



# Lýðheilsuvísar

# Heilsueflandi samfélag

## Kynning fyrir Reykjanesbæ

16. ágúst, 2016

Sigríður Haraldsdóttir  
Dóra Guðrún Guðmundsdóttir  
Héðinn Svarfdal Björnsson



Sigríður Haraldsdóttir

# HVERS VEGNA LÝÐHEILSUVÍÐAR





# Lýðheilsuvísar og samanburður

- Safn mælikvarða sem gefa vísbendingar um heilsu og líðan þjóðarinnar og áhrifaþætti þeirra
- Berum okkur gjarnan saman við önnur lönd en berum sjaldnar saman svæði á Íslandi
- Svæðisbundinn munur á heilsu er þekktur víða um heim
- Þurfum að fylgjast með stöðu mála á Íslandi



# Val á lýðheilsuvísium

- Áhrifabættir heilsu sem fela í sér tækifæri til heilsueflingar og forvarna
- Mikilvægir langvinnir sjúkdómar sem gera kröfur til heilbrigðisþjónustu
- Norskir lýðheilsuvísar o.fl. til hliðsjónar





# Hvers vegna lýðheilsuvísar eftir heilbrigðisumdæmum?

- Heilbrigðisumdæmi og sveitarfélög eru vettvangur heilsueflingar og heilbrigðisþjónustu
- Viljum auðvelda sveitarfélögum og heilbrigðisþjónustu að:
  - greina stöðu svæðisins
  - finna styrkleika og veikleika hvers svæðis
  - skilja betur þarfir íbúanna

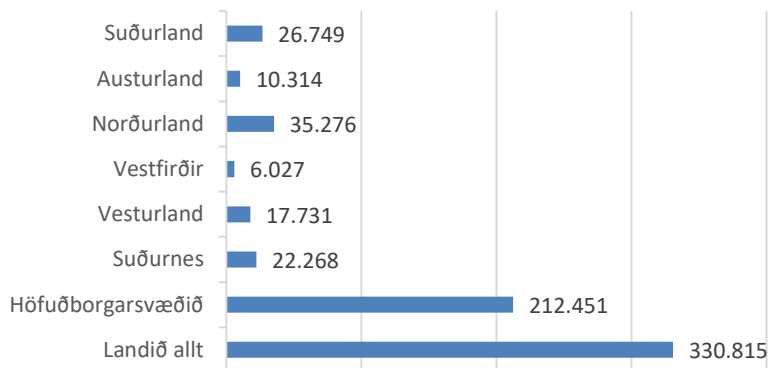


# Heilbrigðisumdæmin

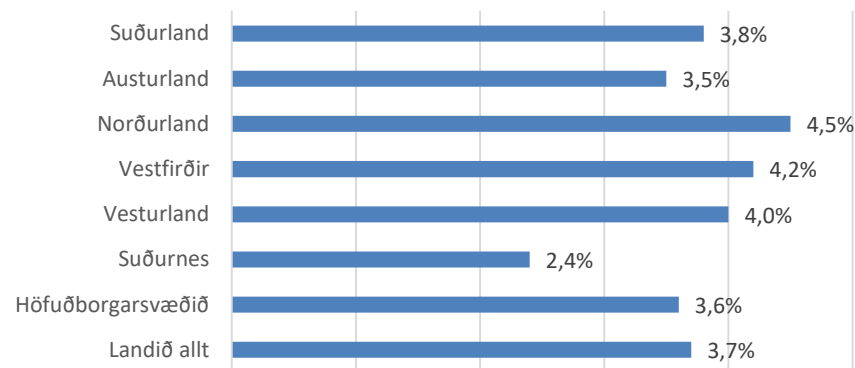


# Heilbrigðisumdæmin eru ólík

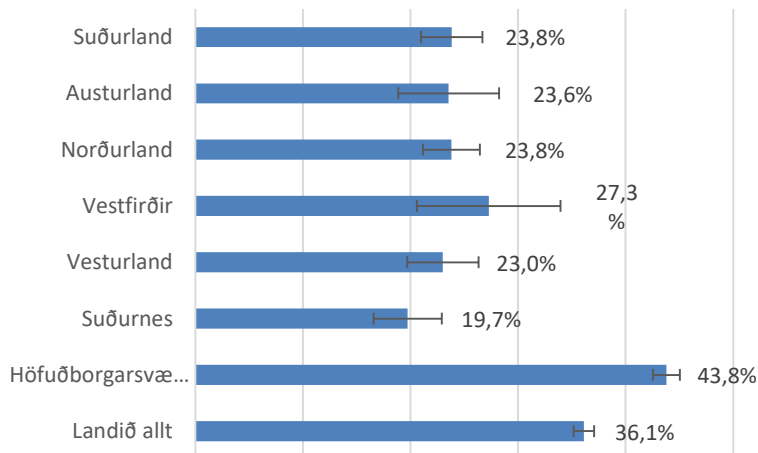
## Íbúafjöldi 2015



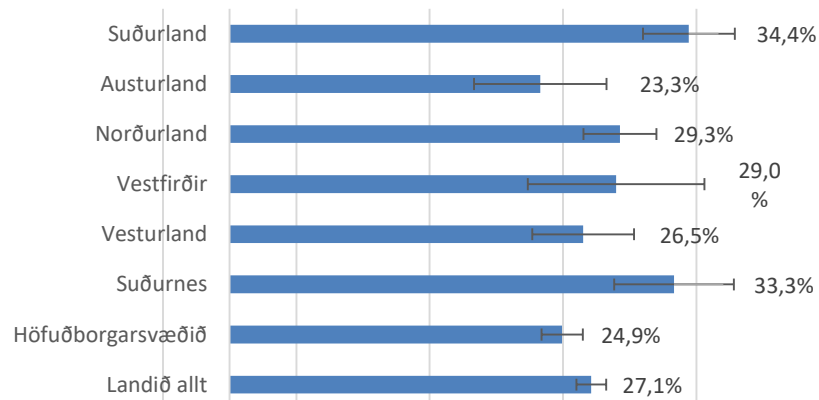
## Íbúar ≥ 80 ára



## Háskólamenntaðir



## Eiga erfitt með að ná endum saman





# Hvaðan koma gögnin?

## Heilbrigðisskrár landlæknis

Fæðingaskrá

Dánarmeinasrá

Krabbameinsskrá

Lyfjagagnagrunnur

Vistunarskrá sjúkrahúsa

Samskiptaskrá heilsugæslu

Færni og heilsumatsgrunnur

Bólusetningaskrá sóttvarnalæknis

## Reglubundnar kannanir

Heilsa og líðan (EL)

Heilsa og lífskjör skólanema  
(Háskólinn á Akureyri)

Ungt fólk (Rannsóknir og greining)

## Gögn frá Hagstofu

## Gögn frá Sjúkratryggingum







# Heilsa og sjúkdómar

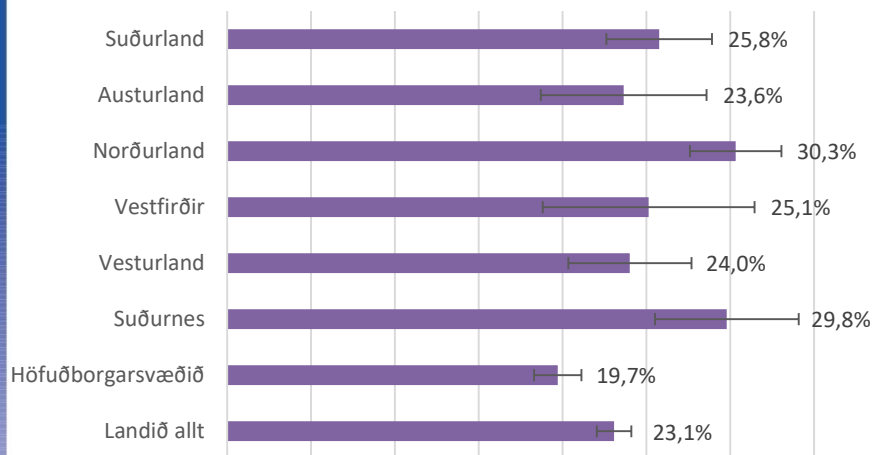
## Heilsa og sjúkdómar

- |    |   |
|----|---|
| 27 | Meta líkamlega heilsu sæmilega/lélega               |
| 28 | Meta andlega heilsu sæmilega/lélega                 |
| 29 | Líkamsþyngdarstuðull $\geq 30$                      |
| 30 | Langv. neðri öndunarferasjúkd., sjúkrahúslegur      |
| 31 | Þunglyndislyfjanotkun                               |
| 32 | Sykursýkislyfjanotkun                               |
| 33 | Kransæðaaðgerðir                                    |
| 34 | Dánartíðni vegna hjarta- og æðasjúkdóma, <u>kvk</u> |
| 35 | Nýgengi krabbameina, <u>kk</u>                      |
| 36 | Nýgengi krabbameina, <u>kvk</u>                     |
| 37 | Dánartíðni vegna slysa                              |
| 38 | Sýklalyf < 5 ára                                    |
| 39 | DTaP bólusetting, 4 ára                             |
| 40 | Leghálskrabbameinsskoðun                            |
| 41 | Brjóstamyndataka                                    |
| 42 | Biðlisti eftir hjúkrunarrými, aldraðir              |
| 43 | Heilsugæsluheimsóknir                               |
| 44 | Sérfræðingsheimsóknir                               |

