

HRAFNIÐTUBRÉFIÐ

1. TÖLUBLAÐ, 46. ÁRGANGUR, APRÍL 2019



TJÓNIÐ BÆTT Á 60 SEKÚNDUM

VIÐSKIPTAVINIR TM GETA NÚ TILKYNNT TJÓN MEÐ APPI

Í appinu er hægt að tilkynna öll algengustu tjón sem verða á heimilismunum og þar hafa viðskiptavinir þægilega yfirsýn yfir sín tryggingamál.



HUGSAÐU Í FRAMTÍÐ OG NÁÐU Í APPIÐ
Í APP STORE EÐA GOOGLE PLAY





NÝ VÖRULÍNA FRÁ LÝSI - SEM STUÐLAR AÐ BETRI LÍÐAN

Lýsi Life er ný vörulína frá Lýsi þar sem í hverri einstakri vöru koma saman hágæða næringarefni sem stuðla að betri líðan. Þannig getur hver og einn valið þá vöru sem hentar best sínum þörfum.

Lýsi

www.lysilife.is



HRAFNISTA

Laugarás | Hraunvangur | Boðarþing | Nesvellir | Hlévangur | Ísafold | Sléttuvegur

HRAFNISTUBRÉFIÐ

Forsíðan

Forsíðumyndin var tekin á nýárstónleikum Hrafnistu í Kópavogi í febrúar þar sem Katrín Halldóra Sigurðardóttir söng- og leikkona kom ásamt undirleikara til að flytja m.a. hin sívinsælu lög Ellýjar Vilhjálm.

Hrafnistubrési kemur út tvisvar á ári.

Blaðinu er dreift til íbúa Hrafnistuheimilanna og þjónustuíbúða Naustavara sem staðsett eru við Hrafnistuheimilin. Blaðinu er einnig dreift til annarra öldrunarheimila landsins, heilsugæslustöðva, fjölmargra læknastofa, sveitarstjórnarfólks, alþingismanna, fjölmiðla og fleiri aðila.

Útgefandi: Hrafnistuheimilin

Ábyrgðarmaður: Pétur Magnússon

Umsjón: Bolli Valgarðsson, KOM almannatengsl ehf.

Umbrot og hönnun: J&co. ehf.

Ljósmyndir: Hreinn Magnússon, Bolli Valgarðsson og fleiri.

Auglýsingar: Birna Sigurðardóttir/Markfell, bsig@bsig.is

Forsíðumynd: Eittstopp/Hreinn Magnússon

Prentvinnsla: Prentækni ehf.

Upplag: 2000



ABENA®

ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR FÁST Í REKSTRARLANDI

samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

Abena hjálparvörurnar við þvagleka eru alhliða lausnir fyrir alla þá sem glíma við þvagleka. Sérfræðingar okkar aðstoða við rétt val og veita persónulega og faglega þjónustu. Skírteinishafar geta leitað beint til Rekstrarlands.

Við komum vörum heim til notenda.

Svörum fyrirspurnum fúslega
í síma **515 1100** eða á heilbrigdi@rekstrarland.is

Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver **515 1100** | rekstrarland.is



REKSTRARLAND

Hrafnistukveðja á góu

Nýlega kynnti heilbrigðisráðherra á Alþingi frumvarp um heilbrigðisstefnu. Undirritaður lýsir ánægju með að slíkt frumvarp skuli loks komið fram því markvissa heilbrigðisstefnu hefur tilfinnanlega skort hér á landi. Sjómannadagsráð, eigandi Hrafnistuheimilanna, hefur gegnt mjög mikilvægu samfélagslegu hlutverki fyrir Íslendinga í áttatíu ár. Starfsemin hefur ávallt verið rekin án hagnaðarmarkmiða og hefur ráðinu tekist með atorku sinni og útsjónarsemi að þróa stærstu fyrirtæki landsins sem sérhæfð eru á sviði öldrunarþjónustu. Í dag veita aðildarfélög Sjómannadagsráðs á annað þúsund öldruðum landsmönnum sérhæfða og fjölbreytta þjónustu á sínu sviði.

Umfangsmikil öldrunarþjónusta Sjómannadagsráðs

Umfangsmest fyrirtækja Sjómannadagsráðs er Hrafnista sem tók til starfa 1957 og rekur í dag sex hjúkrunarheimili í fimm sveitarfélögum. Eins og fram kemur hér í blaðinu bætist það sjöunda, Hrafnista Skógarbæ, í hópinn í maí og hið áttunda í kringum næstu áramót þegar Hrafnista við Sléttuveg í Fossvogi tekur til starfa. Að ári liðnu verða íbúar Hrafnistuheimilanna í heild um 800. Auk íbúa Hrafnistu munu rúmlega 500 aldraðir einstaklingar njóta þjónustu Hrafnistu þegar hjúkrunarheimil-

ið við Sléttuveg tekur til starfa, þar á meðal í formi dagdvalarþjónustu sem Hrafnista starfrækir í dag á fjórum stöðum auk tveggja til viðbótar sem bætast í hópinn á næstu mánuðum. Í byrjun næsta árs verða starfsmenn Hrafnistuheimilunum um 1.500 sem skipar starfseminni á bekk með fjölmennari vinnustöðum landsins. Hrafnistuheimilin eru því ein stærsta heilbrigðisstofnun landsins og einn stærsti vinnustaður hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða hér á landi.

Á fjórða hundrað leiguíbúða Naustavarar

Auk Hrafnistu rekur Sjómannadagsráð íbúðaleigufélagið Naustavör sem leigir einstaklingum, 60 ára og eldri, rúmlega 200 sérhannaðar öryggis- og þjónustuíbúðir í þremur sveitarfélögum. Sérstaða fjölbýlisíbúðanna byggist á því að þær eru sérhannaðar að þörfum eldra fólks og er innangengt frá húsunum yfir til Hrafnistu þar sem íbúar geta notið fjölbreyttrar þjónustu Hrafnistu. Í íbúðum Naustavarar búa í dag um 300 leigjendur, langflestir eldri en 80 ára. Fram undan er bygging 140 leiguíbúða til viðbótar við Sléttuveg.

Ekki minnst á hjúkrunarheimili

Þótt ljóst sé að boðuð heilbrigðisstefna yfirvalda sé „stefna“ en ekki fastmótuð aðgerðaáætlun verður að teljast ákveðið

HEIMSENDINGAR
UM LAND ALLT



Lyfjaskömmun kemur reglu á lyfjatökuna

Lyfjum er pakkað í skammta sem eru í sérmerktum pokum á rúllu. Lyfjarúllurnar eru keyrðar út til viðskiptavina, þær sendar á landsbyggðina eða sóttar í apótekið. Hringdu og fáðu bækling sendan heim.



SUÐURLANDSBRAUT 22
SÍMI 533 6100
LYFJEVER.IS

Opið mán-fös 8.30-18 og lau 10-14



APÓTEK + LYFJASKÖMMTUN

áhyggjuefni hve lítið er fjallað um starfsemi hjúkrunarheimila og hlutverk þeirra í drögum að heilbrigðisstefnunni. Orðið hjúkrunarheimili kemur til dæmis ekki fyrir. Það er sérstakt í ljósi þess að hjúkrunarheimili landsins, sem starfa undir Sjúkratryggingum Íslands, kosta ríkissjóð yfir 30 milljarða króna á ári fyrir utan öll hjúkrunarrýmin sem ýmsar ríkisstofnanir starfrækja fyrir hönd ríkisins víða um land.

Mikilvægt er að fram komi í stefnu yfirvalda hvert hlutverk og þjónustustig hjúkrunarheimila eigi að vera í framtíðinni. Á síðustu árum hefur þjónusta heimilanna tekið miklum breytingum í samræmi við breyttar þarfir þjónustuþeganna. Hjúkrunarþyngd hefur

aukist umtalsvert ásamt aukinni og sérhæfðri þjónustu. Þróunin hér á landi er ekki í samræmi við þróun þjónustu hjúkrunarheimila í nágrannalöndunum, eins og til dæmis í Danmörku. Þá eru himinn og haf milli fjárveitinga stjórnvalda til hjúkrunarheimila annars vegar og viðmiða embættis landlæknis um mönnun hjúkrunarheimila hins vegar. Að óbreyttu er fyrirsjáanlegt að þjónustustig hjúkrunarheimila lækki með auknum flutningi aldraðra íbúa hjúkrunarheimila til Landspítalans. Það er þróun sem ætti að forðast í lengstu lög enda markmiðið að viðhalda lífsgæðum eins lengi og vel og mögulegt er.

