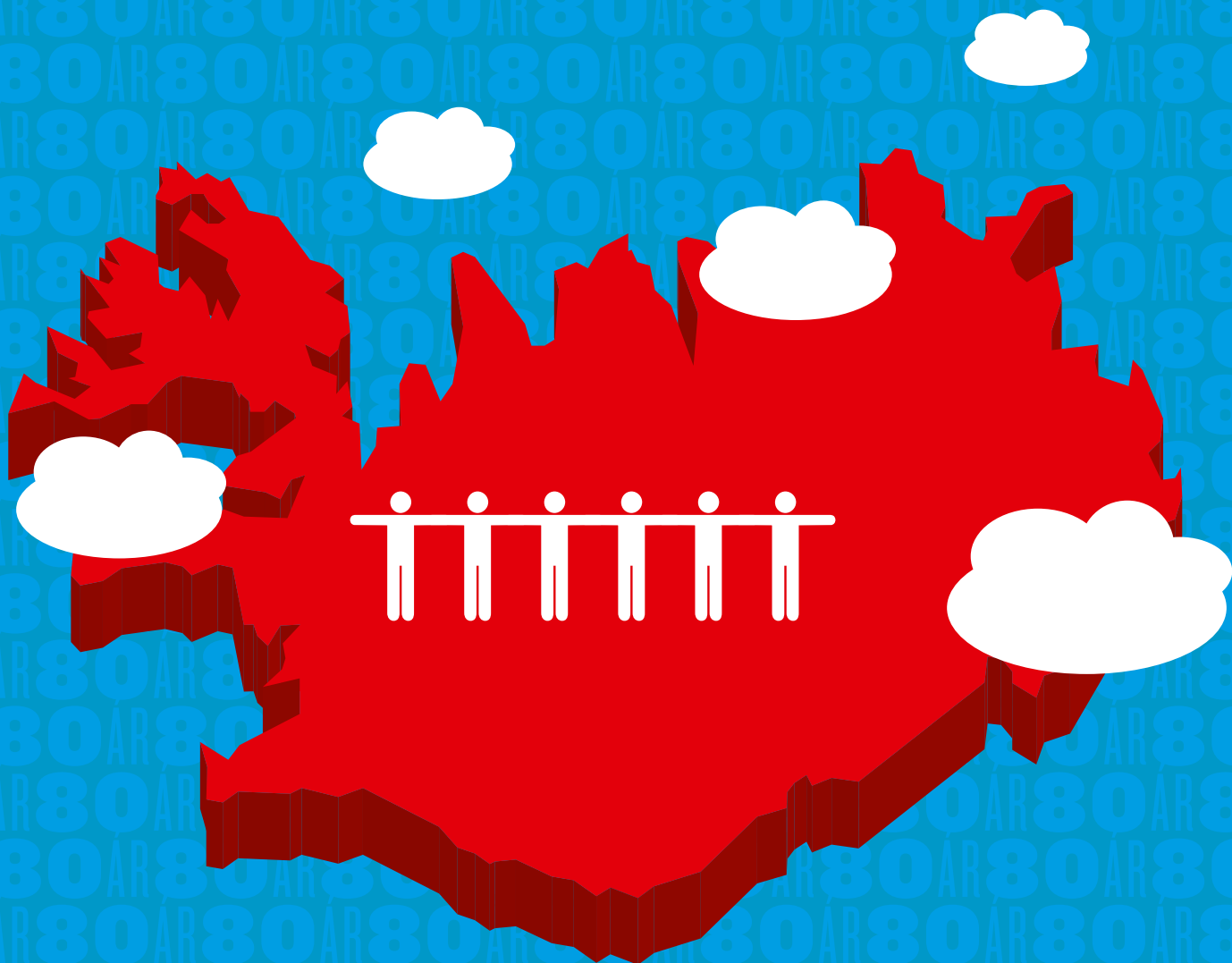




BLAÐIÐ

34. árg. 3. töl.
október 2018



Líf og heilsa



Léttir á verknum

Paratabs 500 mg filmuhúðaðar töflur, innihalda parasetamól sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast verkjalyf. Paratabs er notað gegn vægum til miðlungi miklum verkjum og til að lækka hita. Töfluna skal gleypa með glasi af vatni. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Efnisyfirlit

3

Heilsa í allar stefnur

4

Afmæliskveðja frá
Svandísi Svavarsdóttur
heilbrigðisráðherra

5

Líf og heilsa

12

Sjúklingurinn
í öndvegi

16

Nýjar áskoranir og ný
tækifæri í lýðheilsustarfi

20

Grasrótin drifkraftur
í heilbrigðismálum

SÍBS-blaðið

34. árgangur | 3. tölublað | okt. 2018

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)
ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.isRitstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet ehf.

Upplag: 9.000 eintök



Hlutverk SÍBS er að stuðla að
heilbrigði þjóðarinnar.
SÍBS á og rekur endurhæfingar-
miðstöðina Reykjalund,
öryrkjavinnustaðinn Múlalund,
Heilsumiðstöð SÍBS og Verslun SÍBS,
auk Happraðttis SÍBS.

Heilsa í allar stefnur



Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Langvinnir, ósmittbærir sjúkdómar standa í dag fyrir 9 af hverjum 10 dauðsföllum og 88% af heildarskaða samfélagsins af völdum sjúkdóma og dauða. Þetta er ekki óhjákvæmilegt, því svo dæmi séu tekin má rekja yfir 80% af heilsufarsskaða vegna hjarta- og æðasjúkdóma og um 44% af heilsufarsskaða vegna krabbameina má rekja til áhættuþátta sem unnt er að hafa áhrif á.¹

Sjúkdóma sem grafa um sig yfir langan tíma er áhrifaríkast og ódýrast að stöðva áður en þeir verða svo alvarlegir að þeir valdi varanlegum skaða. Þetta kallast forvarnir. Forvörnum verður hins vegar ekki sinnt gegnum heilbrigðiskerfið eingöngu, því langvinnir sjúkdómar greinast gjarnan ekki fyrr en eftir ár eða áratugi og koma fyrst þá til kasta heilbrigðiskerfisins.

Lykillinn að forvarnastarfi felst í að einstaklingurinn skilji hvað heilsuhegðun er – hann þarf að hafa heilsulæsi. Heilsulæsi felst í getu einstaklingsins til að nálgast, skilja, og hagnýta sér upplýsingar til að stuðla að góðri heilsu.² Heilsulæsi nær út fyrir einstaklinginn og fjölskylduna og á jafnt við um starfsumhverfi, félagslegt umhverfi og þjóðfélagið allt. Allir efnahagslegir, félagslegir og umhverfislegir þættir eru undir, sem þýðir að ábyrgðin á heilsulæsi og heilsuhegðun er ekki aðeins einstaklingsins sjálfs heldur einnig samfélagsins. Grasrótastarf og vitundarvakning á vegum félagasamtaka getur hér gegnt lykilhlutverki.

Hlutverk hins opinbera í forvarnastarfi kristallast í að innleiða „heilsu í allar stefnur“ (e. health in all policies). Mikilvægt er að inn í slíka vinnu rati aðilar utan hins eiginlega heilbrigðiskerfis, svo sem menntakerfið, framhaldsfræðslan, sveitarfélögin, vinnustaðir og frjáls félagasamtök. Samhliða „heilsu í allar stefnur“ er æskilegt að komið verði á formlegu ferli um lýðheilsumat sem taki bæði til aðgerða opinberra aðila og einkaaðila sem líkleg eru til að hafa áhrif á lýðheilsu. Hér má minna á mikilvægi þess að leggja gjald á heilsuspillandi vörur, til dæmis syrgjald, líkt og þegar hefur verið gert með áfengisgjald og tóbaksgjald. Heilbrigðisráðherra hefur tilkynnt að unnið verði að því að leggja fram þingsályktunartillögu um heilbrigðisstefnu á yfirstandandi þingi.³ Vonandi verður sem flest af ofangreindu að finna í þeirri stefnu.

Dæmi um vel heppnað forvarnaverkefni er SÍBS Líf og heilsa, sem brúar bilið frá því einstaklingar byrja að þróa með sér sjúkdóm þar til sjúkdómurinn greinist. SÍBS og samstarfsaðilar fara um landið og bjóða almenningi ókeypis mælingu á blóðþrýstingi, blóðfitu, súrefnismettun og fleiri gildum, auk valfrjálsri þátttöku í könnun um lífnaðarhætti og heilsufar. Verkefnið er unnið í samvinnu við heilbrigðisstofnanir á hverjum stað og hjúkrunarfræðingar heilsugæslunnar sjá um að taka við fólki sem mælist með há gildi. Um 6500 manns hafa þegið slíka mælingu á hringferð um landið á síðustu tveimur árum og vonandi hefur náðst að hefta framgöngu sjúkdóms hjá mörgum þeirra með viðeigandi inngripi í framhaldinu.

