



Vellíðan fyrir alla á tímum COVID 19

Tengiliðir HSAM
Fjarfundur 14. maí 2020



Tilefni fundarins

- HSAM tengiliðir hafa óskað eftir:
 - ráðum EL um að hverju er æskilegt að hyggja m.t.t. vellíðanar íbúa á tímum COVID 19.
 - tækifæri til að ráðfæra sig við aðra tengiliði, læra af reynslunni í öðrum sveitarfélögum.
- HSAM teymi EL:
 - sendi skjal til tengiliða 8. maí.
 - stendur fyrir þessum fundi.

Dagskrá

- Staðan á vinnusvæðinu heilsueflandi.is og gátlistum HSAM
- Velliðan íbúa á tímum COVID 19, skjalið + góð ráð frá Sigrúnu Daníels. verkefnastjóra geðræktar.

Tengiliðir, frásagnir og fyrirspurnir varðandi starfið í sveitarfélögum:

- Börn, ungmenni og barnafjölskyldur
- Fullorðnir
- Eldra fólk
- Aðrir viðkvæmir hópar
- Annað sem tengiliðir vilja ræða



Fyrirkomulag fundarins

- Hafa slökkt á hljóðnemanum þegar ekki er verið að tala – kemur í veg fyrir hljóðtruflanir.
- Almenna reglan er að nota spjallið (sjá **Chat á stikunni hægra megin**) til að bera upp spurningar og óska eftir að fá orðið.
- Erum sveigjanleg og hjálpumst að við að láta þetta ganga sem best 😊
- Tæknimál – hvernig virkar Teams?
- Annað?

Gátlistar HSAM

- Eruð með DRÖG að öllum listunum:

Vellíðan fyrir alla...

1. með markvissu lýðheilsustarfi
 2. með hornsteinum heilsu
 3. með geðrækt
 4. öruggt líf án ofbeldis og slysa
 5. án tóbaks, áfengis og annarra vímuefna
 6. með hollu mataræði
 7. með hreyfingu og útiveru
- Úrvinnsla ábendingar frá stýrihópi, samráðsvettvangi og tengiliðum er á lokametrinum.
 - Ábendingar?

Vinnusvæðið heilsuefland.is

- Forritun að klárast (95%-in). Gátlistar fara þá inn á svæðið.
- Prófanir á prufusvæði í sumar. Hverjir hafa áhuga?
- Nýtt tímabil hefst í byrjun júlí. Innleiða uppfært kerfi í framhaldi af því.
- Skoðuðuðum teikningar í mars. Hér er þróunarsvæðið sjálft eins og það lítur út núna.

Á krefjandi tímum líkt og í COVID 19 er hornsteinum heilsu ógnað hjá fleirum en annars m.a:

- Persónulegar aðstæður
- Þjónusta/stuðningur
- Virkni

Hvernig er staðan í ykkar bæjarfélagi?

Velliðan fyrir alla...

1. með markvissu lýðheilsustarfi
2. með hornsteinum heilsu
3. með geðrækt
4. með hreyfingu og útiveru
5. með næringu
6. án tóbaks, áfengis og annarra vímuefna
7. öruggt líf án ofbeldis og slysa



Velliðan fyrir alla á tímum COVID 19

- **Skjalið frá 8/5 byggir á:**
 - Stöðu þekkingar almennt = Hornsteinar heilsu
 - Því sem er vitað um stöðuna í dag, ýmis gögn, og reynslan frá fyrri krísum.
- Mikil gagnasöfnun og greiningarvinna í gangi.
- Mikilvægast að hvert sveitarfélag meti stöðuna hjá sér, kortleggi helstu áskoranir, forgangsraði og ráðist í aðgerðir í samræmi við sínar þarfir og aðstæður.

Vellíðan fyrir alla á tímum COVID 19 frh.