Venju samkvæmt er í þessu blaði stiklað á stóru í fjölbreyttri starfsemi Hrafnistuheimil-



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	0-0.5 dl < 50 ml	0.5-1 dl 50-100 ml	1-1.5 dl 100-150 ml	1.5-2 dl 150-200 ml	2-4 dl 200-400 ml	4-8 dl 400-800 ml	8-11 dl 800-1100 ml	11-14 dl 1100-1400 ml
TENA Men			TENA Men MINI 2	TENA Men MINI 3	TENA Men MAXI 4	TENA Men DISCREET MAXI 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI PLUS	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady EXTRA PLUS SUPER MAXI NIGHT	TENA Lady DISCREET MAXI 4		
TENA Pants					TENA Pants DISCREET MAXI 4 (S, M, L, XL)	TENA Pants PLUS (S, M, L, XL)	TENA Pants SUPER (S, M, L, XL)	TENA Pants MAXI (M, L)
TENA Flex						TENA Flex PLUS (S, M, L, XL)	TENA Flex SUPER (S, M, L, XL)	TENA Flex MAXI (S, M, L, XL)
TENA Care					TENA Care MINI SUPER NORMAL	TENA Care PLUS EXTRA	TENA Care SUPER	TENA Care MAXI ULTIMA
TENA Slip						TENA Slip PLUS (S, M, L, XL)	TENA Slip SUPER (S, M, L, XL)	TENA Slip MAXI (S, M, L)



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustað
Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is





Frá heimsókn bæjarstjóra Hafnarfjarðar á Hrafnistu Hraunvang nýlega. Frá vinstri: Árdís Hulda Eiríksdóttir, forstöðumaður Hrafnistu Hraunvangi, Rósa Guðbjartsdóttir, bæjarstjóri Hafnarfjarðar og Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistuheimilanna.

anna en frekari fréttir og upplýsingar eru að finna á heimasíðu Hrafnistu og facebook-síðum heimilanna okkar. Þegar daginn tekur að lengja svo um munar og þetta ágæta blað okkar hefur litið dagsins ljós, er ekki annað hægt en að vera stoltur af starfsemi Hrafnistu. Það er ánægjulegt til þess að vita að sífellt ný og krefjandi viðfangsefni bíða okkar starfsfólks á Hrafnistu, sem við mætum með bros á vör.

Um leið og ég bíð árið 2019 velkomið vil ég nota þetta tækifæri og þakka starfsfólki, stjórnendum, stjórnarmönnum, íbúum og aðstandendum fyrir mjög ánægjulegt og árangursríkt samstarf á árinu 2018. Megi páskaarnir, vorið og sumarið verða ykkur gæfurík!

Pétur Magnússon,
forstjóri Hrafnistuheimilanna



*-þegar þið
bregðið á leik*

*Bíll fyrir ykkur
-hvar sem er
-hvenær sem er*

TAXI
HREYFILL
5 88 55 22
... til taks allan sólarhringinn



LAUGARÁS

ELLÝ

Fjölmenni á aðventu- og nýárstónleikum Hrafnistuheimilanna

Pað var að vonum fjölmennt á tónleikum Katrínar Halldóru Sigurðardóttur sem hún hélt á Hrafnistuheimilunum á aðventunni og í janúar síðastliðnum. Fyrstu tónleikarnir fóru fram á Hrafnistu í Reykjavík 13. desember þar sem Pálmi Sigurhjartarson lék undir á píanó við lög hinnar ástsælu söngkonu Ellýjar Vilhjálmisdóttur. Að vonum var fullt út

úr dyrum enda rifjuðust upp margar góðar minningar við að heyra lögin hennar Ellýjar óma um salinn. Ekki voru undirtektirnar síðri á öðrum tónleikum Katrínar Halldóru sem haldnir voru á hinum Hrafnistuheimilunum eins og myndirnar bera með sér. Á Nesvöllum og Hlévangi 18. janúar lék Hjörtur Jóhannsson undir á píanó eins og í Hafnarfirði og Kópavogi. ■



LAUGARÁS  **BÍÓ**
BAÐA LÖG

Ásbjörn
Ásbjörn Ólafsson ehf.

RST **RAFSTJÓRN** ehf.
Virkni loftræstikerfa er okkar fag!
Stangarhyl 1A • 110 Reykjavík • Ísland
www.rafstjorn.is

**GÓLF OG
VEGGLIST**



ELLY



HLÉVANGUR

fastus.is

HJÁLPARTÆKI OG HEILSUTENGÐAR VÖRUR FASTUS LÉTTIR ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. Hjá okkur er sérhæft fagfólk sem leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða þig við val á vörum. **Pantaðu tíma í ráðgjöf í síma 580 3900.**



GÖNGUGRINDUR



RAFSKUTLUR



HJÚKRUNARRÚM
OG SNÚNINGSLÖK



STAFIR OG HÆKJUR

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn



NESVELLIR



Fjölskyldufyrirtæki
— Síðan 1985 —



FANNHVÍTT FRÁ FÖNN



Eggjabúið og
kjúklíngabúið
Hvammur ehf.





ELLY



HRAUNVANGUR





BOÐAÞING





ÍSAFOLD



ELLY





Á myndinni eru verðlaunahafarnir þrír f.v.; Ragnar Sigurðsson f.h. Fjarðabyggðar, Berglind Soffía og Elfa Þöll, ásamt fulltrúum Sjómannadagsráðs og Hrafnistu í stjórn úthlutunarnefndar rannsóknasjóðsins.

RANNSÓKNARSJÓÐUR HRAFNISTU

-styrkir þrjú verkefni í þágu málefna aldraðra

Einni milljón króna hefur verið úthlutað úr Rannsóknarsjóði Hrafnistu til styrktar framgangs þriggja rannsóknarverkefna er stuðlað geta nýjungum og þróun í málefnum aldraða í samræmi við markmið sjóðsins, sem er í eigu Sjómannadagsráðs höfuðborgarsvæðisins, eiganda Hrafnistuheimilanna.

Næringarástand og leiðir til bóta

Berglind Soffía Blöndal næringarfræðingur og doktorsnemi í næringarfræði hlaut styrk í tengslum við rannsóknarverkefni sitt þar sem kanna á næringarástand aldraðra einstaklinga eftir útskrift af sjúkrahúsi. Þess er vænst að niðurstaða rannsóknarinnar gefi upplýsingar um vannæringu aldraðra í heimahúsum, hvaða aðferðum sé best að beita til að sporna gegn henni og ef til vill hvaða verkferlum þurfi að breyta til að ná því markmiði í þágu bættra lífsgæða aldraðra.

Bætt lífsgæði með Namaste

Elfa Þöll Grétarsdóttir hjúkrunarfræðingur og sérfræðingur í hjúkrun aldraðra hlaut styrk vegna verkefnis hennar sem hún vinnur að og hefur að markmiði að leggja grunn að markvissum leiðum til að meta árangur af breyttu verklagi eins og Namaste-nálgun felur í sér í bættu umönnun einstaklinga með heilabilun.

Lestarpjálfun barna með öldruðum

Hjúkrunarheimilin Hulduhlíð og Uppsalar í Fjarðarbyggð hlutu styrk vegna verkefnis sem hefur að markmiði að fá grunnskólabörn í heimsókn á hjúkrunarheimilin og taka þar þátt í lestrarátaki. Börnin æfa sig í lestri með því að lesa fyrir íbúa sem veita þeim leiðsögn meðan á lestrinum stendur. Með verkefninu er verið að tengja saman kynslóðir, skapa notalegan vettvang til eflingar á yngstu og elstu kynslóðum samfélagsins og fá ungviðið í reglulegar heimsóknir. ■

Hjalti Páll Þorvarðarson

Súðvíkingur, vélvirki og sérfræðingur í vökvakerfum

Segja má að Hjalti Páll Þorvarðarson vélstjóri sé innvígður og innmúraður Súðvíkingur í húð og hár enda báðir foreldrar hans fæddir þar og uppaldir; þau Hallfríður Sveinsdóttir og Þorvarður G. Hjaltason sem bæði voru máttarstólpur samfélagsins á staðnum þegar það var að byggjast upp. Þorvarður rak um tíma útgerð með bróður sínum við Álftafjörð en fór síðan til starfa sem verkstjóri í frystihúsi kaupfélagsins á Langeyri. Hann sat í sóknarnefnd staðarins í þrjá áratugi og Hallfríður kona

hans var einn af stofnendum kvenfélagsins. Bæði höfðu þau áhuga á garðrækt og sönggleðina áttu þau líka sameiginlega og erfði Hjalti Páll hana vísast enda liggur harmonikkan á stól á herbergi hans á Hrafnistu, þangað sem hann flutti í byrjun janúar.