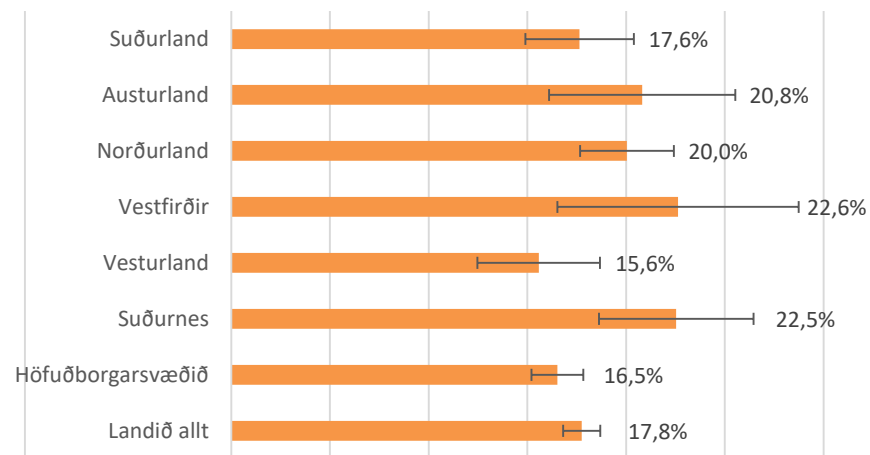


# Mat á eigin heilsu

## Meta líkamlega heilsu sæmilega/lélega

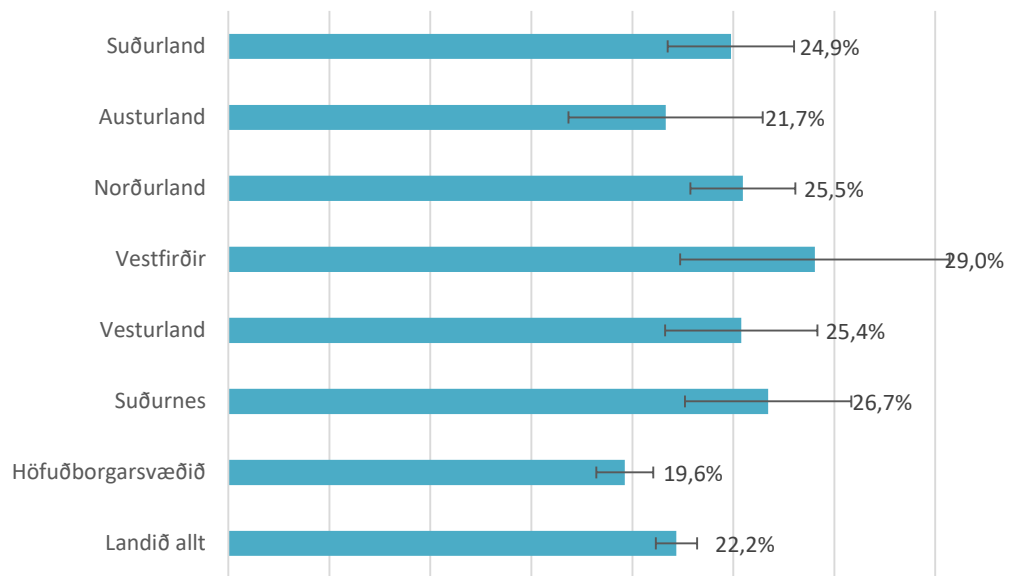


## Meta andlega heilsu sæmilega/lélega



# Líkamsþyngdarstuðull $\geq 30$

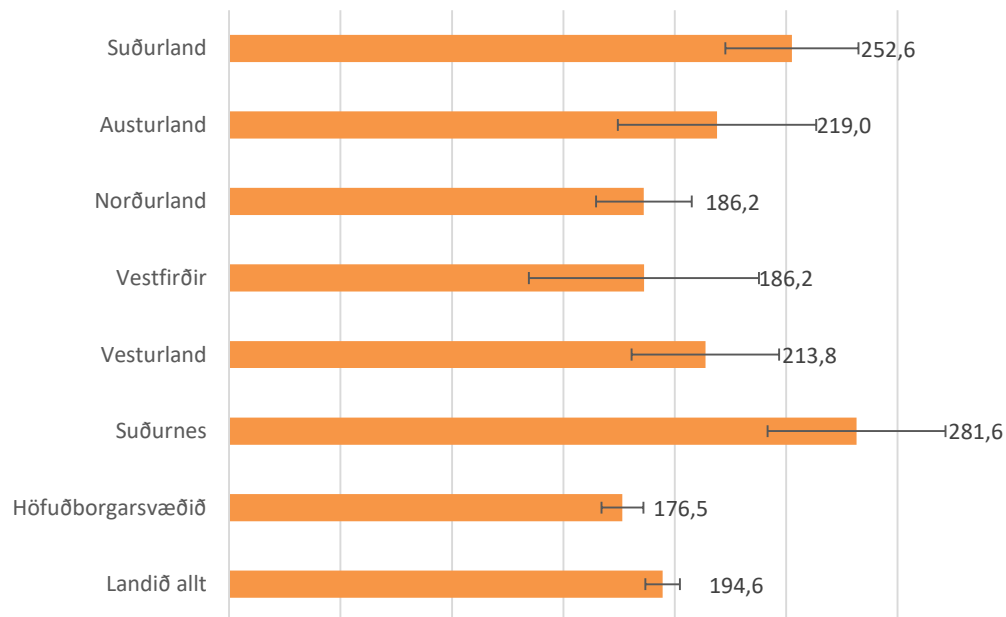
Líkamsþyngdarstuðull  $\geq 30$



# Langvinn lungnateppa o.fl.

Langv. neðri öndunarfærasjúkd., sjúkrahúslegur

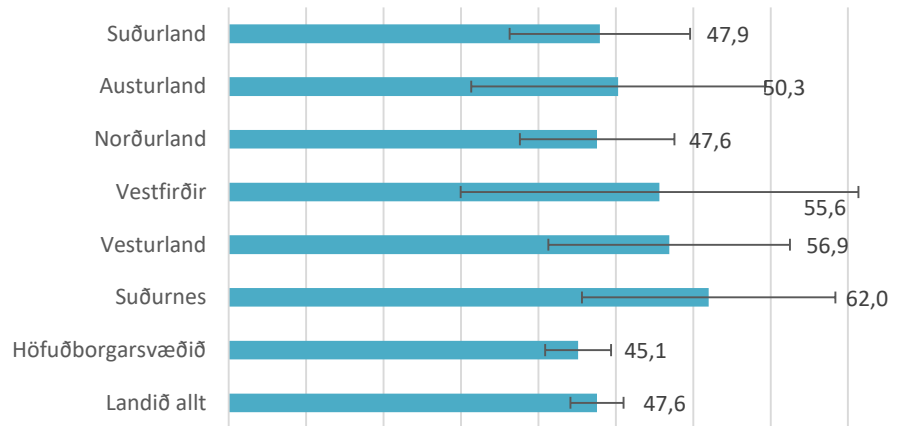
(á 100.000)



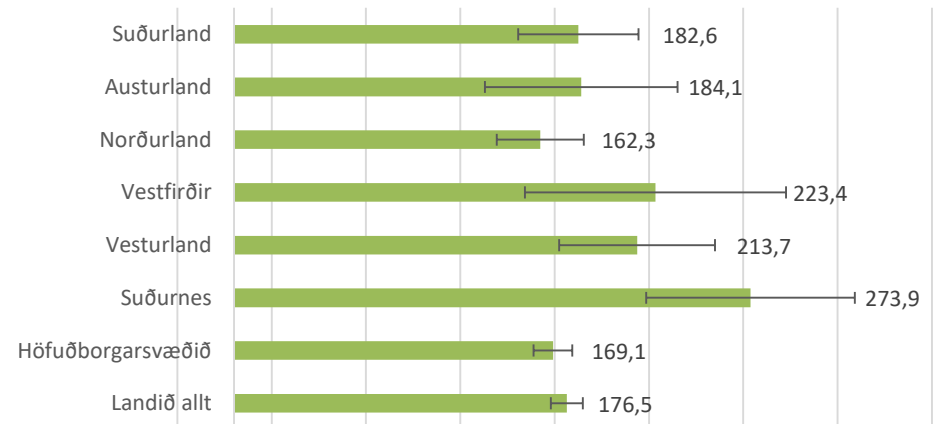


# Hjartasjúkdómar

Kransæðaaðgerðir  
(á 100.000)



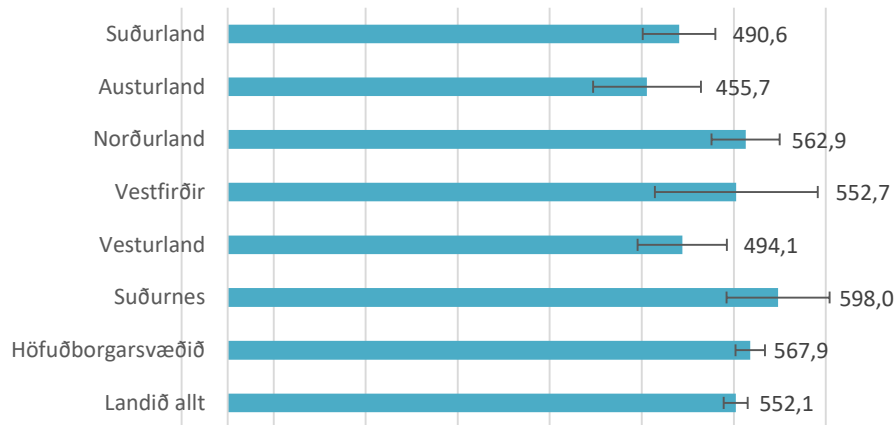
Dánartíðni vegna hjarta- og æðasjúkdóma, kvk  
(á 100.000)



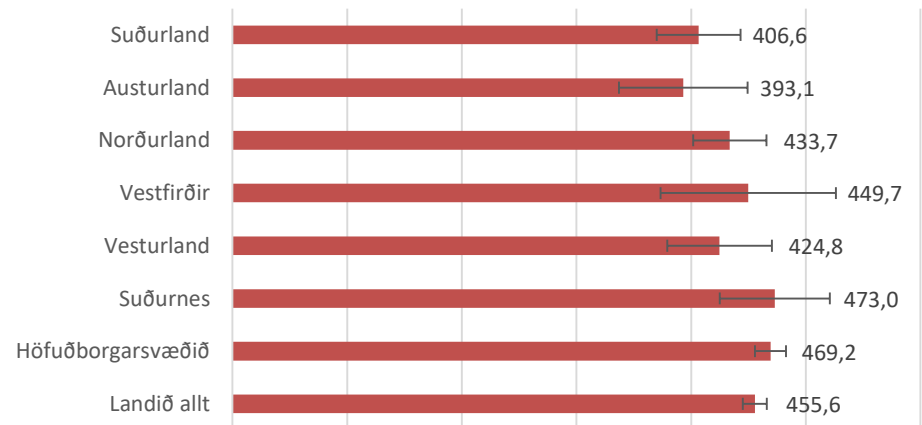


# Krabbamein

Nýgengi krabbameina, kk  
(á 100.000)



