marcus Tukkíus Cíceró, fæddur 106 f.k. hann skrifaði ritið *Um ellina.* (Gunnar Hersveinn 2004).

Í riti sínu *Um ellina fjallar* Cíceró vítt og breytt um sýn sína á ellinni og kemur sá boðskapur ekkert á óvart, enda gæti hann hæglega verið skrifaður í dag.

Um starfshæfni skrifar hann að það sé deginum ljósara að þeir sem halda því fram að ellin svipti menn starfshæfni vaða í villu. Öldungar vinna ekki sömu störfin og ungir menn, en inna af hendi göfugra og mikilvægara starf. Afreksverk séu ekki unnin með líkamskröftum heldur verði að koma til myndugleiki, skynsamlegt vit og dómgreind. Slíkir kostir aukast með aldrinum. Hvað minnið varðar skrifaði hann að því sé haldið fram að minnið dofni með aldrinum, og mun það vera rétt, nema það sé þjálfað eða gáfurnar eru tregar. Öldungar muna allt sem þeir telja skipta máli, gömlum mönnum helst vel á gáfum sínum ef þeir halda áfram að ástunda áhugamál sín. Hvað varðar hrumleika taldi hann, hann vera frekar afleiðingu yfirsjóna á æskuárum en elliglapa og taldi það stafa af óhófi og munaði á yngri árum sem leiddi til skertrar lífsorku í ellinni.

Hann taldi brýnt að sporna við ellinni með ráðum og dáðum, gæta heilsunnar af kostgæfni með því að stunda þjálfun og gæta hófs í mat og drykk svo kraftarnir dofnuðu ekki. Hann taldi líka brýnt að hlúa að sálargáfunum því þær dvíni einnig með aldrinum, munurinn væri þó að líkaminn þreytist við áreynslu en andinn fjörgist og hressist þegar honum væri beitt. (Cíceró 1982).

Aldur er afstætt hugtak. Í sumum þjóðfélegum telst sá sem orðin er sextugur vera orðin gamalmenni og í öðrum er hann talin miðaldra. Öldrun er ferli sem er margþætt og segir árafjöldinn einn og sér takmarkaða sögu og er grófur mælikvarði.

Ævaforn er sú hugmynd um að manninum sé úthlutaður lífskraftur í upphafi ævinnar en hann smá þverri líkt og olía af lampa uns það gerist að krafturinn er búinn og maður deyr. Í Grikklandi til forna deildu menn um það hvort bæri að líta á ellina sem eðlilegt æviskeið eða sjúkdóm. Ef maður hugsar sér ellina sem sjúkdóm í staðinn fyrir að vera eðlilegt æviskeið opnast sá möguleiki að hægt verði að lækna ellina eins og aðra sjúkdóma. Marga hefur dreymt um að finna ráð til að lengja lífið, tefja elli kerlingu, verða jafnvel ódauðlega eða jafnvel yngjast upp. Í grísku goðafræðinni segir frá ódáinsveigum og hér á norður hveli var það gyðjan Iðunn sem átti epli sem dugði að bíta í vildu menn yngjast.
(Jón Björnsson 1993:784).

3.2. Kenningar um öldrun

Það hafa komið fram margar tilgátur um það hvað stjórni *lífsklukkunni.* En þeirra er að henni sé stjórnað af sömu stöðvum í heilanum sem stjórna vexti og þroska mannsins, kynþroska, tíðahring og svefninum. Það eru mismunandi hormónar frá heiladinglinum sem stjórna þessum grundvallaratriðinum, eins og vaxtar- og kynhormónar. Sú tilgáta hefur einnig komið fram að heiladingullinn framleiði einnig hormón sem hefur gengið undir því skuggalega heiti dauðahormónið. Tilgátan er að hormónið hafi þau áhrif að súrefnisnotkun flestra frumna og efnaskipta þeirra minnki þar til þær geta ekki lengur starfað eðlilega og deyja. Flestum fræðimönnum finnst ólíklegt að ævilengdinni sé stýrt á svona einfaldann hátt og þessi kenning gefur í skyn.

Aðrir vísindamenn telja að hámarksaldur ákvarðist af breytingum á ónæmiskerfinu. Það er tvennt sem styður þessa kenningu, annarsvegar eru það sjúkdómar sem orsakast af galla í ónæmiskerfinu og eru mjög aldurstengdir því tíðni þeirra eykst með aldrinum. Hinsvegar er það fækkun ákveðna frumutegunda í ónæmiskerfinu með aldrinum sem orsakar að einstaklingurinn verður

viðkvæmari fyrir öllum sýkingum. Háaldrað fólk er mjög viðkvæmt fyrir sýkingum.
Fyrir nokkrum áratugum voru menn fullir bjartsýni á að það tækist að ráða elligátuna innan tíðar og við gætum átt von á að lengja ævina sinntum við réttum leiðbeiningum. Það eru fáir sem í dag trúa þessu í alvöru en menn þykjast vita að með aukinni þekkingu á aldursbreytingum manna munu fleiri og fleiri ná háum aldri. (Jón Snædal 1996:60-66).

