



LYF OG LÝÐHEILSUMÁL

HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
– HREYFING OG ÚTIVERA –



Tómas Þór Ágústsson
Birgir Sverrisson

lyfjaeftirlit@lyfjaeftirlit.is



8. APRÍL 2021



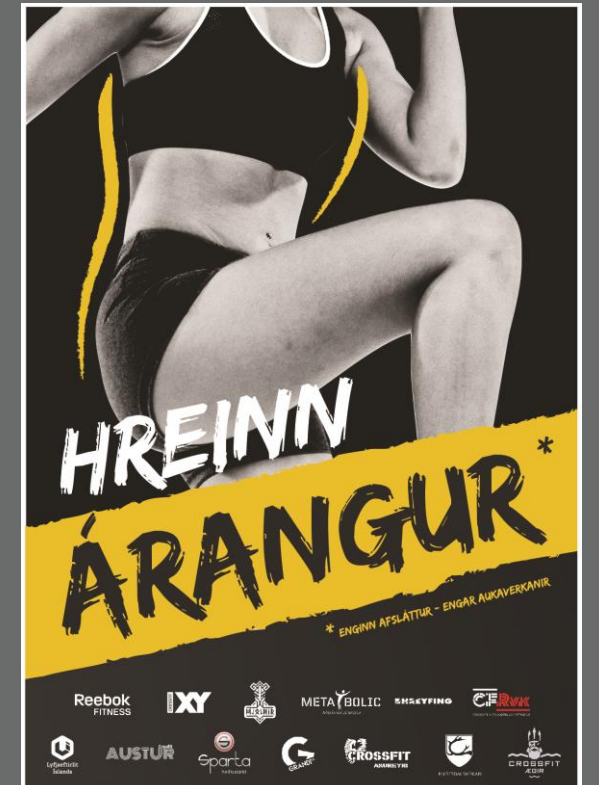
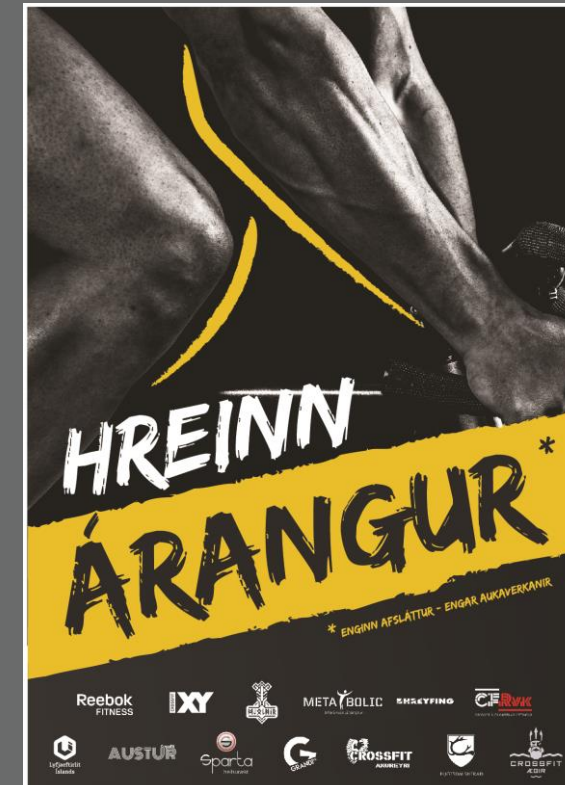
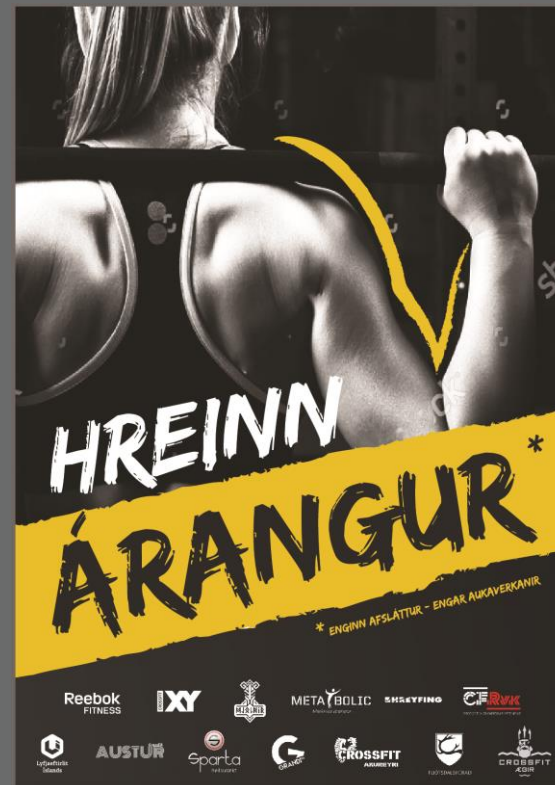
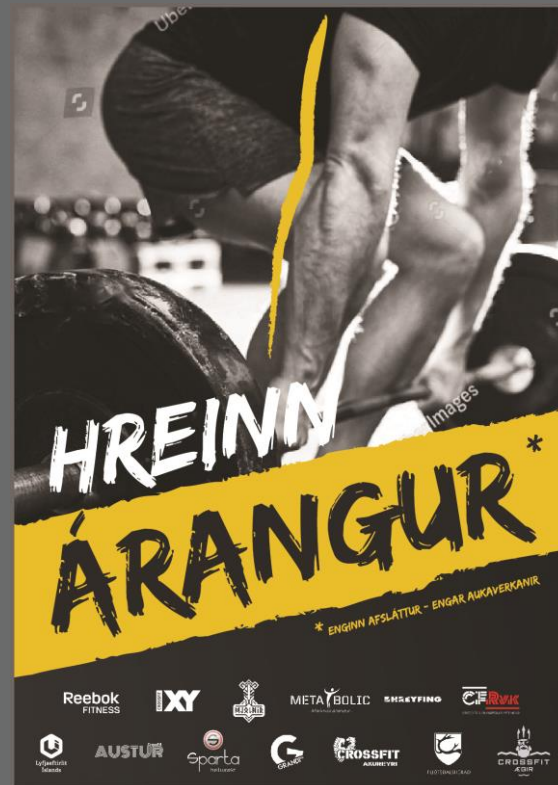
HREINN ÁRANGUR