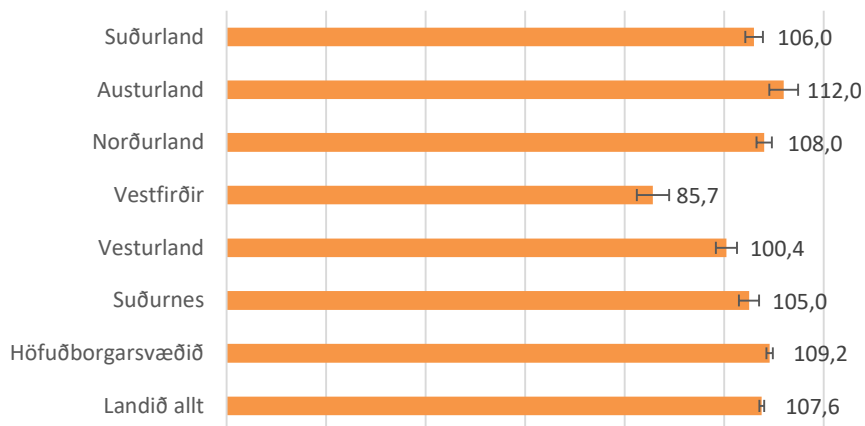
Nýgengi krabbameina, kvk  
(á 100.000)



# Punglyndi og sykursýki

## Punglyndislyfjanotkun

(DDD)



## Sykursýkislyfjanotkun

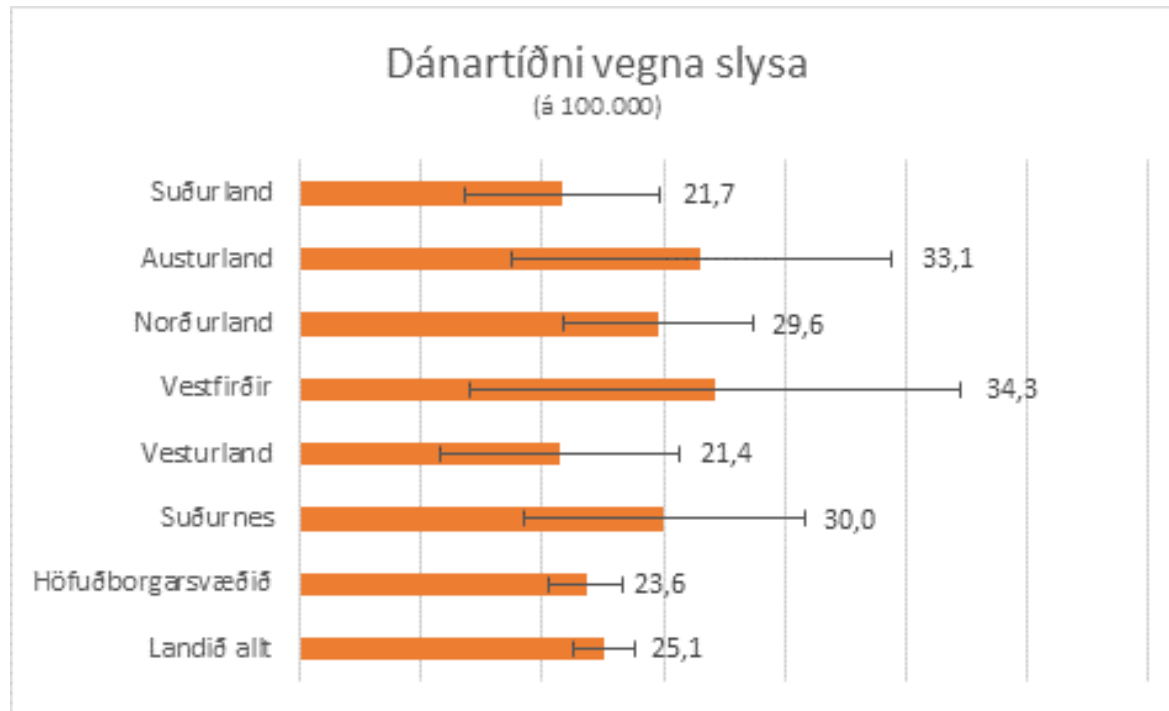
(DDD)





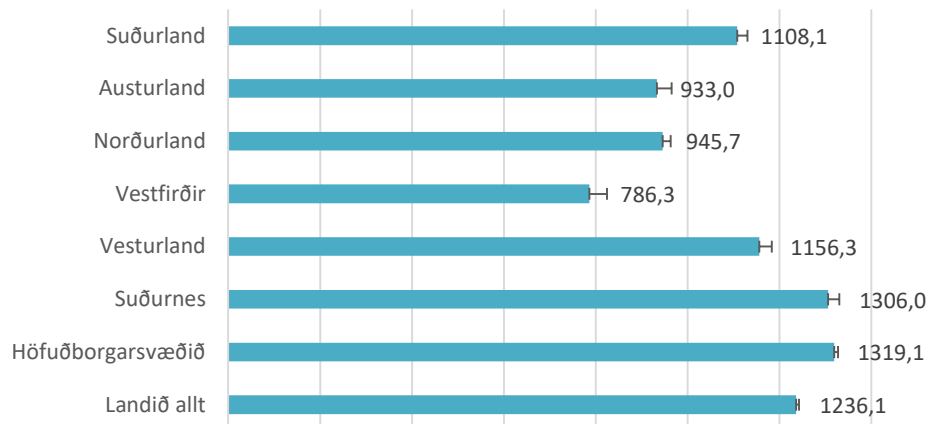


# Slys



# Börn- sýklalyf og bólusetningar

Sýklalyf < 5 ára  
(ávisanir/1.000)



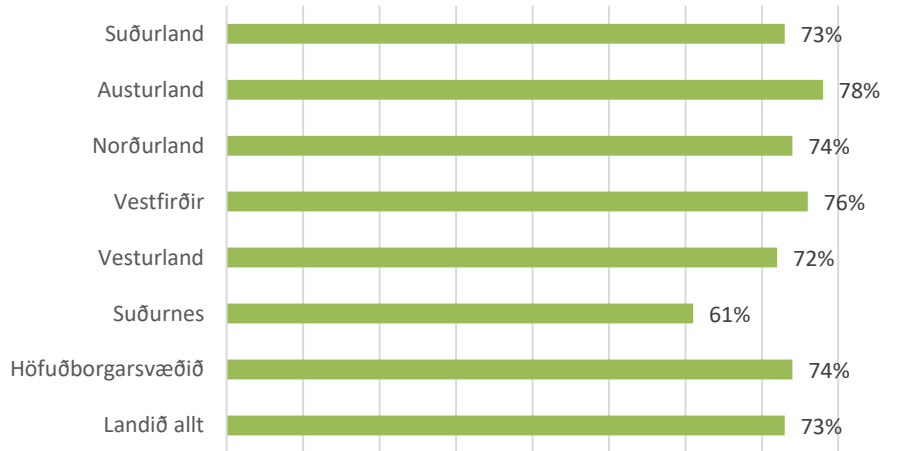
DTaP bólusettingar, 4 ára



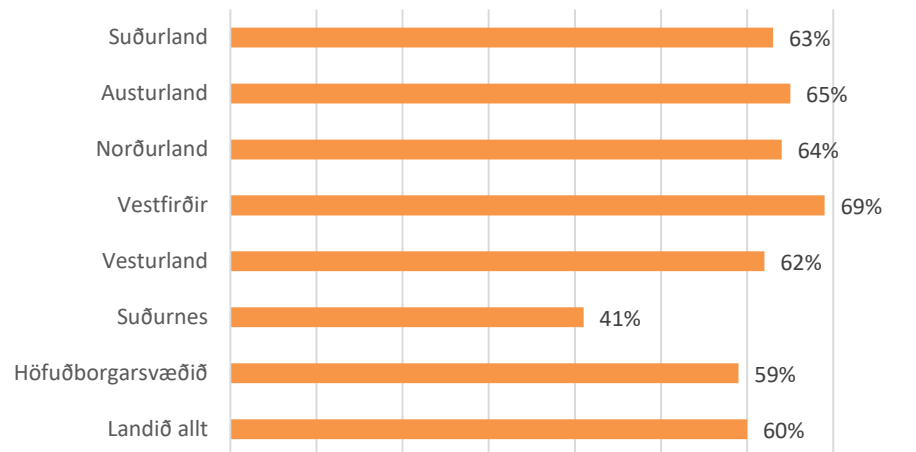


# Skimanir

## Leghálskrabbameinsskoðun

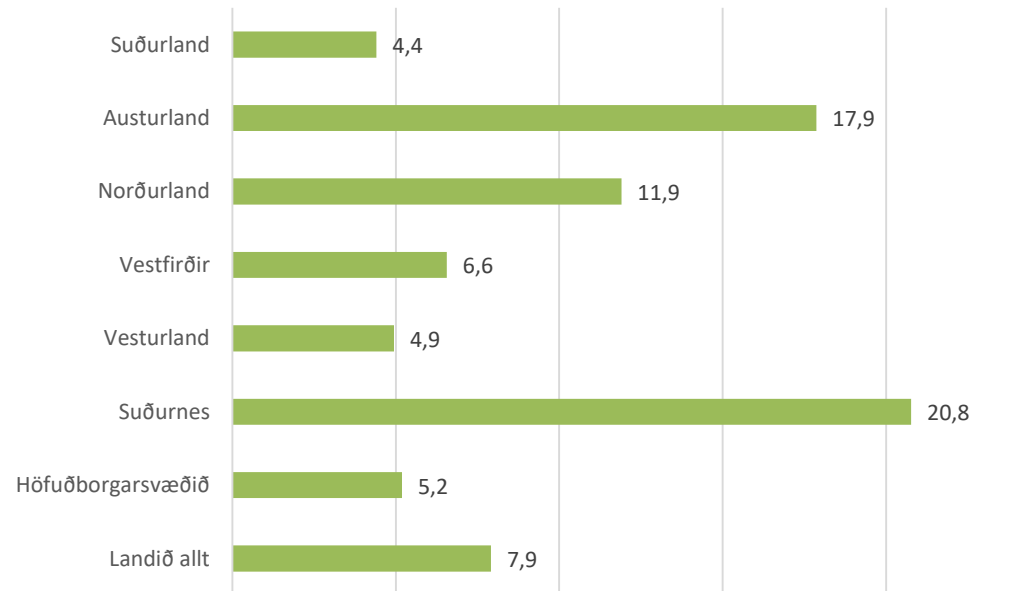


## Brjóstamyndataka



# Bið aldraðra eftir hjúkrunarrými

Biðlisti eftir hjúkrunarrými, aldraðir  
(á 1.000 íbúa)