3.2.1. Þrenns konar aldur manns

Jafnaldrar geta samkvæmt kenningum sálfræðingsins J. Birren verið mjög misaldraðir eftir því frá hvaða sjónarhorni þeir eru metnir. Um er að ræða þrennskonar aldur fólks. Hin líffræðilega, hin sálræna og hin félagslega. Líffræðilegi aldurinn miðast við hvar einstaklingurinn er staddur á ævinni. Einstök líffæri geta sökum erfðagalla verið skömmtuð skemmri ævi en öðrum, eitthvert eitt líffæri slitnar á undan hinu og veldur dauða einstaklingsins, því engin keðja er sterkari en veikasti hlekkurinn. Aldur í árum og líffræðilegur aldur fylgjast því bara að nokkru leyti að.

Með sálrænum aldri manns er oftast átt við sjálfsmyndina og eigin tilfinningu fyrir aldri. Kona sem um sjötugt, tekur með lifandi áhuga þátt í flestu því sem gerist í umhverfi hennar, hefur gleði af lífinu, hún er vissulega í árum jafngömul þeirri sjötugu konu, sem misst hefur áhugann á flestu nema eigin vanheilsu og hefur misst hæfnina til að fylgjast með því sem er að gerast, hvað þá taka þátt í því, en bíður þess oft með óþreyju að fá að deyja. Frá vissu sjónarhorni eru þessar konur því mjög misaldraðar, þó hvað árafjöldann telji séu þær jafnöldrur. Áföll og óhamingja virðast nánast hvenær sem er á fullorðinsárunum geta vakið hjá fólki þá kennd að það sé gamalt og að þrotum komið. Líffræðileg öldrun og sálræn öldrun fylgjast nokkuð veginn að, en eru þó ekki hið sama, og hvorug er fyllilega samferða aldri í árum. Félagslegur aldur vísar til enn einnar tegundar öldrunar sem er aðgreinanleg frá hinum. Einstaklingurinn er gjarnan jafngamall og samfélagið vill gera hann. Samfélagið skipar fólki niður í aldurshópa, setur hverjum hópi vissar reglur og gefur þeim viss réttindi. Samfélagið kemur líka fram eins og allir innan þessara hópa séu eins. Þessar reglur og tilætlanir samfélagsins, sem meðlimir þess gera að sjálfsögðu að meira eða minna leyti að

sínum eigin, hafa áhrif bæði á hegðun fólks og sjálfsmynd. Sum hegðun er nefnilega leyfð en önnur ekki. Sumar þessar reglur eru skýrar og eru þær orðaðar í lögum og reglugerðum, en aðrar eru óskráðar en almennt viðurkenndar. (Jón Björnsson 1993:777-779).

Eftirfarandi kenningar eiga það allar sameiginlegt að fjalla um tengsl aldraðra við samfélagið og hverslags þjónusta henti þeim öllum best. Eiginlega má segja að þær séu gamalt vín á nýjum belg. (Jón Björnsson 1993:786).

3.2.2. Hlédrægnikenningin gengur út frá því að það sé manninum eðlilegt að draga sig í hlé frá samfélaginu við vissann aldur og samfélaginu beri skylda til að búa þeim öruggt skjól og gera þeim kleyft að setjast í helgan stein.
(Jón Björnsson 1993:786).
Hlédrægnikenningin kom fyrst fram í lok sjötta- og byrjun sjöunda áratugarins, það var hópur af Amerískum félagsfræðingum sem kom fyrst fram með hana. (Cumming 1961).
Hún er ein útbreiddasta kenningin um persónaleika aldraðra. Heitið vísar til meintrar eðlilegrar tilhneigingar aldraðra að draga sig í hlé og að setjast í helgan stein. (Jón Björnsson 1996:153).

Talið var að hlédrægni væri nauðsynleg þróun þegar aldurinn færðist yfir fólk og væri munnlegur samningur á milli þess aldraða og þeirra sem stæðu honum næst. Sá aldraði fer að draga sig út úr amstri dagsins, hann verður meir og meir meðvitaður um sjálfan sig og gefur minna um umheiminn. Þetta gerir hann með því að hætta að vinna og leggja niður aðrar skyldur úti í þjóðfélaginu og rýma þannig fyrir þeim sem yngri eru. Þjóðfélagið losar sig þar með líka við þennan þegn. Samkvæmt formgerðastefnunni er þjóðfélagið viðbúið því að einstaklingarnir hætti að vinna og dragi sig í hlé á ákveðnu æviskeiði. Einstaklingurinn aftur á móti finnur frið með því að varpa af sér ábyrgð. Þjóðfélagið og einstaklingurinn ná þannig jafnvægi.

Þeir sem voru á móti hlédrægnikenningunni héldu því fram að kenningin gæfi til kynna að skuldbindingin væri óafturkræf og góð lausn á öldrunarvandamálum nútímans. Aldraða væri hægt að senda á eftirlaun viljuga eða nauðuga. Kenningin varð þannig ósjálfrátt *"self fulling prophecy"* því að aldraðir fundu sig

skuldbundna til að fylgja henni hvort sem þeir væru sammála henni eður ei og segja þar með skilið við þjóðfélagsstöðu sína. Skuldbindinginn var í þeim tilfellum orðin þvingun. (Scholliers Frieda 1998).