- Líkamsræktarstöðvar eru stærsti þjónustuaðili lýðheilsu í landinu
- Stöðvarnar verða að taka skýra afstöðu gegn notkun ólöglegra frammistöðubætandi efna
- Notkun ólöglegra vefaukandi efna er að sumu leyti viðurkennd eða “normaliserað” á Íslandi
- Ein líkamsræktarstöð hefur innleitt netfræðslukerfi fyrir starfsfólk sitt (gym.hreinnarangur.is)
- UNESCO og CoE leggja aukna áherslu á samvinnu yfirvalda ríkja í lyfjamálum í og utan íþróttar
- Hreyfing og íþróttir eru ekki aðskiljanleg hugtök



Veggspjöld

www.hreinnarangur.is



Auglýsingar



**HREINN
ÁRANGUR***

* ENGINN AFSLÁTTUR - ENGAR AUKAVERKANIR

Reebok
FITNESS

IXY

STURNT

METABOLIC
Metabolic & more

SHREYFING

CIF RKK
RETTUR & RÁÐGAFINGAR

Lyfjæðfirlit
Íslands

AUSTUR

Sporta
hættuleikar

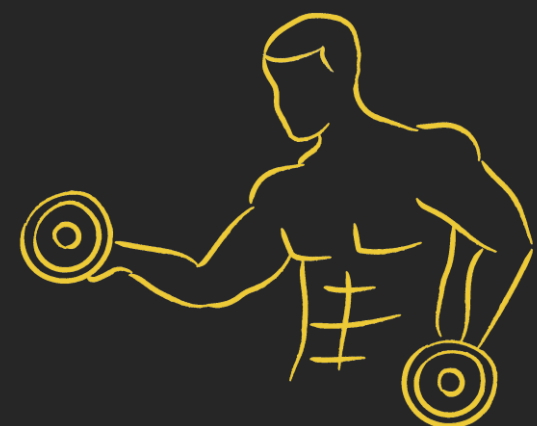
GRAND

CROSSFIT
AKUREYRI

FÚSSÍÐALSIÐEAD

CROSSFIT
ÆGIR

Gifs



HREINN
ÁRANGUR



HREINN
ÁRANGUR



HREINN
ÁRANGUR

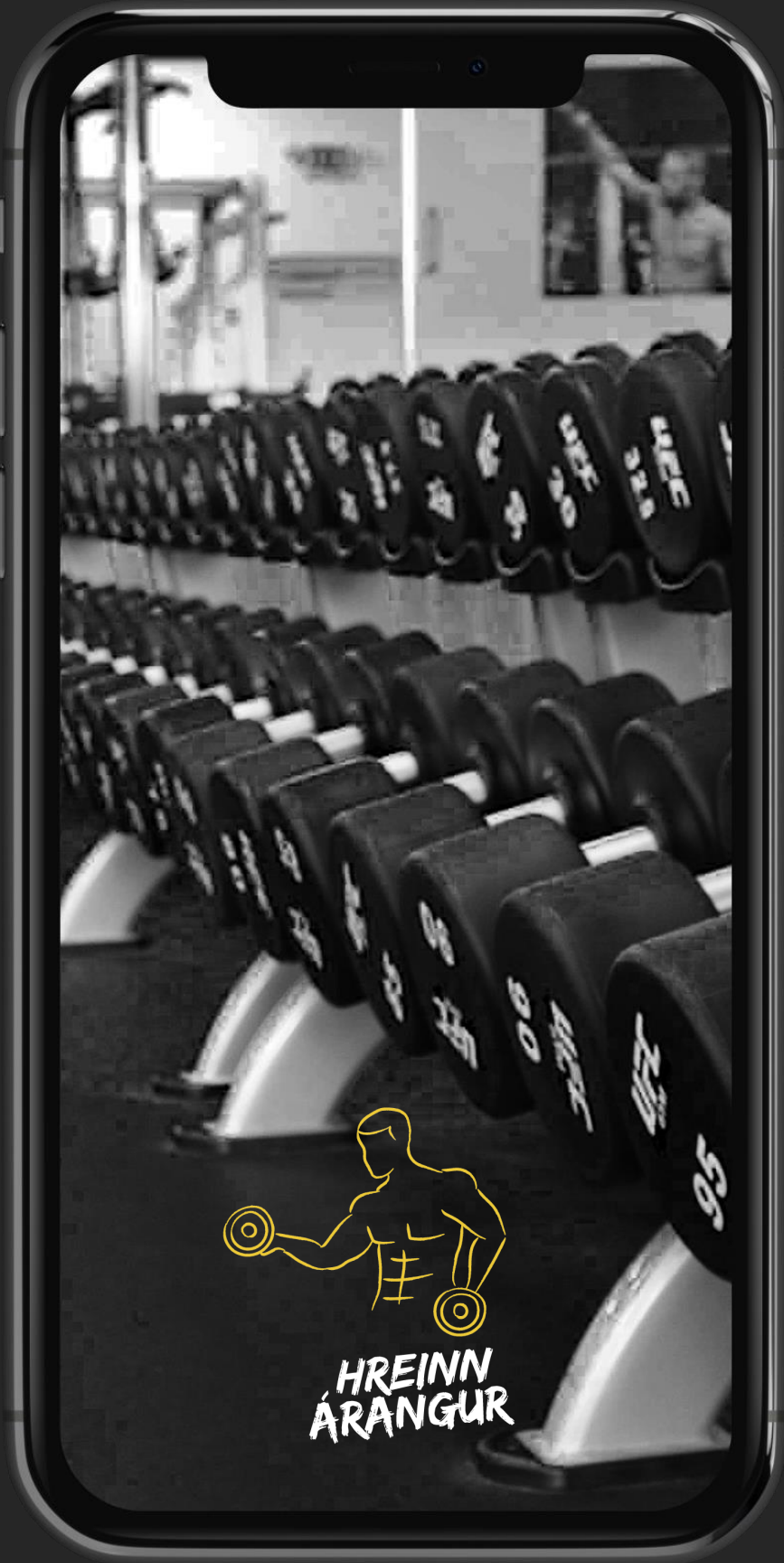


HREINN
ÁRANGUR



HREINN
ÁRANGUR

Gifs



Staðan á Íslandi meðal almennings

- Ekki nægileg vitneskja um umfang steranotkunar á Íslandi
- Talið að 3-5% almennings noti anabólíska stera (AAS) víða í vestrænum heimi - rannsóknir á íslenskum framhaldsskólanemum sýna svipaðar tölur og andleg líðan notenda er mun verri en annarra
- Innflutningstölur og læknaávísanir á AAS fara stigvaxandi hér á landi og eru margfalt fleiri sbr. önnur Norðurlönd
- Notkun ungmennta á APEDs* er áhyggjuefni
- BDD (Body Dysmorphic Disorder - líkamsskynjunarröksun) er vaxandi vandamál víða