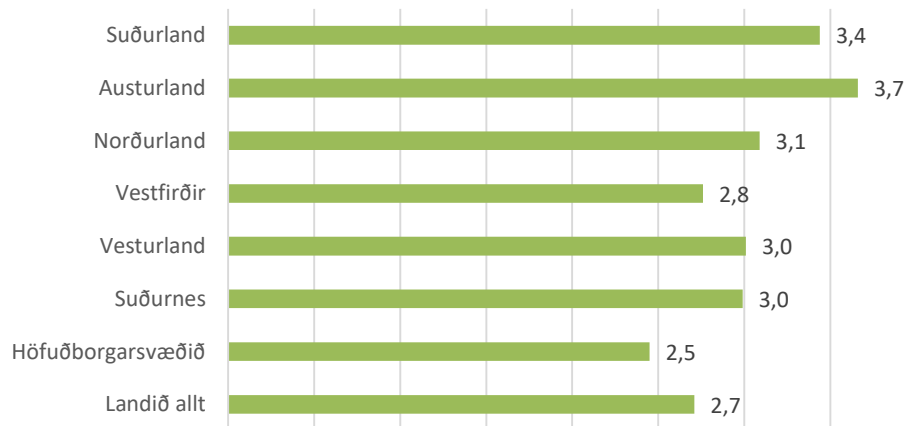




# Heilsugæsla og sjálfstætt starfandi sérfræðilækna

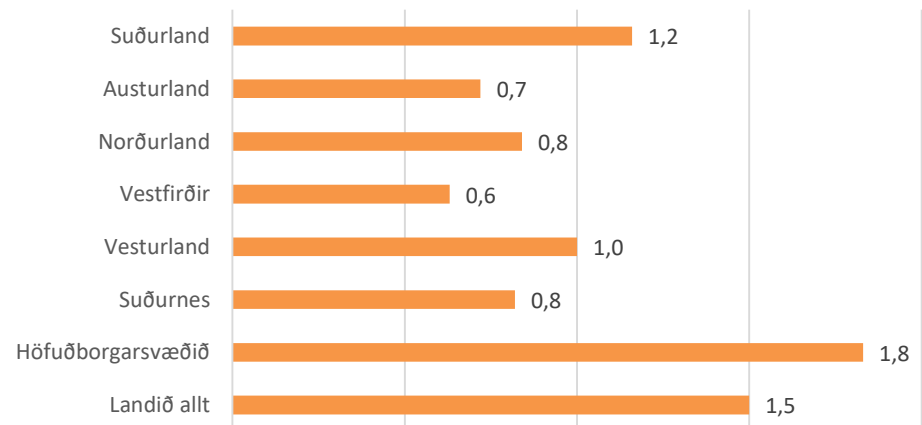
## Heilsugæsluheimsóknir

(á íbúa)



## Sérfræðingsheimsóknir

(á íbúa)



Komur til heilsugæslu 2014

Samskiptaskrá heilsugæslu

Komur til sjálfstætt starfandi sérfræðilækna 2014

Sjúkatryggingar Íslands





Dóra Guðrún Guðmundsdóttir

# LIFNAÐARHÆTTIR



# Áhrifaþættir heilsu og vellíðanar



Heimild: Dahlgren og Whitehead.  
<http://www.west-norfolk.gov.uk/default.aspx?page=22422>.

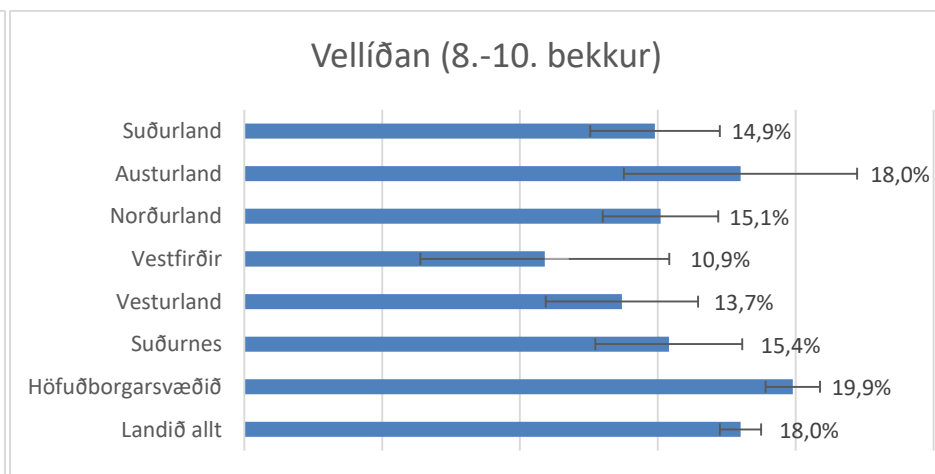
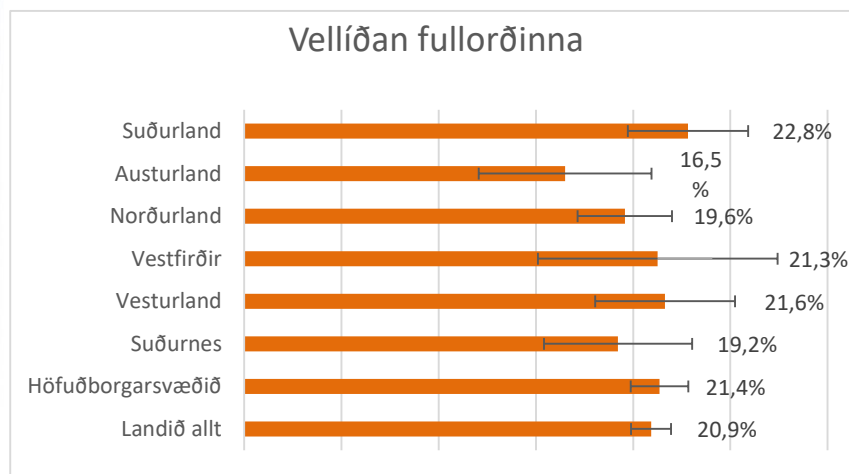
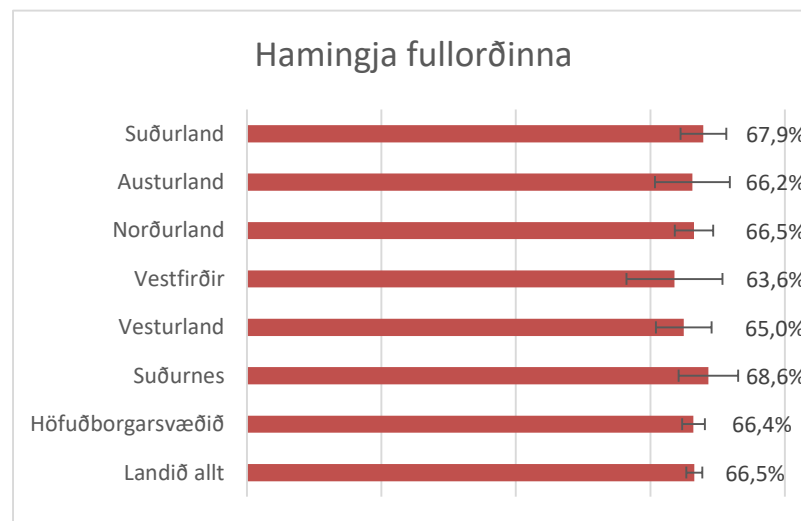


# Lifnaðarhættir

Lifnaðarhættir	9	Hamingja fullorðinna
	10	Velliðan fullorðinna
	11	Velliðan (8.-10. b)
	12	Einelti (6. b.)
	13	Einmanaleiki (8.-10. b.)
	14	Stuttur svefn (8.-10. b.)
	15	Streita fullorðinna
	16	Virkur ferðamáti í vinnu/skóla, fullorðnir
	17	Hreyfing skv. ráðleggingum (10. b.)
	18	Grænmetis- og ávaxtaneysla fullorðinna
	19	Gosdrykkjaneysla framhaldsskólanema
	20	Tannburstun fullorðinna
	21	Ölvunardrykkja fullorðinna
	22	Ölvunardrykkja framhaldsskólanema
	23	Reykingar fullorðinna
	24	Tóbak í vör, framhaldsskólanemar, <u>kk</u>
	25	Kannabisneysla framhaldsskólanema
	26	Ofbeldi, fullorðnir þolendur



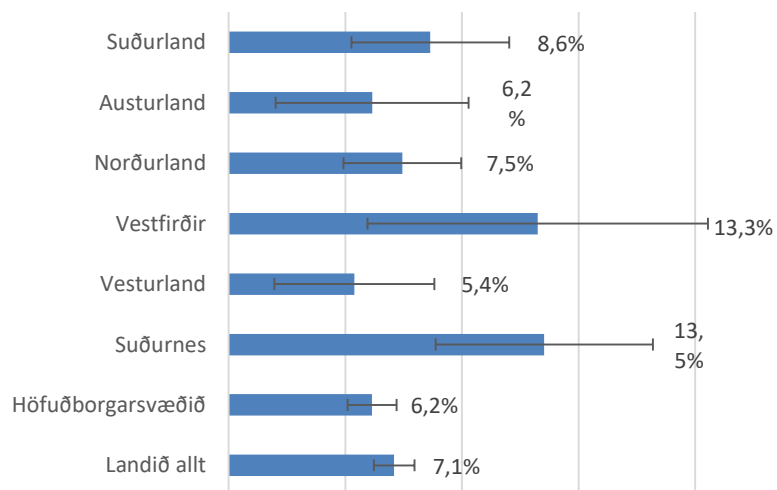
# Hamingja og vellíðan



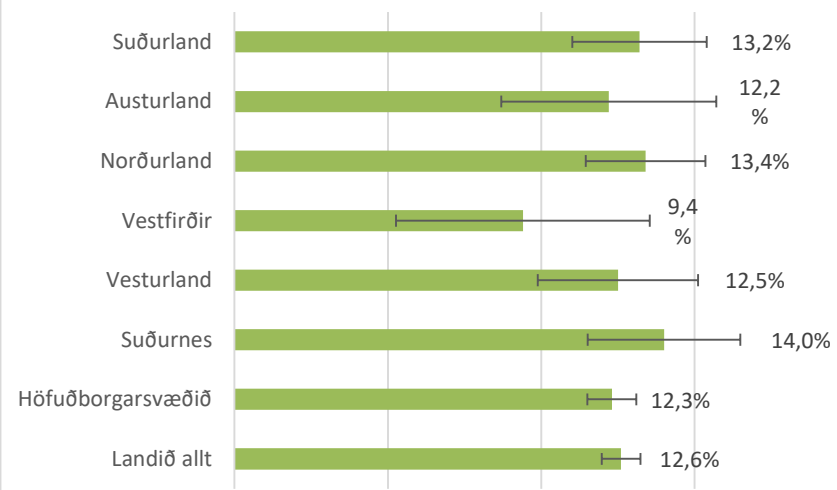
Hamingja: H&L. 2012. Svára 8-10 á hamingjukvarða (0-10)  
Vellíðan fullorðinna: H&L. 2012. Skora 31-35 á SWEMWBS kvarða  
Vellíðan 8-10 bekkur: R&G. 2016. Skora 31-35 á SWEMWBS kvarða