Það eru því miður blíkur á lofti varðandi heilbrigði Íslendinga, enda virðist meðalævi okkar vera hætt að lengjast⁴ og jafnvel aðeins spurning um tíma hvenær hún fer að styttest, líkt og gerst hefur á síðustu árum hjá bæði Bretum⁵ og Bandaríkjamönnum.⁶ Við Íslendingar erum þó enn í 6. sæti meðal aðildarríkja Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD) hvað varðar lífslíkur,⁷ en það er hollt að hafa í huga að „við“ í þessu tilfelli merkir fólk fætt kringum 1920 og fram yfir 1930, sem togar meðaltalið upp. Það er óskrifað blað hvernig yngri kynslóðum tekst til þegar röðin kemur að þeim.

1 Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare Data Visualization. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2018. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

2 Nutbeam, Don. 1998. „Health promotion glossary.“ Health Promotion International, 13 (4): 349-364. doi:10.1093/heapro/13.4.349

3 <https://www.althingi.is/alttext/raeda/148/rad20180226T172757.html>

4 <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/mannfjoldi/danir-2017/>

5 <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/lifeexpectancies/bulletins/nationallifetablesunitedkingdom/2015to2017>

6 Kochanek KD, Murphy SL, Xu JQ, Arias E. Mortality in the United States, 2016. NCHS Data Brief, no 293. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2017.

7 OECD (2017). Health at a Glance 2017: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris. http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2017-en

Afmæliskveðja frá Svandísi Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra



Ég sendi SÍBS kærar afmæliskveðjur á þessu merkisári, 80 ára starfsafmæli félagsins. SÍBS hefur mikilvægu hlutverki að gegna við eflingu heilbrigðis og lýðheilsu. Starfsemin, sem upphaflega hafði það markmið að berjast gegn berklasjúkdóminum, er nú mun víðtækari og lýtur meðal annars að forvörnum og langvinnum lífsstílstengdum sjúkdómum.

Forvarnir og fræðsla til sjúklinga eru veigamikill þáttur í heilbrigðisþjónustu. Í starfi mínu sem heilbrigðisráðherra hef ég lagt mikla áherslu á mikilvægi forvarna og lýðheilsustarfs sem lið í eflingu heilbrigðisþjónustu.

Áhersla á endurhæfingu eftir slys og sjúkdóma hefur aukist á síðustu árum og þar gegnir starfsemi félagsins lykilhlutverki. Á Reykjalundi hefur byggst upp mikil reynsla og þekking á þessu sviði sem myndar mikilvægan hlekk í heilbrigðisþjónustunni.

Frjáls félagasamtök líkt og SÍBS gegna veigamiklu hlutverki og starf félagasamtaka er mikilvægt samfélaginu öllu, og fyrir framlag SÍBS í þeim efnum er hér með þakkað. Félögum, stjórn og öllum velunnurum SÍBS sendi ég heillakveðjur í tilefni þessara tímamóta, og óska SÍBS velfarnaðar í starfi framvegis.



Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra

Líf og heilsa



Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

SÍBS Líf og heilsa er forvarna-verkefni um heilbrigði og lífn-aðarhætti þar sem unnið er út frá áhættuþáttum langvinnra, ósmittbærra sjúkdóma. Það er ótvírætt að Líf og heilsa er langstærsta verkefni SÍBS utan heilbrigðisþjónustu, enda hafa yfir 6500 einstaklingar þegið ókeypis mælingu á blóðþrýstingi, blóðfitu, blóðsykri, súrefnismettun og fleiri þáttum, auk skimunar fyrir áhættuþáttum frá því verkefnið hóf göngu sína í október árið 2016.

Saga heilsufarsmælinga SÍBS byrjar þó ekki þar, heldur hófst hún árið 2000 þegar SÍBS slóst í för með Hjarta-heillum í ýmsum ferðum þeirra um landið þar sem kringum 10 þúsund manns þáðu ókeypis mælingu á blóðþrýstingi, blóðfitu, súrefnismettun og púlsi. SÍBS Líf og heilsa byggir því á langri sögu þótt verkefnið hafi þróast hratt undanfarin tvö ár. Hjartaheill er enn lykilsamstarfsaðili SÍBS í verkefniinu, en auk þeirra hafa bæst við Samtök lungnasjúklinga og Samtök sykursjúkra.

Í október árið 2017 urðu þau vatnaskil í sögu Líf og heilsa að SÍBS' hóf að bjóða einstaklingum sem þáðu mælingu að skrá niðurstöður sínar í Heilsugátt SÍBS að veittu upplýstu samþykki, og var vinnslan tilkynnt til Persónuverndar. Frá sama tíma var byrjað að bjóða einstaklingum að taka þátt í könnun um heilsufar og lífnadæðarhætti í beinu framhaldi af heilsufarsmælingunni. Með könnuninni bættist við mælingarnar mat á ýmsum líkamlegum, andlegum og félagslegum þáttum sem máli skipta þegar heilsan er metin, en þannig fæst fyllri mynd af heilsufari heldur en með mælingunum einum.

Með innskráningu gegnum auðkennisþjónustu Þjóðskrár Íslands, island.is, getur hver sá sem tekið hefur þátt í SÍBS Líf og heilsa skoðað niðurstöður sínar í nafnlausum samanburði við aðra sem farið hafa í heilsufarsmælingu hjá SÍBS. Þannig gefst einstaklingnum verðmætt tækifæri til að sjá hvar helst meggi bæta úr. Næstu skref í þróun Heilsugáttarinnar eru að tengja niðurstöðurnar við markvissar leiðbeiningar í öðrum gagnaböndum, svo sem á vef Embættis landlæknis og Heilsgæslunnar á höfuðborgarsvæðinu, heilsuvera.is.

Nýjasti vaxtarbroddurinn innan SÍBS Líf og heilsa er svo ný námskrá og námsefni fyrir lífsstílsþjálfun á breiðum grunni, sem ætluð er þeim sem vilja bæta lífnadæðarhætti sína. Námskráin hefur hlotið vottun Menntamálastofnunar sem viðurkennt efni í framhaldsfræðslu, auk þess sem SÍBS býður þjálfaranámskeið og vottun fyrir aðila sem vilja bjóða almenningi námskeið og þjálfun á sviði heilbrigðis og lífsstíls. Með slíkri vottun geta þessir aðilar farið með námsefni Líf og heilsa lífsstílsþjálfunar og boðið einstaklingum slíka þjálfun, jafnvel samtvinnað við aðra heilsutengda starfsemi eða námskeið. Tengil á námskrána og námsefni má finna á vef verkefnisins sibs.is/lifogheilsa.

Heilsufarsmælingar SÍBS Líf og heilsa eru oftast framkvæmdar í einum landshluta í senn, þar sem teymi á vegum SÍBS og samstarfsaðila fer um viðkomandi svæði og heim-sækir alla þéttbýliskjarna. Mælingaferðirnar eru skipulagðar í þétu samstarfi við heilsugæsluna og sveitarfélögin, en góð samvinna við þessa aðila er einkar mikilvægt til að verkefnið takist vel. Heilbrigðisstofnanir allra heilbrigðisumdæma hafa nú þegar átt í samstarfi við SÍBS Líf og heilsa og í flestum tilfellum hafa þær lagt verkefninu til húsnæði í heilsugæslustöðvum eða heilsugæsluseljum, auk þess að leggja verkefniinu til hjúkrunarfræðing sem er til staðar meðan á mælingunum stendur og getur tekið við fólki sem mælist með há gildi til frekari skoðunar.

Gott samstarf við heilsugæsluna er verkefninu einkar mikilvægt, því SÍBS Líf og heilsa er ekki heilbrigðisþjónusta heldur jafningjafræðsla og grasrótastarf, sem reidir sig alfarið á þetta samvinnu við opinbera heilbrigðiskerfið. Þá er ótalinn þáttur sveitarfélaganna sem stutt hafa verkefnið með framlögum til Máttarstólpa SÍBS, stuðningshóps fræðslu- og forvarnastarfs hjá SÍBS. Síðast en ekki síst er mikilvægt að eiga gott samstarf við fjölmiðla og aðra fréttamiðla á hverjum stað því jákvætt umtal skapar hópefli og eykur áhuga fólks á að mæta og þiggja ókeypis heilsufarsmælingu og vonandi sinna heilsunni enn betur í framhaldinu.

Fjárhagslegur grundvöllur SÍBS Líf og heilsa felst í aðkomu fjölmargra aðila, og er þá fyrst að telja Máttarstólpa SÍBS sem stutt hafa verkefnið frá upphafi. Þátttaka almenningis og fyrirtækja í Máttarstólpu er því lykilatriði við fjármögnun verkefnisins. Þá hefur Lýðheilsusjóður stutt verkefnið frá árinu 2016, en sjóðurinn er fjármagnaður á fjárlögum og rekinn af Embætti landlæknis. Stuðningur Lýðheilsusjóðs er einnig mikilvæg viðurkenning á gildi verkefnisins fyrir land og þjóð.