Dæmi um áskoranir

- **Atvinnuleysi** er að aukast. Það felur m.a. í sér tekjumissi og erfiðara verður að ná endum saman. Félagsleg þátttaka getur minnkað þegar fólk missir af samvistum við vinnufélaga, fjárhagur getur hindrað notkun á þjónustu, dagleg rútína farið úr skorðum o.m.fl.
- **Húsnæðisöryggi** er ógnað m.a. vegna atvinnuleysis/tekjumissis. Það getur aftur leitt til þess að fólk þarf að flytja sig um set, jafnvel á milli landshluta með tilheyrandi raski fyrir alla fjölskylduna.
- **Félagsleg samskipti, virkni og þátttaka** með breyttu sniði, aukinn einmannaleiki. Minni félagslegri virkni vegna breyttrar atvinnustöðu, óöruggs húsnæðis, fjárhagserfiðleika o.fl. Einangrun sumra hefur einnig aukist vegna fötlunar, veikinda, tungumálaörðugleika (skorts á upplýsingum á viðeigandi tungumáli) o.fl. Sérstaklega þarf að huga að börnum og ungmennum, eldra fólki (ekki síst 80+), innflytjendum, fólki með fötlun og öðrum viðkvæmum hópum.
- **Öryggi** hefur verið ógnað á ýmsan hátt og eru m.a. vísbendingar um aukna tíðni heimilisofbeldis. Vísbendingar eru um aukna sölu áfengis en áfengisdrykkja eykur líkur m.a. á ofbeldi og slysum. Almennt er ljóst að **marginn upplifa óöryggi og vanlíðan vegna faraldursins**.
- **Aðstoð við athafnir daglegs lífs** - skerðing hefur verið á slíkri þjónustu til íbúa t.d. heimaþjónustu.
- **Menntun** - aukin hætta er á að ungt fólk flosni úr námi m.a. vegna þeirra raskana sem hafa orðið á skólastarfi og vegna fjárhagsörðugleika.
- **Aðgengi að næringarríkum mat** hefur í einhverjum tilfellum minnkað þar sem skólamáltíðir hafa ekki verið í boði, sumir hafa minni ráðstöfunartekjur til að kaupa hollan mat o.fl. Hér er sérstaklega mikilvægt að huga að börnum og ungmennum, eldra fólki og öðrum viðkvæmum hópum.

Velliðan fyrir alla á tímum COVID 19 frh.

Dæmi um hvernig má bregðast við

- Almennt æskilegt að tryggja að næg aðföng til að mæta þörfum íbúa vegna ástandsins, s.s. í menntakerfi, félagsþjónustu og barnavernd.
- [Foreldrahlutverkið á tímum COVID-19](#)
- [Félagstengsl barna, ný skýrsla](#)
- Aðerðir til að [bæta fjarheilbrigðisþjónustu](#), aukið aðgengi að heilbrigðisþjónustu óháð búsetu o.fl. Það sama á við velferðarþjónustu, sjá t.d. [skjáheimsóknir í heimaþjónustu og heimahjúkrun](#) og [Tölum saman verkefnið](#).
- Almennt fleiri að nýta tæknina til að veita þjónustu og eiga samskipti. Í þessu geta falist mörg tækifæri til að koma betur til móts við þarfir fleiri íbúa t.d. í dreifbýlum sveitarfélögum.
- 21. apríl sl. gaf stjórnarráðið út aðgerðapakka tvö vegna COVID-19, [Varnir, vernd og viðspyrna gegn efnahagslegum og félagslegum áföllum](#).
- Á vef Sambands íslenskra sveitarfélaga er [upplýsingasíða fyrir sveitarfélögin vegna COVID-19](#).
- Á vefnum [heilsuvera.is](#) er mikið af upplýsingum um lifnaðarhætti, heilsu og líðan. Þar getur fólk átt **netspjall** við hjúkrunarfræðinga sem geta aðstoðað og bent á frekari úrræði ef þarf.
- Heimilisobeldi, tilkynningar og hvert má leita hjálpar á [heimasíðu lögreglunnar](#)
- Á covid.is: [Viltu hafa samband](#) og [Aðstoð sem tengist andlegri líðan](#).
- [Heilræði á tímum kórónuveiru](#), einnig á ensku og pólsku.
- **Einnig er gott að meta jákvæðar breytingar vegna COVID-19 sem bæta samfélagið og vert er að halda í.** Sjá t.d. [breyttar áherslur hjá þelamerkurskóla](#).
- Nýta má Facebook-hóp tengiliða HSAM til að miðla reynslu, óska eftir upplýsingum og umræðu.
- Allar nýjustu upplýsingar hverju sinni vegna COVID-19 eru á [covid.is](#) og heimasíðu heilbrigðisráðuneytisins.

Framundan

- Klára vinnusvæði HSAM á heilsueflandi.is og gátlistar HSAM.
- Vinnustofa fyrir tengiliði HSAM, finna nýja dagsetningu þegar línur skýrast í haust.