„Foreldrar mínir voru bæði á áttæðisaldri þegar þau fluttu 1983 frá Súðavík suður í Mosfellshrepp sem þá hét. Við börnin vorum öll farin suður og pabbi orðinn veikur. Þau dóu með tólf daga millibili 1989, mamma 14. september og pabbi 26. og hvíla bæði í



Á Hrafnistu Ísafold í Garðabæ

Lágafellskirkjugarði,“ segir Hjalti Páll um foreldra sína. Hann er elstur fjögurra systkina, fæddur 25. ágúst 1935. Systkini hans eru Svavar, byggingafræðingur í Reykjavík, fæddur 1939, Jóna, skrifstofumaður í Reykjavík, fædd 1942, og yngstur er Ásbjörn, sem var byggingafulltrúi Mosfellsbæjar í tæpa fjóra áratugi, fæddur 1950. Hann hætti nýlega störfum fyrir bæjarfélagið.

Í smiðjuna á Þingeyri

„Ég fór sautján ára gamall frá Súðavík til að vinna í gömlu málmsteypunni á Þing-

eyri; Vélsmiðju Guðmundar J. Sigurðssonar, þeirri sem nú er eitt mesta aðdráttarafl ferðamanna á staðnum enda mikil gersemi. Ég hafði lokið barnaskólanáminu í Súðavík og eldri deildinni í Reykjanesi sem saman stóð af tveimur þriggja mánaða önnum. Ég hafði auðvitað verið á sumarvertíðum á sjó frá fermingu heima í Súðavík. Vorið 1952 fór ég svo á vertíð á Sæhrímni frá Þingeyri og um haustið byrjaði ég í vélsmiðjunni,“ segir Hjalti sem segir smiðjuna hafa haft mikla sérstöðu í íslensku atvinnulífi.



Æskuheimili Hjalta Páls í Súðavík

Lærði vélvirkjun

„Þetta var eina vélsmiðja landsins sem bæði hannaði og framleiddi vökvadrifin línuspil frá grunni. Allir hlutir spilanna voru framleiddir á staðnum fyrir utan kúlulegurnar sem keyptar voru frá Svíþjóð. Önnur og stærri spil hérlendis voru hlutasmíði og framleidd eða sett saman með leyfi frá erlendum framleiðendum,“ segir Hjalti sem starfaði í smiðjunni í fimm ár, þar af fjögur samhliða námi í vélvirkjun í Iðnskólanum á Þingeyri. Í skólahaldinu gegndi smiðjan mikilvægu hlutverki enda eftirsóknarverður vinnustaður sökum fjölbreyttrar starfsemi. Þar lærðu menn logsuðu, rafsuðu, rennismíði, járnsmíði, málmsteypu og fleira sem á þurfti að halda á uppgangstímanum sem í hönd fóru eftir stríðslok.

Vélstjóranám í Reykjavík

„Að lokinni vélvirkjun á Þingeyri fór ég suður til náms í Reykjavík þar sem Vélskólinn varð fyrir valinu og þaðan útskrifaðist ég

vorið 1960. Meðfram námi var ég á togurum á sumrin, fyrst frá Ólafsfirði og síðan hjá Bæjarútgerð Reykjavíkur þangað sem ég réðst í fast starf eftir útskrift. Mitt fyrsta verkefni þar var að fara utan til Þýskalands til að fylgja eftir verklokum við endurbætur á togaranum Þorkeli Mána sem þar var í allsherjarklössun eftir mannskaðaveðrið mikla á Nýfundnalandsmiðum í byrjun febrúar 1959,“ segir Hjalti. Þar var báturinn mjög hætt kominn en með harðræði áhafnarinnar tókst að halda skipinu á floti og sigla við illan leik heim til Íslands.

Öflug dísilvél réði miklu

„Ég var vélstjóri um borð á leið heim frá Þýskalandi eftir endurbæturnar en Þorkell Máni var einn af fyrstu dísiltogurum landsmanna. Þetta var öflug vél sem áhafnar meðlimir segja að hafi meðal annars bjargað þeim í ofsaveðrinu því hún var það öflug að hún gat keyrt bátinn upp úr miklum halla þegar menn héldu að honum myndi hvolfva vegna yfirballestar íssins utan á skipinu,“ segir Hjalti sem hætti á sjónum 1961 til að taka við verkstjórastöðu í vélsmiðju BÚR, sem var til húsa þar sem Sjóminjasafnið í Reykjavík er nú.

Kynntist Guðrúnu Maríu

Árið sem Hjalti útskrifaðist úr Vélskólanum kynntist hann verðandi eiginkonu sinni, Guðrúnu Maríu Vigfúsdóttur frá Hafnarfirði. Foreldrar Guðrúnar voru Vigfús Jón Vigfússon og Epiphanía Ásbjörnsdóttir og meðal bræðra Guðrúnar var Óskar Vigfússon, sem lengi var formaður Sjómannasambands Ís-



VANTAR ÞIG GLERAUGU ?



Alltaf betri þjónusta
Allir hjartanlega velkomnir.

*Við sérhæfum okkur í
persónulegri þjónustu og
frábærum verðum.*

*Göngugleraugu, margskipt
glar, lesgleraugu, sólgleraugu
fyrir viðkvæm augu og margt,
margt fleira.*

*Sjón gleraugnaverslun býður eldri borgurum upp á
35% afslátt af heildarverði.*

Laugavegur

Laugavegur 62

Simi: 511 6699

Glæsibæ

Álfheimar 74

Simi: 511 6698

lands. „Við byrjuðum að búa í lítilli íbúð við Melhaga en keyptum svo íbúð í Goðahúsunum svokölluðu við Selsvör í Ánanaustum og þar fæddist eldri sonur okkar 1962, Þorvarður, sem er rafmagns- og rekstrariðnfræðingur að mennt, framkvæmdarstjóri og eigendi lýsingar- og rafkerfahönnunarfyritækisins Liska. Yngri sonur okkar er Hjalti Vigfús, fæddur 1969, vélvirki að mennt og framkvæmdastjóri starfsstöðvar Arctic Trucks í Dubai í Sameinuðu arabísku furstadæmnum.“ Þar segir Hjalti Páll kíminn á svip að sonur sinn vinni við að breyta jeppum í úlfalda sem má með nokkru til sanns vegar færa.

Uppsjávaraflaum dælt um borð

„Ég starfaði líka um nokkurra ára skeið hjá Eggerti Gíslasyni og Einari flugríka, sem við kölluðum, sem voru þá að láta smíða fyrir sig nótabátinn Gísla Árnason í Noregi. Þar í landi var Eggert kallaður síldarkóngur Íslands enda var hann aflahæstur í mörg ár. Ég var vélstjóri þegar náð var í skipið og var hjá þeim félögum til 1969. Þá tók ég við verkstjórn í vélsmiðjunni Þrymi þar sem ég vann aðallega við breytingar á uppsjávarbátunum til að gera kleift að dæla aflaum, síld og loðnu, beint úr nóttinni um borð áður en nóttin sjálf var tekin inn. Þetta voru miklar og kostnaðarsamar breytingar enda voru gömlu skipin ekki hönnuð fyrir þetta nýja fyrirkomulag.“

Málmiðnadeild við FB

Árið 1975 hóf Hjalti Páll störf hjá Fjölbrautaskóla Breiðholti, sem þá var nýtekinn til starfa. Þar var Hjalta falið það verkefni að



Á siglingu með skemmtiferðaskipinu Norway sumarið 1995.

kaupaukakerfi og ýmsu öðru sem þótti nýtt í þá daga. Einnig hafði Hjalti Páll næg eigin verkefni við að kenna vélstjórum á vegum fagfélaga víða um land varðandi viðhald og viðgerðir á ýmsum vökvabúnaði í skipum eða hjá iðnfyrirtækjum í landi, s.s. frystihúsum og álverum.

Frístundirnar

„Það má segja að ég hafi hætt störfum á vinnumarkaði í kringum 2010 og þá fórum við konan að hafa meiri tíma til ferðalaga þótt við höfum ferðast víða í gegnum tíðina, bæði með skemmtiferðaskipum í Karíbahafi og víðar. Vorum líka dugleg að ferðast hér innanlands með hjólhýsið með okkur, aðallega hér sunnanlands og vestan,“ seg-



Þorvarður og fjölskylda.



