

Um mótun, gerð og framkvæmd lýðheilsustefnu Langanesbyggðar

Efnisyfirlit

INNGANGUR	2
HVAÐ ER HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG?	4
AF HVERJU HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG?	5
HREYFING	6
HREYFING OG BÖRN 6-12 ÁRA.....	6
HREYFING OG FULLORÐNIR	7
HREYFING OG ELÐRA FÓLK.....	7
DÆMI:	8
SEX MEGINMARKMIÐ LÝÐHEILSUSTEFNU KÓPAVOGSBÆJAR.....	8

Inngangur

Lýðheilsustefna er víðtækt hugtak, sem tekur til nær allra þátta mannlegs samfélags og allra íbúa sveitarfélagsins sem það vilja. Hún miðar að því að gera líðan allra þeirra sem henni fylgja að einhverju eða miklu leyti, bæði líkamlega og andlega. Ávinningur af bættri heilsu, bæði líkamlegri og andlegri, er vel þekktur. Lýðheilsuþáttur ná til líkamlegrar heilsu, betri andlegri líðan, jafnvel bætt mannleg tengsl sem aftur leiðir aukinna lífsgæða. Helsti gallinn við innleiðingu lýðheilsustefnu, ef svo má að orði komast, er að árangur verður ekki sýnilegur fyrir en eftir mörg ár og getur samanburðurinn því oft verið erfiður miðað við að ekkert hafi verið gert.

Lýðheilsustefna er raunverulega eins konar lífsstílsstefna sem lætur fæst sviðs mannlegs samfélags sig óviðkomandi. Þó framkvæmdin sé í flestum tilfellum í höndum einstaklinganna sjálfra hafa opinberir aðilar mikilvægu hlutverki að gegna, aðallega þó í samhæfingu, hvatningu og fræðslu, en þó einnig í mótun stefnu.

Augljóslega nær lýðheilsustefna til reglulegrar almennrar hreyfingar því sem næst allra aldurshópa. Hún nær líka til því sem næst hönnunar alls manngerðs umhverfis. Hún nær til lífsstíls einstaklinga, mataræðis, fræðslu og viðhorfs fyrirtækja til hreyfingar. Hún tekur til flestra þátta sem sinnt að hálfu sveitarfélagsins, þó svo að framkvæmdin leiði ekki til nýrra eða mikið breyttra útgjalda.



Ofangreind mynd af vefsíðu embættis landlæknis sýnir nokkuð vel bæði umfang og tengsl einstakra

Peir sem mestu ráða um framkvæmd lýðheilsu eru eðlilega einstaklingarnir sjálfir, eins og áður sagði og samtök á þeirra vegum. Aðrir aðilar sem hafa áhrif á mótun og framkvæmd eru eðlilega ríkisvaldið og sveitarfélög með ýmsum stjórnvaldsákvörðunum, ríkið með fræðslu og kynningu. Mikilvægur hlekkur í framkvæmd og mótun slíkrar stefnu er í höndum félagsamtaka, áhugahópa og ekki síst fyrirtækja.

Vegna nálægðar við íbúa og tengsla við samtök og fyrirtæki eru sveitarfélögin einn mikilvægasti hlekkurinn bæði um mótun stefnu og framkvæmd lýðheilsustefnu. Það er nokkuð augljóst þar sem t.d. skipulagsvaldið er í höndum þeirra, rekstur grunnskóla, uppbygging íþrótt- og afþreyingarmannvirkja, þó svo aðeins hluti kostnaðar á framkvæmdinni falli á þau.

Lýðheilsustefna verður aðeins mótuð í áföngum í einstökum liðum, þó svo að almenn markmið og lengri tíma sýn geti legið fyrir. Framkvæmd hennar og mótun þarfnast bæði aðkomu sveitarfélags, stofnana ríkis en ekki síst fyrirtæka og samtaka íbúa, s.s. íþrótt- og ungmennafélaga, hagsmunasamtaka íbúa og annarra samtaka samfélagsins.

Lýheilsustefna er ekki mótuð í eitt skipti fyrir öll heldur helst sem lifandi verkefni sem er lagað að breyttum aðstæðum, nýjum einstaklingum og markmiðum. Hún tekur ekki síst mið af árangri sem næst hverju sinni og krefst reglulegrar skoðunar við.

Að þessu sögðu er augljóst að bæði þarfnast stefnumótun af þessu tagi nokkurs undirbúnings. Þó ekki þurfi „að finna upp hjólið að nýju“ er nauðsynlegt að laga bæði áherslur og framkvæmd að aðstæðum í Langanesbyggð eins og víðar.

