

# Heilbrigði og forvarnir í sókn

*- með samtakamætti landsmanna*

Megináherslur heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra á sviði forvarna og heilsueflingar



HEILBRIGÐIS- OG TRYGGINGAMÁLARÁÐUNEYTIÐ



# Heilbrigði og forvarnir í sókn

*- með samtakamætti landsmanna*

Megináherslur heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra á sviði forvarna og heilsueflingar



HEILBRIGÐIS- OG TRYGGINGAMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Útgefandi: Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið

Prentvinnsla: Litlaprent ehf.

Ljósmyndir: Ragnar Th. Sigurðsson

Úpplag: 1000

Reykjavík febrúar 2007

ISBN 978-9979-799-04-7 (prentuð útg.)

ISBN 978-9979-799-05-4 (rafræn útg.)

## Formáli



Meðalævi Íslendinga hefur lengst mikið undanfarna áratugi og heilsufar fer almennt batnandi. Þetta má m.a. þakka breyttum lífsháttum, almennri velsæld, vaxandi áhuga almennings á heilbrigðum lífsháttum og góðri heilbrigðisþjónustu. Þær ógnir sem stöðja nú að heilsufari landsmanna eru í sumum tilvikum afleiðingar óheilsusamlegs lífnis og þeim má verjast með ýmsum ráðum. Með bættu heilbrigði má bæði koma í veg fyrir sjúkdóma og auka lífsgæði. Því er eftir miklu að sækjast og þess virði að leggja vaxandi áherslu á forvarnir og heilsueflingu.

Lykillinn að árangri á sviði forvarna er samstarf og viðtæk, þverfagleg nálgun sem byggir á þekkingu. Að verkinu þurfa að koma sem allra flestir, bæði opinberir aðilar og einkageirinn. Það er hins vegar ekki nóg. Vekja þarf einstaklinga til umhugsunar um eigið heilbrigði og velferð og beina sjónum að þeim möguleikum sem hver maður hefur til að hafa áhrif á eigin heilsu og lífsgæði. Því verða upplýsingar um möguleika til heilsueflingar að vera aðgengilegar öllum. Sérstaklega þarf að gæta að þeim hópum sem eðli málsins samkvæmt eiga erfitt með að nálgast slíka þekkingu. Í því sambandi má benda á að það er aldrei of seint að byrja að breyta lífsstíl, en sérstök ástæða er til að huga að heilsu barna og unglinga, því möguleikar á að ná árangri eru mestir hjá þeim aldurshópi.

Forvörnum þarf að beita mjög víða í samfélaginu og er nauðsynlegt að við alla stefnumótun og ákvarðanatöku verði sjónarmiða lýðheilsu gætt í ríkari mæli en verið hefur. Hér á landi hefur verið unnið öflugt starf á þessu sviði og margir lagt hönd á plóginn. Nú er verið að endurskoða íslenska heilbrigðisáætlun til ársins 2010, en þar er mörkuð stefna sem tekur til fjölmargra þátta heilsunnar. Jafnframt hefur Lýðheilsustöð kynnt ítarlega aðgerðaáætlun sína á þessu sviði. Þessi vinna leggur grunn að þeim áherslum mínum sem hér eru kynntar.

Til þess að hvetja til góðra verka á sviði forvarna mun ég í fyrsta sinn nú í vor veita sérstök verðlaun, Íslensku lýðheilsuverðlaunin, og er þeim ætlað að styðja við framlag stofnana, félagasamtaka eða fyrirtækja til eflingar góðrar heilsu landsmanna.

Í starfi mínu hef ég lagt mig fram um að vinna markvisst og skipulega að forvörnum og heilsueflingu og stuðla þannig að bættu almennu heilbrigði. Það er von mín og trú, að með samstilltum aðgerðum stjórnvalda, félagasamtaka, atvinnulífs, verslunar og fólksins í landinu takist að efla lýðheilsu hér á landi þannig að bæði andlegt og líkamlegt heilbrigði þjóðarinnar batni. Með þetta að leiðarljósi legg ég hér fram megináherslur mínar á sviði forvarna og heilsueflingar.

*Sív Friðleifsdóttir,  
heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra*



## Skipulag forvarna

---

Forvörnum og heilsueflingu er sinnt mjög víða í samfélaginu þótt heilbrigðisþjónustan gegni þar stærstu hlutverki. Þetta er eðlilegt því málaflokkurinn er margþættur og áherslur mismunandi. Vegna þess hve margir koma að málum þarf hins vegar að forðast skörun verkefna. Það er hlutverk heilbrigðisyfirvalda að stuðla að hámarksárangri allra aðgerða og sem hagkvæmastri nýtingu fjár.