# Einelti og einmanaleiki

## Einelti (6. bekkur)

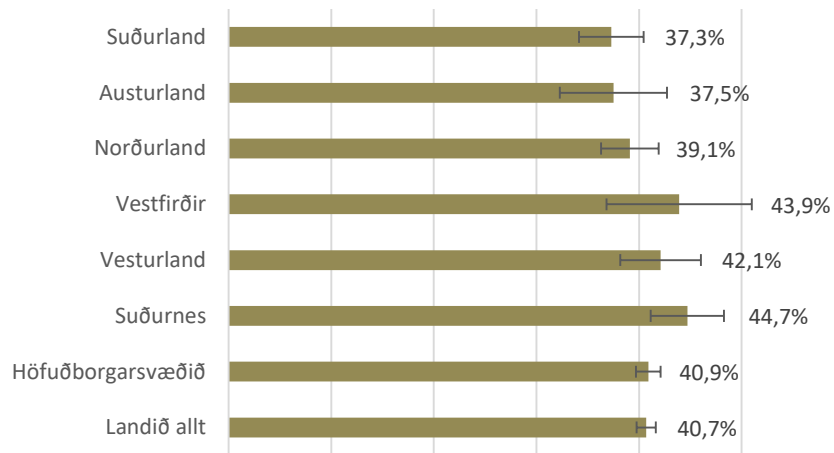


## Einmanaleiki (8.-10. bekkur)

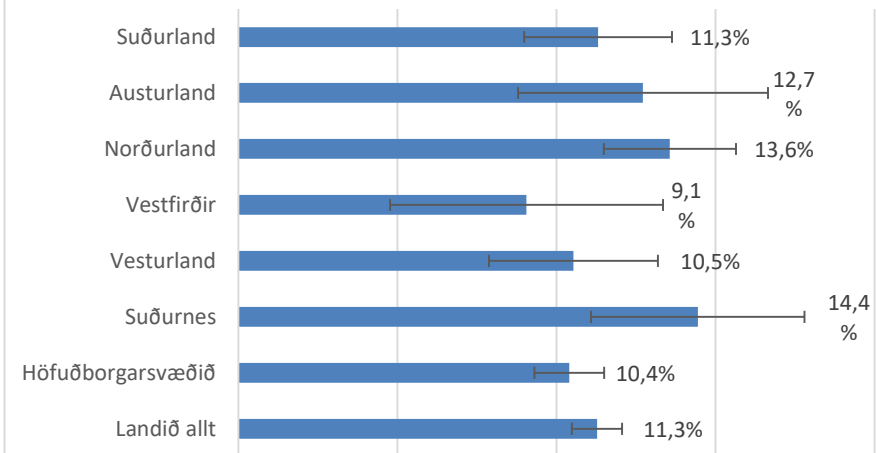


# Stuttur svefn og streita

## Stuttur svefn (8.-10. bekkur)



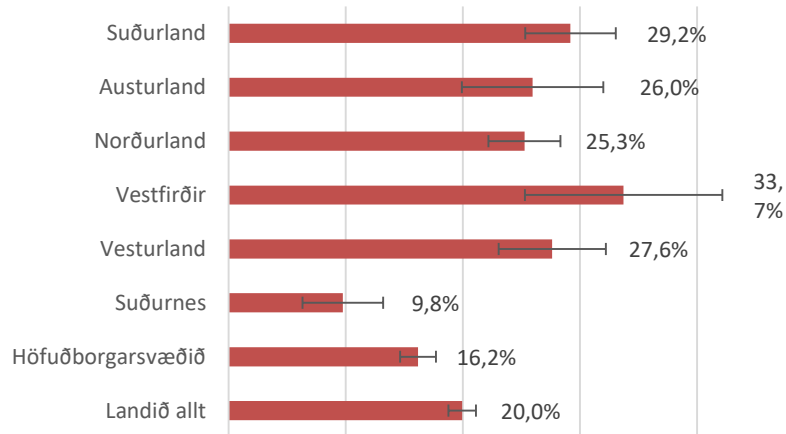
## Streita fullorðinna



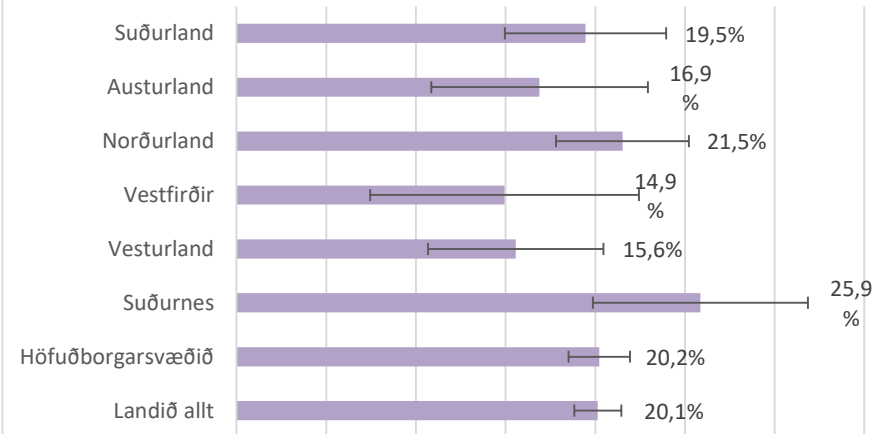


# Hreyfing

## Virkur ferðamáti í vinnu/skóla, fullorðnir



## Hreyfing skv. ráðleggingum (10. bekkur)

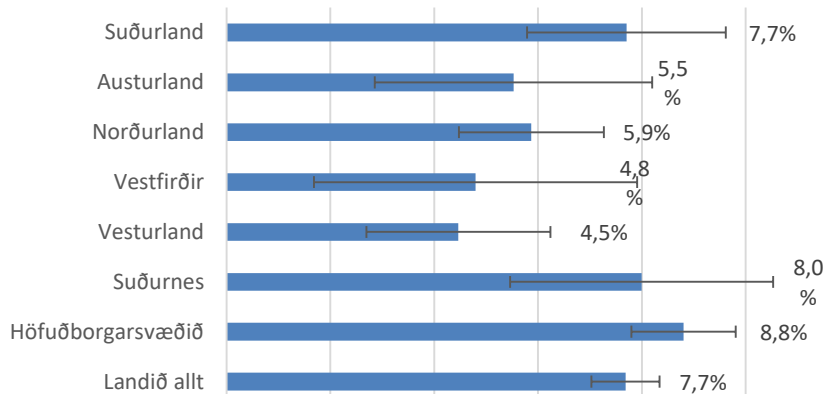


Virkur ferðamáti: H&L. 2012. Ganga/hjóla  $\geq 3x$  í viku.

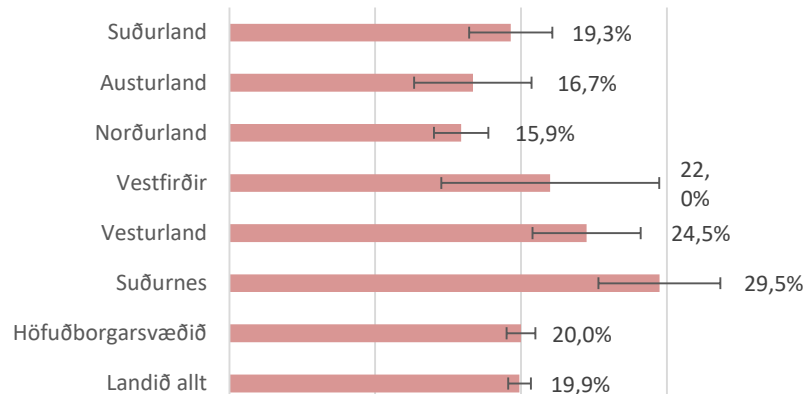
Hreyfing: HBSK 2013-2014. Hreyfing  $\geq 60$  mín./dag, 7 daga vikunnar.