Hildur Sif Hjaltadóttir og tvíburasystkini hennar, Theódóra og Hinrik.



Hjalte Vigfús ásamt eiginkonu, Laufeyju Rúnarsdóttur, og yngsta barninu, Guðrúnu Maríu.

ir Hjalte Páll sem bjó með fjölskyldu sinni í um 40 ár á Seltjarnarnesi. „Svo þótti okkur orðið tímabært að minnka við okkur um

aldamótin og fluttum þá í Breiðavík í Grafarvogi, þar sem við bjuggum allt þar til við seldum um síðustu áramót,“ segir Hjalte Páll. Fyrir nokkrum árum greindist Guðrún María, eiginkona Hjalta, með alzheimer og býr hún nú á Eir í Grafarvogi. Hjalte er eins og áður segir nýfluttur til Hrafnistu á Ísafold í Garðabæ, þar sem hann unnið hag sínum vel, meðal annars við að leggja aukna rækt við harmonikkuna og safna auknu þoli til gönguferða eftir erfið veikindi. „Ég fór í aðgerð við kviðsliti sem fór út um þúfur vegna þess að það gleymdist að ávísa á mig pensilínskammti eftir útskrift. Það endaði með ígerð og fjögurra mánaða innlögn á spítala sem ég man minnst eftir. Þaðan fór ég á Landakot þar sem ég var í fimmtán mánuði. En nú er ég að rétta úr kútnum á ný og fer að geta gengið hér um hverfið þegar ísa leysir almennilega þannig að ég er bara bjartsýnn á framhaldið,“ segir Hjalte Páll Þorvarðarson að lokum. ■

 **ESKJA**

 **Kjörís**

 **GKS**
tresmiðja

 **ÁLYAK**



Að lokinni formlegri afhendingu héldu baritónsöngvarinn Bergþór Pálsson og Anna Guðný Guðmundsdóttir píanóleikari tónleika við mikinn fögnuð viðstaddra enda var fullt út úr dyrum.

„FULLVELDISBÖRN

ÍSLANDS“ Á ÞJÓÐMINJASAFNIÐ

Í janúar afhentu fulltrúar Hrafnistu, Sjómannadagsráðs og Afmælisnefndar aldarafmælis fullveldis Íslands þjóðminjaverði f.h. Þjóðminjasafnsins, ljósmynd af „fullveldisbörnum þjóðarinnar, 100 ára eða eldri“ sem komu saman í af-

mælisboð á Hrafnistu sl. sumar til að fagna 100 ára afmæli fullveldis Íslands. Fullvíst þykir að aldrei áður í sögu þjóðarinnar hafi jafn margir landsmenn sem náð hafa hundrað ára aldri komið saman hér á landi svo vitað sé enda var stundin hátíðleg. ■

Kjarnavörur hf

Prenttækni


EFLING
STÉTTARFÉLAG


MANNVERK



F.v. Hálfdan Henrysson, formaður Sjómannadagsráðs, Sigrún Stefánsdóttir, forstöðumaður Hrafnistu í Laugarási, Margrét Hallgrímsdóttir þjóðminjavörður, Ragnheiður Jóna Ingimarsdóttir, framkvæmdastjóri Afmælisnefndar aldarafmælis fullveldis Íslands, og Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistu.

„Einstakur viðburður í Íslandssögunni átti sér stað 19. júlí 2018 en þann dag buðu Afmælisnefnd aldarafmælis fullveldis Íslands og Hrafnista öllum Íslendingum, fæddum 1918 og fyrr, til hátíðarsamkomu í tilefni aldarafmælis sjálfstæðis og fullveldis Íslands. 64 einstaklingar, búsettir um land allt, fengu boð í veisluna. Úr þessum hópi „fullveldisbarna“ mættu 22 einstaklingar til leiks ásamt gestum sínum og íbúum á Hrafnistu í Laugarási þar sem hátíðarsamkoman fór fram. Þetta er í fyrsta skipti í sögu þjóðarinnar þar sem öllum Íslendingum 100 ára og eldri hefur verið boðið sérstaklega að vera á sama stað á sama tíma. Forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson ávarpaði samkomuna og listamenn skemmtu gestum í anda fullveldisársins 1918. Í veislunni var meðal annars boðið upp á fullveldisköku sem Landssamband bakarameistara setti saman en hún var byggð á vinsælum uppskriftum frá 1918.“



ÞORRABLÓT

Hrafnistuheimilanna með pompi og prakt

Þorrablót Hrafnistuheimilanna fóru að venju fram með glæsibrag í ár þegar íbúar, aðstandendur og starfsfólk heimilanna gerðu sér glaðan dag frá og með bóndadegi. Í ár hófu íbúar Ísafoldar í Garðabæ og Boðapingsveisluna í hádeginu á bóndadag og síðar sama dag hófu íbúar í Laugarásnum sinn gleðskap þegar veislustjóri kvöldins, Guðrún Árný Karlsdóttir, söngkona sett-



ist við píanóið í Skálafelli. Undir borðhaldi lék harmonikkuleikarinn góðkenni, Bragi Fannar Þorsteinsson. Haldið var í gamlar hefðir með minni karla og kvenna, fjöldasöng og mikilli gleði. Minni karla flutti Oddgeir Reynisson, framkvæmdarstjóri rekstrar sviðs Hrafnistu, og minni kvenna veislustjórinn Guðrún Árný Karlsdóttir. Í kjölfarið fylgdu svo Hrafnistuheimilin Hlévangur 31. janúar og



Nesvellir 1. febrúar, þar sem Bragi Fannar kom og spilaði undir borðhaldi. Endahnútinn slógu Hafnfirðingar að kvöldi sama dags með mikilli veislu þar sem Guðrún Árný sá um veislustjórn. Böðvar Magnússon lék á harmonikku undir borðhaldi áður en

minni karla og kvenna voru flutt. Oddgeir Reynisson flutti minni karla og um minni kvenna sá Soffía Egilsdóttir félagsráðgjafi Hrafnistu. Heimilisiðnaðarfélagið sýndi þjóðbúninga og félagar í Harmonikkufélagi Suðurnesja léku undir dansi. ■



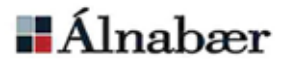
ÞORRABLÓT

Hrafnistuheimilanna með pompi og prakt





BOÐAÞING





ÞORRABLÓT

Hrafnistuheimilanna með pompi og prakt





Þorredíska Hrafnista Laugarás

Þorredíslið
 Þú er frógt & frónt
 Freyja í andum táð,
 hveður kuldaþjóð,
 kær í jötunmá,
 Yfir laxalind
 lögur klakaból
 hlær við hlíðarbyl
 Hamragil.
 Marar báran blá
 örötnar þung og há
 unnarstónum á
 yggld og grett á brá,
 Þín aflatjóni
 eðrast skipstjórnin,
 umrar hlutinn sinn
 ásetinn.

Hörfu á Freyjaforðum
 Hringjar búandinn
 "Minnkar státtinn minni,
 magnast harðindin,
 Ná er hans enn á norðan,
 nærir kuldaell
 yfir móa og mei
 myrkt sem heil.
 Bóndans býli á
 björtum þeytir snjá
 Hjúin döpur þá

Honum sitja þá,
 Hvílelt hringaskorðan
 Huggar manninn trautt
 Brátt er búið autt
 Bólú snautt.

Þélgull íbrenn þeytir
 Þetta hornakveitni
 gerur gró er neiri,
 glíkur norðum ste
 engri sköpru eiri
 alla fjar og nær
 kuldaþjónum slær
 og kalt við hlær.
 Bóndi minn þitt l
 betur stunda þú
 hugarhelling þú
 er hart þig þjaka
 þá mun hvefja á
 höpp þér falla í
 senn er sigruð þú
 ég svif á braut.