*Appearance & Performance enhancing drugs

NETFRÆÐSLAN - BAKGRUNNUR



- Anti-Doping Norway (ADNO) hefur unnið með líkamsræktarstöðvum þar í landi frá árinu 2004
- 14 í samstarfinu upphaflega – nú meira en 500 stöðvar
- Meginmarkmið fræðslunnar er vitundarvakning meðal starfsfólks líkamsræktarstöðva svo það geti “smitað” heilbrigðu viðhorfi til iðkenda og einnig sýnt “zero-tolerance” fyrir lyfjamisnotkun á vinnustaðnum þeirra
- Einnig er hún hönnuð fyrir almenna meðlimi líkamsræktarstöðva
- Netfræðslan fyrst kynnt til sögunnar 2011 - Hönnuð í samráði við líkamsræktarstöðvarnar





OKKAR SÝN

Byggja á “norska
módelinu” okkar eigið
kerfi

Sjálfbært kerfi sem
nýtist sem flestum
á hagkvæman hátt

Blanda af:

- Netfræðslu í líkamræktarstöðvum
- Samtölum og samstarfi milli LÍ, líkamsræktarstöðva, sveitarfélaga og heilbrigðisyfirvalda
- Útgefni efni (prentað + stafrænt)



Netfræðslukerfi hannað fyrir líkamsræktarstöðvar
sem taka þátt í Hreinn árangur



HREIN LÍKAMSRÆKT



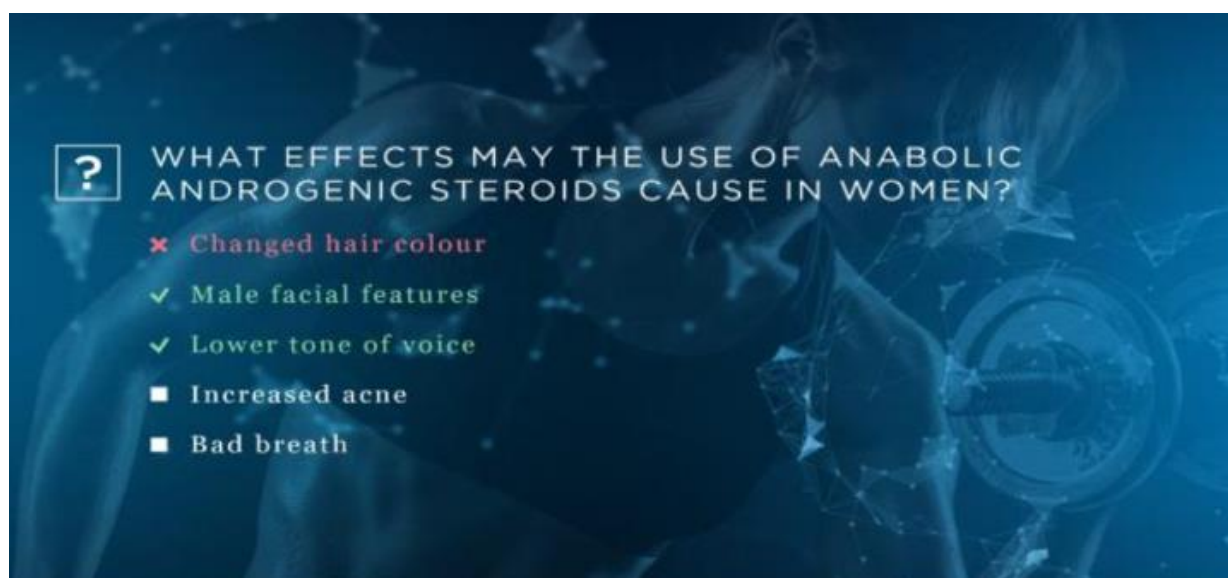
INNSKRÁNING

BÚA TIL AÐGANG

Upplýsingar



§	ANTI-DOPING RULES	i	PREVENTIVE MEASURES
	SIGNS AND METHODS		DOPING CONTROL
	HEALTH CONSEQUENCES		SUPPLEMENTS
	TEST		DIPLOMA 