3.2.3. Athafnakenningin telur að það sé manninum eðlilegt að verjast því að eldast eins lengi og hægt sé og halda í þá sjálfsmynd og lífshætti sem ríktu fyrir miðjan aldur, lífsánægjan sé háð því. Þannig vilji fólk líka verja ellinni. (Jón Björnsson 1993:786).

Til mótvægis við hlédrægnikenninguna kom athafnakenningin sem innihélt, að þó að einstaklingurinn eldist breyttist hann ekki svo mikið og væri oftast með sömu sálfræðilegu og félagslegu þarfirnar og fólk er á miðjum aldri. Félagsleg þátttaka einstaklinga er oft takmörkuð gegn vilja þeirra með því að ætlast til þess að þeir dragi sig út úr atvinnulífinu og félagsstörfum. Með því að draga sig ekki út úr lífinu og halda sínu stiki væru meiri líkur til að einstaklingurinn taki því að eldast með jafnaðargeði. Því væri best hægt að ná með því að finna sér ný hugðarefni þegar eitthvað fellur frá t.d. vegna aldurs eða breyttra aðstæðna. Þeir sem voru á móti athafnakenninguna töldu að staðreyndin væri þó sú að flestir létu sér nægja að fá lífeyrir og "setjast í helgan stein". Að meiri hlutinn væri ánægður með það að geta loksins hætt að vinna. Því fannst mörgum að athafnakenningin væri of draumkennd, þeim fannst að hún ætti bara við um takmarkaðan hóp aldraðra þar sem mikill meirihluti væri orðinn of lasburða til þess að geta yfirhöfuð tekið mikið þátt í þjóðfélaginu lengur. Og væri því nauðbeygur hættur að taka virkann þátt í þjóðfélaginu. (Scholliers Frieda (1998).

3.2.4. Samfellukenningin telur að maðurinn þrói með sér visst lífsform og það sé honum eðlilegast að geta haldið því sem lengst.
(Jón Björnsson 1993:786b).
Samfellukenningin er einskonar andspyrnuhreyfing gegn hinum fyrrnefndu og verðskuldar tæpast að vera kölluð kenning svo augljós er hún. Hana er frekar hægt að kalla áminningu um það hverjar staðreyndirnar eru en þær virðast hafa gleymst í hinni fræðilegu umræðu. Fólk er mismunandi og þarfir þess líka og breytist það ekkert við það að eldast. Óskir og þarfir fólks á efri árum eru oftast í rökréttu framhaldi af og í samræmi við óskir og þarfir framan af æfinni og farsæld efri

áranna er mikið komin undir því að geta sem mest haldið sínu striki óbreyttu. Vellíðan í ellinni er því oft undir því komin að einstaklingurinn geti átt þess kost að mæta ellinni með sínum eigin hætti, með því að rjúfa sem minnst samfelluna í æviferlinu og lífsstílnum þó ellin færist yfir. Samfellukenningin áréttar að á vandamálum aldraðra er ekki til ein alsherjar lausn sem henti öllum öldruðum jafn vel heldur þurfi að vera í boði fjölbreytt þjónusta. Boðskapur hennar er líka að aldraðir skulu sjálfir sjá um sín mál og ráða hvernig þeir vilji haga lífi sínu í ellinni. Markmiðið með öldrunarþjónustunni ætti því að vera að tryggja það að aldraðir hefðu svo mikið valfrelsi sem verða má á hverjum tíma. Það er líka í anda samfellukenningarinnar að búa sem lengst í eigin húsnæði með heimaþjónustu og hafa líka val um aðra þjónustukosti. (Jón Björnsson, 1996:158-159).

3.2.5. Þróunarþrepakenningin

Margi fræðimenn hafa haldið fram þeirri hugmynd að þróunin sé ekki jöfn og stígandi, heldur fari fram í rykkjum og þrepum, þannig kenningar kallast þrepakenningar.

Sálfræðingurinn Erik H. Erikson (1963) fjallar í Þróunarkenningu sinni aðallega um sálræna þróun einstaklingsins en minna um samfélagið. Hann gerir hinsvegar líka algildiskröfu og lýsir persónuleikaþróun sem sé sú sama hjá öllum mönnum. Hann hélt því fram að lífið væri stundum átök og að engin sem fæðist í þennan heim komist undan því. Hann skipti æviferli mannsins frá fæðingu til dauða niður í átta skeið. Hann taldi að sérhvert skeið einkenndist af tilteknum átökum sem eru forskrifuð af erfðum eða samfélagsvirkni. Einstaklingurinn komi frá hverju þessara átaka sterkari, svo fremri að honum takist að komast farsælli frá þeim. Annars staðni viðkomandi á vissu skeiði og komist ekki á næsta skeið. Hann telur forsendur hamingju og þroska að leiða öll átök farsællega á réttum tíma. Röðin sé fyrirfram ákveðin og verði henni ekki breytt. (Jón Björnsson 1996:159).

