



Akureyrarbær
Velferðarsvið



Velferðartækni

Lausnir fyrir eldri borgara og aðstandendur

Efnisyfirlit

Hvað er velferðartækni?	3
Hvers vegna er mikilvægt að nýta velferðartækni í þjónustu?	3
Sérstaða Akureyrarbæjar	5

1. Tækni til samskipta og félagslegrar þátttöku 6

Myndsamtöl	6
Samfélagsmiðlar	7

2. Tæknileg úrræði til daglegra athafna 8

Hjálpartæki til daglegra athafna	8
Heimilisstörf	9
Snjöll heimili	9
Skipulag	9

3. Tæknilegar öryggisvarnir 10

Aðgengi	10
Aukið öryggi	11
Heimavarnir	11

4. Tækni til þjálfunar og eigin umönnunar 12

Endurhæfingarteymi	12
Ráðgjöf iðjuþjálfá	13
Líkamleg og andleg hreysti	13

Reynslusögur

„Ég get gert þó nokkuð mikið“	14
Lífsgæði á efri árum	15
Hagnýtar upplýsingar	16



Formáli

Þessi bæklingur er ætlaður eldri borgurum og aðstandendum til útskýringar á velferðartækni og hvernig hún getur aukið lífsgæði á efri árum. Í honum eru upplýsingar um hvernig mismunandi tæknilausnir geta aukið sjálfstæði notenda í athöfnum daglegs lífs og þar með stuðlað að því að þeir geti búið lengur á heimilum sínum.



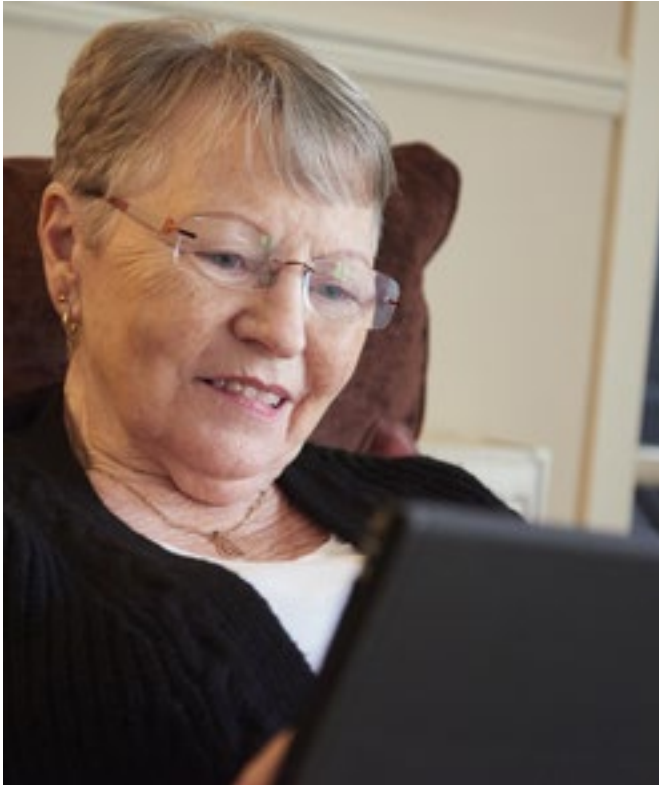
„Lausnirnar eiga það sameiginlegt að vera notendamiðaðar og eru sérstaklega hannaðar til að stuðla að félagslegri þátttöku, viðhalda færni, auka öryggi í daglegu lífi og efla eigin getu til umönnunar.“

Hvað er velferðartækni?

Í víðtækri merkingu er hugtakið velferðartækni samheiti yfir fjölmargar tæknitengdar lausnir sem hjálpa til við að viðhalda og þróa þjónustu velferðarsamfélagsins. Hér undir falla margs konar lausnir allt frá heyrnartækjum, til myndsamtala og að fjarstýrðum öryggisvörnum. Öll nýtum við okkur velferðartækni í einhvers konar mynd í hinu daglega lífi en notkunin fer eftir eigin þörfum og venjum. Lausnirnar eiga það sameiginlegt að vera notendamiðaðar og eru sérstaklega hannaðar til að stuðla að félagslegri þátttöku, viðhalda færni, auka öryggi í daglegu lífi og efla eigin getu til umönnunar. Þær miða að því að notendur séu virkir þátttakendur í eigin lífi, fái tækifæri til að nota sína hæfileika og upplifi frelsi til ákvarðanatöku. Velferðartækni veitir aðstandendum ekki síður öryggiskennd og ró og gefur þeim aukinn möguleika á að sinna venjulegum fjölskylduhlutverkum og efla persónuleg tengsl.