Í því skyni hyggst heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra á næstu mánuðum m.a. endurskoða lög um Lýðheilsustöð með áherslu á mörkun tekjustofna og endurskoðun á nýtingu þeirra. Verkefni fagráða og landsnefndar um lýðheilsu verða einnig endurmetin og verkefnasvið Lýðheilsustöðvar skýrt. Jafnframt mun ráðherra hnykkja á markvissu samstarfi Lýðheilsustöðvar, Landlæknisembættisins, heilsugæslunnar og fleiri aðila og skerpa skilgreiningar á verkefnasviði þessara stofnana.

- Skýrari ábyrgð
- Markvissari nýting fjármagns
- Endurskoðuð fjármögnun

## Heilsuvernd og bætt heilsa

Grunnur að heilbrigði er lagður á fyrstu æviárunum og því skiptir máli að hlúð sé að tilfinningalegum, félagslegum og líkamlegum þroska barna allt frá fæðingu. Ráðherra hefur ákveðið að fela Lýðheilsustöð að vinna heildstæða aðgerðaáætlun sem taki til heilsufars barna og unglunga.

Ráðherra styður sérstaklega samstarf Lýðheilsustöðvar og Miðstöðvar heilsuverndar barna (MHB) um heilbrigðisfræðslu í grunnskólum. Verkefnið nefnist „6-H heilsunnar“ en þar er lögð áhersla á eftirminnileg heilsuskilaboð sem falla undir sex þætti: hvíld, hreyfingu, hollustu, hreinlæti, hamingju og hugrekki, sem og kynheilbrigði.

Mikilvægt er að nýta tækifærin sem heilsugæslan hefur í gegnum ung- og smábarnavernd. Það er á þessum tíma sem foreldrar móta uppeldisáferðir sínar og geta þar með lagt grunn að heilbrigðu lífi barna sinna. Ráðherra leggur áherslu á að foreldranámskeiðin „Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar“ sem Miðstöð heilsuverndar barna stendur fyrir nái enn frekari útbreiðslu um landið. Á námskeiðunum er lögð áhersla á að kenna foreldrum uppeldisáferðir sem líklegar eru til að skila árangri í lífi barns. Þannig er lagður grunnur að því að barnið þroski með sér mikilvæga eiginleika og læri færni sem nýtist því til frambúðar. Jafnframt er dregið úr líkum á ýmsum erfiðleikum í framtíðinni.

Ráðherra hefur ákveðið að beita sér fyrir því að heilsugæsla verði eflað í grunnskólum til að stuðla enn frekar að heilsuefningu og bregðast við lífsstílstengdum áhættuþáttum hjá börnum og unglungum. Jafnframt verður heilsugæslunni falið að efla enn frekar öldrunarþjónustu út frá sínum starfsvettvangi, m.a. með aukinni áherslu á heilsuefandi heimsóknir til aldraðra.

Ráðherra leggur áherslu á að heilbrigðisstarfsfólk, einkum innan heilsugæslunnar, sé meðvitað um sérþarfir einstakra hópa, t.d. einstæðra foreldra, innflytjenda og barna þeirra og hafi færni til að greina vandamál þeirra og veita þeim þjónustu við hæfi.

- Aðgerðaáætlun til að efla heilsu barna og unglunga
- Verkefnið „6-H heilsunnar“
- Verkefnið „Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar“
- Heilsugæsla eflað í grunnskólum
- Heilsuefandi heimsóknir til aldraðra





## Hreyfing – aukin vellíðan

---

Rannsóknir hafa sýnt að dagleg og regluleg hreyfing skiptir miklu máli fyrir andlega og líkamlega heilsu. Margt bendir þó til þess að stór hluti landsmanna hreyfi sig afar lítið, og langt undir þeim ráðleggingum sem heilsufarslegur ávinningur miðast við.