Síðustu þrautina nefnir Erikson, að velja á milli fullgerningar lífsins og örvæntingarinnar. Hann telur að aðeins þeir sem hafi leyst hinar fyrri þrautir farsældalega fái að glíma við þá síðustu, því sá sem aldrei lærði að deila kjörum með öðrum og blanda geði við aðra verði einmanna í ellinni, jafnvel þó hann sé innan um aðra. Hann taldi að sá sem aldrei gat komist yfir að hugsa fyrst og fremst um sínar þarfir verði biturt gamalmenni sem finnist lífið hafa hlunnfarið

sig, þeir sem þannig hugsi komist ekki til að ljúka lífinu, þeir deyji frá því óloknu. Til þess að fullgera lífið talda Erikson að maðurinn þyrfti að finna því merkingu, sem lokaði því og tilgang sem réttlæti það, því að aðeins þannig yrði líka dauðinn tímabær og réttlátur. Takist manninum að leysa síðustu þrautinna eru ekki fleiri verk að vinna í lífinu, því var lifað með sæmd og lokið í sátt.
(Jón Björnsson 1991).

3.2.6. Æviferlislíkanið.

Þó að sannleikskorn leynist í öllum hugmyndum um eðli öldrunar er auðsætt að þær eru of einfaldar. Þær taka of fáa af þeim mörgu þáttum sem snúast um öldrunarferlið með í reikninginn. Sem leiðir af að mörgum reynist örðugt að útskýra hversvegna allir aldraðir verða ekki eins. Æviferilslíkanið tekur tillit til að þróun er ekki ein og söm um alla þætti líkama og sálar, heldur margs konar og mismunandi. Höfundar æviferlislíkansins aðgreindu þrenns konar mótunaröfl sem öll hafa áhrif á þróun einstaklingsins. Í fyrsta lagi áhrif sem almennt eru tengd aldri eins og líffræðilegar og félagslegar staðreyndir sem snerta alla sem tengjast aldri, svo sem málhæfni, kynþroski og giftingaraldur. Í öðru lagi eru það atburðir sem tengjast atburðum er gerast á ævi einstaklingsins, eins og atburðir sem snerta alla, en þó ekki á sama hátt t.d. heimstyrjöldin síðari eða síldarævintýrið. Áhrifin urðu t.d. allt önnur á þáverandi foreldrakynslóðina en á líf þáverandi barna. Í þriðja lagi eru það svo atburðir tengdir einstaklingunum. Það eru staðreyndir úr ævisögu hvers og eins sem snerta hann og hans nánasta umhverfi, t.d. slys eða happadrættisvinningur, slíkt mótar líf einstaklingsins. Sá áhrifavaldur sem fyrstur var nefndur er gjarnan sterkastur í upphafi og í lok ævinnar því hann hefur áhrif á staðreyndir eins og vöxt og hrörnun. Áhrif almennra atburða snerta hinsvegar mest fullorðið fólk. (Jón Björnsson 1993:787-789).

.

3.4. Samantekt

Fróðlegt var að skoða hugleiðingar hinna ýmsu fræðinga um öldrun og áhugavert hvað hugsanir Cíceró (106 f.k.) eru ennþá í gildi. Hvað varðar kenningar um öldrun er áhugavert að skoða mismunandi nálgun og þar með hvernig ætlast er til að aldraðir hagi sér og hafa oft hagað sér í samræmi við hvað samfélagið ætlast til af þeim. Samanber hlédrægnikenningin sem fer fram á það að aldraðir dragi sig út úr samfélaginu. Kenningin hefur verið viðurkennd sem staðreynd allt fram á síðustu árin að upp hafa risið aldraðir og aðrir sem draga hana í efa. Athafnakenningin sem var mótmæli við hlédrægnikenninguna gekk út á það að aldraðir reyndu að halda í við þá sem yngri væru sem allra lengst. Það er svo ekki fyrr en með samfellukenningunni að hlutirnir fara að komast í jafnvægi og viðurkennt er að aldraðir eru eins ólíkir og allir aðrir og þarfir þeirra því augljósalega líka.

Kafli 4. Spurningalisti lagður fyrir nokkra eldri borgara í Reykjavík

Í lokin er smá athugun á viðhorfi eldri borgara eftir starfslok til þeirra þjónustu sem í boði er og hvort þeir almennt notfæra sér hana. Athuga var líka meðal annars hvað þeir telja að gefi þeim lífsfyllingu. Spurningalistarnir voru lagðir fram á mismunandi stöðum, eins og félagsmiðstöðum, þjónustuíbúðum fyrir aldraða og á hjúkrunarheimili.
Reynt var að ná til sem breiðasta hóps með því að velja bæði þá sem búa á hjúkrunarheimili og í eigin íbúðum. Ekki er um afgerandi niðurstöður að ræða, heldur smá úrtak sem gefur til kynna viðhorf þeirra sem svöruðu spurningunum. Spurningalistann var reynt að setja þannig saman að hann spannaði hlutlausar og fjölbreyttar spurningar sem varða viðhorf aldraðra til starfsloka og lífsfyllingar.