Framtíðarþróun SÍBS Líf og heilsa felst í að styrkja og efla núverandi lykilstoðir verkefnisins – heilsufarsmælingarnar, könnun um heilsufar og lífnadæðarhætti, og tengingar við úrræði. Efst á óskalistanum er samningur við ríkið um framkvæmd mælinganna þannig að til komi greiðsla fyrir hvern mældan einstakling, en samningar um skimun og greiningu hafa þegar verið gerðir við aðra aðila.

Hvað rafrænan hluta SÍBS Líf og heilsa varðar – könnun um heilsufar og lífnadæðarhætti, úrvinnslu og úrræðaleit – þá felast gríðarleg tækifæri í aðferðum rafrænnar heilbrigðisþjónustu, ekki síst á sviði forvarna. Langvinnir og lífsstílstengdir sjúkdómar fyrirhitta stóran hluta þjóðarinnar á lífsleiðinni, og rafræn þjónusta er hagkvæm leið til að ná til fjöldsans. Markviss líftímaþjónusta á sviði forvarna byggir á sífældri hringrás athugunar, inngrips og endurgjafar. Efling Heilsugáttar SÍBS er lykilatriði í að tapa ekki sambandi við einstakling sem einu sinni hefur komið í mælingu, heldur halda utan um hann og endurmeta þarfir hans með reglulegu millibili.

SÍBS Líf og heilsa er hannað til að ná utan um sem flest heilsutengd málefni sem varða einstaklinginn, utan hins formlega heilbrigðiskerfis. Núverandi þjónustuframboð Líf og heilsa er aðeins byrjunin, en SÍBS þarf aukinn stuðning til að hrinda þessari sýn í framkvæmd. Þar er lykilatriði að ►



Kristján Þór Magnússon sveitarstjóri Norðurþings var einn þeirra fjölmörgu sem komu í heilsufarsmælingu SÍBS Lif og heilsa á Norðurlandi Eystra í ágúst 2018. Stefania G. Kristinsdóttir verkefnastjóri Lif og heilsa er með honum á myndinni.

til komi myndarlegur stuðningur frá hinu opinbera, því hver króna sem varið er til lýðheilsamála skilar sér áttfalt til baka til samfélagsins samkvæmt stórrí yfirlitsrannsókn frá 2017 um áhrif lýðheilsuinngripa í þróuðum ríkjum með almennar sjúkratryggingar.²

Mannár og milljarðar

Langvinnir, ósmítbærir sjúkdómar standa í dag fyrir 9 af hverjum 10 dauðsföllum og 88% af heildarskaða samfélagsins af völdum sjúkdóma og dauða, mælt í „glötuðum góðum æviárum“. Yfir 80% af heilsufarskaða vegna hjarta- og æðasjúkdóma og um 44% af heilsufarskaða vegna krabbameina má rekja til áhættuþátta sem unnt er að hafa áhrif á. Það sama á við um stoðkerfisraskanir og geðraskanir, þar sem rekja má 11% og 13% heilsufarskaðans til þekktra áhættuþátta.³

Mælikvarðinn glötuð góð æviár er skilgreindur af Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) sem samtala árafjölda sem tapast vegna ótímabærs dauða og ára sem varið er við sjúkdóm eða skerðingu, vigtað eftir alvarleika.⁴ Sá árafjöldi sem þannig tapast Íslendingum vegna heilsuleysis og ótímabærs dauða nam 71.519 mannaár árið 2016, sem margfaldað með kr. 7461 þús. vergri landsframleiðslu á mann sama ár,⁵ sýnir að árlega glati samfélagið 534 milljörðum króna vegna heilsufarskaða. Þetta samsvarar rúmlega 21% af landsframleiðslunni í heild árið 2016 – að ótöldum þeim mannlega harmleik sem þarna liggur að baki.

Þótt auðvitað verði seint hægt að útrýma sjúkdómum og koma í veg fyrir ótímabæran dauða er engu að síður af svo miklu að taka, að jafnvel þótt aðeins tækist að minnka heilsufarskaðann um 1% samsvarar það yfir 5 milljörðum króna mælt í vergri landsframleiðslu. Samkvæmt fjárlagafrumvarpi 2019 nema bein framlög ríkisins til forvarna á sviði lýðheilsu utan heilsugæslu hins vegar aðeins 326 milljónum króna til Krabbameinsfélags Íslands og 253 milljónum til Lýðheilsusjóðs, auk þess sem telja má velferðarstyrki á sviði heilbrigðismála með sínar 79 milljónir að nokkru leyti til

forvarna á sviði lýðheilsu utan heilsugæslu. Á sama tíma er yfir 230 milljörðum varið í rekstur heilbrigðiskerfisins í heild⁶ – næstum alfarið í viðbrögð þegar skaðinn er skeður.

Loks ber að nefna að Íslendingar verja lægra hlutfalli landsframleiðslu í heilbrigðisþjónustu en meðaltal ríkja Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD), eða 8,6% árið 2016. Af Vestur-Evrópuþjóðum verja einungis Grikkir og Írar minna til heilbrigðisþjónustu en Íslendingar, og aðrar Norðurlandþjóðir nota á bilinu 8–28% hærra hlutfall landsframleiðslu sinni í þennan málaflokk en við.⁷

Við þetta verður ekki unað til lengdar, enda virðist meðalævi Íslendinga vera hætt að lengjast⁸ og jafnvel aðeins spurning um tíma hvenær hún fer að styttest, líkt og gerst hefur á síðustu árum hjá bæði Bretum⁹ og Bandaríkjamönnum.¹⁰ Við Íslendingar erum þó enn í 6. sæti hvað varðar lífslíkur¹¹, en það er hollt að hafa það í huga að „við“ í þessu tilfelli er fólk fætt kringum 1920 og fram yfir 1930, sem togar meðaltalið upp. Það er óskrifað blað hvernig yngri kynslóðum tekst til þegar röðin kemur að þeim.

Nánar um SÍBS Lif og heilsa

Ferlið við framkvæmd SÍBS Lif og heilsa felst í fjórum meginþáttum:

- 0 Vitundarvakning
- 1 Skimun
- 2 Inngrip
- 3 Endurgjöf

Fyrsti þátturinn fær númerið núll vegna þess að vitundarvakning um heilsuhegðun og hvers vegna hún skiptir máli þarf sífellt að vera í gangi, hvort sem unnið er við aðra þætti eða ekki þá stundina. Þættir 1, 2 og 3 fara síðan í hringi, þannig að hægt sé að fylgja einstaklingnum eftir gegnum ævina og ýta honum hægt og rólega í átt til betri heilsu. ►

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 Adalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
 Adalvík ehf, Síðumúla 13
 AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 32
 Analytica ehf, Síðumúla 14
 ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
 Arkis arkitektar ehf, Kleppsvægi 152
 Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
 Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
 Árbæjarapótek ehf, Hraunbæsi 115
 ÁTVR Vinbúðir, Stúðlahálsi 2
 Barnatannlæknastofan ehf, Faxafeni 11
 BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
 BG pipulagnir ehf, Fjarðarási 11
 Bilamálun Sigursveins Sigurdssonar, Hyrjarhöfða 4
 Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf, Skútuvogi 12h
 Bílasala Guðfinns ehf, Stórhöfða 15
 Bílasmíðunin hf, Bildshöfða 16
 Bjarnar ehf, Borgartúni 30
 Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
 Blikksmíðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
 Boozt bar, Súðavogi 7
 Borgar Apótek, Borgartúni 28
 Borgarbókasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15
 Borgarhjóli ehf, Hverfisgötu 50
 Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
 Bókautgáfan Hólar ehf, Hagaseli 14
 Bókhaldsstofa Haraldr sif, Síðumúla 29
 Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
 Bólstrarinn ehf, Langholtsvegi 82
 Brim hf, Fiskislóð 14
 Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
 Danica sjávarfurdur ehf, Suðurgötu 10
 Dokkan, þekkingar- og tengslanet, www.dokkan.is
 E.T. hf, Klettagördum 11
 Efling stéttarfélag, Sætúni 1
 Eimskip Ísland ehf, Kornögörðum 2
 Endurskoðun og reikningshald ehf, Suðurlandsbraut 22
 Endurskoðun og reikningskil hf, Stangarhól 5
 Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
 Expert ehf, Draghálsi 18-26
 Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
 Félag Sjúkrabjálfa, Borgartúni 6
 Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
 Finka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
 Fjárhald ehf
 Fjóður ehf, Þvottahús, Ármúla 44
 Fjöleignir ehf, Tryggvagötu 11
 Fófóval ehf, Skipholti 50b
 G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
 G.K. trésmíði ehf, Vættaborgum 21
 Gardasteinn ehf, Stóragerði 4
 Gilbert úrsmíður, www.jswatch.com, Laugavegi 62
 Grafía stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum, Stórhöfða 31