Mikilvægt er að mótuð sé almenn stefna eða sýn til langs tíma. Skilgreint það sem til staðar er innan samfélagsins og nýtist þessari stefnumótun. Líka er nauðsynlegt að gott kynningar- og fræðsluefni sé til staðar og haldið að fólki. Ef árangur á að nást við vinnu af þessu tagi þarf almenningur hafa aðgang að mótun hennar og framkvæmd. Eins þarf að skoða hvaða hægt er fjármagna með styrkjum utanaðkomandi aðila a.m.k. á forstigi innleiðingarinnar.

Fyrst þarf að taka almenna ákvörðun um að fara í þessa vegferð, með mótun almenningar stefnu. Síðan þarf að kynna helstu markmið hennar, fá almenning, samtök þeirra, fyrirtæki og stofnanir til liðs við verkefnið.

Nánari útfærslu og umræður er að finna í samantekt sem hér fylgir af vefsíðum embættis landlæknis um lýðheilustefnu. Bæði er þetta almenn atriði og síðan rökstuðningur fyrir aukinni hreyfingu einstakra aldurshópa ásamt dæmum og fleiru nauðsynlegu.

Einnig fylgja með helstu atriði úr lýðheilsustefnu Kópavogsbæjar sem er frá þessu ári og því síðasta.

Hvað er Heilsueflandi samfélag?¹

Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku (Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, 1948). Stjórnvöld þurfa að velja hagkvæmar leiðir til að viðhalda og bæta heilsu og færni fólks á öllum æviskeiðum.

Samfélag sem leggur áherslu á að heilsa og líðan allra íbúa sé höfð í fyrirrúmi í allri stefnumótun og á öllum sviðum er Heilsueflandi samfélag. Hér getur verið um að ræða sveitarfélag, samliggjandi sveitarfélög, landsfjórðunga, sýslur, hverfi eða önnur svæði sem finna til samkenndar og samstöðu.

Í heilsueflandi samfélagi er stöðug áhersla lögð á að bæta bæði hið manngerða og félagslega umhverfi íbúa, draga úr ójöfnuði, og draga úr tíðni og afleiðingum langvinnra sjúkdóma með margvíslegu forvarnar- og heilsueflingarstarfi.

Heilbrigði einstaklinga ákvarðast af samblandi af erfðum, umhverfisþáttum og hegðun sem hefur áhrif á heilsu (s.k. heilsuhegðun, sjá vefinn heilsuhegdam.is), en Heilsueflandi samfélag miðast við að bjóða upp á jöfn tækifæri til að móta heilbrigðan lífsstíl og gera holla valið að auðvelda valinu. Þar geta spilað saman efnahagslegir þættir, stjórnsýsla, öryggismál, félagslegt umhverfi, þjónusta í samfélagi einstaklings, fræðsla og hvatning til heilbrigðis.

Heilsuefling er ferli sem gerir fólki kleift að hafa aukin áhrif á heilsu sína og bæta hana (Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, 1986) og er þar heildræn nálgun lykillinn að árangri. Enda getur umhverfi stuðlað að og gert einstaklingi kleift að velja sér lífsstíl sem er heilsueflandi.

Að gæta að áhrifum á heilsu og líðan í allri stefnumótun (e. *Health in all policies*) er lykilmálgun í þessu samhengi og miðast við að bæta heilsu og líðan allra íbúa í samfélaginu. Þar gegna allir geirar einhverju hlutverki í að stuðla að sem bestri heilsu, líðan og lífsgæðum.



Dæmi um geira sem geta haft áhrif á heilsuhegðun fólks eru samgöngur og aðgengi að byggingum og þjónustu, heilbrigðisþjónusta, félagsleg þjónusta, forvarnir og öryggismál, aðbúnaður eldri borgara, skólasamfélagið, æskulýðs- og íþróttastarf, hönnun hverfa og bygginga og almenn skipulagsmál.

Samfélög geta valið sér ólíkar leiðir á vegferð sinni til heilsueflingar, en m.a. móta stjórnsýsla, einstaklingar og umhverfi samfélagið í sameiningu. Nálgunin getur mótast í mismunandi átt eftir áherslum, áhuga og markmiðum.

Hún byggist t.d. á að samfélög styðjist við opinberar ráðleggingar um mataræði þegar teknar eru ákvarðarnir er varða næringu íbúa, tryggja gott aðgengi að hollum mat og drykk í stofnunum samfélagsins í samræmi við ráðleggingar.

Einnig þarf að huga að skipulagi og hönnun sem stuðlar að hreyfingu (s.s. göngu- og hjólastígum, leikvöllum og grænum svæðum), tryggja gott framboð og aðgengi að skipulagðri hreyfingu fyrir allan aldur og bjóða upp á tækifæri til þess að þroskast í leik og starf.

¹ Efni af heimasíðu embættis landlæknis, dags. 4. júlí 2017.

Þá þarf líka að bæta hið manngerða og félagslega umhverfi íbúa, huga að áfengis-, tóbaks- og vímuefnaförvörnum, og tryggja almennt öruggt og heilsusamlegt umhverfi fyrir alla íbúa.