4.1. Úrlausn spurningalistans

Alls bárust svör frá 41 einstaklingum, meirihluti svarenda voru konur eða alls 26, og alls svöruðu 14 karlar. Flestir þátttakendur voru á aldrinum 81-90.

Við spurningunni um aldur við starslok var áberandi hvað karlarnir voru flestir á svipuðum aldri eða um 70 ára þegar þeir hættu að vinna.
Konurnar voru á aldrinum frá 65 til 82 ára þegar þær hættu að vinna.

Hvað varðar starfslokin, hvort þau voru af eigin ósk eða ekki, var áberandi hvað meiri hluti kvennanna eða 65% höfðu hætt af eigin ósk.
Karlarnir hinsvegar voru nokkurn veginn jafnir hvað starfslok varðaði, helmingur þeirra hættu af eigin ósk og helmingur var látinn hætta.
Hvað varðar það hvort það hafi verið erfitt að hætta að vinna fannst 42% kvenanna það auðvelt og var það frekar að þær væru ósáttar ef þær voru látnar hætta.
42% karlanna fannst frekar erfitt að hætta að vinna og gilti þá einu hvort þeir hefðu hætt af eigin ósk eða orðið að hætta.

Mikill munur var á kynjunum hvað varðar tómstundir, 96% kvennanna höfðu stundað tómstundir reglulega um ævina og stunduðu 76% þeirra ennþá reglulega tómstundir.
Hvað varðar karlanna höfðu aðeins 50% þeirra stundað reglulega tómstundir og 45% þeirra stunduðu reglulega tómstundir. Það kom líka í ljós að enginn hafði byrjað að stunda tómstundir á efri árum.
Handavinna er stunduð meira af konunum, 61% sögðust stunda handavinnu eða myndlist, karlarnir voru tregir við að nefna hvað þeir gerðu en 20% þeirra stunda spilamennsku og boccia Þó nefndi einn þeirra jóga og annar prjónaði einn sokk á dag.
Við spurningu um samvistir við fjölskyldu og vini svöruðu 76% kvennanna því að þær töluðu við fjölskyldu meðlimi á hverjum degi, en aðeins 35% karlanna, þeir virtust hafa jafnt samneyti við vininna eða 36% þeirra

Við því hvað fólk taldi hafa mest áhrif á heilsuna töldu 38% kvennanna félagskapinn mikilvægastan, 15% töldu hreyfingu og aðeins 8% töldu tómstundir.
Hvað varðar karlana hafði helmingur þeirra sleppt að svara spurningunni og hvað svör þeirra sem svöruðu varðar var enginn meirihluti.

Svar við næstu spurningu sem var um það hvort viðkomandi teldi sig almennt hraustann, svöruðu 57% karlanna svo vera, og 76% kvennanna svöruðu líka játandi.
Hvað varðar lífsfyllingu voru flestir á því, eða 50% að það að geta séð um sig sem lengst væri það sem þeir vildu helst. 50% kvennanna nefndi fjölskylduna, en aðeins 21% karlanna.

Við síðustu spurningunni sem var um almenna líðan viðkomandi svaraði meirihlutinn að þeim liði mjög- eða frekar vel.

4.2. Umræður um útkomuna

Ef borin eru saman svör spurninganna um tómatundir, heilsufar og líðan í dag er útkoman eftirfarandi:

88% kvennanna sem stunda allar reglulega tómstundir í dag sögðu að þeim liði vel og heilsan væri góð, aðeins ein af þeim sagði að sér liði illa.

Hvað varðar karlanna þá var útkoman önnur það virtist ekki hafa áhrif á líðan þeirra hvort þeir stunduðu tómstundir í dag, hinsvegar var áberandi hvað þeir mátu félagsskap mikils. Meirihluti þeirra mat hann meira en tómstundir og hreyfingu. Þeir höfðu álíka mikið samneyti við vinina og við fjölskylduna. Það virðist því vera að fyrir þá karla sem svöruðu spurningalistanum sé félagsskapur við vini og kunningja mikils verður og álíka mikill og við fjölskylduna.

Niðurstaðann hvað varðar þetta litla úrtak er því sú að það sem haldi heilsunni í lagi sé að vera virkur, annaðhvort í félagsskap eða við að stunda áhugamál. Hvað verðar lífsgæðin meta allir sjálfstæðið og fjölskylduna jafnt, það að geta séð um sig sjálfur virðist vera jafn mikilvægt og fjölskyldan.

4.3. Samantekt

Þó að þetta hafi ekki verið opinberleg könnun á viðhorfi eldri borgara til starfsloka og notkun frítímans var áhugavert að skoða útkomuna.

Það sem kom einna mest á óvart var að konurnar svöruðu flestar á svipaðan hátt, sama hvort þær bjuggu í eigin húsnæði eða á hjúkrunarheimili og karlarnar svöruðu flestir líka á svipaðan hátt, en gjör ólíkt við konurnar. Hvað varðar þetta litla úrtak er áberandi hvað það er mikill munur á konum og körlum hvað varðar mat á lífsgæðum og heilsufari. því þó að hlutfall svarenda hafi ekki verið stórt gefur það þó í skin að þarfir kynjanna eru ekki alltaf eins og því þarf kannski að huga að því að karlar og konur er ekki hægt að setja á einn bekk þegar aldurinn segir til sín frekar en þegar fólk er yngra.