Hvers vegna er mikilvægt að nýta velferðartækni í þjónustu?

Nauðsynlegt er að leita nýrra og bættra leiða í velferðarþjónustu í takt við breytingu á aldurssamsetningu þjóðarinnar. Hækkandi lífaldur leiðir af sér aukinn fjölda eldri borgara sem gerir auknar kröfur til þeirrar þjónustu sem veitt er af velferðarsamfélaginu. Í framtíðinni munu eldri borgarar þekkja betur til tækninnar sem og réttinda sinna. Því er mikilvægt að beita lausnamiðaðri nálgun þegar áskoranir framtíðarinnar eru kannaðar með það að markmiði að bæta lífsgæði notenda og aðstandenda sem og vinnuaðstæður starfsfólks.



Velferðartækni getur aukið:

	Notandi	Aðstandendur	Starfsfólk
Eigin umönnunargetu	●		
Farsæla öldrun	●		
Færni	●	●	
Hugarró	●	●	
Lífsgæði	●	●	●
Samfélagsþátttöku	●		
Sjálfstæði	●		
Sjálfsvirðingu	●		
Starfsaðstæður			●
Valdeflingu	●		
Öryggi	●	●	●

Mikilvægt er að gefa eldri borgurum tækifæri á að kynna sér tæknina á þann hátt að þeir geti sjálfir metið hvernig þeir nýti sér hana. Algengt er að upplifa hræðslu í tengslum við tæknina sem getur orsakast af lítilli forþekkingu á notkun hennar. Því er mikilvægt að beita einstaklingsmiðaðri nálgun þegar mælst er til þess að nýjar tæknilausnir séu teknar í notkun auk þess sem taka þarf mið af getu hvers og eins til að læra og tileinka sér nýjar venjur. Einnig er nauðsynlegt að velta upp siðferðilegum vangaveltum þegar tæknilausnum er komið fyrir inni á

heimilum og tryggja þarf að notendum finnist tæknin ekki vera að ógna friðhelgi einkalífsins. Það þarf einnig að passa að misræmi gæti ekki á viðhorfi í garð tækninnar frá notandanum sjálfum og frá aðstandendum. Ef aðstandendur eru jákvæðir en notandinn er neikvæður þá getur hann orðið óvirkur í notkun tækninnar og hún frekar þjónað þörfum fjölskyldunnar. Mikilvægt er að hafa í huga að tæknin getur ekki leyst allar þær áskoranir sem tengjast því að eldast en hún getur verið valdeflandi á mikilvægum tíma á lífsskeiðinu.



Sérstaða Akureyrarbæjar

Velferðarráð Akureyrarbæjar telur þróun á sviði velferðartækni vera eina vænlegustu leiðina til að takast á við þær breytingar sem samfélagið stendur frammi fyrir. Hún hefur í för með sér ávinning fyrir notandann, aðstandendur, samfélagið og atvinnulíf bæjarins. Akureyrarbær vill vera leiðandi á sviði velferðartækni og hvetja til nýsköpunar. Bærinn býr yfir sterkum innviðum og almennri tækniþekkingu auk þess sem stærð sveitarfélagsins gerir það að verkum að boðleiðir eru stuttar. Þjónustan við eldri borgara á Akureyri er fjölbreytt og miðar að því að þeir geti búið

sem lengst heima við sem bestu lífsgæði og með notkun velferðartækni má bæta enn frekar þjónustuna sem veitt er. Velferðartækni má skipta í fjögur meginsvið sem tilgreind eru hér:

- Tækni til samskipta og félagslegrar þátttöku
- Tæknileg úrræði til daglegra athafna
- Tæknilegar öryggisvarnir
- Tækni til þjálfunar og eigin umönnunar