EFNIÐ SJÁLFT

- Samanstendur af fimm þáttum – “Doping control” verður ekki innleitt að þessu sinni
- Grafík - myndklippur - stuttar staðreyndir og spurningar
- Tekur u.þ.b. 40-50 mín. að klára
- Diplóma* og samantekt send á netfang í lokin

*Próf fyrir starfsfólk – Próflaust fyrir meðlimi





THE HORMONE SYSTEM:

The hormone system is regulated by an "as required" feedback system. The use of substances that influence this system can cause severe side effects.



When using anabolic androgenic steroids, the feedback system will send signals to reduce the natural production of testosterone. This may cause the testicles to shrink in size and may cause temporary or permanent infertility.





ANABOLIC-ANDROGENIC STEROIDS:

Known psychological side effects of steroids:

- Increased aggression, mood swings, impaired judgement and self-control, and depressive states.
- Permanent personality changes and psychosis.
- Reduced empathy, jealousy and increased self-centredness will affect family and friends.

Read more:

Research shows that users of steroids often underestimate the psychological side effects they experience themselves, compared to what is revealed by objective tests.





Nafn

has completed basic anti-doping training.

COMPLETED MODULES

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| Anti-doping rules § | 📦 Dietary supplements |
| Signs and Methods 🦋 | 🚫 Prevention and ethical issues |
| Consequences to health ❤️ | 📋 Doping control |

ADNO
ANTI-DOPING NORWAY

11/8/2018
Completion date



INNIFALIÐ Í VERKEFNINU

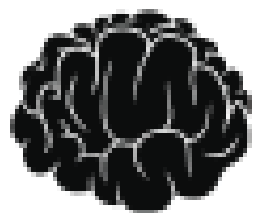
(KYNNT TIL ÁHUGASAMRA LÍKAMSRÆKTARSTÖÐVA Í MARS 2019)



- **Netfræðsla**
 - Leiðbeiningar til notenda netfræðslunnar til að tryggja að kerfið sé notað rétt og á markvissan hátt
 - Þýðing, hýsing, uppsetning og leyfi til notkunar fyrir bæði starfsfólk og meðlimi
 - Þróunarkostnaður, ráðgjöf (eftir þörfum) og eftirfylgni (1x á ári) vegna netfræðslu
- **Útgefið markaðsefni**
 - Notkun á útgefnu efni frá LÍ sem tengist átaksverkefninu “Lyf og lýðheilsumál”
 - Árleg sýnileg vottun frá LÍ um að viðkomandi stöð sé meðlimur í verkefninu
- **Bein fræðsla til starfsfólks**
 - Árlegur fræðslufundur með starfsfólki viðkomandi stöðvar
- **Kostnaður: U.þ.b. 70.000 krónur á ári (2019)**

Gerður verður samstarfssamingur milli LÍ og viðkomandi líkamsræktarstöðvar sem fjallar um hlutverk beggja aðila í verkefninu.