Lokaorð

Í ritgerðinni hefur verið tekið saman það helsta sem að mönnum beri að vita hvað varðar réttindi þeirra þegar þeir verða löglegir eldri borgara

Saga þjónustu fyrir aldraða á Íslandi er varla aldar gömul og á síðustu 20. árum hefur þjónustan byggst upp að mestu leyti eins og hún er í dag og er hún ennþá í mótun því að þó að mörgu hefur verið breytt er sumt óbreytt. Forræðishyggjan er enn við lýð þó hún sé á undanhaldi þá er hún seig. Það er áhugavert að sjá hvað hröð uppbyggingin hefur verið eftir að hún hófst fyrir alvöru og hvað mikið hefur breyst á síðustu árum hvað varðar þjónustu og hugsun almennings og stjórnvalda þegar kemur að öldrunarmálum.

Ótrúlegt er reyndar hvað kenningar sem fara fram á það að aldraðir dragi sig út úr samfélaginu eða reyni að halda í við þá sem yngri eru sem allra lengst, hafa verið alráðandi um seinni hluta 20. aldarinnar. Það er svo ekki fyrr á síðustu árum að raddir þeirra sem eru ósammála þessum kenningum hafa orðið háværarari og hlutirnir eru farnir að komast í jafnvægi og viðurkennt er að aldraðir eru eins ólíkir og allir aðrir og þarfir þeirra því augljósalega líka. Gott er að vita að loksins er farið að viðurkenna ellina sem eðlilega þróun sem flestir eiga vonandi eftir að upplifa.

Hvað varðar spurnigalistann sem lagður var fram fyrir aldraða er að þó hann hafi ekki verið opinberleg könnun á viðhorfi eldri borgara til starfsloka og notkun frítímans var áhugavert að skoða útkomuna. Hún gefur það þó í skin að þarfir kynjanna eru ekki alltaf eins og því þarf kannski að huga að því að karlar og konur er ekki hægt að setja á einn bekk þegar fólk eldist frekar en þegar það eru yngra.

Það var mjög fróðlegt að skrifa þessa ritgerð, heill frumskógur af lögum og reglugerðum að fara í gegnum og mikið efni til um ellina og efri árin. Hér hefur verið tekið á því helsta sem fólk þarf að kynna sér og ber að vita þegar náð er þessum merku tímamótum sem geta orðið upphafið að nýju og skemmtilegu skeiði í lífinu.

Reykjavík 16. september 2007.

Heimildaskrá

Aðalsteinn Guðmundsson (2000). *Langlífi og heilsufar aldraðra á Íslandi.* Sótt af netinu 14. júlí 2007 af: http://www.mbl.is

Anderson, B, og Clark, M. (1967). *Cultur and Aging,* Springfield, Illinois:Charles C. Thomas. Sótt af netinu 20 ágúst af http://www.iog.wayne.edu/pdfs/clarkobit.pdf

Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir (1996). Árin eftir sextugt. *Tómstundir*. Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls.195-200. Reykjavík:Forlagið.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (2001)a. Sálfræði einkalífsins. *Andlegt heilbrigði.* Reykjavík: Almenna bókafélagið.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (2001)b. Sálfræði einkalífsins. *Hver er sinnar gæfu smiður.* Reykjavík: Almenna bókafélagið.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (2001)c. Sálfræði einkalífsins. *lífið í samhengi.* Reykjavík: Almenna bókafélagið.

Félag eldriborgara (2005). Sótt af netinu 20. júlí 2007 af: http://www. feb@feb.is/htm/hagsmunamal/greinar/2004/litriktvor.htm

Cíceró, Markús Túllíus. (1982). *Um ellina.* Reykjavík: Hið Íslenska bókmenntafélag.

Cumming, E, og Henry, W.E. (1961). *Growing Old: The process of Disengagagement,* New York: Basic books.

Erikson, E.H. (1963). *Childhood and Society,* New York: Norton.

Havighurst, R.J. (1961). Successful aging. Í R.H. Willims, C. Tibbitts og W.

Donahue, (rits). *Proses of Agin,* (1. bindi), New York: Atherton Press, 1963.

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið (2002). *Áætlun um uppbyggingu öldrunarþjónustu 2002-2007*. Reykjavík: Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið.

Hrafnista Dvalar- og hjúkrunarheimili aldraðra sjómanna (2007). Sótt af netinu. 15. ágúst. 2007 af: http://www.hrafnista.is/hrafnista/hrafnista/um%5Fokkur/

Grund, dvalar- og hjúkrunarheimili (2007). *Aðdragandinn að stofnun Grundar.* Heimilispósturinn 43. árg. 2. tbl. Reykjavík: Litróf.

Gunnar Hersveinn (2004). *Að njóta þess sem liðið er.* Öldrun 22. árg. 1. tbl. Öldrunarfræðifélag Íslands.