# Næring og tannvernd

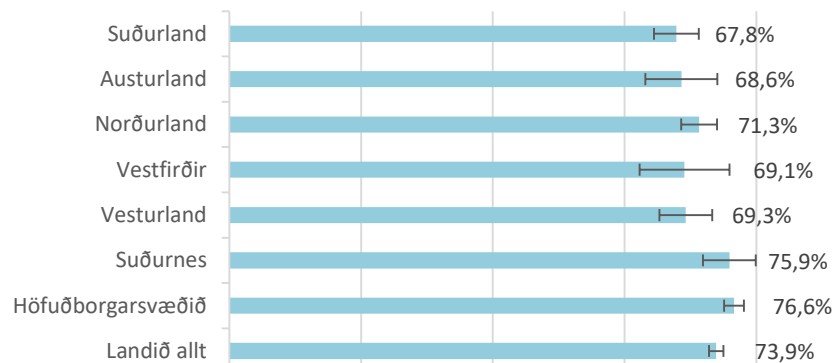
## Grænmetis- og ávaxtaneysla fullorðinna



## Gosdrykkjaneysla framhaldsskólanema



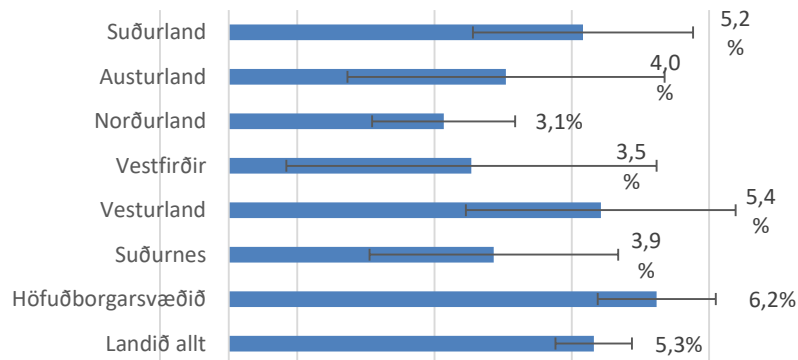
## Tannburstun fullorðinna



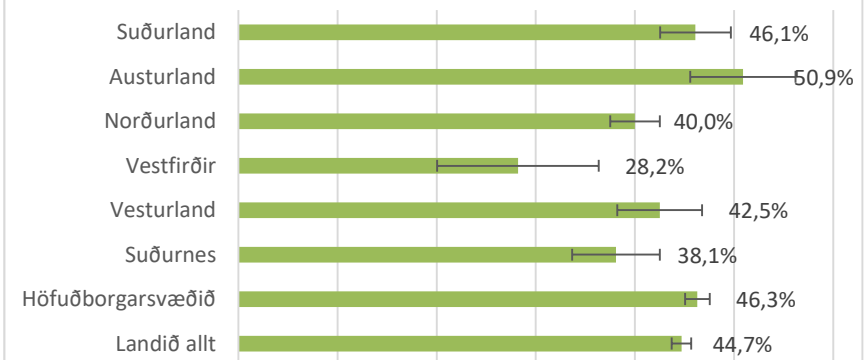
*Grænmetis-/ávaxtaneysla:* H&L. 2012. Borða grænmeti  $\geq 2x$ /dag og ávexti  $\geq 2x$ /dag.  
*Gosdrykkjaneysla:* R&G. 2013. Sykraðir og sykurlausir  $\geq$  daglega.  
*Tannburstun:* H&L. 2012.  $\geq 2$ /dag

# Ölvunardrykkja og kannabisneysla

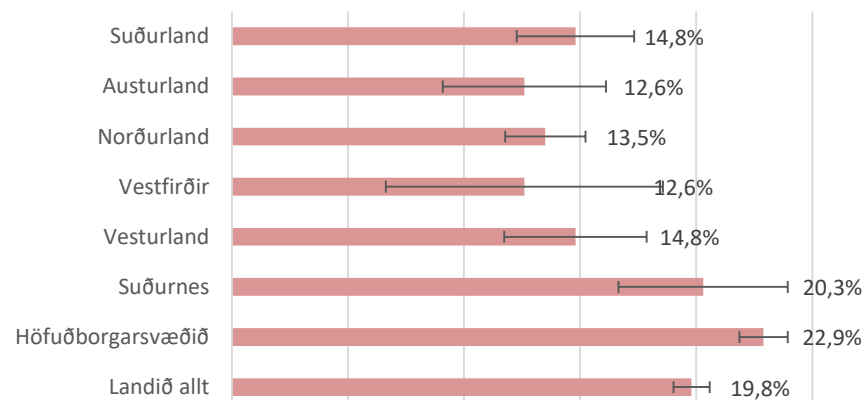
## Ölvunardrykkja fullorðinna



## Ölvunardrykkja framhaldsskólanema



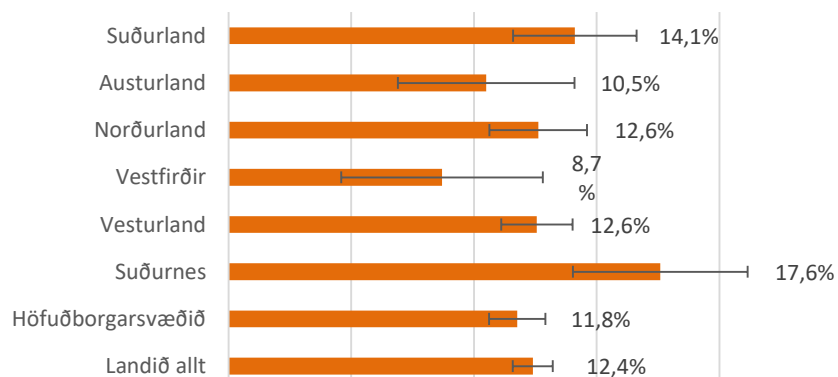
## Kannabisneysla framhaldsskólanema



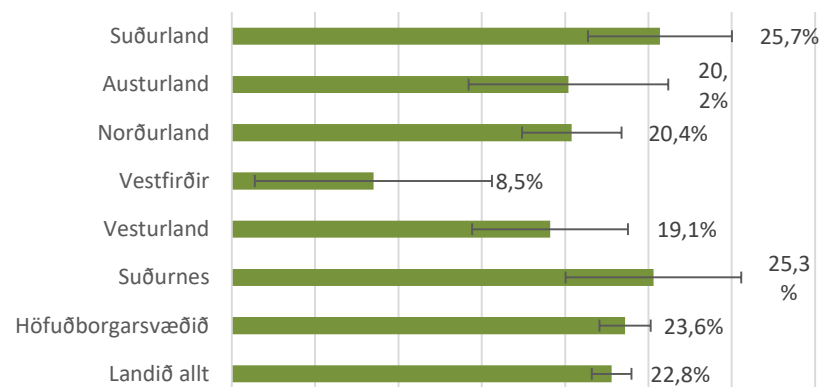
Ölvunardrykkja fullorðinna: H&L. 2012. 5+ drykkir/dag  $\geq 1x$ /viku.  
Ölvunardrykkja framhaldsskólanema: R&G. 2013.  $\geq 1x$  sl. mán.  
Kannabisneysla: R&G. 2013. Prófað sl. 12 mánuði.

# Reykingar og tóbak í vör

## Daglegar reykingar fullorðinna



## Tóbak í vör, framhaldsskólanemar, kk





# Suðurnes

- Hærra hlutfall fullorðinna með hæsta gildi á hamingjukvarða.
- Lægri tíðni ölvunardrykkju fullorðinna.
- Hærra hlutfall barna í 10. bekk hreyfir sig skv. ráðleggingum.
- Hlutfallslega fleiri fullorðnir meta andlega og líkamlega heilsu sína slæma.
- Hlutfallslega fleiri fullorðnir reykja daglega.