Tækni til samskipta og félagslegrar þátttöku



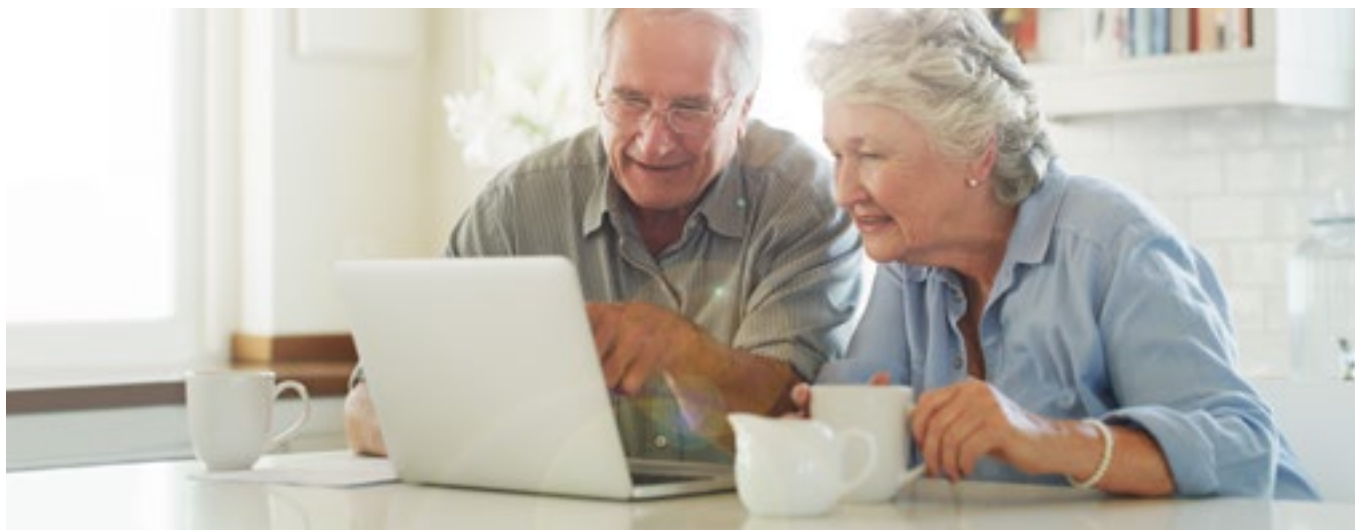
Hér er átt við þá tækni sem hjálpar okkur að komast í félagslegt samneyti við aðra. Flestir hafa þörf fyrir að vera í samskiptum við annað fólk og að taka almennt þátt í þjóðfélaginu. Undanfarinn áratug hefur upplýsingatækni haft vaxandi áhrif á þróun samfélagsins og kemur sennilega til með að hafa mótandi áhrif um ókomna tíð. Hægt er að færa rök fyrir því að aukið frelsi felist til að mynda í því að geta tekið þátt í félagslegum viðburðum án þess þó að vera landfræðilega staðsettur á sama stað og aðrir þátttakendur. Í dag er einnig hægt að sækja alls konar tómsundaiðju og afþreyingu á netinu en þar má helst nefna greitt aðgengi að rafrænum krossgátum, hljóðbókum, hlaðvörpum, þáttaseríum og kvikmyndum.

„Hægt er að færa rök fyrir því að aukið frelsi felist til að mynda í því að geta tekið þátt í félagslegum viðburðum án þess þó að vera landfræðilega staðsettur á sama stað og aðrir þátttakendur.“

Myndsamtöl

Í nútímasamfélagi getur reynst erfitt að taka frá tíma til að hitta fólkið í kringum sig. Þá getur verið gildis aukandi að eiga í samskiptum við vini og ættingja í gegnum tæki sem bjóða upp á bæði mynd og hljóð í rauntíma. Hægt er að nota mörg mismunandi samskiptaforrit fyrir myndsamtöl en hér verða nefnd þrjú sem þykja einföld og þægileg í notkun en taka skal fram að þau eru öll háð netaðgangi. Skype og Facebook Messenger má nálgast frítt á veraldarvefnum ásamt leiðbeiningum um hvernig skal setja forritin upp í tölvu, spjaldtölvu eða snjallsíma.





Memaxi er íslenskt samskipta- og skipulagsforrit sem er sérstaklega hannað til að brúa bilið milli þeirra sem njóta aðstoðar, fjölskyldna þeirra og þjónustuveitenda. Myndsamtöl með Memaxi gefa möguleika á sveigjanlegri þjónustu, þau geta verið viðbót við aðra þjónustu eða einfaldlega val varðandi það þjónustuform sem kosið er. Þannig geta myndsamtöl bætt þjónustu við þá sem búa við félagslega einangrun og aukið möguleikann á því að aðstandendur taki þátt. Memaxi býður upp á heildræna lausn sem inniheldur meðal annars dagskipulag, skilvirkar boðleiðir og myndsamtöl þar sem sá sem nýtur aðstoðar er ávallt miðpunkturinn. Memaxi leggur mikla áherslu á regluverk og öryggi en fyrirtækið rekur sitt eigið upplýsingaöryggiskerfi og skráning upplýsinga er í samræmi við persónuverndarlög. Áskriftarleiðir Memaxi eru mismunandi en nánari upplýsingar má finna á heimasíðu fyrirtækisins, memaxi.is.