Ráðherra hefur stofnað til tilraunaverkefnisins „Hreyfing fyrir alla“ sem er samstarfsverkefni heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytisins, Lýðheilsustöðvar og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands. Verkefnið er unnið í samvinnu við Reykjavíkurborg, Akureyrarbæ, Hafnarfjarðarbæ, Mosfellsbæ, Ungmennafélagið Breiðablik í samstarfi við Kópavogsbæ, Héraðssamband Vestfirðinga og Héraðssamband Bolungarvíkur í samstarfi við Ísafjarðarbæ, Bolungarvíkurkaupstað og Súðavíkurhrepp. Einnig heilsugæslu og íþróttafélög í viðkomandi sveitarfélögum. Þá munu stéttarfélögin VR, Efling og fleiri aðilar veita verkefninu stuðning. Tilgangur verkefnisins er að fjölga tilboðum á skipulagðri hreyfingu fyrir fullorðna og eldra fólk í samstarfi við sveitarfélög, heilsugæslu og íþróttafélög. Ætlunin er að höfða til ólíkra hópa með mismunandi þarfir sem stunda ekki reglulega hreyfingu. Verkefnið nær til um 2/3 hluta landsmanna.

Ráðherra leggur áherslu á að hreyfing undir handleiðslu fagfólks standi til boða sjúklingum sem stríða við ýmsan heilsufarsvanda, s.s. háþrýsting, ofþyngd, þunglyndi, sykursýki o.fl. Hafið er tilraunaverkefni í þessa veru í tengslum við Heilsugæslu Gardabæjar. Þar getur læknir gefið út sk. „hreyfisedil“ sem er tilvísun um aukna hreyfingu. Sjúkráþjálfi aðstoðar viðkomandi við gerð áætlunar um hreyfingu sem hentar, og hittir hann reglulega í eitt ár til endurmats og eftirlits. Takist vel til með verkefnið gæti það orðið fyrirmynd að þróun þessa úrræðis á fleiri stöðum á landinu.

- Verkefnið „Hreyfing fyrir alla“
- Innleiðing hreyfisedla



## Geðheilbrigði er allra hagur

Geðsjúkdómar eru algengir sjúkdómar. Þeir valda sjúklingum þjáningum, skerða lífsgæði og lífslengd og trufla líðan og jafnvel vinnugetu aðstandenda. Kostnaður við meðferð er umtalsverður en óbeinn kostnaður vegna vinnutaps og örorku er einnig mikill. Miklar framfarir hafa orðið á þessu sviði og til eru árangursríkar meðferðarleiðir. Forvarnir, fræðsla og endurhæfing skipta einnig verulegu máli.

Ráðherra hefur eflt og skerpt stefnumótun í geðheilbrigðismálum. Aukin áhersla hefur verið lögð á að efla faglega þekkingu innan ráðuneytisins með ráðningu sérfræðinga á þessu sviði.

Í apríl 2006 voru lagðar fram áherslur faghóps sem ráðherra skipaði til að setja fram ábendingar um bættu geðheilbrigðisþjónustu við aldraða. Niðurstaðan varð sú að efla bæri forvarnir, auka hlutverk heilsugæslunnar og þróa sérhæfða þjónustu við aldraða geðsjúka.

Í september 2006 lagði ráðherra fram áherslur sínar og aðgerðaáætlun til að efla heilbrigðisþjónustu fyrir börn og unglunga með hegðunar- og geðraskanir. Aðgerðirnar eru í níu liðum og megináhersla er lögð á að efla heilsugæsluna og Miðstöð heilsuverndar barna (MHB) sem og Barna- og unglíngageðdeild Landspítala - háskólasjúkrahúss (BUGL) sem sérhæfðrar miðstöðvar þjónustu og ráðgjafar á landsvísu. Sálfræðiþjónusta verður aukin í heilsugæslunni svo og farþjónusta sérfræðinga á landsbyggðinni. Vinna er þegar hafin við framkvæmd áætlunarinnar.

Ýmis forvarnaverkefni hafa verið sett af stað víða um land, oft með samstarfi á sviði félags-, mennta- og heilbrigðisþjónustu. Í Reykjanesbæ hefur m.a. verið lögð áhersla á forvarnir með sérstökum námskeiðum fyrir foreldra, og styður ráðherra það verkefni. Á Lýðheilsustöð hefur verið unnið fræðsluefni undir heitinu „Vinir Zippýs“ sem er geðræktarverkefni fyrir 6-7 ára börn þar sem þau eru frædd um tilfinningar og samskipti. Nú þegar hefur verkefninu verið hleypt af stokkunum í fjölmörgum skólum og verður lögð áhersla á að ná til barna um allt land.