ANDLEGAR BREYTINGAR

HEILINN

þynnri heilabörkur, rýmun gráa
efnis og vitsmunaskerðing

MIKLAR SKAPSVEIFLUR

og einbeitingarleysi

SVEFNTRUFLANIR

MINNI SAMKENND, aukin
árasargirni og tortryggni

DEPURÐ og viðkvæmni

KVÍÐI og hugræn skerðing

PUNGLYNDI og
sjálfsvígshugleiðingar



DÝPRI RÖDD

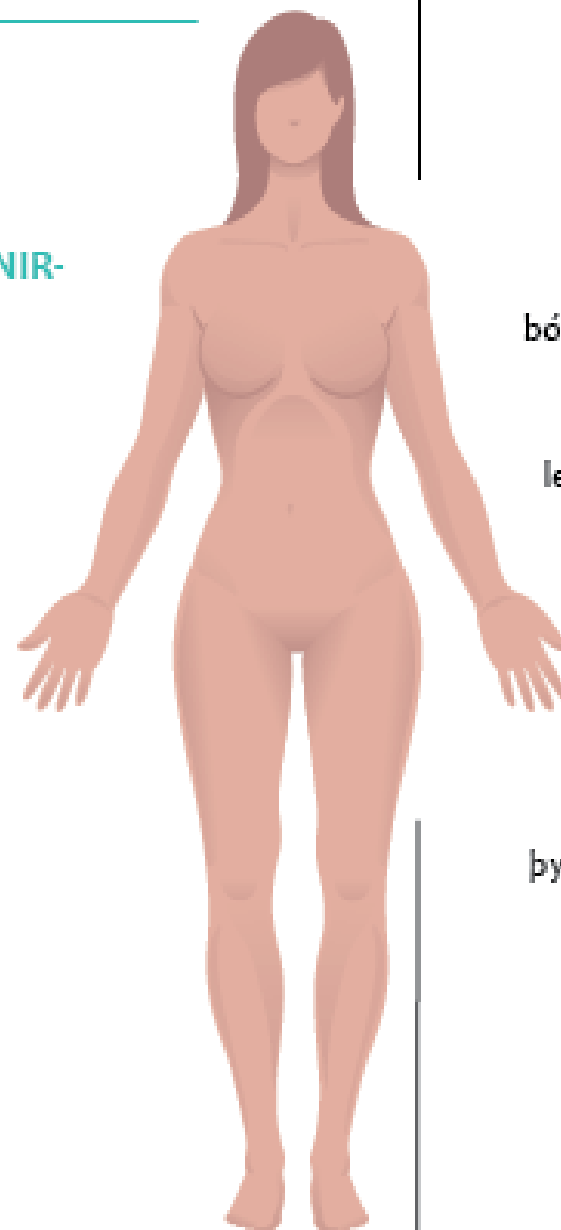
TÍÐARHRINGSTRUFLANIR-
og/eða teppa

minni **BRJÓST** /
rýmun á brjóstvef

STÆKKUN á ytri
kynfærum

AUKINN skegg- og
hárvöxtur

LEGrýmun



HORMÓN

hormónatruflanir og breytt kynhvöt

FRJÓSEMI

minni frjósemi og ófrjósemi

HÚÐ

bólumyndun, slitför og sýkingar á stungustað

BEIN

lengdarvöxtur stöðvast, líkamshæð verður
minni á fullorðinsárum

VÖÐVAR OG SINAR

minni teygni og ör vöðvamyndun
auka hættu á sinaslitum

BLÓÐ

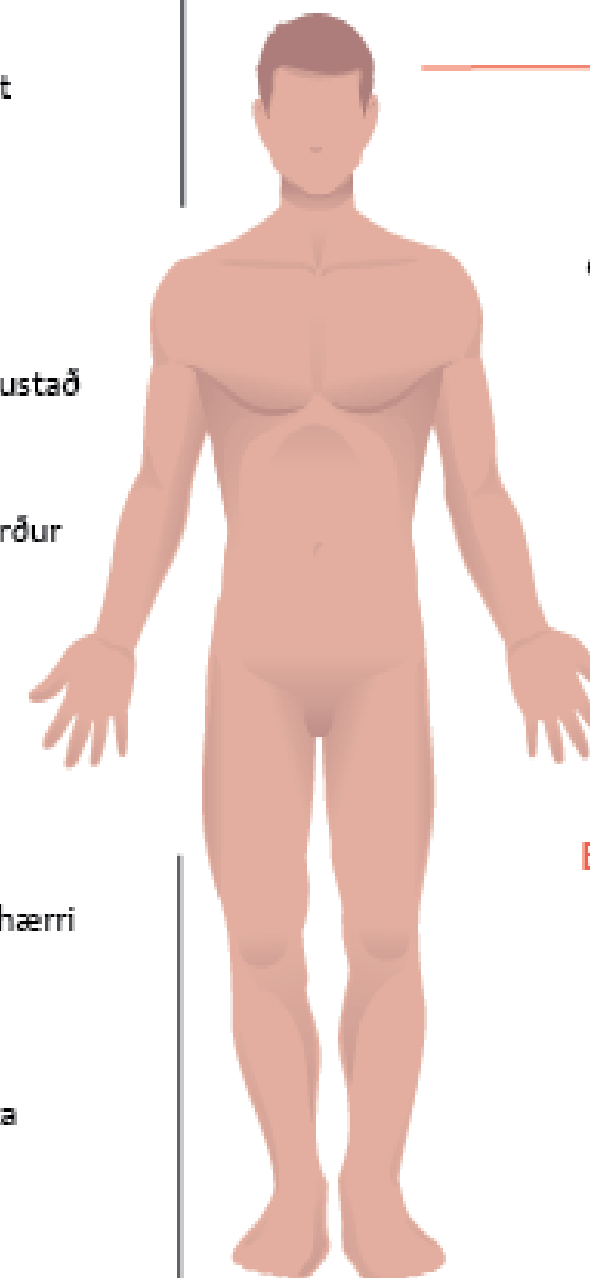
þykkara blóð, óhagstæðar blóðfitur og hærri
blóðþrýstingur