Minni kvemma
 Östurlandsins Freyja,
 Fagra Vanadís,
 hólur, kona, meyja,
 heðtak lof og þrist
 essað sé þitt bláa
 ros og gulló þár;

Minni karla
 Táp og fjör og frískir
 Finnast hér á landi
 þéttir á vellir og þéttir
 trautigóðir á raunir
 Djúp og blá
 Blíðum hjá



LAUGARÁS





ÞORRABLÓT

Hrafnistuheimilanna með pomp og prakt





HRAUNVANGUR

BORGARVERK


GARDABÆR

 **ADVEL**


- okkur er annt um þinn hag


GJÖGUR HF
GRENIVÍK

THE LINDE GROUP

AGA
www.linde-healthcare.is

 **VERKÍS**
VERKFRÆÐISTOFA

HVALUR HF
Reykjavíkurvegi 48
220 Hafnarfirði



HLÉVANGUR



ÞORRABLÓT

Hrafnistuheimilanna með pompi og prakt





NESVELLIR



Sólveig Hulda Jónsdóttir

„Alla tíð líkað vel í Keflavík þótt ég saknaði til að byrja með vestfirsku fjallgarðanna“

Sólveig Hulda Jónsdóttir, Dollý, eins og hún hefur alla tíð verið kölluð af sínu fólki og vinum, hefur verið búsett á Hrafnistuheimilinu Hlévangi í Reykjanesbæ frá því í apríl 2018. Hún er Vestfirðingur að uppruna, fædd í Bolungarvík 1. ágúst 1934. Foreldrar hennar voru Guðbjörg Magnúsdóttir, fædd 31. júní 1914, og Jón Hákon Kristjánsson frá Flateyri, sem fórst aðeins 29 ára að aldri með strandferðaskipinu Heklu 29. júní árið 1941 í kjölfar árásar þýsks kafbáts sem sökkti skipinu. Jón Hákon var 2. stýrimaður um borð og Sólveig Hulda, ung dóttir hans, aðeins tæpra sjö ára gömul heima í Bolungarvík.

Guðbjörg, móðir Sólveigar stóð nú uppi sem

ung ekkja með litla dóttur. Það varð úr að hún fór suður til Reykjavíkur til að afla fjölskyldunni lífsviðurværis og varð barnið eftir hjá afa sínum og ömmu í Bolungarvík. Síðar, eða upp úr 1940, kynntist Guðbjörg Þórði Einarssyni, sem starfaði í sextíu ár hjá Kaupfélagi Ísfirðinga, og gengu þau í hjónaband árið 1942. Þeirra heimili var við Hlíðarveg 29 á Ísafirði. Dóttir þeirra og hálf systir Sólveigar Huldu er Svanhildur, fædd 27. júní 1946, búsett á Ísafirði. Frá fyrra hjónabandi átti Þórður soninn Hermann, sem fæddist á Ísafirði 26. mars 1931. Hann var flugumferðarstjóri að mennt, búsettur í Hafnarfirði. Hann lést á Hrafnistu í Hafnarfirði þann 23. mars 2017. Guðbjörg lést 6. desember 1973,



59 ára að aldri að völdum heilablóðfalls. Þórður lést 10. maí 2004.

Gott að vinna á sjúkrahúsinu

Sólveig Hulda gekk í barna- og gagnfræðaskóla Ísafjarðar og fór fljótlega að vinna að loknu námi. „Ég fór fyrst til sjúkrahússins á Ísafirði, sem er að mínu mati fallegasta byggingin í í bænum. Ég sakna tímans þar

ákaflega. Sjúkrahúsið var góður vinnustaður, mikið um að vera og góður starfsandi og þar eignaðist ég marga vini. Síðan fór ég í Húsmæðraskólann Ósk á Ísafirði og að honum loknum, 1955, flaug ég suður til Reykjavíkur með Grumman flugbáti Loftleiða til að vinna. Ég starfaði þar um nokkurra ára skeið við umönnun á Hvíta bandinu. Ég varð síðan ófrísk og fór þá aftur vestur þar sem



Sólveig með afa og ömmu í Bolungarvík, þeim Sólveigu Hallgrímsdóttur og Magnúsi Sigurðssyni.

Guðbjörg Jóna fæddist 12. september 1959. Hún er tækniteiknari að mennt en starfar á leikskólanum Björtuhlíð í Reykjavík. Hún er mikill hlaupagikkur, hleypur maraþon um allt og er í góðu formi,“ segir Sólveig stolt.

Eiginmaðurinn úr Kelduhverfi

Árið 1960 kynntist Sólveig verðandi eiginmanni sínum, Páli Þór Jónssyni frá Svínadal í Kelduhverfi, fæddur 1. desember árið 1930. Páll var þá búsettur í Keflavík þangað sem hann hafði upphaflega flust til að læra til húsasmiðs. Páll og Sólveig kynntust í gegnum bréfaskriftir og sigldi Páll vestur með Esjunni til að heimsækja og hitta Sólveigu í fyrsta sinn á Hlíðarveginum þar sem honum var strax vel tekið. Nokkrum mánuðum síðar flutti Sólveig suður til Páls og gengu þau



Með eiginmanni sínum, Páli Þór Jónssyni, sem voru gift í 40 ár.

í hjónaband 30. desember 1961. Frá fyrra hjónabandi átti Páll Þór Ernu Eygló, fædda 19. nóvember 1958, og Jón Örn, fæddan 30. júlí 1960. Eygló er matreiðslumaður hjá ÁTVR, búsett í Reykjavík, og Jón Örn fiskeldisfræðingur, búsettur á Tálknafirði.

Gott að búa í Keflavík

„Mér líkaði strax ákaflega vel við Suðurnesin. Að vísu saknaði ég til að byrja með hárra fjallanna að vestan og fannst hér frekar flatt en sú eftirsjá hvarf fljótlega eftir að ég fór að kynnast því góða fólki sem hér býr. Núna finnast mér mér vestfirsku fjöllin eiginlega hálf yfirþyrmandi,“ segir Sólveig og brosir og tekur strax fram að auðvitað séu þau jafn falleg og fyrr. „Jón Örn bjó hjá okkur Páli og Eygló hjá móður sinni og alla tíð hefur verið gott með okkur. Fljótlega eftir að við byrjuðum að búa ættleiddi Páll Guðbjörgu dóttur mína, og á árunum fram undan fæddust okkur þrjár synir.“

Grallarar á heimilinu

Það var því fljótlega í nógu að snúast á heimilinu í Keflavík hjá þeim Páli, Sólveigu, Guðbjörgu og Jóni Erni því 28. mars 1962 fæddist Magnús Valur, sem starfar sem grafískur hönnuður og kennari í Reykjavík. Ári síðar, eða 27. mars 1963 fæddist Þórður, flugvirki, búsettur í Kansas í Bandaríkjunum, og loks Kristinn, fæddur 11. júní 1966, lagalistahöfundur, textasmiður og spyrill hjá Hagstofu Íslands. „Við þurftum fljótlega að stækka við okkur og þar voru hæg heimatökin þar sem Páll var annars vegar því hann stoppaði aldrei, heldur var hann sívinnandi. Við keyptum fyrst fókelt raðhús við Mávabraut og síðar byggði Páll hús við Smáratún og síðar á Óðinsvöllum. Það var alveg sama hvar við bjuggum,

alls staðar voru góðir nágrannar í kringum okkur sem við höldum lengi sambandi við,“ segir Sólveig. Hún segir líf og fjör hafa einkennt heimilislífið enda grallarar þar innan um. „Ég gleymi t.d. aldrei þegar ég hafði samband við lögregluna því ég hafði svo miklar áhyggjur af Jóni Erni og félögum hans sem höfðu mikið dálæti á fjörunni og sjónum. Ég hringdi og bað lögregluna um að fara til strákanna og segja þeim hvað það væri hættulegt að leika sér þarna og bað þá að aka þeim heim. Ég tók sérstaklega fram að þeir yrðu að fara vel að Jóni því hann væri svo lafhræddur við lögguna. Það kom á daginn því hann fékkst ekki til að fara inni í lögreglubílinn fyrr en lögregluþjónninn bauð honum tókall með því skilyrði að hann kæmi með. Því boði gat hann ekki



Sólveig með börnum sínum og mökum þeirra á 80 ára afmælinu þann 1. ágúst 2014. Frá vinstri: Gunnar og Eygló, Jón Örn, Jóna Guðrún og Magnús, Kristinn, Sigurður og Guðbjörg, Laufey og Þórður. Á myndina vantar Elísabetu, eiginkonu Jóns Arnar.



Barna-, og barnabörn Sólveigar eru orðin 15 talsins.

hafnað,“ segir Sólveig og hlær. Sólveig hefur unnið við ýmis störf í Keflavík um árin, m.a. í fiskvinnslu hjá Sjöstjörnunni hf., í bakaríi en lengst af starfaði hún í Ragnarseli sem var dagdvöl fyrir fötluð börn. Samhliða tók Sólveig að sér hreingerningar á heimilum í Keflavík. Hún lauk störfum í Ragnarseli um aldamótin þegar hún varð 65 ára og fimm árum síðar hætti Sólveig alfarið störfum á vinnumarkaði.