- **Stefnumótun á sviði geðheilbrigðismála**
- **Forvarnir og sérhæfð þjónusta við aldraða með geðsjúkdóma**
- **Bætt greining og meðferð við hegðunar- og geðröskunum barna og ungmenna í nærþjónustu**
- **Verkefni á sviði forvarna og efling heilsugæslunnar**





## Forðumst ofþyngd

---

Ofþyngd er ört vaxandi vandamál hér á landi og veldur margvíslegum skaða. Ráðherra mun beita sér sérstaklega í baráttunni gegn átröskunum og ofþyngd, ekki síst meðal barna og unglinga. Mikilvægt er að skapa þannig aðstæður í þjóðfélaginu að þær stuðli að bættu mataræði og aukinni hreyfingu þannig að hollara val verði auðveldara fyrir fólk.

Heilsugæslan er í tengslum við verðandi foreldra, börn, unglinga og alla aðra aldurshópa. Þessi tengsl þarf að nýta enn betur en nú er gert til þess að sporna gegn ofþyngd með greiningu og viðbrögðum.

Ráðherra styður við verkefnið „Allt hefur áhrif – einkum við sjálf“ sem er samstarfsverkefni Lýðheilsustöðvar og sveitarfélaga í landinu. Verkefnið hefur það að markmiði að bæta lífshætti barna og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bættu næringu.

Ráðherra hefur ákveðið að skipa nefnd til að gera tillögur um það hvernig megi draga úr auglýsingum og áróðri um óhollustu sem beint er að börnum.

- **Samstaða í samfélaginu – hollara val verði auðveldara fyrir fólk**
- **Heilsugæsla í skólum og ung- og smábarnavernd efla**
- **Verkefnið „Allt hefur áhrif – einkum við sjálf“**
- **Dregið úr áróðri fyrir óhollustu sem beint er að börnum**

## Hollt mataræði

Hollt mataræði er einn af undirstöðuþáttum góðrar heilsu. Heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra leggur sérstaka áherslu á að hvatt sé til aukinnar neyslu fisks, grænmetis og ávaxta en að dregið verði úr neyslu óhollra matvæla í samræmi við ráðleggingar manneldisráðs. Aukið framboð á ávöxtum og grænmeti í skólum, á vinnustöðum, heilbrigðisstofnunum og dvalar- og hjúkrunarheimilum er áhrifarík leið til að auka neyslu þessara vara.

Þverfaglegar aðgerðir og samstaða í samfélaginu er nauðsynleg í þessari baráttu og leggur ráðherra því áherslu á gott samstarf við matvælaíðnaðinn, framreiðendur matar og önnur ráðuneyti.

Ráðherra mun kanna grundvöll fyrir samvinnu heilbrigðisyfirvalda, matvælaframleiðenda og framreiðenda til að auka framboð af hollum matvörum og hóflegum skammtastærðum. Ráðherra boðar til málþings hinn 28. mars nk. Þar sem þessir aðilar koma saman og ræða markaðssetningu, vöruþróun og skammtastærðir með það fyrir augum að auka framboð hollrar fæðu og matar í hæfilegum skömmtun.

Velferðarmál aldraðra eru sérstakt baráttumál ráðherra, og mun ráðherra beita sér fyrir því að unnin verði gæðaviðmið fyrir fæði á öldrunarstofnunum og heimsent fæði. Einnig að gerðar verði kannanir á matarvenjum og næringu aldraðra, bæði þeirra er dvelja heima og á hjúkrunar- eða dvalarheimilum og aðgerðir skipulagðar á grundvelli niðurstaðna.

- **Ávextir og hollmeti í skólum og á vinnustöðum**
- **Samráð heilbrigðisyfirvalda, matvælaframleiðenda og framreiðenda um hollustu og skammtastærðir**
- **Gæðaviðmið fyrir fæði á öldrunarstofnunum**





## Tóbak, nei takk

---

Tóbak er helsta einstaka ástæðan fyrir heilsubresti og ótímabærum dauðsföllum hérlendis.

Ráðherra leggur áherslu á stranga tóbakslöggjöf á sama tíma og unnið er að öflugu forvarnastarfi. Lög um reyklausa veitinga- og skemmtistaði sem ráðherra beitti sér fyrir að sett yrðu taka gildi þann 1. júní 2007. Með umræddum lögum verður merkurum áfanga náð í vörnum gegn skaðsemi óbeinna reykinga og í vinnuvernd.

Ísland hefur um áratuga skeið staðið framarlega í tóbaksvörnum. Aðstoð við að hætta tóbaksnotkun er sá þáttur sem nú þarf að efla. Nauðsynlegt er að slík þjónusta standi til boða öllum sem það kjósa, sama hvar þeir búa. Því hefur ráðherra veitt sérstöku fé til reyksímans: 800 6030, Ráðgjafar í reykbíndindi, sem er áhrifarík ráðgjöf og notendum að kostnaðarlausu. Einnig mun ráðherra beita sér fyrir því að heilsugæslan veiti reykleysisaðstoð í auknum mæli, sérstaklega barnshafandi konum sem reykja og mökum þeirra.