Samfélagsmiðlar

Samfélagsmiðlar eru ýmis konar vefsíður og forrit sem gera okkur kleift að birta upplýsingar um okkur sjálf og aðra og eiga í samskiptum við aðra á netinu. Hér má til að mynda nefna miðlana Facebook og Instagram en þeir eru vettvangur til að deila eigin myndum, myndböndum og skrifuðum texta með öðrum og fylgjast almennt með lífi vina og ættingja. Á Facebook er einnig hægt að gerast meðlimur í mismunandi hópum um allt mögulegt, til dæmis um bóklestur, garðrækt, gæludýr, matreiðslu og ferðalög. Hér skal einnig taka fram að Félag eldri borgara á Akureyri heldur úti sínum eigin Facebook hópi sem heitir *EBAK Félag eldri borgara á Akureyri*. Þar inni er að finna fréttir um starfsemi félagsins og tilkynningar um áhugaverða viðburði en þess má geta að félagið býður nú upp á kennslu í upplýsingatækni og þar á meðal notkun spjaldtölva.

Tæknileg úrræði til daglegra athafna

Hér er átt við þá tækni sem aðstoðar við mismunandi athafnir daglegs lífs. Margir upplifa einhvers konar færniskerðingu á lífsleiðinni sem getur orðið til þess að endurskipuleggja þarf daglegar athafnir. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir að færniskerðing þarf ekki að vera hindrun og nauðsynlegt er að meta þörfina á aðstoð eins fljótt og mögulegt er. Með hjálp fagaðila er hægt að bæta aðstöðuna heima og stuðla þannig að því að hægt sé að búa á eigin heimili eins lengi og kostur er á. Það skiptir okkur öll máli að hafa stjórn á eigin lífi og því er mikilvægt að efla sjálfsbjargargetu á meðan þess er kostur. Með aðstoð velferðartækni er hægt að gera hversdagsleikann einfaldari og viðráðanlegri sem sparar oft á tíðum orku sem nýst getur í aðrar athafnir.

„Með aðstoð velferðartækni er hægt að gera hversdagsleikann einfaldari og viðráðanlegri sem sparar oft á tíðum orku sem nýst getur í aðrar athafnir.“



Hjálpartæki til daglegra athafna

Hjálpartæki af ýmsum toga aðstoða við að lifa eins eðlilegu lífi og kostur er á. Hér má nefna gönguhjálpartæki á borð við stafi og göngugrindur, bað- og salernishjálpartæki svo sem baðkerssæti, sturtustóla og salernisupphækkarir og flutningshjálpartæki líkt og snúningslök, snúningsdiska og vinnustóla. Einnig er til gnótt af smáhjálpartækjum en grip-tangir, sokkaírfærur, sokkaúrfærur, hnepparar og sér-sniðin búsaðhöld eru meðal algengra lausna. Með hjálp fagaðila má finna hvaða hjálpartæki henta hverju sinni en mikilvægt er að prófa hjálpartækin við raunverulegar heimilisaðstæður. Hafa ber í huga að það er lærdómsferli að taka nýtt hjálpartæki í notkun og mikilvægt er að gefa sér tíma í að læra að nota það rétt.



Heimilisstörf

Erfitt getur reynst að hlífa baki og öxlum þegar ýmsum heimilisstörfum er sinnt, auk þess sem skert líkamleg færni getur hindrað rétta líkamsbeitingu. Til eru lausnir sem auðvelda heimilisstörf svo um munar. Meðal þeirra er ryksuguróbót en það er sjálfstýrð ryksuga sem hefur innbyggða skynjara og tímastilli. Salernisburstar með löngu skafti og mismunandi moppusettt þar sem ekki þarf að vinda tuskurnar eru meðal annarra sniðugra lausna sem geta auðveldað þrif. Sumar matvöruverslanir halda úti netverslun þar sem hægt er að versla í matinn á netinu og fá vörurnar sendar heim að dyrum.