Guðmundur Arason ehf, smíðajárn, Skútuvogi 4
 Gullkistan skrautgripaverslun, www.thjodbuningasilfur.is, Frakkastíg 10
 Gullsmíðunin í Mjódd, Álfabakka 14b
 Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf, Gylflöt 3
 Gyllti kötturinn ehf, Austurstræti 8
 Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
 Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
 Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf, Arnarbakka 2
 Heimahúsið ehf, húsgagnaverslun, Ármúla 8
 Helgason og Co ehf, Gylflöt 24-30
 Henson sports, Brautarholti 24
 Heyrnar og talmæinastöð Íslands HGK ehf, Laugavegi 13
 Hið íslenska reðasafn ehf, Laugavegi 116
 Hitastýring hf, Ármúla 16
 Hjá Dóra ehf, matsala, Þönglabakka 1
 Hjá Guðjóni ehf, Þverholti 13
 Hjólábúðin Markið, Ármúla 49
 Hjólastillingar ehf, Hamarshöfða 3
 Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvægi 64
 Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
 Hótel Óðinsvæ, Þórsstötu 1
 Hótel Örkin, sjómannaheimili, Brautarholti 29
 Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
 Húsalagnir ehf, Gylflöt 20
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Icelandic Fish & Chips ehf, veitingastaður, Tryggvagötu 11, Hafnarholi
 IG Ferðir ehf, Dugguvogi 10
 Innnes ehf, Fossaleyni 21
 Íslandsstofa, Sundagördum 2
 Ísloft blikk- og stálsmíða ehf, Bildshöfða 12
 Ísmar ehf, Síðumúla 28
 Ísold ehf, Nethyl 3
 Ís-spor ehf, Síðumúla 17
 Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
 Jón Bergsson ehf, Kletthálsi 15
 Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 6
 Kári Arnórsson ehf, byggingarverktaki
 Kjarninn miðlar ehf, Laugavegi 3
 Kone ehf, Lynghálsi 5
 Kólus ehf, Tunguhálsi 5
 Kramhúsið ehf, Skólavörðustíg 12
 Kringlukráin, Kringlunni 4-6
 Kvika banki hf, Borgartúni 25
 Lagastöð lögfræðisþjónusta ehf, Lágúla 7
 Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
 Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylflöt 9
 Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
 Lashúsið ehf, Bildshöfða 16
 Listvinahúsið, leirkerasmiði, Skólavörðustíg 43
 LMB Mandat lögmannsstofa, Bergþórugötu 55
 Loftleidir, Reykjavíkflugvelli
 LOG lögmannsstofa sf, Kringlunni 7
 Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
 Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
 Löndun ehf, Kjalarvogi 21
 Malbik og völtun ehf, Hrísríma 33
 Marco Polo, Kringlunni 4-12



Ryksugur

Fyrir heimilið og vinnustaðinn

CV 38/2
Ryksuga með burstu
1150 wött
5,5 ltr. tankur

T 7/1
1200 wött
7 ltr. tankur
Gólfhaus

T 12/1
1300 wött
12 ltr. tankur
Sérlega hjóllát
Margir fylgihlutir
Gólfhaus

T 10/1
1250 wött
10 ltr. tankur
Margir fylgihlutir
Gólfhaus

CV 48/2
Ryksuga með burstu
1200 wött
5,5 ltr. tankur

Margir aukahlutir
fáanlegir

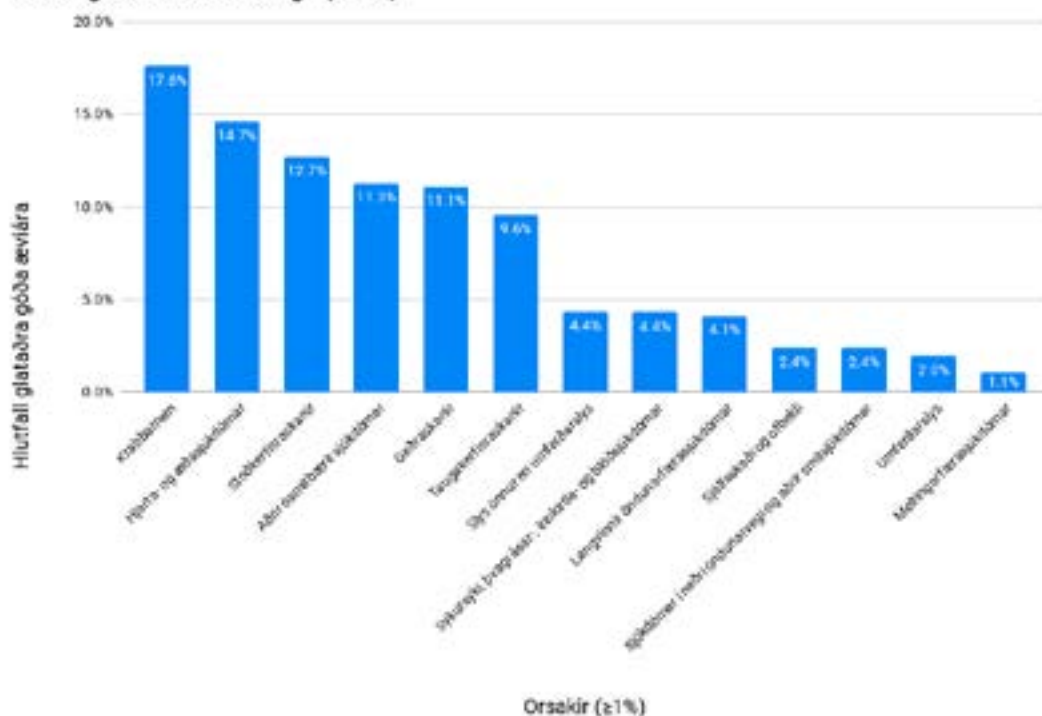
RAFVER KÄRCHER SÖLUMENN
Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · rafver@rafver.is · www.rafver.is

VERTU Á ÖRUGGUM STAÐ

Margt smátt ehf, Guðrðarstíg 6-8
 Marport ehf, Fossaleyni 16
 Matthías ehf, Vesturfold 40
 MD vélar ehf-www.mdvelar.is, Vagnhöfða 12
 MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
 Myconceptstore, Laugavegi 45
 Nasdaq verðbréfamiðstöð hf, Laugavegi 182
 Neshamar ehf, Gufunesvegi 1
 Nostra ræstingar ehf, Sundaborg II-13
 Núi-Sírius hf, Hesthálsi 2-4
 Núi ökskúlinn ehf, Klettagördum 11
 Nýtt Skil slf, Borgartúni 24
 Orka ehf, Stórhöfða 37
 Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
 Pizza King ehf, Skipholti 70
 PK dM Arkitektar ehf, Brautarholti 4
 Pottþétt ehf, Bárugötu 2
 Pósturinn, Stórhöfða 29
 Rafval sf, Skógarseli 33
 Rarik ehf, Dvergshöfða 2
 Ratsjá ehf, Laugavegi 26
 Reebok Fitness
 Reki ehf, Höfðabakka 9
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Reykjavíkúrprófasteðmið ehf, Þönglabakka 5
 Réttur - ráðgjöf & málflytningur, Klappastíg 25-27

Rikki Chan ehf,
 Kringlunni 4-12 og Smáratorgi I
 Rima Apótek, Langaríma 21-23
 Salatbarinn Buffet Restaurant, Faxafeni 9
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
 Segull ehf, Hólmastöð 6
 SHV pipulagnisþjónusta ehf, Funafold 54
 Sigurður I. Halldórsson hdl, Síðumúla 13
 Sjúkrabjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
 Skeifjar hf, Laugavegi 182
 Skerping Veigars, Geithömrúm 3
 Skjólverk ehf, Deildarási 20
 Skorri ehf, Bildshöfða 12
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
 SM kvótaping ehf, Tryggvagötu 11
 Smíðisþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 6
 Stjá, sjúkrabjálfun, Hátúni 12
 Stjórnuveg hf, Vallá Kjalarnesi
 Stólpi Gámar, Klettagördum 5
 Styra ehf, Depluhólum 5
 Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
 Söluturninn Vikivaki, Laugavegi 5
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Þönglabakka 8
 Tannlæknastofan Mörkin 6 sf, Mörkinni 6
 Tannval Kristínar Gígu, Grensásvegi 13
 TBG ehf, Grensásvegi 7
 TEG endurskoðun ehf, Grensásvegi 16
 Terra Export ehf, Nethyl 2b

Glötuð góð æviár Íslendinga (2016)