Af hverju Heilsueflandi samfélag?

Ef vel er staðið að innleiðingu Heilsueflandi samfélags má vænta þess að íbúar bæti heilsu sína og lífsgæði. Þar er stefnt að því að auka ánægju, hamingju og heilsuhreysti sem allra flestra íbúa með því að öðlast aukna heilsuþvítund, heilsulæsi, afköst og árangur. Fyrir vikið ætti samfélagið í heild að verða enn eftirsóknarverðara, hagkvæmara, öruggara, sjálfbærara og skilvirkara.



Hafa þarf þó í huga að góðir hlutir gerast hægt og það að stuðla að raunverulegum breytingum í samfélögum krefst bæði tíma, samstarfs og samstöðu sem allra flestra. Lykilatriði er því að gefa sér góðan tíma í undirbúning og umræður við lykilaðila í samfélaginu, stilla saman strengi og virkja krafta fjöldans.

Heilsueflandi samfélag byggist á lýðræðislegum grundvelli og sameiginlegri ábyrgðar- og

eignarhaldstílfínningu íbúa, en þá þarf að leggja upp með mælanleg markmið, virkja fólk til þátttöku og sýna fram á jákvæða þróun og breytingar í umhverfinu, bæði til skemmri og lengri tíma.

Embætti landlæknis ber ábyrgð á heilsueflingu og forvarnastarfi þar sem unnið er heildstætt með helstu áhrifaþátta heilbrigðis. Unnið er að áfengis-, tóbaks- og vímuefnum, ráðleggingum um næringu, hreyfingu, geðrækt og tannvernd ásamt ofbeldis- og slysavörnum.

Svið innan embættisins, svið áhrifaþættir heilbrigðis, ber ábyrgð á að fylgjast með stöðu og þróun áhrifaþátta heilbrigðis, m.a. með könnuninni Heilsa og líðan Íslendinga, og að koma á samvinnu við sveitarfélög, heilsugæslu, menntastofnanir og aðra hagsmunaaðila til að stuðla að árangursríku lýðheilsustarfi þvert á geira og stig samfélagsins. Svið áhrifaþátta heilbrigðis vinnur með stjórn Lýðheilsusjóðs að faglegri úthlutun styrkja.

Síðast uppfært 27.04.2017

Hreyfing

Rannsóknir staðfesta að hreyfing er einn af lykiláhrifaþáttum heilbrigðis á öllum æviskeiðum.

Meginmarkmið starfsemi Embættis landlæknis á sviði hreyfingar er að sporna gegn kyrrsetulífni og stuðla að því að sem flestir landsmenn, á öllum aldri, hreyfi sig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu. Það er gert með því að horfa til þeirra fjölmörgu þátta sem hafa áhrif á daglega hreyfingu, m.a. í tengslum við ferðamáta, vinnu og skóla, frítíma og heimilisverk.

Embætti landlæknis vinnur fræðslufni og annað stuðningsefni um hreyfingu og leggur áherslu á náið samstarf við viðeigandi hagsmunaaðila um að skapa aðstæður sem hvetja til hreyfingar. Má þar sem dæmi nefna ráðuneyti, sveitarfélög, stofnanir, fyrirtæki, skóla og félagasamtök.

Til að fylgjast með þróun á hreyfivenjum sér Embætti landlæknis um vöktun á hreyfingu í samvinnu við önnur Norðurlönd og gögnum um hreyfingu hefur auk þess verið safnað, t.d. í tengslum við landskönnunina *Heilsa og líðan Íslendinga* og landskannanir á mataræði.

Embætti landlæknis er faglegur ráðgjafi stjórnvalda um hreyfingu og birtir [ráðleggingar um hreyfingu](#) í samvinnu við helstu sérfræðinga á sviði hreyfingar hér á landi.

Embættið er aðili að [HEPA Europe](#), evrópsku neti sérfræðinga um hreyfingu til heilsubótar, sem vinnur náið með Evrópuþeild Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar.

Síðast uppfært 20.10.2015



Hreyfing og börn 6-12 ára

Dagleg hreyfing er börnum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan. Hún er sameiginlegur leikur sem skapar meðal annars tækifæri til að þjálfa hreyfifærni, bæta líkamshreysti, eignast vini, auka félagslega færni og efla sjálfstraust.



Miklvægt er að kyrrseta barna sé takmörkuð og þau hreyfi sig í samræmi við [ráðleggingar um hreyfingu](#). Meginráðleggingin er að öll börn stundi miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 60 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.