„Eðlilegt er að minnisskerðing geri vart við sig á efri árum. Þá er mikilvægt að styðjast við einfaldar lausnir sem halda utan um dagleg verkefni og veita yfirsýn yfir daginn.“



Snjöll heimili

Fallhætta á heimilum er algeng sökum lélegrar lýsingar og of mikils hita sem getur leitt til sljóleika. Með hreyfiskynjum er hægt að kveikja á ljósum án þess að ýta á ljósrofa og koma þannig í veg fyrir erfiðar aðstæður. Næturljós geta einnig verið gagnleg þegar farið er fram úr á næturnar eða til að hafa logandi að næturlagi. Með aldrinum þarf meiri birtu og því er gott að prófa mismunandi styrkleika ljósapera í hverju rými heimilisins. Öllum er mikilvægt að festa góðan svefn en rafmagnsrúm gera notendum kleift að skipta auðveldlega um stellingar auk þess sem ákveðið öryggi felst í því að komast fram úr á morgnanna án aðstoðar.

Skipulag

Eðlilegt er að minnisskerðing geri vart við sig á efri árum. Þá er mikilvægt að styðjast við einfaldar lausnir sem halda utan um dagleg verkefni og veita yfirsýn yfir daginn. Dagatalið í símanum getur verið þægilegt til slíkra nota og einnig er hægt að láta símann gefa frá sér hljóð á ákveðnum tíma dags, til dæmis til að minna á að taka lyfin. Sumum finnst betra að hafa dagatal á handtæku formi en þá er mikilvægt að staðsetja það á sýnilegum stað á heimilinu.



Tæknilegar öryggisvarnir

Hér er átt við þá tækni sem ætlað er að skapa örugga umgjörð um líf okkar. Með aldrinum er algengt að hægist á viðbragði, jafnvægið skerðist og sjónin verður verri. Með aðgát og fyrirbyggjandi aðgerðum má auka öryggi á efri árum og koma þannig í veg fyrir slys. Aðstandendur öðlast ekki síður öryggi og hugarró vitandi að umgjörð heimilisins sé eins örugg og kostur er á.



Aðgengi

Nauðsynlegt er að huga vel að aðgengismálum. Þröskuldar, gólfmottur og lág húsgögn sem ekki eru í sjónmáli geta valdið fallhættu. Best er að fyrirbyggja þessa slyshættu með því að fjarlægja þá hluti sem hægt er að fjarlægja eða setja á þá límborða í áberandi lit svo þeir séu vel sýnilegir. Rafmagnssnúrir eiga ekki að liggja dreifðar um gólf heldur liggja upp við vegg eða festar með sérstökum veggfestingum. Huga þarf að góðri lýsingu og handriðum í stigum innanhúss og við útitróppur auk þess sem sjálfvirkar hurðar geta auðvelað tilveruna til muna. Stuðningsstangir, stuðningshandföng og stamar mottur eru einfaldar lausnir sem skapa öruggara aðgengi innan heimilisins. Baðherbergi eru algengur staður slysa en minnka má líkurnar á falli með því að nota slík hjálpartæki.

Aukið öryggi

Öryggishnappurinn getur verið dýrmætt öryggistæki fyrir notendur sem og aðstandendur. Þegar þrýst er á hnappinn berast strax boð til öryggisvarðar og talsamband opnast milli hans og notandans. Hnappinn er annað hvort hægt að fá sem armband eða hálsmen en mikilvægt er að hann sé alltaf innan seilingar ef óhapp, veikindi eða slys ber að höndum. Hægt er að fá margvíslegan aukabúnað í hnappinn ef þess er óskað en einnig er hægt að uppfæra hefðbundinn öryggishnapp í svokallaðan snjallhnapp. Snjallhnappurinn er heildstæð vöktunarlausn sem veitir víðtæka vernd og fylgir daglegum venjum notandans. Með snjallhnappnum fylgir smáforrit sem heldur utan um margvíslegar upplýsingar og færir til að mynda aðstandendum tilkynningar ef eitthvað bregður út af vana á heimili notandans. Nánari upplýsingar um öryggishnappinn og snjallhnappinn má lesa inn á heimasíðum Alvican, Securitas og Öryggismiðstöðvarinnar.