Glötuð góð æviár eru samtala árafjöldi sem glatast vegna ótímabærs dauða og ára sem varið er við sjúkdóm eða skerðingu, vigtað eftir alvarleika skerðingarinnar. Langstærsti hluti glataðra góðra æviára Íslendinga orsakast af langvinnum, ósmittabærum en lífsstílstengdum sjúkdómum.³

Vitundarvakning

Til að vitundarvakning um heilsuhegðun hafi áhrif, þarf einstaklingurinn að skilja um hvað málið snýst. Hann þarf að hafa „heilsulæsi“. Heilsulæsi felst í grófum dráttum í getu einstaklingsins til að nálgast, skilja, og hagnýta sér upplýsingar til að stuðla að góðri heilsu.¹² Í hugtakinu felst meira en að geta lesið bækling, bókað tíma hjá heilbrigðisstarfsmanni, skilja innihaldslýsingar eða fara eftir leiðbeiningum: Heilsulæsi nær út fyrir einstaklinginn og fjölskylduna og á jafnt við um starfsumhverfi, félagslegt umhverfi og þjóðfélagið allt. Allir efnahagslegir, félagslegir og umhverfislegir þættir eru undir, sem þýðir að ábyrgðin á heilsulæsi og heilsuhegðun er ekki aðeins einstaklingsins sjálfs heldur einnig samfélagsins.

SÍBS vinnur að almennri vitundarvakningu um heilbrigði með öllum tiltækum ráðum. Stöðug vinna á sér stað gegnum fjölmiðla og samfélagsmiðla þar sem heilsutengdum upplýsingum er komið á framfæri – og ekki síður upplýsingum um hvað heilsuhegðun er og hvers vegna heilsutengdar upplýsingar skipta máli.

Ábyrgð einstaklingsins felst í að skilja og vera meðvitaður um hvað hefur góð áhrif á líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Sá sem er læs á eigið heilbrigði veit hvað hefur góð áhrif á heilsuna og getur lesið í ýmislegt sem á vegi hans verður og greint á milli þess sem er hollt og hins sem raskar ró hans líkamlega eða andlega. Heilsulæsi byggist þannig á því að skilja, ráða við og sjá tilganginn með hlutunum og hvernig þeir tengjast velliðan. Með því að horfa á atburði hversdagslífsins með gleraugum heilbrigðisins höfum við skarpari sýn á leiðirnar til heilbrigðis.¹³

Ábyrgð fyrirtækja og félagasamtaka felst ekki síst í að styðja undir heilsuhegðun einstaklinga með ýmsu móti, sama hvort það er að hafa læsta hjólageymslu á vinnustaðnum, setja yfirbyggð kerruskýli við leikskólana, leggja göngustíga, fjarlægja sælgætissjálfsala úr íþróttamiðstöðvum og hætta að nefna íþróttamót eftir gosi og skyndibitum. Þarna er mikið verk óunnið og erfitt fyrir einn aðila utan stjórnkerfisins

að ætla sér að hafa áhrif á þetta allt heldur þarf pólitíska stefnumótun til.

Ábyrgð stjórnvalda kristallast í að efla stöðu forvarna innan sem utan heilbrigðiskerfisins. Ákjósanleg leið hlýtur að vera að gera lýðheilsu að föstum hluta stjórnsýslunnar almennt. Góð aðferð til þess er að koma á formlegu ferli um lýðheilsumat, sem er í raun þegar skilgreint í lögum um mat á umhverfisáhrifum¹⁴ þar sem hugtakið umhverfi innifelur samfélag, heilbrigði og atvinnu engu síður en landslag og lífríki.

Í Lýðheilsustefnu velferðarráðuneytisins frá 2016 kemur fram að Embætti landlæknis muni þróa og staðfæra lýðheilsumat fyrir Ísland um ferli til að leggja mat á bein og óbein áhrif stjórnsýsluákvæðana og lagasetningar á lýðheilsu.¹⁵ Reyndar er brýnt að slík kvöð um lýðheilsumat nái út fyrir stjórnsýsluna og löggjafann, og taki einnig til meiri háttar aðgerða lögaðila og einstaklinga sem líkleg eru til að hafa áhrif á lýðheilsu – rétt eins og umhverfismat sem nú er orðið hefðbundið og flestir taka sem sjálfsögðum hlut. Lýðheilsumat má jafnvel fella undir og gera hluta af umhverfismati og samnýta þannig þau ferli og stofnanir sem fyrir eru.

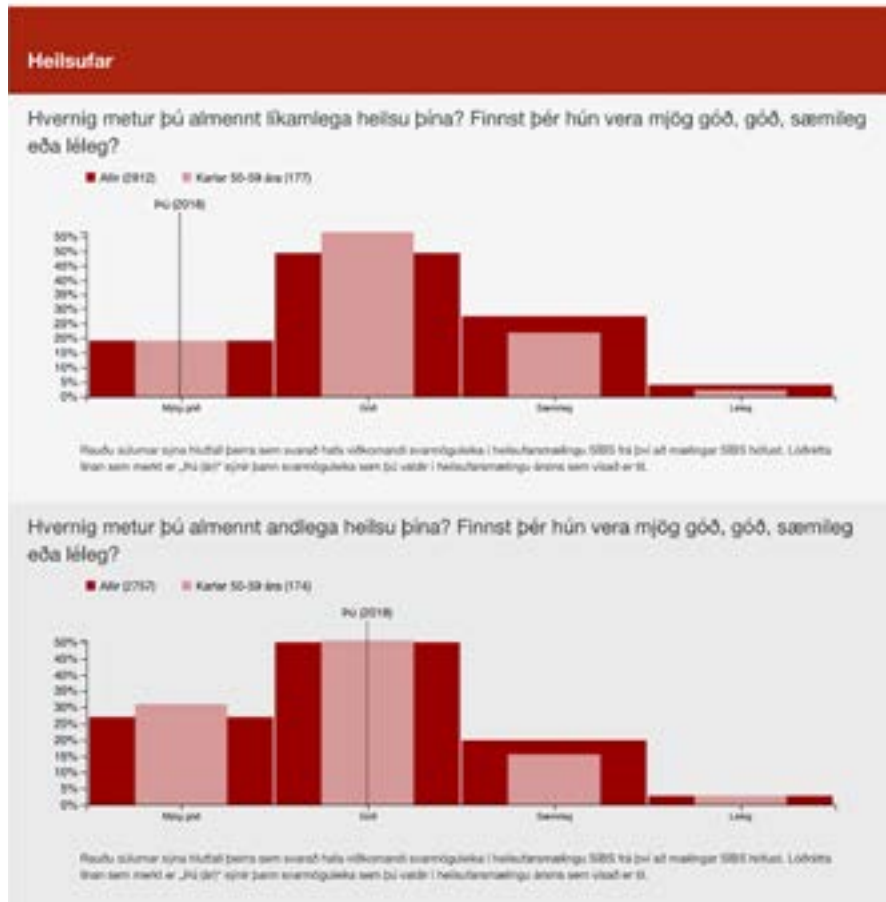
Loks felst mikilvægur hluti vitundarvakningar SÍBS í að gera heilbrigðisyfirvöldum og stjórnvöldum ljóst hver áhrif verkefnisins Líf og heilsa eru. Þetta má gera gegnum hefðbundna skýrslugjöf og fundi, en hluti af framtíðarþróun Heilsugáttar SÍBS felst í þróun á lifandi gagnagátt sem mun geta gefið lifandi sýn á undirliggjandi, ópersónugreinanlegar upplýsingar. Þannig mun verða hægt að skoða stöðu þjóðar svart á hvítu og draga ályktanir og velja heilsuefingarverkefni í framhaldi af því. Núverandi samstarf við heilbrigðisstofnanir og sveitarfélög, sem þegar hefur verið lýst, er byrjunin á þessu ferli.

Skimun

Heilsufarsmæling SÍBS Líf og heilsa felst í að almenningi er boðin ókeypis mæling á blóðþrýstingi, púlsi, blóðfitu (heildar-kólesteróli), blóðsykri (glúkósa), súrefnismettun (SpO2), mittismáli og gripstyrk, auk þess sem spurt er um aldur og kyn,

Hér eru niðurstöður úr þeim heilsufarsmælingum SÍBS sem þú hefur tekið þátt í.

Niðurstöður



Heilsugátt SÍBS er aðgengileg gegnum auðkennisþjónustu Þjóðskrár Íslands, island.is. Í heilsugáttinni getur hver sá sem látið hefur skrá upplýsingar sínar í Heilsugátt SÍBS skoðað niðurstöðurnar í nafnlausum samanburði við aðra sem farið hafa í heilsufarsmælingu SÍBS Líf og heilsa og sjá hvar helst má bæta úr.¹

hæð og þyngd, lyfjanotkun og fleiri þætti. Einnig er í boði mæling á hámarksfráblæstri (PEF) fyrir þá sem ástæða þykir til.