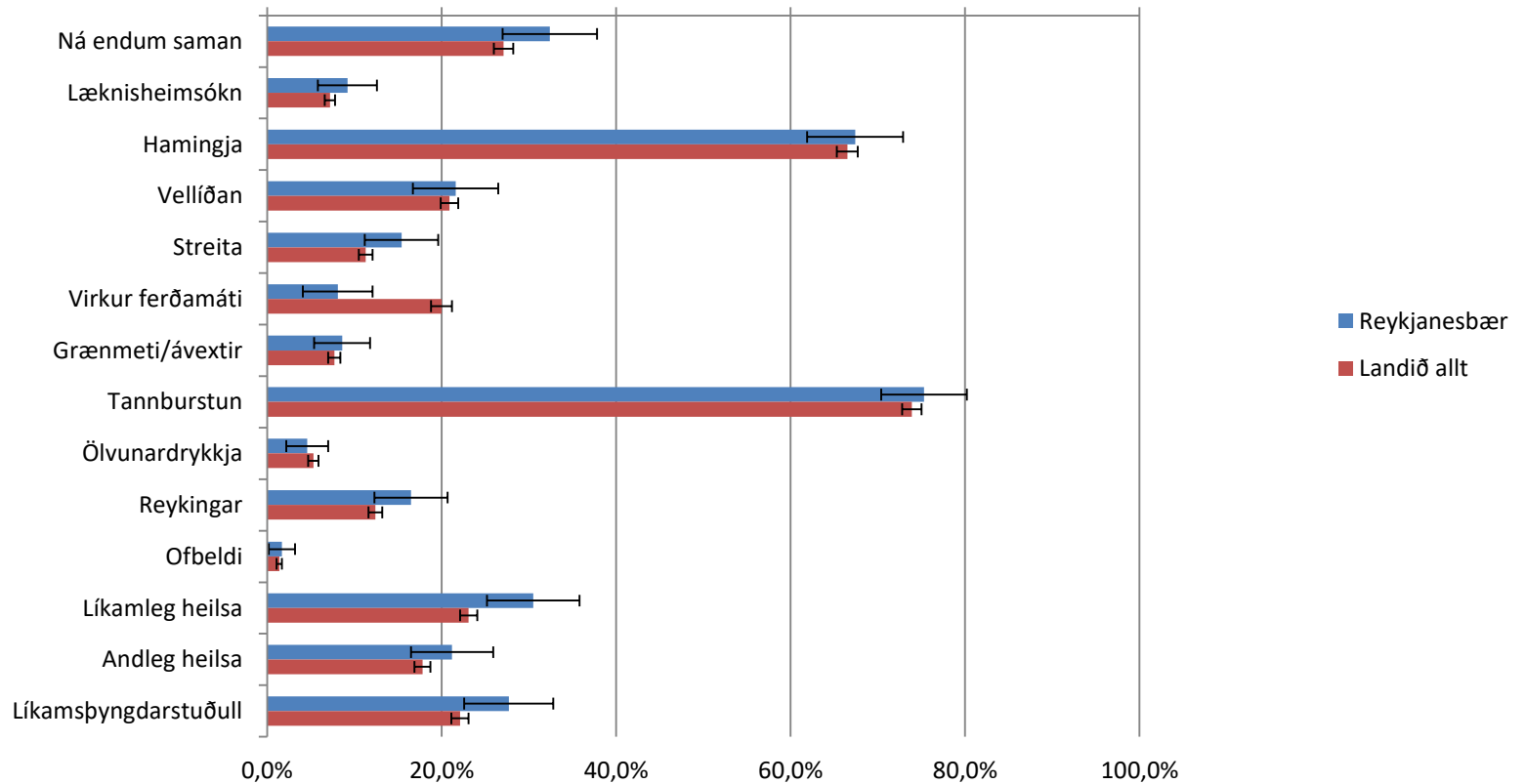




# Reykjanesbær

## í samanburði við landið allt

Reykjanesbær vs landið allt





# HEILSUEFLANDI samfélag

velliðan fyrir alla

Héðinn Svarfdal Björnsson  
Embætti landlæknis



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health



# Heilsa og vellíðan



***„Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku.“***

*Alþjóða heilbrigðismálastofnunin (1948)*



World Health  
Organization

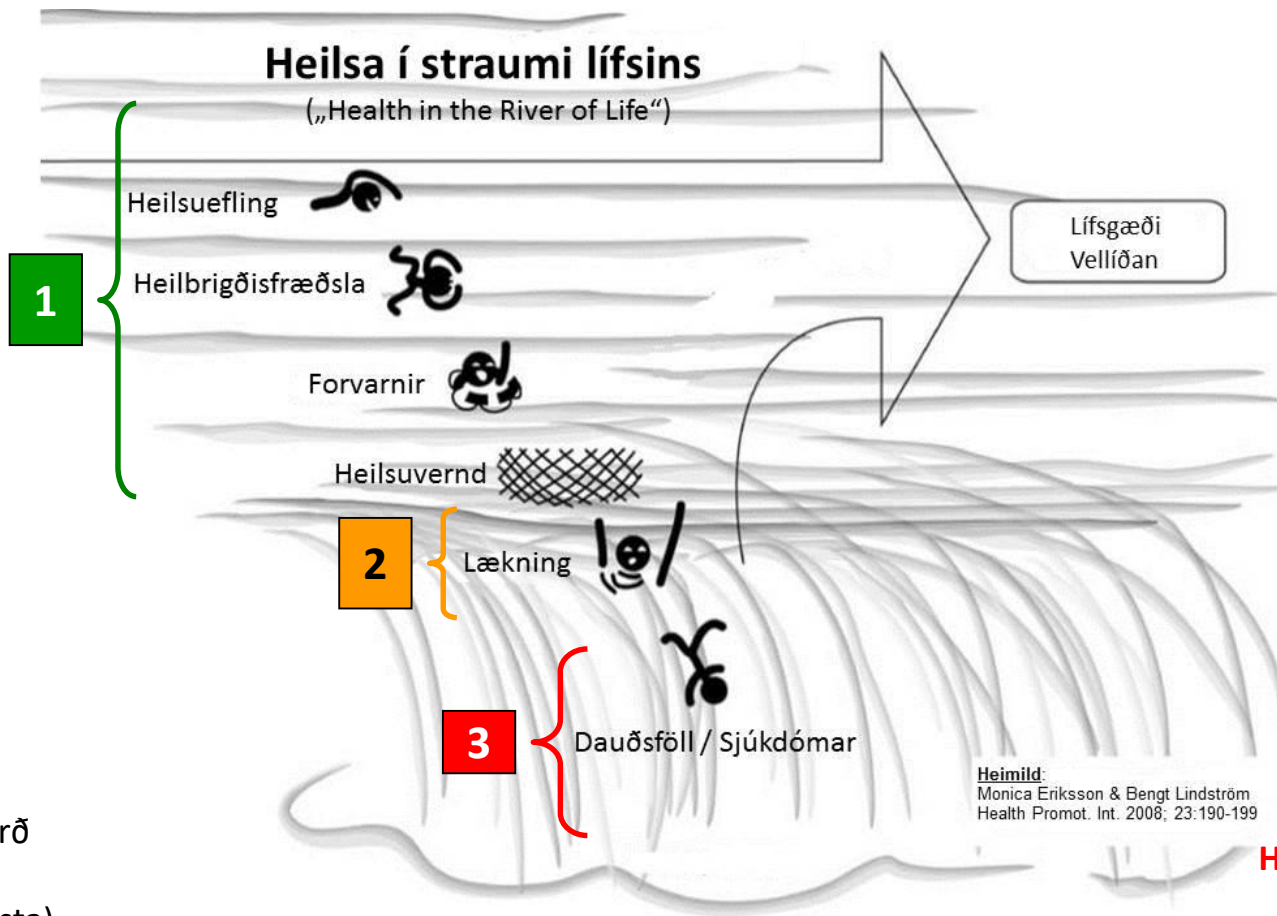


Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health



**Fleiri** sem aðgerð  
hefur áhrif á

**Lægri kostnaður**  
á einstakling



**Færri** sem aðgerð  
hefur áhrif á  
(sértækari þjónusta)

**Hærri kostnaður**  
á einstakling

# Hagkvæm nýting aðfanga





# Áhrifapættir heilsu og vellíðanar





# Hvað er heilsuefning?

- Í **heilsuefningarstarfi** er markvisst unnið með áhrifaþætti heilbrigðis.
- Heilsuefning er ferli sem **gerir fólki kleift** að hafa **aukin áhrif á heilsu** sína og bæta hana. (WHO, 1986)
- **Holla valið þarf að vera eins auðvelt og mögulegt** er þar sem fólk býr, starfar og leikur sér (óháð m.a. aldri, kyni eða félagslegri stöðu).





# DÆMI – Að gera holla valið að auðvelda valinu: *Hvað þarf til að barn hjóli í skólann?*



## Barnið

- Áhugi og færni til að hjóla.

## Foreldrar

- Þekking (m.a. raunhæfar hugmyndir um öryggi), vilji og fjármagn til að kaupa hjól og hjálm.
- Hvatning og fræðsla til barns.

## Skólinn

- Skólareglur banni ekki hjólreiðar.
- Aðstæður til að geyma hjólið og hjálminn.
- Hvatning og fræðsla til foreldra og barns.

## Sveitarfélag

- Forgangsráða fjármagni í stígagerð, lýsingu, mokstur + gangbrautarverðir við umferðarpungar götur.
- Virk löggæsla s.s. halda niðri hraða. Umferðarfræðsla í skólum.

## Ríkisvaldið

- Umferðarlög kveði á um réttindi og skyldur vegfarenda.
- Stefnu fylgi aðgerðir sem miða að auknum hjólreiðum (↑hjólréiðamenn ⇒ ↑öryggi).

**HEILDRAEN NÁLGUN  
ER LYKILLINN AÐ ÁRANGRI**





# Tækifæri & áskoranir

Fólk lifir lengur á meðan hlutfall fæðinga minnkar

Fjöldi eldri borgara á móti fjölda fólks á vinnumarkaði:

Í dag: ~22 eldri borgarar á móti 100 manns á vinnumarkaði (~1:5).

Áætlað árið 2060: ~43-52 eldri borgarar á móti 100 manns á vinnumarkaði (~1:2).

Hagstofan. (2013). Spá um mannfjölda 2013-2060. Sótt 12/8 '15 á [www.hagstofa.is](http://www.hagstofa.is)





# Aðföng samfélaga eru af skornum skammti



Stjórnvöld þurfa því að  
**velja hagkvæmar leiðir**

sem stuðla að því að fólk á öllum æviskeiðum  
lifi eins sjálfstæðu og almennt góðu lífi og  
kostur er.



# Hvað er Heilsueflandi samfélag?

- Heilsueflandi samfélag er samfélag þar sem **heilsa og líðan íbúa er í fyrirrúmi** í stefnumótun og aðgerðum á öllum sviðum (e. *Health in All Policies* [HiAP]).
  - **HiAP** er heildræn nálgun sem hefur að leiðarljósi að **allir geirar hafi hlutverk** þegar kemur að því að **skapa aðstæður sem stuðla að heilsu og vellíðan íbúa**.



# Meginmarkmið Heilsueflandi samfélags

Að styðja samfélög í að  
skapa aðstæður sem stuðla að heilbrigðum  
lífsháttum, heilsu og vellíðan allra íbúa.





# Leiðarljós Heilsueflandi samfélags

- **Virk þátttaka samfélagsins** í heild, þ.m.t. hagsmunaaðila úr öllum geirum.
- Starfið byggir á **bestu þekkingu og reynslu** á hverjum tíma.
- Valda ekki skaða
- **Jöfnuður** í heilsu með almennum aðgerðum og aðgerðum sem taka tillit til þarfa viðkvæmra hópa.



**jafnrétti**

... er ekki endilega ...



**jöfnuður**

# Dæmi um málaflokka sem hafa áhrif á heilsu og líðan íbúa



- **Skólastarf**, aðbúnaður starfsfólks, nemenda og barna
- **Æskulýðs- og íþróttastarf**, framboð og aðgengi
- **Skipulag og hönnun** hverfa og bygginga
- **Samgöngur** og aðgengi að byggingum og þjónustu
- **Félagsþjónusta**, aðbúnaður eldri borgara og viðkvæmra hópa
- **Heilbrigðisþjónusta**, samstarf um aukið aðgengi og gæði
- **Umhverfismál**, t.d. loftgæði og úrgangsmál
- **Öryggi** íbúa