„Með aldrinum er algengt að hægist á viðbragði, jafnvægið skerðist og sjónin verður verri. Með aðgát og fyrirbyggjandi aðgerðum má auka öryggi á efri árum og koma þannig í veg fyrir slys.“

Heimavarnir

Öll heimili ættu að vera með lágmarks öryggistæki líkt og reykskynjara, slökkvitæki og eldvarnarteppi. Einnig má nálgast annan búnað sem varar við vatnsleka, rafmagnsnotkun og gasnotkun. Setja má lás á eldavélar svo ekki sé hægt að kveikja á þeim eða nota eldavélavara sem er nemi sem slekkur sjálfkrafa á eldavelinni þegar búið er að vera kveikt á henni í ákveðinn tíma.





Tækni til þjálfunar og eigin umönnunar

Hér er átt við þá tækni sem aðstoðar okkur við eigin umsjá. Mikilvægt er að viðhalda og efla sjálfsbjargargetu á meðan þess er kostur svo við verðum síður háð öðrum. Að upplifa frelsi til ákvarðanatöku í tengslum við eigin heilbrigði getur aukið vellíðan á efri árum og er hluti af því að velja sína leið í lífinu. Huga þarf að líkamlegri og andlegri heilsu á öllu æviskeiðinu en mikilvægt er að gera sér grein fyrir að þarfir okkar breytast eftir því sem við eldumst. Margir upplifa meiri þörf fyrir andlega örvun á efri árum en það getur falið í sér að vera í góðum og nánum tengslum við fjölskyldu og vini, gefa sér tíma til að elska og eiga í innihaldsríkum samræðum við sína nánustu.

Endurhæfingarteymi

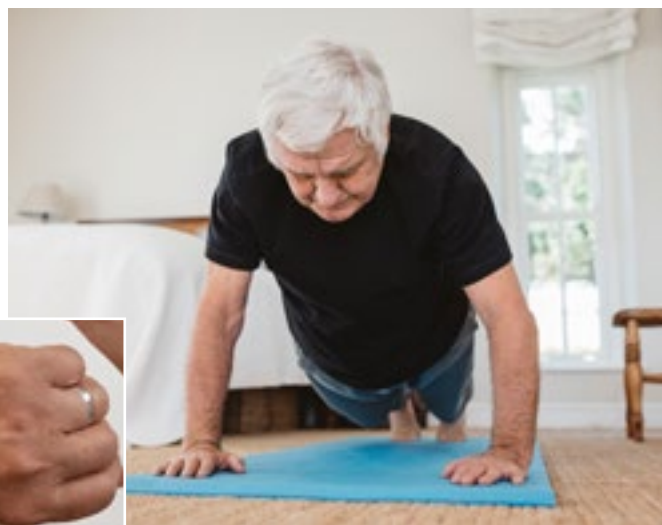
Það hefur mikla þýðingu fyrir flest okkar að geta búið sem lengst heima og bjargað okkur sjálf við athafnir daglegs lífs en á sama tíma er mikilvægt að við séum örugg og fáum aðstoð þegar á þarf að halda. Þegar sótt er um félagslega heimaþjónustu er endurhæfing ávallt hluti af þjónustunni. Hjá heimaþjónustu Akureyrarbæjar starfar endurhæfingarteymi en teymið samanstendur af fagfólki sem vinnur með það að markmiði að aðstoða einstaklinga

við að vera sjálfstæða og virka í daglegu lífi svo þeir geti verið sem lengst sjálfbjarga á eigin heimili. Endurhæfingin stendur að jafnaði yfir í 4-12 vikur en í upphafi eru sett markmið sem verða grunnur þjónustunnar og miðast stuðningurinn og aðstoðin við þau markmið. Að þessum tíma liðnum er metið hvort markmiðin hafi náðst og framhaldið metið út frá því. Nánari upplýsingar um endurhæfingarteymið má lesa inn á heimasíðu Akureyrarbæjar.

Ráðgjöf iðjupjálfa

Iðjupjálfar sem starfa hjá Akureyrarbæ veita víðtæka ráðgjöf við einstaklinga. Ráðgjöfin felur meðal annars í sér heimilisathugun þar sem veitt er fræðsla og metin er þörf fyrir hjálpartæki og aðra velferðartækni. Ef þörf er á hjálpartæki er það valið í samráði við einstaklingana. Í þeim tilfellum sem Sjúkratryggingar Íslands taka þátt í kostnaði við hjálpartækin sækir iðjupjálfinn um hjálpartækin ásamt því að leiðbeina og þjálfa í notkun þeirra. Iðjupjálfi vinnur með það að leiðarljósi að einstaklingar geti dvalið sem lengst heima og viðhaldi þar með sjálfstæði sínu við athafnir daglegs lífs lengur en ella og þannig auki lífsgæði sín. Sótt er um ráðgjöf iðjupjálfa á heimasíðu Akureyrarbæjar.