Frá október 2017 hefur verið valfrjálst og háð undirrituðu, upplýstu samþykki, að láta skrá niðurstöður mælinganna rafrænt undir kennitölu í Heilsugátt SÍBS, og hefur þessi vinnsla verið tilkynnt til Persónuverndar. Einnig er í boði að skrá upplýsingarnar rafrænt á ópersónugreinanlegan hátt, og að sjálfsögðu er einnig í boði að skrá engar upplýsingar rafrænt heldur einungis á blað sem viðkomandi tekur með sér.

Með innskráningu gegnum auðkennisþjónustu Þjóðskrár Íslands, island.is, getur hver sá sem látið hefur skrá upplýsingar sínar í Heilsugátt SÍBS skoðað niðurstöðurnar í nafnlausum samanburði við aðra sem farið hafa í heilsufarsmælingu SÍBS Líf og heilsa og sjá hvar helst má bæta úr. Líkt og áður segir eru næstu skref í þróun Heilsugáttarinnar að tengja niðurstöðurnar við markvissar leiðbeiningar í öðrum gagnaböndum, svo sem á vef Embætti landlæknis og Heilsgæslunnar á höfuðborgarsvæðinu, heilsuvera.is.

Eðli málsins samkvæmt er hentugast að framkvæma heilsufarsmælingar Líf og heilsa á einu landsvæði í einu, og heimsækja þá eins marga þéttbýlisstaði og unnt er í hverri ferð. Slíkar heimsóknir eru undirbúnar vandlega og kynntar í fjölmiðlum á staðnum, fréttasíðum sveitarfélaga, samfélagsmiðlum og með dreifibréfi sem fer í hvert hús. Árangurinn lætur heldur ekki á sér standa, og í smærri byggðarlögum

mætir um helmingur fullorðinna íbúa í mælingu en í meðalstórum byggðarlögum kringum tíundi hluti.

Góð samvinna við heilsugæsluna og sveitarfélögin er einkar mikilvæg, og hafa heilbrigðisstofnanir allra heilbrigðisumdæma átt í samstarfi við SÍBS Líf og heilsa. Í flestum tilfellum hafa þær lagt verkefninu til húsnæði í heilsugæslustöðvum eða heilsugæsluseljum, auk þess að leggja verkefninu til hjúkrunarfræðing sem er til staðar meðan á mælingunum stendur og getur tekið við fólki sem mælist með há gildi til frekari skoðunar.

Stór hluti þeirra sem mæta í mælingu eru hvorki undir eftirliti læknis né þekkja gildin sín, en lýsandi tölfræði um niðurstöður er ekki hluti af þessari grein og verður því ekki tíunduð frekar. Dæmigerð útkoma er þó að einn af hverjum fimm sem skimaðir eru þurfi frekari skoðunar við, og því miður reynast áhyggjurnar oftast á rökum reistar þegar einstaklingar hafa síðan verið endurmetnir af heilbrigðisstarfsmönnum.

Auk framangreindra mælinga á blóðgildum og fleiri þáttum, býðst þátttakendum í skimuninni að svara könnun um heilsufar og lífnaðarhætti. Niðurstöðurnar úr könnuninni má sjá ásamt niðurstöðum mælinganna í Heilsugátt SÍBS, í nafnlausum samanburði við alla aðra sem komið hefur í mælingu til SÍBS, sem og við eigin aldurshóp og kyn. Notast er við spurningalistann HAL-100 sem var settur saman árin 2016–2018 af Guðmundi Löve undir höfundarrétti þar sem það á við.¹⁶ HAL-100 byggir á stigveldis-

skipulagi (e. hierarchical structure) þar sem auk mælinganna er spurt um heilsutengda þætti, líkamlega, andlega og félagslega þætti, bakgrunn, starfstengda og samfélagslega þætti.

Helstu fyrirmyndir að framsetningu, flokkaskiptingum og spurningum HAL-100 eru eftirfarandi: International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF),¹⁷ World Health Organisation; International Classification of Diseases (ICD),¹⁸ World Health Organisation; National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES),¹⁹ Centers for Disease Control and Prevention; European Social Survey (ESS),²⁰ ESS-ERIC <http://www.who.int/classifications/icf/en/> (European Research Infrastructure Consortium); General Social Survey (GSS),²¹ National Opinion Research Center (NORC), University of Chicago; Medical Outcomes Study (MOS),²² RAND Health, RAND Corporation; NHS OneYou, How Are You Quiz,²³ Public Health England; Nordic Monitoring System,²⁴ Nordic Council of Ministers, Nordic Council of Ministers Secretariat; European Health Interview Survey (EHIS),²⁵ Eurostat; Heilsa og líðan Íslendinga,²⁶ Embætti landlæknis.

Stuðst er við staðlaða kvarða til skimunar fyrir áfengisvanda (AUDIT-C²⁷), kvíða (GAD-7) og þunglyndi (PHQ-9²⁸), streitu (PSS-10²⁹), lífsánægju (SWLS-5³⁰) og einmanaleika (ULS-8³¹). Spurt er um starfstengda þætti í samræmi við QPS Nordic 34+³² að hluta eða í heild, auk þess sem bakgrunnsbreytur fylgja að mestu spurningum úr rannsókninni Heilsa og líðan Íslendinga frá Embætti landlæknis. Spurningar um ►

upplifaða heilsu, greiningar, einkenni, verki, fjölskyldusögu, lyfjanotkun og almenna virkni fylgja einnig að svo miklu leyti sem verða má fyrirmynd Heilsa og líðan. Þá fylgja spurningar um hreyfingu, mataræði, hreinlæti, tóbaksnotkun og svefn Heilsa og líðan að nokkru leyti, þótt þessar spurningar hafi þar tekið nokkrum breytingum milli útgáfa.

Inngrip

SÍBS Líf og heilsa er samsafn lýðheilsuáðgerða og því er mikilvægt að sinna þátttakendum áfram þegar vitundarvakningu, skimun og niðurstöðum sleppir. Heilsugátt SÍBS er kjörð tæki til þess að fylgja þessum hópum eftir inn í framtíðina með aðferðum rafrænnar heilbrigðisþjónustu.

Heilsugátt SÍBS birtir nú þegar samantekið skor á mörgum sviðum sem gerir einstaklingnum kleift að meta stöðu sína, allt frá andlegum þáttum yfir í mataræði og hreyfingu. Sumir þessir þættir eru mældir samkvæmt alþjóðlegum kvörðum, svo sem áfengisnotkun, kvíði, þunglyndi, streita, lífsánægja og einmana-leiki sem greint er frá hér að framan. Notkun slíkra kvarða gerir niðurstöður SÍBS Líf og heilsa einnig samanburðarhæfar við rannsóknir sem notast hafa við þessa kvarða.

Til viðbótar við hina stöðluðu kvarða hafa verið útbúnir breytilegir, einvíðir kvarðar fyrir hreyfingu og mataræði sem byggja á þáttgreiningu ópersónugreinanlegra svara við undir- liggjandi spurningum. Öfugt við stöðluðu kvarðana eru slíkir kvarðar breytingum háðir eftir því sem frekari gögn safnast, spurningarnar breytast eða aðferðir þáttgreiningarinnar breyt- ast. Þessir breytilegu kvarðar hafa þann kost að gefa sjálfkrafa innbyrðis samanburðarhæft viðmið af matar- eða hreyfivenjum

einstaklingins miðað við þann hóp sem svarað hefur undir- liggjandi spurningum. Þannig getur Heilsugáttin staðsett einstaklinginn í þessum viðmiðunarahópi og gefið honum a.m.k. hlutfallslega mynd af stöðu sinni miðað við hópinn. Seinna má svo þróa staðlaða kvarða upp úr þessum gögnum.

Næstu skref í framþróun Heilsugáttarinnar eru að tengja einstaklingsbundnar niðurstöður við markvissar leiðbeiningar fengnar úr öðrum gagnaböndum, svo sem heilsuvera.is. Þannig má sjá fyrir sér að einstaklingurinn geti til dæmis fengið út úr Heilsugáttinni helstu þrjú atriðin sem hann eða hún þyrfti að fást við til að bæta heilsuna, og fá jafnframt leiðbeiningar um hvað hægt sé að gera með gögnum frá heilsuvera.is. Margir fleiri möguleikar eru í boði en þetta er næsta skref í framþróun gáttarinnar eins og stendur.