# Hvað er Heilsueflandi samfélag?



# Dæmi um áherslur





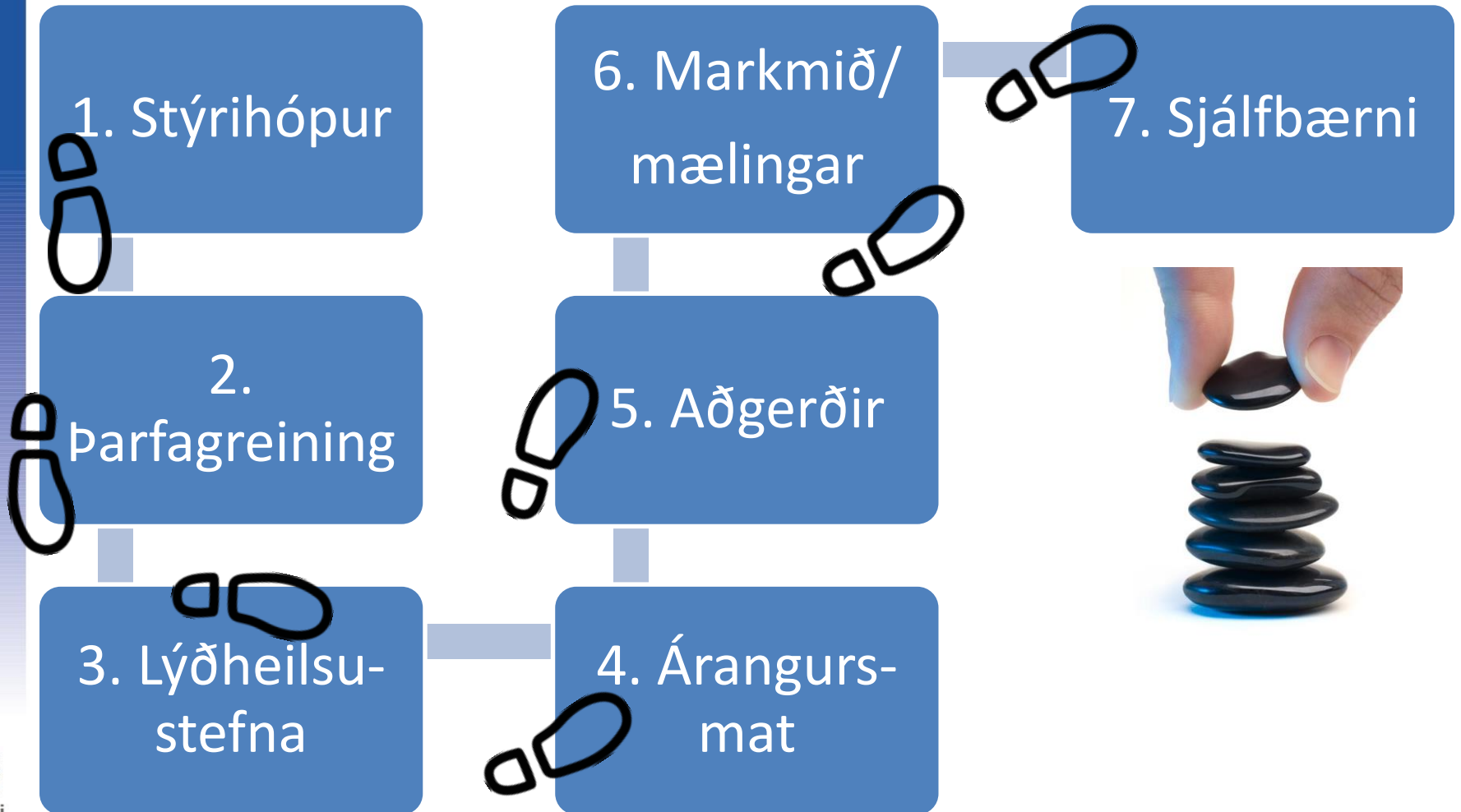


# Sjálfbærni mikilvæg

- Er **Heilsueflandi samfélag** nálgun sem lýkur?
  - T.d. fimm ára tímaáætlun til að styðjast við?
- Nýjar áherslur, breyttar forsendur og væntingar á hverju tímabili



# Sjö skref í undirbúningi





# Lögð er áhersla á breitt samstarf





# Dæmi um fulltrúa í stýrihóp ...



Heilsugæslan

Íþróttafélög

Sveitarstjórn

Lögreglan

Skólasamfélagið  
(öll skólastig)



Félag eldri  
borgara

Félagsþjónusta

# Mikilvægt að huga að eignarhaldi og þátttöku alveg frá upphafi



HEILSUEFLANDI  
samfélag



# Hvað leggur Embætti landlæknis til samstarfsins?

- **Stuðning** og ráðgjöf til stýrihópa
- **Gátlista** fyrir áherslupætti *Heilsueflandi samfélags* og *heilsueflandi skóla* á [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is)
- Skilgreinir og birtir **lýðheilsuvísa**
- Nafn samfélags á heimasíðu embættisins
- **Ráðleggingar**, fræðsluefni og annað **stuðningsefni**
- Heilsueflandi **vinnustofur** í landsfjórðungum
- **Námskeið** fyrir starfsfólk heilsugæslu varðandi heilsuhegðun
- **Kynningarefni**, hnapp á heimasíðu og fána





# Ávinningur hins almenna íbúa

- Bætt heilsa og lífsgæði
- Ánægðari, hamingjusamari & heilsuhraustari íbúar
- Aukin heilsumeðvitund og heilsulæsi
- Meiri afköst og bættur árangur





# Heilsueflandi samfélag er ...

- Eftirsóknarverðara
- Hagkvæmara
- Skilvirkara
- Öruggara
- Sjálfbærara
- Aukinn jöfnuður
- Aukin viðvera og skilvirkni á vinnustöðum og í skólum



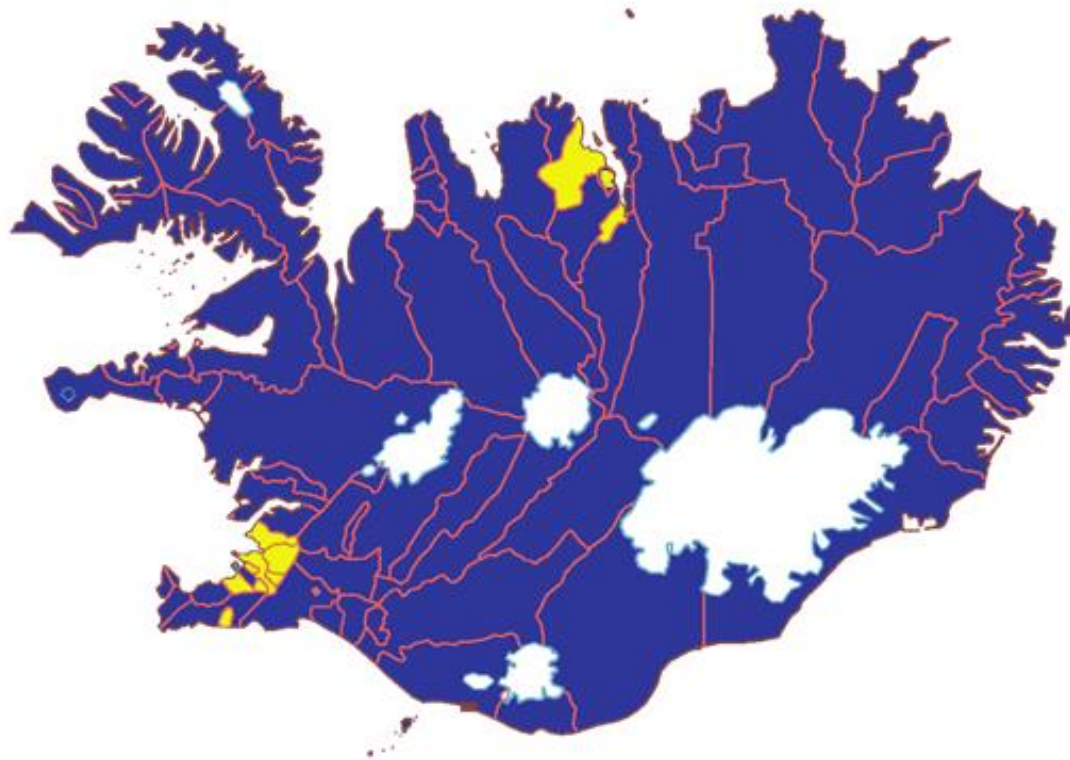
**HEILSUEFLANDI**  
samfélag





# Þátttakandi samfélög

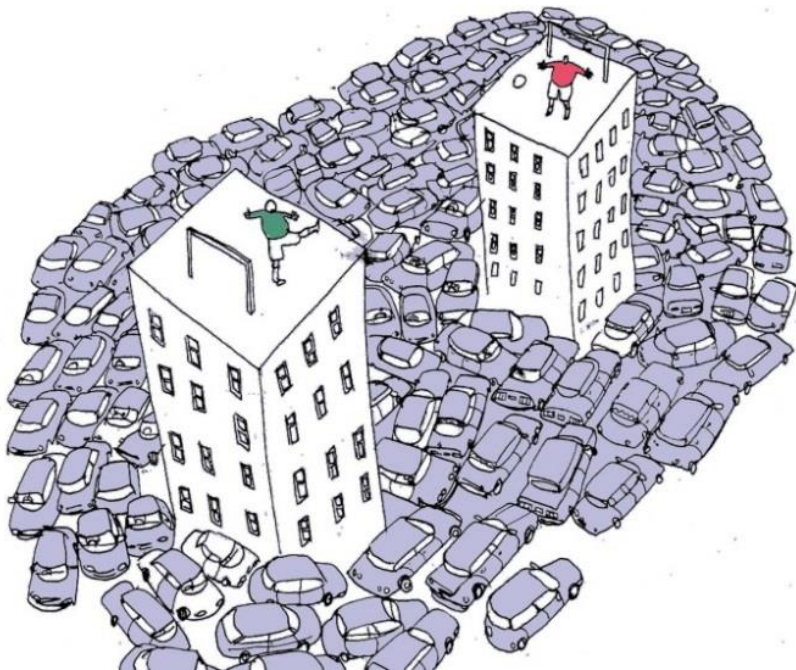
- Mosfellsbær
- Reykjavík
- Dalvíkurbyggð
- Akureyri
- Hafnarfjörður
- Kópavogur
- Eyjafjarðarsveit
- \_\_\_\_\_?





# „Lýðheilsa er á endanum spurning um í hvers konar samfélagi við viljum búa.“

Agren, G. (2003). *Sweden's new public health policy: National Public Health Objectives for Sweden.*



**Fyrst gera *eitthvað* ...**

**Svo gera *meira* ...**

**... og svo gera *enn betur*.**

Sir Michael Marmot (2013)



**Takk fyrir**  
**Fyrirspurnir:**  
**[samfelag@landlaeknir.is](mailto:samfelag@landlaeknir.is)**



**HEILSUEFLANDI**  
samfélag



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health



## Kynning á heilsueflandi samfélagi og niðurstöðum Rannsóknna og greiningar á högum og líðan ungs fólks í Reykjanesbæ

Kynningarnar fara fram í Stapa  
mánudaginn 3. október kl 17:00.  
Allir velkomnir.



REYKJANESBÆR

*- heilbrigður bæur*



### Heilsueflandi samfélag

- ✓ Næring – mataræði
- ✓ Hreyfing – útivist
- ✓ Líðan – geðrækt
- ✓ Lífsgæði – forvarnir