„Regluleg hreyfing getur hægt á einkennum og áhrifum öldrunar og veitir líkamlegan og andlegan styrk.“



Líkamleg og andleg hreysti

Þegar komið er á efri ár er eðlilegt að smám saman dragi úr líkamlegri getu. Regluleg hreyfing getur þó hægt á einkennum og áhrifum öldrunar og veitir líkamlegan og andlegan styrk. Til að auka líkurnar á reglulegri hreyfingu er mikilvægt að umhverfið bjóði upp á tækifæri til að stunda heilbrigðan lífsmáta og fjölbreytta hreyfingu. Til eru svokölluð hreyfispjöld sem eru sérstaklega hönnuð fyrir eldri borgara en þetta eru einföld æfingaspjöld sem auka styrk, þol, liðleika og jafnvægi. Æfingarnar eru framkvæmdar með eigin líkamsþyngd og án útbúnaðar og á spjöldunum eru myndir með skýrum leiðbeiningum. Nokkrar líkamsræktarstöðvar á Akureyri bjóða upp á leikfimi fyrir 60 ára og eldri. Þá eru æfingar á netinu, til dæmis á vefnum eldhress.com. Heilsu- og snjallúrin eru einnig sniðugar lausnir fyrir þá sem hafa mikinn áhuga á eigin hreyfingu en úrin geta meðal annars mælt göngu, hlaup, sund, svefn og



Samfélagsverkefni Félags íslenskra sjúkraþjálfara og Félags eldri borgara “Að brúka bekki” lagði fjórar 1 km gönguleiðir um hverfi bæjarins þar sem hvíldarbenkir eru með stuttu millibili. Kort af leiðunum má nálgast á heimasíðu Akureyrarbæjar.

„Ég get gert þó nokkuð mikið“

Auður Birna er 87 ára og býr í blokkaríbúð á Akureyri en þar hefur hún búið undanfarin tvö ár. Hún hefur alla tíð verið mikil félagsvera og það veitir henni mikla gleði að vera innan um sína nánustu fjölskyldu. Auður á fimm börn og er í góðum tengslum við þau öll en þrjú þeirra búa nálægt henni. Hún á mörg áhugamál og má þar helst nefna að hún les mikið, leysir krossgátur, sækir mismunandi menningarviðburði, einna helst leikhúsviðburði, leggur mikið upp úr því að vera vel til höfð og fylgist vel með nýjustu tísku. Henni finnst gaman að fá fólk í heimsókn og fer reglulega á kaffihús og veitingastaði. Það skiptir Auði miklu máli að vera vel upplýst um stöðu mála hvort sem um er að ræða fréttir dagsins eða hvað sé á döfinni hjá börnum, barna- og barnabarnabörnum.

Til þess að geta sinnt áhugamálum sínum og athöfnum daglegs lífs hefur Auður þurft að nýta sér margs konar hjálpartæki. Meðal þessara hjálpartækja má nefna gleraugu, heyrnartæki, göngugrind, vinnustól, handfang í sturtu, sturtustól, salernisupphækkun, Memaxi og öryggishnapp. Öll þessi tæki hafa gildisaukandi áhrif á líf hennar og gera henni kleift að uppfylla þarfir sínar og langanir og eins og hún segir sjálf, „Ég er 87 ára og get gert þó nokkuð mikið“. Göngugrindin veitir henni mikið öryggi þegar hún fer í göngutúra, verslar í matinn eða fer í heimsóknir úti í bæ. Vinnustóllinn gerir henni kleift að sitja við eldhúsinnréttinguna og elda kvöldmat,