HJARTA

stækkun hjartavöðva og aukin hættu
á heilablóðfalli

LIFUR

lifrarskemmdir, lifrabilun og krabbamein



TESTÓSTERÓN

eigin framleiðsla minnkar

BRJÓSTAMYNDUN

hjá körlum

EISTU

minnka og mykjast

SÆÐI

sæðisframleiðsla
minnkar eða hverfur

BLÖÐRUHÁLSKIRTILL

óeðlileg stækkun og
vandamál við þvaglát



Þekktar aukaverkanir notkunar anabólískra stera



Yfirlýsing vegna notkunar á ólöglegum frammistöðubætandi efnum



“Það er ljóst að notkun stera og annarra ólöglegra frammistöðubætandi efna hefur aukist mikið síðustu ár. Það er því á okkar ábyrgð að viðurkenna vandann og bregðast við með ákveðnum aðgerðum.

Þeir notendur sem sjálfir grípa til slíkra örþrifaráða blekkja ekki aðeins sjálfa sig heldur einnig aðra þá er vilja stunda heilbrigðan lífsstíl. Notkun stera og annarra ólöglegra frammistöðubætandi efna ýtir undir brenglaða líkamsímynd og gefur ungu fólki röng skilaboð og óraunhæfar fyrirmyndir. Því viljum við sameinast um að draga skýr mörk og senda rétt skilaboð.

Eftirfarandi íþróttafélög og líkamsræktarstöðvar fordæma hverskyns notkun stera og ólöglegra frammistöðubætandi efna við þjálfun og lýsa því jafnframt yfir að notkun slíkra efna verður ekki liðin innan þeirra húsakynna né í keppnum á þeirra vegum.”

Mjölnir
Hreyfing
CrossFit Akureyri
CrossFit Reykjavík
CrossFit XY
Sparta
Reebok Fitness
Metabolic
Héraðsprek, Fljótsdalshéraði
CrossFit Austur
CrossFit Katla
CrossFit Hengill



Ný lög frá júní 2018



Lög um bann við tilteknum frammistöðubætandi efnum og lyfjum.

1. gr.

Markmið og gildissvið.

Markmið laga þessara er að koma í veg fyrir notkun tiltekinna efna og lyfja í þeim tilgangi að bæta líkamlega frammistöðu svo að meðferð og notkun þeirra skaði ekki heilsu fólks. Markmið laga þessara er enn fremur að efla fræðslu og forvarnir ásamt því að koma í veg fyrir ólögmda markaðssetningu slíkra efna og lyfja.

Lög þessi gilda um eftirfarandi efni og lyf:

1. Vefjaaukandi stera.
2. Testósterón og afleiður þess auk samsvarandi efna með karlhormónaáhrif.
3. Vaxtarhormón.
4. Erythropoietín og efni sem hafa sambærileg áhrif með því að auka magn rauðra blóðkorna í blóði umfram eðlileg gildi fyrir aldur og kyn.
5. Efni sem auka myndun og losun:
6. vaxtarhormóna,
7. testósteróns og afleiðna þess eða sambærilegra efna með karlhormónaáhrif eða
8. náttúrulegra rauðkornavaka (erythropoietíns).