Jón Björnsson (1991). Af örlögum mannanna. *Þróun manns, átta þrautir sem lífið leggur fyrir.* Reykjavík: Skjaldborg hf.

Jón Björnsson (1993)a . Sálfræðibókin. *Aldraðir á Íslandi fyrrum*. Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls.790-793. Reykjavík: Mál og menning.

Jón Björnsson (1993)b. Sálfræðibókin. *Hvað er öldrun?* Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls. 785-788. Reykjavík: Mál og menning.

Jón Björnsson (1993)c. Sálfræðibókin. *Hvernig eldast samvistir og vensl?* Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls.812-813. Reykjavík: Mál og menning.

Jón Björnsson (1993)d. Sálfræðibókin. *Hvernig eldist skapgerð?* Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls.809. Reykjavík: Mál og menning.

Jón Björnsson (1993)e. Sálfræðibókin. *Hvenær verður maður gamall?* Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj).bls.777-779. Reykjavík: Mál og menning.

Jón Björnsson (1993)f. Sálfræðibókin. *Þjónusta við aldraða.*

Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls.795-796. Reykjavík: Mál og menning.

Jón Björnsson (1996)a. Árin eftir sextugt. *Aldraðir fyrr og nú.* Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls.90-107. Rekjavík: Forlagið.

Jón Björnsson (1996)b. Árin eftir sextugt. *Persónuleikinn á efri árum.* Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls.153-159. Reykjavík: Forlagið.

Jón Snædal (1996). Árin eftir sextugt. *Ævilengd.* Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls.59-66. Reykjavík: Forlagið.

Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga (2006).

Lög um málefni aldraðra nr.125./ (1999).

Mannréttindaskrifstofa Íslands (2007) . Sótt af netinu 1. september 2007 af:.http://www.humanrights.is/mannrettindi-og-island/hopar/aldradir/

McKee Ian, Seaton Trevor, Smith Andrew. (1990). Heimilislæknirinn. *Öldrunarvandamál.* Sigurður Thorlacius (ritst). bls 728-729. Reykjavík: Iðunn.

Nanna K. Sigurðardóttir og Sigrún Júlíusardóttir (1996). *Ný tengsl..* Árin eftir sextugt Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls.504-505. Reykjavík: Forlagið.

Pálína Jónsdóttir (2002, 15. janúar) Leiðari. Fjölbreytnin auðgar mannlífið. *Morgunblaðið.* Sótt af netinu 3. september 2007 af: http://www.mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?grein_id=673733

Páll Skúlason (1996). Árin eftir sextugt. *Hvert er gildi ellinnar.* Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj). bls.18-21. Reykjavík: Forlagið.

Reykjavíkurborg (2007). *Þjónusta fyrir eldri borgara í Reykjavík.* Reykjavík: Velferðar- Þjónustu- og rekstrarsvið Reykjavíkurborgar og þjónustuhópur aldraðra í Reykjavík.

Samfylkingin (2007). *Málefni eldri borgara.* Sótt af netinu 3. september 2007 af: http://www.samfylking.is/Forsida/Kosningastefna2007/Malefnieldriborgara/

Scholliers Frieda. (1998). *Communicatienetwerken bij senioren.* Vrije Universiteit Brussel Faculteit Psychologie en OpvoedkundeOntwikkelings- en Levensloopppsychologie Departement Sociale Gerontologie.
Sótt af netinu14. júlí 2007 af :
http://www.geocities.com/frieda.scholliers/Communicatie/hoofdstukken/hoofdstuk1_2.htm

Sjálfstæðisflokkurinn (2007). *Áherslur Sjálfstæðisflokksins fyrir eldri borgara.* Sótt af netinu 3. september 2007 af:
http://www.xd.is/xd/2007/stefnumal/malefni/malefni%5Faldradra/

Sigurbjörn Þorkelsson (2003). Reykjavík: Litróf ehf. Sótt af netinu 5 júlí 2007 af:
http://www.ismennt.is/not/krisara/SAL313/Oldrun/RutVMolar.htr

Sigurveig H. Sigurðardóttir 1996). Árin eftir sextug. *Viðhorf og gildi eldra fólks.* Hörður Þorgilsson og Jakob Smári. (ritst). bls.462. Reykjavík: Forlagið.

Skjól, hjúkrunarheimili (án ártals). *Handbók starfsmanna*. Reykjavík: Skjól.

Sunnuhlíð, hjúkrunarheimili aldraðra í Kópavogi (2007). Sótt af netinu 5 september af:**http://www.sunnuhlid.is/**

Tryggingastofnun (2007). *Upplýsingarit fyrir eldri borgara.* Reykjavík: Tryggingastofnun ríkisins.

.Þorbjörg Guðmundsdóttir Landlæknisembættið (2007). *Biðtími eftir hjúkrunarrými styttist.* Sótt af netinu 4. september 2007af:
:http://www.landlaeknir.is/Pages/1055?NewsID=1688

Þórir S. Guðbergsson (1988). Þegar ég eldist. *Er elli sjúkdómur? Áhættuþættir.* Reykjavík: Steindórsprent hf.