taka úr uppþvottavélinni eða sinna öðrum heimilisverkum. Hjálpartækin inni á baðherberginu eru henni mjög mikilvæg þar sem þau gefa henni tækifæri á að sinna persónulegum athöfnum án utanaðkomandi aðstoðar. Auður er alltaf með öryggishnappinn utan um úlnliðinn en það veitir bæði henni og aðstandendum öryggi og mikla ró að vita að ef eitthvað kemur upp á, þá er aðstoðin rétt handan við hornið. Þó Auður segir hjálpartækin hafa skipt sköpum um lífsgæði hennar þá segist hún eiga fjölskyldunni sinni margt að þakka og sú aðstoð sem hún fær frá heimahjúkrun og heimaþjónustu metur hún mikils. Hún er enn þann dag í dag að læra að nýta sér nýjustu tækni. Hún er til að mynda á samfélagsmiðlum og hringir reglulega í fjölskyldumeðlimi í gegnum myndsamtöl á Facebook. Hún er einnig komin með spjaldtölvu eingöngu ætlaða fyrir Memaxi en einu sinni í viku hringir þjónustuveitandi í hana þar sem þeim gefst kostur á að fara yfir líðan Auðar í gegnum myndsamtal.



Lífsgæði á efri árum

Vilhelm er 80 ára. Hann á litla og samheldna fjölskyldu sem samanstendur af eiginkonu hans, tveimur dætrum og barnabörnum. Vilhelm hefur verið að glíma við sjúkdóm sem gerir það að verkum að jafnvægi hans hefur skerst mikið en hann hefur til að mynda átt erfitt með gang. Þau hjónin ákváðu að minnka við sig eftir að veikindi hans jukust en í dag búa þau í blokkaríbúð með góðu aðgengi, lyftu og bílakjallara. Til að byrja með notaði Vilhelm staf til að styðja sig við en eftir að hann fékk göngugrindina breyttist líf hans til muna. Hann getur nú gengið óstuddur með grindina og tekur hana með sér hvert sem er. Grindin er meðfærileg og auðvelt að brjóta hana saman og því lítið mál að setja hana í skottið á bílnum ef bílferðir eru annars vegar. Vilhelm segir göngugrindina hafa bætt lífsgæði sín svo um munar en hún gerir honum kleift að fara í stuttar gönguferðir með fjölskyldunni sinni. Áður fyrr átti Vilhelm venjulegan skrifborðsstól sem í tvígang rann undan honum. Núna á hann



rafmagnsvinnustól og finnst honum stóllinn frábær. Það er þægilegt að sitja í honum, auðvelt er að nota bremsuna og einfalt að hækka og lækka hann eftir þörfum. Vilhelm segist finna fyrir miklu öryggi þegar hann situr í stólnum og gæti ekki án hans verið. Hann er með sturtustól og handfang í sturtunni sem auðveldar honum að fara í sturtu án aðstoðar. Vilhelm er einnig með öryggishnapp utan um úlnliðinn en það veitir honum og fjölskyldu hans mikið öryggi að vita að ef eitthvað kemur upp á, þá fær hann aðstoð fljótlega auk þess sem haft er samband við konu hans og dætur um leið.

Hagnýtar upplýsingar

Heimasíða Akureyrarbæjar.

www.akureyri.is

Heimasíða Félags eldri borgara á Akureyri.

www.ebak.is

Heimasíða íslenska samskipta- og skipulagsforritsins.

www.memaxi.is

Fyrirtæki sem sérhæfa sig í hjálpartækjum.

www.eirberg.is, www.fastus.is, www.stod.is
www.rekstrarvorur.is www.thekkingarmidstod.is

Fyrirtæki sem sérhæfa sig öryggisvörnum.

www.alvican.com, www.securitas.is & www.oryggi.is

Heilsuvera er vefsvæði þar sem notandi getur átt í samskiptum við heilbrigðisþjónustuna og nálgast gögn sem skráð eru um hann í heilbrigðiskerfið á Íslandi.

www.heilsuvera.is

Heyrnar- og talmeinstöð Íslands er fyrirtæki sem veitir sérhæfða þjónustu á landsvísu og þjónar þeim sem eru heyrnarskertir, heyrnarlausir eða með talmein.

www.hti.is

Blindrafélagið er samtök blindra og sjónskerta á Íslandi, berst fyrir sjálfstæði þeirra og veitir þeim margs konar þjónustu.

www.blind.is



Útgefandi: Velferðarsvið / Búsetusvið Akureyrarbæjar

Ábyrgðaraðili: Karólína Gunnarsdóttir

Höfundar: Ivalu Birna Falck-Petersen og Þórdís Rósa Sigurðardóttir

Umbrot: Blek hönnunarstofa

Ljósmyndir: María Helena Tryggvadóttir, Dagný Reykjalin og Getty Images.