Annað mikilvægt inngrip er SÍBS Líf og heilsa lífsstílsþjálf- un, sem tæpt var á í inngangi greinarinnar. Lífsstílsþjálfun- in byggir á hinu bandaríska National Diabetes Prevention Program (NDPP)³³ sem stýrt er af Smitsjúkdóma- og forvarnarstofnun Bandaríkjanna (CDC).³⁴ Námsfni og kennsluleiðbeiningar hafa verið þýddar og aðlagðar að ráð- leggingum Embættis landlæknis um mataræði og hreyfingu. Við aðlögun var einnig horft til annarra langvinnra sjúkdóma svo sem hjarta- og æðasjúkdóma auk þess sem þjálfunin getur dregið úr einkennum kvíða- og þunglyndis.

Lífsstílsþjálfunin er hóppjálfun sem byggir á vikri þátttöku samhliða fræðslu. Lífsstílsþjálfun nær yfir 12 mánuði, grunn- þjálfunin er 16 skipti í hóppjálfun og eftirfylgni er 10 skipti. Gert er ráð fyrir vikulegri þjálfun til að byrja með og á 2–4 vikna fresti í kjölfarið.



TENA

RV.is

Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum SÍ, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	3-4 d 0-0.5 d	3-4 d 0.5-1 d	3-4 d 1-1.5 d	3-4 d 1.5-2 d	3-4 d 2-4 d	3-4 d 4-8 d	3-4 d 5-11 d	3-4 d 9-14 d
TENA Men								
TENA Lady								
TENA Pants								
TENA Flex								
TENA Care								
TENA S								

Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur

- fyrir þig og þinn vinnustað

Réttarhálsí 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



Námskráin „Líf og heilsa lífsstílsþjálfun“ var vottuð sem námsskrá í framhaldsfræðslu af Menntamálastofnun í maí 2018.³⁵ Námskráin var unnin í samstarfi við Fræðslumiðstöð atvinnulífsins og Austurbrú. Aðilar sem vilja bjóða hópþjálfun byggða á SÍBS Líf og heilsa lífsstílsþjálfun þurfa að hafa lokið leiðbeinendabjálfun hjá SÍBS. Tengil á námskrána má finna á vef verkefnisins sibs.is/lifogheilsa.

SÍBS Líf og heilsa fékk nýverið veglegan styrk frá Erasmus+ til að yfirfæra og framkvæma aðferðir verkefnisins og lífsstílsþjálfunarinnar í Noregi og á Ítalíu.³⁶ Ef vel tekst til verða því fyrstu skrefin í innleiðingu aðferðafræði SÍBS Líf og heilsa utan landsteinanna stigin árin 2019 og 2020.

Endurgjöf

SÍBS Líf og heilsa í núverandi mynd er rétt að slíta barnsskónum og fyrstu einstaklingarnir sem þegið hafa heilsufarsmælingu og tekið þátt í spurningakönnun um heilbrigði og lífnaðarhætti fara senn að koma í mælingu á ný þegar verkefnamíð verður aftur á ferðinni í viðkomandi byggðarlagi.

Heilsugátt SÍBS styður nú þegar langsniðssamanburð (samanburð yfir tíma), svo einstaklingar geta séð niðurstöður sínar breytast milli ára ef þeir koma aftur í mælingu síðar. Einnig breytist auðvitað hlutfallsleg staðsetning einstaklinga í samanburði við heildina eða viðmiðunarhópa eftir því sem fleiri taka þátt og samsetning hópanna breytist.

Heilsugátt SÍBS býður einnig þann möguleika að haft sé samband við einstaklinga sem veitt hafa til þess heimild, og gera þeim viðvart um að heilsufarsmæling sé á ný í boði þar sem viðkomandi býr, eða til að hvetja einstaklinginn til að fara á ný inn í könnunarhlutann og svara sjálf/ur öðrum þáttum en mælingunum. Hvort tveggja á eftir að skoða betur eftir því sem fram vindur. Einnig má hugsa sér aðrar tegundir af endurgjöf frá Heilsugáttinni, til dæmis að láta þátttakendur vita þegar tölfræði undirliggjandi þýðis þeirra sem tekið hafa þátt í SÍBS Líf og heilsa breytist, sem aftur hefur áhrif á samanburðarniðurstöður einstaklingsins.

Loks gæti verið að það kynni að gagnast innan heilbrigðiskerfisins að einstaklingar hefðu kost á að heimila að gögn þeirra úr Heilsugátt SÍBS yrðu afrituð inn í rafræna sjúkraskrá, Saga-kerfið,³⁷ sem notað er af flestum heilbrigðisstofnunum og heilsugæslustöðvum landsins. Einnig mætti skoða að tengja innskráningu í Heilsugátt SÍBS við vefinn heilsuvera.is, þannig að annað hvort opnast Heilsugáttin sjálf inni í Heilsuveru og/eða að upplýsingar úr Heilsugáttinni birtist þar.

Lokaorð

Framtíð SÍBS og verkefnisins Líf og heilsa er björt af þeirri einföldu ástæðu að fátt annað skiptir okkur máli en það sem heilsan leyfir okkur að njóta. Til lengri framtíðar má jafnvel færa að því rök að það eina sem hægt sé að fjárfesta nánast endalaust í almenningi til góðs, sé einmitt heilbrigði.

Við þurfum að hætta að hugsa um heilbrigðisþjónustu sem eins konar viðbragð eða viðgerð þegar eitthvað hefur bilað, heldur sem samhangandi ferli frá heilbrigði til sjúkdóms og til baka aftur. Þess vegna þarf heilsa einnig að koma til kasta annarra stofnana samfélagsins en aðeins heilbrigðisgeirans.

Jákvæð skref hafa verið stigin í verkefnum á borð við heilsuefandi leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla og heilsuefandi samfélag, en þörf er á miklu meiri krafti í að ná til þess stóra hóps sem er kominn út úr skólakerfinu en er ekki kominn í markvisst starf sem beinist að öldruðum. Þarna er sannarlega þögli meirihlutinn á ferð, sá hinn sami og er árum og áratugum saman að þróa með sér langvinna sjúkdóma sem draga smám saman úr lífsgæðum og geta valdið ótímabærum dauða.

Heilsuhegðun er menningarlegt fyrirbæri. Hvernig við hegðum okkur gagnvart eigin heilsu þarf að verða jafn ígrundað og hvernig við hegðum okkur út á við í síðuðu samfélagi. Ábyrgðin á eigin heilsu liggur fyrst og fremst hjá okkur sjálfum. 🌟

Heimildir

- 1 <https://www.sibs.is/heilsugatt>
- 2 Masters R, Anwar E, Collins B, et al. Return on investment of public health interventions: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*. 2017;71:827-834. <http://dx.doi.org/10.1136/jech-2016-208141>
- 3 Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). *GBD Compare Data Visualization*. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2018. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>.
- 4 World Health Organization (WHO). *Metrics: Disability-Adjusted Life Year (DALY)*. World Health Organization (WHO), 2018. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/metrics_daly/en/.
- 5 Hagstofa Íslands. *Landsframléiðslan á mann 1980-2017*. Hagstofa Íslands, 2018. <https://hagstofa.is/talnaefni/efnahagur/thjodhagsreikningar/landsframléiðsla/>
- 6 Alþingi. *Frumvarp til fjárlaga 2019*. Alþingi 2019. <https://www.althingi.is/altext/pdf/149/s/0001.pdf>
- 7 OECD. *Health at a Glance 2017: OECD Indicators*. OECD Publishing, Paris, 2017. http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2017-en.
- 8 <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/mannfoldi/danir-2017/>
- 9 <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/births-deathsandmarriages/lifeexpectancies/bulletins/nationallifetablesunited-kingdom/2015to2017>
- 10 Kochanek KD, Murphy SL, Xu JQ, Arias E. Mortality in the United States, 2016. NCHS Data Brief, no 293. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2017.
- 11 OECD (2017), *Health at a Glance 2017: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris. http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2017-en
- 12 Nutbeam, Don. 1998. „Health promotion glossary.“ *Health Promotion International*, 13 (4): 349-364. doi:10.1093/heapro/13.4.349
- 13 Sigrún Gunnarsdóttir. 2002. „Að lesa í eigin heilbrigði – heilsulæsi“. *Morgunblaðið*, 23. nóvember 2002.
- 14 <https://www.althingi.is/lagas/nuna/2000106.html>
- 15 Velferðarráðuneytið. 2016. Lýðheilsustefna og aðgerðaráætlun sem stuðlar að heilsuefandi samfélagi. Velferðarráðuneytið.
- 16 <http://www.hal-si.org/>
- 17 <http://www.who.int/classifications/icf/en/>
- 18 <http://www.who.int/classifications/icd/en/>
- 19 <https://www.cdc.gov/nchs/nhanes/index.htm>
- 20 <https://www.europeansocialsurvey.org>
- 21 <http://gss.norc.oregon.edu/>
- 22 https://www.rand.org/health/surveys_tools/mos.html
- 23 <https://www.nhs.uk/oneyou/hay>
- 24 <http://norden.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1066553&dsid=5832>
- 25 <https://ec.europa.eu/eurostat/web/microdata/european-health-interview-survey>
- 26 <https://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsnoknir/rannsnoknir/heilsa-og-lidan-islendinga/>
- 27 Bohn, MJ; Babor, TF; Kranzler, HR (July 1995). „The Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): validation of a screening instrument for use in medical settings“. *Journal of studies on alcohol*. 56 (4): 423–32. doi:10.15288/jsa.1995.56.423. PMID 7674678.
- 28 <https://www.phqscreener.com>
- 29 <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/PSS.html>
- 30 <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>
- 31 Hays, Ronald & Robin DiMatteo, M. (1987). A Short-Form Measure of Loneliness. *Journal of personality assessment*. 51. 69-81. 10.1207/s15327752jpa5101_6.
- 32 <https://www.qps-nordic.org>
- 33 <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program/curriculum.html>
- 34 <https://www.cdc.gov/>
- 35 <http://frae.is/wp-content/uploads/2018/06/L%C3%ADf-og-heilsa-n%C3%AAlmskr%C3%AAl-%C3%BAItit-%C3%BAIt-2018-I.pdf>
- 36 <https://www.erasmusplus.is/um/frettir/uthlutun-styrkja-i-flokk-i-fjoltjod-legra-samstarfsverkefna-erasmus-arid-201>
- 37 <https://www.erasmusplus.is/um/frettir/uthlutun-styrkja-i-flokk-i-fjoltjod-legra-samstarfsverkefna-erasmus-arid-201>