Virk í kórsöngnum

Páll og Sólveig voru virk í félagslífi með öðru fólki á Suðurnesjum. Þau sóttu Óperuna til Reykjavíkur, fóru á hjónaböll í Keflavík en síðast en ekki síst voru þau bæði söngelsk. Páll var m.a. stofnandi og fyrsti formaður Þingeyingafélags Suðurnesja og með Karlakór Keflavíkur söng hann í 35 ár eða allt frá 1960. Þá var Sólveig Hulda samhliða í kvennaklúbb karlakórsins auk þess sem hún var um árabíl félagi í Kvennakór Suðurnesja.



Sólveig ásamt Kristínu Þórðardóttur, barnabarni sínu, og unnusta hennar, Spencer Goldstein, sem búsett eru í Bandaríkjunum.

„Ég fór í mína fyrstu utanlandsferð þrjátíu og tveggja ára gömul þegar karlakórinn fór í söngferðalag til Írlands og hélt þar tónleika víða um landið árið 1967. Það var alveg stórkostleg ferð. Síðan fór ég með kvennakórnum til Kanada árið 1977 þar sem sungið var á Íslendingadeginum í Gimli. „Karlakórinn fór svo til Færeyja árið 1984 og við eiginkon-



Sólveig og Svana systir hennar ásamt barnabörnum Svönu, þeim Mögnu Rún og Kötlu Rúnarsdætrum.

urnar með. Það var ævintýri að koma þangað og sjá t.d. hvað Færeyingar eru framarlega þegar kemur að samgöngum milli eyjanna,“ segir Sólveig, sem einnig fór af og til með saumaklúbbnum til útlanda. Þau hjónin ferðuðust líka hér innanlands þegar vel stóð á vegna anna hjá Páli við smíðarnar, bæði vestur og ekki síður norður í Kelduhverfi á ættarmót sem reglulega eru haldin enda ættbogi Páls orðinn mjög stór. Páll lést á heimili þeirra hjóna við Smáratúni 23. desember 2001, sjötíu og eins árs að aldri.

Á fimmtán barnabörn

Sólveig bjó síðustu árin í íbúð á Nesvöllum, en flutti eins og áður segir á Hlévang í apr-

íl í fyrra í kjölfar lærbrots sem hún hlaut við fall á heimili sínu. „Ég fór í tvær aðgerðir á Landspítalanum í kjölfarið og lá síðan á spítalanum hér í um fimm mánuði áður en ég flutti hingað á Hlévang. Ég er enn að jafna mig og get enn ekki gengið almennilega við göngugrind. Þannig að ég les þá í staðinn, hlusta á útvarp og svo tölum við Svana systir reglulega saman í síma. Síðast en ekki síst nota ég Facebook til að fylgjast með fjölskyldunni, börnum og barnabörnum,“ segir Sólveig Hulda sem á orðinn stóran ættboga, alls fimmtán barnabörn og allnokkur barnabarnabörn sem heimsækja ömmu sína reglulega til Keflavíkur eins og aðrir ættingjar. ■



Schindler





BÆJARSTJÓRI HAFNARFJARÐAR

KYNNTI SÉR STARFSEMI HRAFNISTU

Rósa Guðbjartsdóttir, bærstjóri Hafnarfjarðar, heimsótti Hrafnistu í Hafnarfirði á dögnum þar sem hún skoðaði heimilið og kynnti sér

starfsemina á deildum í fylgd stjórnenda. Meðfylgjandi myndir voru teknar í heimsókninni sem lauk með því að bærstjórinn tók nokkur dansspor með íbúum. ■



JENSÍNA ELST ALLRA

Jensína Andrésdóttir, íbúi á Hrafnistu í Reykjavík, er nú elst allra sem hafa átt heima hér á landi, 109 ára og rúmum fjórum mánuðum betur. Myndin var tekin 2017 þegar Guðni Th. Jóhannesson forseti heilsaði upp á afmælisbarnið sem þá fagnaði 108 ára afmæli sínu. ■



HRAFNISTA TEKUR VIÐ DAGDVÖL ÍSAFOLDAR

Garðabær hefur falið Sjómannadagsráði fyrir hönd Hrafnistu rekstur dagdvalar fyrir eldri borgara í þjónustumiðstöð hjúkrunarheimilisins Ísafoldar í Garðabæ sem Hrafnista hefur rekið frá 1. febrúar 2017. Hrafnista tók formlega við rekstrinum þann 1. apríl.

Í dagdvöl Ísafoldar eru tuttugu rými, sextán almenn og fjögur fyrir einstaklinga með heilabilun. Markmiðið er að fjölga rýmum í áföngum í allt að þrjátíu á næstu misserum. Dagdvölin verður rekin samhliða starfsemi hjúkrunarheimilisins og tekur Hrafnista við afnotum af húsnæðinu og lausamunum sem fylgt hefur starfsemi hingað til. Sveitarfélagið mun sjá um rekstur húsnæðisins eins og hingað til, það er greiðslu rafmagns og hita auk umsjónar og viðhaldi með lóð, þar með talið snjómokstur og annað tilfallandi. Hrafnista mun sjá um allt minniháttar viðhald innandyra með sama hætti og á hjúkrunarheimilinu. Með samningnum færast starfsmannamál til Hrafnistu og verður starfsfólki verður boðin endurráðning á grundvelli nýs ráðningarsamnings með áunn-



um réttindum gildandi kjarasamninga starfsmanna. Undanskilinn er ráðningarsamningur vegna stöðugildis tólmstundafræðings sem lagt verður niður við aðilaskiptin.

Samningurinn gildir til 31. desember 2028 og endurnýjast hann sjálfkrafa til tveggja ára í senn þar til nýr samningur hefur verið undirritaður eða honum sagt upp með samningsbundnum fyrirvara. Þó verður heimilt er að segja samningnum upp með 6 mánaða fyrirvara ef sérstakar og óviðráðanlegar aðstæður koma upp, s.s. niðurskurður í greiðslum vegna öldrunarþjónustu frá opinberum aðilum sem kippa grundvelli undan rekstrinum. ■

VEGLEGAR GJAFIR VELUNNARA

RAFMAGNSPÍANÓ Á NESVELLI

Íbúum Hrafnistu á Nesvöllum barst á dögnum höfðingleg gjöf, nýtt rafmagnspíanó sem nýtist vel við athafnir á heimilinu, meðal annars á vegum presta Suðurnesja sem vantað hefur hljóðfæri til undirleiks við söng. Píanóið gáfu Lionsklúbburinn Garður, Lionsklúbbur Keflavíkur, Lionsesklúbbur Keflavíkur, Lionsklúbbur Njarðvíkur, Lionsklúbbur Sandgerðis og Lionsklúbburinn Æsa. Píanóið er komið í notkun,



öllum til mikillar ánægju. Við þökkum Lionsklúbbunum innilega fyrir þann hlýhug sem þeir sýna íbúum hjúkrunarheimilisins. ■



REBEKKUSTÚKAN ELDEY HJÁ ODDFELLOW STYÐUR VIÐ BAKIÐ Á HLÉVANGI

Rebekkustúkan Eldey hjá Oddfellow hefur undanfarin misseri styrkt Hlévang með því að færa heimilinu alls sex Lazyboystóla og peningafjárhæðir sem nýttar hafa verið í að lagfæra ýmislegt til að bæta aðstöðu íbúa í setustofum á hæðum heimilisins. ■



HEIMSLEIKAFARAR SLÖKKVILIÐSMANNA GÁFU SÝNDARVERULEIKAGLERAUGU

Íslenskir slökkviliðsmenn afhentu Hrafnistu í Boðarþingi og Ísafold að gjöf tvö sett af fullkomnum Vivo sýndarveruleikagleraugum í desember. Gleraugun eru notuð í þjálfun og til afþreyingar þar sem íbúar og gestir Hrafnistu geta farið í ferðalög, leyst verkefni sem reyna á vitræna- og líkamlega færni og margt fleira. Með sýndarveruleikataekni er hægt að örva minni og hægja á elliglöpum. Rebekka og Sara deildarstjórar á Hrafnistu Boðarþingi og Hrafnistu Ísafold tóku við gjöfinni