Ráðherra mun láta endurskoða merkingar á tóbaksumbúðum með tilliti til nýjustu þekkingar um áhrif mismunandi tegunda merkinga.

- **Ströng löggjöf**
- **Reykleysisaðstoð efla, sérstaklega fyrir barnshafandi konur og maka þeirra**
- **Endurskoðun merkinga á tóbaksumbúðum**

## Áfengis- og fíkniefnavarnir

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra leggur áherslu á að dregið verði úr skaðlegri neyslu áfengis og að fólk hafni algjörlega notkun ólöglegra vímuefna. Í samræmi við áherslur Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) beinir ráðherra sérstaklega sjónum að skaðsemi áfengisneyslu meðal ungs fólks, við akstur, á meðgöngu og á vinnustöðum. Ráðherra telur brýnt að efla samstarf við foreldra og forráðamenn barna og unglinga um að nýta samverustundir fjölskyldunnar til jákvæðra samskipta. Þannig verður sjálfsmynd þeirra sterkari og þau eiga auðveldara með að hafna neyslu áfengis og annarra vímuefna.

Ráðherra styður tilraunaverkefnið „Ábyrgð öllum í hag“ sem er samstarfsverkefni Lýðheilsustöðvar, ríkislögreglustjóra og fleiri. Verkefninu er ætlað að byggja upp ábyrgari veitingarekstur. Helstu markmið verkefnisins eru að draga úr áfengis- og vímuefnaneyslu og þar með ofbeldi og slysum sem ofneyslu geta fylgt, að auka færni starfsfólks veitingahúsa til að takast á við erfiðar aðstæður og auka um leið eigið öryggi og gesta sinna.

Ráðherra styður gerð fræðsluefnis um skaðsemi vímuefnanotkunar en Lýðheilsustöð stendur fyrir verkefninu „Höldum heilanum heilum“. Um er að ræða fræðsluefni um afleiðingar af neyslu vímuefna en markmið verkefnisins er að vekja ungt fólk til umhugsunar um áhrif vímuefna á starfsemi heilans.

- Efling sameiginlegrar ábyrgðar gegn ofneyslu áfengis og notkun vímuefna
- Ungt fólk hvatt til umhugsunar um skaðsemi vímuefnanotkunar



## Heilar tennur, heilbriggt bros

Ráðherra leggur áherslu á að heilbriggt munnhol er mikilvægur þáttur í almennu heilbrigði. Tíðni glerungseyðingar hefur aukist meðal unglunga og tannskemmdir virðast einnig vera að aukast meðal barna og unglunga.

Ráðherra mun beita sér fyrir því að komið verði á eftirlitskerfi í samvinnu við tannlækna þar sem ákveðnir árgangar barna og unglunga fá eftirlit og forvarnameðferð sér að kostnaðarlausu. Lagt er til að tannlæknar skili inn upplýsingum um tannheilsu barnanna og markvisst verði unnið að því að efla tannheilsu barna og unglunga með samvinnu tannlækna, Miðstöðvar tannverndar og Lýðheilsustöðvar.

Ráðherra styður tannverndarfræðslu á vegum Lýðheilsustöðvar í leik-, grunn- og framhaldsskólum.

Ráðherra mun leggja áherslu á að munnhirða aldraðra á stofnunum verði bætt, t.d. með fræðsluátaki fyrir starfsfólk í umönnunarstörfum. Leiðbeinandi efni fyrir heilbrigðisstarfsfólk um framkvæmd munnhirðu hjá einstaklingum sem þarfnast aðstoðar er í vinnslu hjá Lýðheilsustöð og Miðstöð tannverndar. Markmið kennsluefnisins „Tannvernd - sérhópar“ er að auka þekkingu heilbrigðisstarfsfólks á lykilkáttum tannverndar og færni við vandasöm þrif tanna og munngera hjá einstaklingum sem þarfnast aðstoðar.



- **Aukin fræðsla um tannvernd á öllum skólastigum, allt frá leikskóla til framhaldsskóla**
- **Ákveðnir árgangar barna og unglunga fá tanneftirlit og forvarnir sér að kostnaðarlausu**
- **Aukið vægi tannverndar í öldrunarþjónustu**