Börn ættu að hafa tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu sem þeim finnst skemmtileg og er í samræmi við færni þeirra og getu. Sum börn eru rólegri í tíðinni en önnur og þurfa meiri hvatningu til að hreyfa sig. Skertur hreyfiþroski og önnur þroskafrávik gera börnum erfiðara fyrir að taka þátt í hópleikjum og getur almennt dregið úr löngun þeirra til að hreyfa sig. Því fyrr sem gripið er inn í og tekið á slíkum frávikum því meiri líkur eru á að barnið bæti færni

sína, kynnist hreyfingu á jákvæðan hátt og tileinki sér lífsvenjur sem fela í sér daglega hreyfingu til framtíðar.

Síðast uppfært 03.11.2015

Hreyfing og fullorðnir

Dagleg hreyfing er fullorðnum nauðsynleg fyrir andlega, líkamlega og félagslega heilsu og vellíðan. Regluleg hreyfing er ekki aðeins mikilvæg til að sporna gegn fjölmörgum sjúkdómum. Hún veitir ekki síst andlegan og líkamlegan styrk til að takast á við dagleg verkefni og stuðlar að betri svefni og hvíld almennt.

Mikl vægt er fullorðnir takmarki kyrrsetu og hreyfi sig í samræmi við [ráðleggingar um hreyfingu](#)

Meginráðleggingin er að fullorðnir stundi miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 30 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.

Fullorðnir eru mikilvæg fyrirmynd sem getur haft mikið að segja um hversu mikið börn og ungt fólk hreyfir sig.

Síðast uppfært 03.11.2015



Hreyfing og eldra fólk

Roskið fólk er margbreytilegur hópur, bæði að aldri og ekki síst færni. Sumir þurfa aðstoð við að standa upp úr stól en aðrir stunda jafnvel langhlaup.



Þegar komið er á efri ár er eðlilegt að smám saman dragi úr líkamlegri og andlegri getu. Þó ber að varast að kenna öldrun um skerta færni sem stafar af hreyfingarleysi.

Regluleg hreyfing hægir á áhrifum og einkennum öldrunar, veitir andlegan og líkamlegan styrkt til að takast á við dagleg verkefni og hjálpar fólki að viðhalda getunni til að vera sjálfbjarga í daglegu lífi.

Mikl vægt er eldra fólk takmarki kyrrsetu og hreyfi sig í samræmi við [ráðleggingar um hreyfingu](#). Meginráðleggingin er að eldra fólk stundi miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 30 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.

Síðast uppfært 20.10.2015

Dæmi:

Sex meginmarkmið lýðheilsustefnu Kópavogsbæjar²

M-1 Heilsuefling innan stofnana starfsemi og starfsstaða bæjarins

Heilsuefling verði sýnileg innan stofnana og fyrirtækja bæjarins óháð aldri eða getu þeirra sem þar starfa eða búa með margvíslegum leiðum. Hvatningarverðlaun Kópavogs verði veitt til fyrirtækja sem þykja standa sig best þegar kemur að heilsueflingu.

M-1 Stuðla að neyslu hollrar fæðu

Stuðla að betra aðgengi að hollri fæðu í húsnæði og á viðburðum bæjarins. Morgunmatur í skólum gerður aðgengilegur fyrir alla og unnið að aðgerðum til að sporna við matarsóun.

M-2 Samstarf við heilsugæslustöðvar og aðra hagsmunaaðila

Stuðlað að auknu samstarfi við heilsugæslustöðvar og aðra hagsmunaaðila innan bæjarfélagsins. Stuðningur bæjarfélagsins við heilsugæsluna vegna hreyfiseðla með auknu aðgengi að nýtingu mannvirkja og auknum upplýsingum.

M-4 Aukin geðrækt

Auka þekkingu á þeim þáttum sem hafa áhrif á geðheilsu. Lögð verður áhersla á fræðslu sem getur stuðlað að bættri vellíðan fyrir alla aldurshópa, einnig innan fyrirtækja og stofnana bæjarins.

M-5 Skapa umhverfi sem hvetur til aukinnar hreyfingar og útivistar

Efla göngu- og hjólastígakerfið sem eru grunnur vistvænna samgangna og bæta merkingar og upplýsingagiöf. Kynna betur opin svæði sem bjóða upp á afþreyingu og slökun fyrir íbúa og nýta betur íþróttamannvirkin í þágu fullorðinna og fjölskyldna. Auka lífsgæði íbúa með auknu aðgengi að ræktunarsvæðum fyrir grænmeti.

M-6 Umhverfi og öryggi

Áhersla á bætt öryggi í umhverfi íbúa. Horft verður til gönguleiða skólabarna, öryggis á göngu- og hjólastígum og umferðaröryggisáætlunar. Þá er einnig mikilvægt öryggisatriði að fylgja stöðlum og reglum þegar kemur til hljóð,- vatns,- og loftmengunar.

² Efni sótt á heimasíðu Kópavogsvæjar, 4. júlí 2017.