í húsakynnum Slökkviliðsins í Skógarhlíð. Heimsleikar lögreglu- og slökkviliðsmanna eru haldnir á tveggja ára fresti. Þar koma saman viðbragðsaðilar úr öllum heimsálfum og keppa sín á milli í tugum íþróttagreina. Til þess að geta tekið þátt hafa heimsleikafarar verið með árlega sölu á dagatali slökkviliðsmanna. Hluti ágóðans af sölu dagatalana renna til góðgerðamála. Við færum heimsfaraleikum slökkviliðsins hjartans þakkir fyrir rausnarlega gjöf og hlýhug í okkar garð. ■



HART BARIST Í BOCCIA

Íbúar á Hrafnistu í Boðarþingi í Kópavogi tóku upp þá nýbreytni í fyrrasumar að bjóða íbúum og gestum dagdvalar Hrafnistu Ísafoldar í Garðabæ í Boccia-keppni. Eftir samráð vígreifra liðanna var ákveðið að viðureignin færi fram í Garðabænum og var hart barist þann 18. júní. Fór svo að lokum að Boðarþingið vann og höfðu keppendur með sér farand-

bikar heim í Kópavog eftir hressingu að leik loknum. Var m.a. tækifærið notað til að fara yfir leikinn og skipuleggja næstu viðureign í Boðarþingi enda vel til fundið að efna til slíkra skemmtana sem Boccia er og allir hafa gaman af. Blásið var á ný í herlúðrana í nóvember en einhverra hluta vegna unnu íbúar Boðarþings aftur enda er áhugi á íþróttinni líklega hvergi meiri á Hrafnistu en einmitt þar. Var því við ramman reip að draga fyrir Garðbæinga. Enn ráða liðin ráðum sínum og undirbúa frekari keppnir og verður sú næsta vísast haldin innan tíðar enda Garðbæingar búnir að kaupa fleiri bocciasett og skipuleggja stífar æfingar. ■

VEGLEGAR GJAFIR VELUNNARA

VEGLEGUR JÓLAPAKKI FRÁ ÁSBIRNI

Í lok síðasta árs færði Lionsklúbburinn Ásbjörn Hrafnistu í Hafnarfirði rausnarlegan gjafapakka til afnota á heimilinu til iðjuþjálfunar. Að sögn Hörpu Björgvinsdóttur, deildarstjóra iðjuþjálfunar gáfu Lionsmenn meðal annars átta stóla til afnota í vaxherbergi heimilisins, göngugrindur sem sér-



staklega eru ætlaðar einstaklingum með Parkinsons og svokallaðar meðferðarkisur

fyrir hjúkrunardeildirnar. „Þá gaf Ásbjörn heimilinu enn fremur rafdrifið píluspjald til að fara með á milli deilda, kúluábreiðu, kjöltupúða, fótapúða og fleira sem eru notuð til skynörvunar auk bluetooth hátalara



frá Bose og fleira,“ segir Harpa sem hugsar hlýtt til Ásbjarnar sem hefur allt frá árinu 1973 unnið ötullega að líknar- og góðgerðarmálum í Hafnarfirði. ■

NORÐLENKA

– VERÐI ÞÉR AÐ GÓÐU



Samninginn undirrituðu Árni Gunnarsson, formaður stjórnar Skógarbæjar og Hálfdan Henrysson, formaður Sjómannadagsráðs.

HRAFNISTA TEKUR VIÐ REKSTRI HJÚKRUNARHEIMILISINS SKÓGARBÆJAR

Sjálfseignastofnunin Skógarbær, sem á og rekur samnefnt hjúkrunarheimili við Árskóga í Reykjavík, hefur undirritað samning við Sjómannadagsráð, eiganda Hrafnistu, um að Hrafnista taki formlega við rekstri hjúkrunarheimilisins þann 2. maí næstkomandi. Rekstur og skuldbindingar starfseminnar munu áfram hvíla hjá Skógarbæ, en Hrafnista tekur yfir að stjórna og reka hjúkrunarheimilið.

Á næstunni verða haldnir kynningarfundir fyrir starfsfólk, heimilisfólk og aðstandendur vegna breytinganna þar sem starfsemi og hugmyndafræði Hrafnistu verður kynnt. Mannauðstefna Hrafnistu mun gilda í Skógarbæ líkt og á öðr-



um Hrafnistuheimilum og engin breyting verður á ráðningarsambandi við starfsfólks sem áfram verður við Skógarbæ. Starfseminni verður háttað í samræmi við hugmyndafræði Hrafnistu þar sem áhersla er lögð á andlega, líkamlega og félagslega vellíðan íbúanna. ■

eldri aldur
• Heilsa og heilsuvernd er
grundvallarréttur allra (eldri)
einstaklinga

Alþinginn hefur ákveðið að fjárhagsleg og félagsleg dráttur og stuðla að velferð eldra og grundvallar samfélags m.a. að veita aðstoð til þess að eldur geti búið sem lengst í heilbrigðum, sjálfrátt og líflegum aðstæðum. Þetta er einn af þeim málum sem eru á dagskrá Alþinginnar til næsta vinters. Þetta er einn af þeim málum sem eru á dagskrá Alþinginnar til næsta vinters.

Janus Guðlaugsson á 80 ára afmælisráðstefnu Sjómannadagsráðs í nóvember 2017 þar sem hann fjallaði um farsæl efri ár með markvissri heilsuefingu.

REGLULEG HREYFING HÆGIR Á ÖLDRUN

-seinkar búsetu á hjúkrunarheimili og felur í sér sparnað á opinberu fé

Janus Guðlaugsson hefur sl. þrjú ár setið í stjórn Öldrunarráðs Íslands fyrir hönd Sjómannadagsráðs vegna áhugaverðrar og þarftrar áherslu hans á heilsuefingu aldraðra sem Hrafnista og Sjómannadagsráð telja mikilvægt að koma betur á framfæri. Janus lauk doktorsnámi 2014 með verkefni sínu; Fjölpætt heilsuefning – Leið að farsælum efri árum. Hann er einn eigenda og stjórnenda Janusar heilsuefningar slf. sem stofnað var 2016 til að nýta niðurstöður doktorsrannsóknarinnar og vinna að bættri heilsu og betri lífsgæðum eldri borgara. Janus segir ljóst að samvirkni hollrar næringar og reglulegrar hreyfingar hægi á öldrunarferlinu. Í dag veita sérfræðingar fyrirtækisins ráðgjöf með fyrirlestrahaldi og þjálfun eldra fólks í tveimur sveitarfélögum, Reykjanesbæ og Hafnarfirði. Hugmyndafræðin hefur verið kynnt fyrir ráðherrum og yfirvöldum sveitarfélaga með það fyrir

augum að auka áherslu á málaflokkinn sem sparnað getur háar fjárhæðir í formi seinkunar innlagnar á hjúkrunarheimili, minnkandi lyfjanotkunar, lengri sjálfstæðri búsetu og meiri lífsgæða. Miðað við áætlaðan árlegan kostnað vegna dvalar einstaklings á hjúkrunarheimili má gera ráð fyrir að seinkun innlagnar hundrað einstaklinga spari um 1,2 milljarða króna af opinberu fé fyrir hvert eitt ár sem seinkunin varir. Upphæðin svarar til byggingarkostnaðar eins nýs hjúkrunarheimilis.

Heilsuefning eldri aldurshópa

Í doktorsrannsókn sinni kannaði Janus áhrif þjálfunar á hreyfingetu fólks á aldrinum 71 til 90 ára. Í rannsókninni tóku 117 manns þátt með daglegri þolþjálfun og styrktarþjálfun tvisvar í viku á rannsóknartímabili sem stóð í rúmlega eitt og hálfu ári. Janus segir niðurstöðurnar hafa verið mjög jákvæðar á bæði

kyn þátttakenda sem voru í öllum tilvikum í mun betra líkamlegu formi við lok þjálfunarinnar en við upphaf hennar. „Það kom einnig í ljós síðar að líkamlegt atgervi þeirra sem hættu þjálfun eftir lok rannsóknarinnar fór smám saman hnignandi á ný, eins og eðlilegt er, hætti eða minnki viðkomandi þjálfun. Í tilfelli rosinna einstaklinga er mikilvægt að viðhalda líkamlegri og andlegri færni sem lengst til að geta notið efri árána sem best,“ segir Janus. Í Hafnarfirði og Reykjanesbæ starfar Janus heilsuefling að markvissu heilsueflingarferli sem fylgt er eftir í tvö ár með það að markmiði að gera einstaklinginn sjálfbær- an á eigin heilsu. Aðstaða í sveitarfélaginu er nýtt eins og kostur er þar sem gerður er samstarfssamningur við heilsuræktarstöðvar um afnot að aðstöðu, einnig knattspyrnu- eða frjálsíþróttahallir til daglegrar hreyfingar og skólaaðstaða til fyrirlestra- og næringarkennslu auk aðstöðu eldri borgara til fyrirlestrahalds, svo sem hjá Hrafnistu á Nesvöllum.