Þórir S. Guðbergsson (2002)a. Lífsorka. *Áhugamál.* Reykjavík: Oddi hf.

Þórir S. Guðbergsson (2002)b. Lífsorka. *Hvert stefnir?* Reykjavík: Oddi hf.

Fylgisskjöl

Spurningalisti lagður fyrir eldriborgara í Reykjavík í júlí 07 um mikilvægi þess að hafa nóg fyrir stafni á efri árum.

Kæri viðtakandi,

Ég heiti Ólöf Dóra Hermannsdóttir og er að ljúka námi í Tómstunda- og félagsmálafræðum við Kennaraháskóla Íslands.

Um þessar mundir vinn ég að lokaverkefni mínu og hef ákveðið að fjalla um mál sem lengi hefur verið mér hugleikið:

Hvort það hafi mikil áhrif á heilsu og lífsgæði að vera virkur eftir að starfsævi lýkur?

Til að fá áreiðanlegar niðurstöður þarf ég á þinni aðstoð að halda lesandi góður.

Ég væri mjög þakklát ef þú sæir þér fært að taka smá stund til þess að svara spurningalistanum á næstu síðum, því fleiri sem taka þátt, þeim mun áreiðanlegri niðurstöður er að vænta.

Ég hef útbúið spurningalista með nokkrum almennum spurningum sem ég væri mjög þakklát fyrir ef þú sæir þér fært að svara fyrir mig.

Til þess að fá sem áreiðanlegastar niðurstöður langar mig að biðja þig vinsamlegast um að svara öllum spurningunum.

Eftir að hafa svarað spurningunum vil ég biðja þig að setja blöðin í meðfylgjandi umslag og loka því. **Ekki** er ætlast til að þú ritir nafn þitt eða annað sem gæti gefið í ljós hver þú ert, því könnunin á að vera nafnlaus.

Með fyrirfram þökk:

Ólöf Dóra Hermannsdóttir nemi á Tómstunda og félagsmálabraut við Kennaraháskóla Íslands.

1) Ertu þú kona eða karl? Kona __ Karl__

2) Hve gamall/gömul ert þú?

Aldur: 65-70ára __ 71-80ára__ 81-90ára__ 91 eða eldri__

3) Býrð þú í Þjónustuíbúð, leiguíbúð eða eiginíbúð?__

Hjúkrunar- dvalaheimili?__ Eigin íbúð?__

4) a) Ertu þú í hjónabandi eða sambúð?

hjónabandi__ Sambúð__ Hvorugu__

5) a)Stundar þú launað starf í dag? Já__ Nei__

b) **Ef svarið er já** hvað vinnurðu margar stundir á viku?_____

c) Kvíðurðu fyrir því að hætta að vinna? Já__ Nei__

d)Ef svarið er já hve mikið/lítið kvíður þú fyrir?

mjög lítið__ frekar lítið__ frekar mikið__ mjög mikið__

e)**Ef svarið er nei** hvað varstu gamall (gömul) þegar þú hættir að vinna úti? ___

f) Hættir þú að vinna af eigin ósk Já__ Nei__

g) Fannst þér erfitt að hætta að vinna úti?

Mjög lítið__ frekar lítið___ frekar mikið__ mjög mikið__

6) a)Hefur þú stundað tómstundir reglulega um æfinna?

Já__ Nei__

b) Ef svarið er já hvað af eftifarandi hefur þú þá stundað:

sund__ útivist__ íþróttir__ spil__ handavinnu__ myndlist__ hljóðfæraleik__

Annað?

---

7) a) Stundar þú tómstundir í dag? Já __Nei__

Ef svarið er **já**:

a) Hve mörgum stundum á viku verðu til tómstunda?____

b) Hvað tómstundir stundarðu?_____

c) Af hverju stundar þú þær tómstundir?_____

---

8) a)Hve oft í viku talar þú við fjölskyldu meðlimi um það sem er þér mest hugleikið? Daglega?___ eða hve oft í viku?___

b)Hve oft í viku talar þú við vini og kunningja um það sem er þér mest hugleikið? Daglega?___ eða hve oft í viku____

9) Hvað telur þú að hafi góð áhrif á heilsuna líkamlega eða andlega? (Forgangsraðaðu í fyrsta, annað, Þriðja og fjórða sæti).

a) Stunda reglulega hreyfingu? __

b) Stunda skipulagt tómstundastarf ?__

c) Njóta félagsskapar vina og kunningja?__

d)Annað?_____

__

10) Telur þú þig almennt líkamlega og eða andlega heilsuhrausta/hraustann. Já__ Nei__

11)Hvað finnst þér gefa þér lífsfyllingu. (Forgangsraðaðu í fyrsta, annað, þriðja og fjórða sæti)

a) Samskipti við fjölskylduna?___

b) Samskipti við vini og kunningja?___

c) Sjá um mig sjálf/sjálfur eins lengi og ég get?____

d) Annað?_____

___

12) Hvernig líður þér almennt? Mjög vel, __ frekar vel,__frekar illa, __ mjög illa.__