Heilsuefling dregur úr útgjaldþörf

Janus telur skilning sveitarfélaga landsins fara vaxandi á mikilvægi hreyfingar í forvarnarskyni sem leitt getur af sér fjárhagslegan sparnað á opinberu fé. „Það er vegna þess að með markvissri hreyfingu og þjálfun styrkjast einstaklingarnir, hreyfi- og afkastagetan batnar, hugurinn verður skýrari og allri líkamsbeitingu fleygir fram. Þá sjáum við lífsgæði einstaklinganna aukast til muna en við mælum lífsgæðin með alþjóðlegum spurningalista auk þess sem við heyrum í fólkinu og hlustum á sögur þess um bættu líðan. Sumir sleppa göngugrindinni og aðrir hætta að þurfa á ákveðnum lyfjum að halda. Almennt má segja að vellíðan og lífsfylling

einstaklinganna horfi til betri vegar. Þessi árangur leiðir til þess að eldra fólk sem hreyfir sig markvisst og reglulega í minnst 30 mínútur á dag, stundar styrktarþjálfun tvisvar sinnum í viku og hugar vel að næringu sinni, er að fresta þeim tímamarki að þurfa að flytjast á dvalar- og hjúkrunarheimili,“ segir Janus sem tekur þó fram að þörfin fyrir slík heimili hverfi ekki.

„Þjóðir heims eru að eldast. Þeim fjölga stöðugt sem komnir eru á efri ár og hætta á vinnumarkaði. Ef hægt er að viðhalda líkamlegri og andlegri heilsu lengur og gefa eldra fólk tækifæri til að vera lengur virkt og sjálfstætt búandi þjóðfélagsþegnar, einnig á vinnumarkaði ef viðkomandi kys svo, myndi opinbert fjármagn til velferðarmála nýtast betur og biðlistar eftir hjúkrunarrými ef til vill stytta,“ segir Janus. Hann segir að góð heilsa hafi auk þess jákvæð áhrif á hagkerfi þjóðanna og ýti undir hagvöxt.

Hefur kynnt hugmyndafræðina erlendis

Þetta sjá stjórnvöld betur og betur, ekki aðeins hér innanlands heldur einnig erlendis. Í samvinnu við Embætti landlæknis hefur Janus heilsuefling kynnt verkefnið; Fjölpætt heilsuefling 65+ í sveitarfélögum á Spáni og í Litháen en Embættis landlæknis er aðili að samevrópsku heilsueflingarverkefni á vegum Evrópusambandsins sem nefnist JA CHRODIS+. Innleiðing á verkefninu er þegar hafin í báðum þessum löndum. „Evrópuverkefnið er mjög áþekkt því sem landlæknir stendur fyrir í samstarfi við íslensk sveitarfélög og fleiri til að styðja við aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífsháttum, heilsu og vellíðan íbúa sveitarfélaganna, þar með talið eldri borgara,“ segir Janus Guðlaugsson að lokum. ■

NOTKUN SÝNDARVERULEIKA

GEFUR GÓÐA RAUN

Þjupjálfar hafa lengi notað ýmsar tæknilausnir í þjálfun aldraðra. Á Hrafnistu er það engin undantekning og eru til að mynda spjaldtölvur, vélkisur, tónlistartækni fyrir heilabilaða, sýndarveruleikagleraugu og margt fleira dæmi um búnað sem notaður er í þágu þjálfunar og um leið aukinna lífsgæða heimilisfólks undir handleiðslu iðjupjálfa.

Erla Durr Magnúsdóttir, Sara Pálmadóttir og Svanborg Guðmundsdóttir hafa að undanförnu kannað notkun og hagnýta möguleika þess að nota sýndarveruleika í þjálfun íbúa á Hrafnistu, en erlendar rannsóknir þykja sýna fram á að notkun sýndarveruleikagleraugna getur aukið vellíðan og dregið úr félagslegri einangrun og einkennum þunglyndis meðal eldra fólks (Lin, Lee, Lally og Coughlin, 2018). Einnig virðist sýndarveruleiki geta haft jákvæð áhrif á vitræna þætti og aukið færni á öruggan hátt (Cherniack, Paul, 2011).

Íbúar Hrafnistu sem prófað hafa sýndarveruleikagleraugu hafa m.a. fengið tækifæri til að sjá æskuslóðir sínar, farið í ferðalög um ókunn lönd, setið á sjávarströnd og séð pálmatré bærast í hafgolunni og litið píramídana í Egyptalandi svo nokkur dæmi séu tekin. Þannig er leitast við að gefa notendum tækifæri til að upplifa eða uppfylla gamla drauma um ferðalög sem af heilsufars-



ástæðum eru ekki lengur fram undan í raunheimi. Notkun sýndarveruleikagleraugnanna hefur gefið góða raun á Hrafnistu og koma áhrifin m.a. fram í auknum samræðum og áhuga notendanna á umhverfi sínu.

„Okkur langar til að nýta tæknina meira og betur í þágu íbúa og höfum því verið að kanna möguleika aukinnar notkunar með leit að meira efni. Niðurstaðan er sú að framboð efnis sem miðar að þörfum eldra fólks er því miður mjög takmarkað, sérstaklega er varðar íslenskar aðstæður og tungumál. Við höfum því leitað eftir samstarfi við stærstu háskólana og fyrirtæki landsins um leiðir til að auka efnisframboð og erum að bíða viðbragða þaðan. Á meðan við bíðum höldum við áfram leit að hentugu efni sem við teljum að nýtist íbúum Hrafnistu,“ segja þær stöllur, Erla Durr, Sara og Svanborg. ■



Valgerður Kristín Guðbjörnsdóttir t.v. og Dagný Jónsdóttir við hjúkrunarheimili Hrafnistu við Sléttuveg í Fossvogi.

FYRSTU STARFSMENN HRAFNISTU RÁÐNIR TIL STARFA VIÐ SLÉTTUVEG

Nýtt Hrafnistuheimili, hið áttunda, tekur til starfa við Sléttuveg í Fossvogi um eða upp úr næstu áramótum. Nú þegar hafa fyrstu tveir starfsmennirnir verið ráðnir til starfa.

Valgerður Kristín Guðbjörnsdóttir hefur verið ráðin forstöðumaður Hrafnistu við Sléttuveg frá og með 1. maí. Valgerður lauk stúdentsprófi af sjúkraliðabraut og hjúkrunarfræði frá HÍ auk þess sem hún hefur lokið diplómaprófi í opinberri stjórnáslu fyrir stjórnendur í heilbrigðisþjónustu. Valgerður hefur langa reynslu af störfum í velferðarþjónustu og hefur unnið nær óslitið hjá Hrafnistu frá árinu 2002, sem hjúkrunarfræðingur og aðstoðardeildarstjóri og deildarstjóri á Miklatorgi á Hrafnistu við Laugarás. Í nýju hlutverki við undirbúning opunar Hrafnistu við Sléttuveg bíða Valgerðar fjölmörg handtök, m.a. ráðning hátt í 200 starfsmanna og skipulagning starfseminnar áður en fyrstu íbúarnir flytja inn.

Dagný Jónsdóttir hefur verið ráðin hjúkrunardeildarstjóri Hrafnistu við Sléttuveg og tekur við starfinu í september. Dagný hóf störf á Hrafnistu árið 2004 og hefur bæði starfað sem sjúkraliði á Vífilstöðum og í Boðabingi. Hún hefur síðan þá lokið námi í hjúkrunarfræði frá Háskólanum á Akureyri. Árið 2016 tók Dagný við stöðu aðstoðardeildarstjóra á Hrafnistu við Laugarás og síðar sama ár við deildarstjórastöðu á nýsameinaðri hjúkrunardeild Sólteigs og Mánateigs í Laugarásnum.



HANDPRJÓNAÐAR PEYSUR Í ÚRVALI

• VELJUM ÍSLENSKT •



...eða prjónið
þær sjálf

Allt sem þarf
á einum stað



HANDPRJÓNASAMBAND
ÍSLANDS

Skólavörðustígur 19 • Borgartún 31 • S: 552 1890 • handknitted.is