Ljósm. PKP

Sjúklingurinn í öndvegi

**Páll Kristinn Pálsson ræðir við Ölmú Dagbjörtu Möller,
sem skipuð var í embætti landlæknis 1. apríl síðastliðinn,
um starfið og helstu áherslur í heilbrigðiskerfinu.**

„Ég hef alltaf haft gaman af að breyta til í starfi, en fór hins vegar ekkert að hugsa um þetta starf fyrr en um ári áður en það var auglýst, vegna þess að fólk fór þá að nefna við mig hvort ég vildi ekki sækja um það þegar Birgir Jakobsson léti af störfum,“ segir Alma Dagbjört spurð um aðdraganda þess að hún sótti um að gegna embætti landlæknis. „Svo þegar að því kom sló ég til og sendi inn umsókn. Ég hafði lengi verið á Landsspítalanum og fannst bara spennandi að fara eitthvað annað. Ég vann þar mikið við stjórnun og í afar víðtæku starfi þannig að ég þekkti mjög vel til flestra hluta þar.“

Kom þér þá ekkert á óvart þegar þú tókst við stöðunni?

„Nei, ég held bara ekki. Ég hafði haft talsverð samskipti við embættið í mínum fyrri störfum, sérstaklega sem framkvæmdastjóri, og svo eru öll helstu verkefni tilgreind í lögum um landlæknisembættið þannig að það er ekkert sem hefur komið mér mikið á óvart. Nema kannski hvað starfið er enn fjölbreyttara en ég hélt. Í stórum dráttum gengur starfið út á að vera ráðgefandi fyrir bæði stjórnvöld og almenning. Sumt er gert að beiðni stjórnvalda og um annað höfum við frumkvæði. Svo eru lýðheilsuáætlunir, þar sem við vinnum með sveitarfélögunum að átaki sem nefnist *Heilsueflandi samfélag*. Síðan höfum við eftirlit bæði með stofnunum og einstaklingum, þar eru auðvitað oft mjög flókin mál á ferðinni, og undir það fellur gæðapróun. Einnig veitum við starfsleyfi, við erum með 33 skilgreindar heilbrigðisstéttir og veitum þeim starfsleyfi. Loks söfnum við víðtækum heilbrigðisupplýsingum sem notaðar eru á margvíslegan hátt, m.a. í eftirliti og stefnumótun. Þetta eru meginastólarnir í starfinu, en síðan er allt mögulegt annað sem kemur inn á mitt borð.“

Er landlæknisembættið valdastaða? „Ég lít ekki þannig á það. Við erum undir velferðarráðuneytinu og vinnum eftir þeim línunum sem þar eru lagðar. Það mætti kannski líta svo á að einhver völd felist í því að við getum veitt eða hafnað aðilum um starfsleyfi og rekstrarleyfi. Við getum einnig tekið leyfi af einstaklingum ef þeir standa sig ekki í starfi og lokað stofnunum ef þær standa sig ekki í veitingu heilbrigðisþjónustu.“

Stærsti hluti fjárlaga ríkisins rennur til heilbrigðismála en samt er aldrei nóg af peningum til að sinna öllu; hvernig er þá deilingin, eru til dæmis sum svið sem búa við meiri fjárskort en önnur? „Það er svolítið misjafnt. Heilt yfir má segja að okkur skorti fé á flestum sviðum, en ríkisstjórnin setur stefnuna og forgangsraðar málum í sínum samstarfsáttmála. Þar setja þau á oddinn að við eigum að vera sambærileg við bestu heilbrigðiskerfin. En við þurfum að setja okkur stefnu. Við þurfum að auka jöfnuð, bæði landfræðilega og hvað varðar greiðsluþátttöku sjúklinga. Þessi stjórn hefur sett fram fimm ára fjármálaáætlun og samkvæmt henni eigum við að styrkja heilsugæsluna, styrkja þjónustu við aldraða, styrkja geðheilbrigðisþjónustuna, minnka biðlista, styrkja rafræna sjúkraskrá og styrkja lýðheilsu. Samkvæmt áætluninni verður framlag til heilbrigðismála aukið um 19.5%, en þar inni eru líka byggingarframkvæmdir við nýja Landspítalann. Það er dálítið erfitt að sjá en sjá hvernig þetta verður útfært, en mest áhersla verður á að efla heilsugæsluna og auka geðheilbrigðisþjónustuna. Vardandi spurninguna um fjárskort tel ég að heilsugæslan hafi verið lengi undirfjármögnuð, enda mátti hún ásamt Landspítalanum taka á sig miklar skerðingar í hruninu.“

Við erum enn ekki búin að ná okkar eftir hrúnið ...

„Nei, við erum ekki búin að súpa seyðið af því. Annars vegar var dregið mjög mikið úr fjármagni, viðhaldi á byggingum, menntun starfsfólks og það var auðvitað bara lán sem var tekið inn í framtíðina og sem við erum enn að borga. Síðan



Embætti landlæknis

bættust ofan á þetta verkföllin árin 2014 og 2015. Við erum heldur ekki búin að jafna okkur eftir þau, til dæmis varðandi biðlistana sem mynduðust á þeim árum og okkur hefur enn ekki tekist að vinna upp. En við erum þó komin á rétta braut.“

Nú er mikið rætt um ríkisrekstur versus einkarekstur í heilbrigðiskerfinu, hver er þín sýn á það? „Ég vil að við byggjum upp sterkt heildstætt opinbert kerfi. En ég sé ekkert að því að útvista ákveðnum þáttum til einkaaðila. Það þarf hins vegar að vera mjög vandlega skilgreint, það þarf að greina hvaða þjónustu við viljum hafa þar og hvernig hún á að líta út, hvaða kröfur við gerum til hennar og svo framvegis. Ef við ætlum að nýta kosti einkareksturs fyrir ríkið þá eru útboð mikilvæg, því einkarekstur virkar best ef samkeppni ríkir um hann. Það eru kostir og gallar við einkareksturinn, en ég er alls ekki fráhuga honum, enda erum við með mjög marga þætti heilbrigðiskerfisins í einkarekstri. En ég tel að hægt sé að skipuleggja hann betur.“

Undanfarið hefur verið talsvert deilt á heilbrigðiskerfið að það mismuni sjúklingahópum, hvernig svararðu því? „Ég horfi á kerfið fyrst og fremst frá sjónarhóli sjúklinganna. Ég vil að allir fái þá þjónustu sem þeir þurfa. Ég vil líka að þeir fjármunir sem við höfum yfir að ráða á hverjum tíma séu nýttir sem allra best; það hlýtur að þjóna hagsmunum okkar best. Við þurfum að koma okkur saman um hvað eigi að vera á Landspítalanum og hvað annars staðar. Aðilarnir þurfa að vinna saman og ég held að almennt í kerfinu séum við með góðar einingar en að þær vinni ekki nógu vel saman; það skortir betri samhæfingu og skipulag. Fyrir mér er sem sé mikilvægast að sjúklingar fái bestu þjónustu sem hægt er að veita og ef hún er vel skilgreind, vel kostnaðargreind og eftirlitið er gott þá fer rekstrarformið að skipta minna máli.“

Þessu tengt er mikið talað um dýrari aðgerðir í útlöndum sem hægt væri að framkvæma hér heima, til dæmis liðskiptaaðgerðirnar ... „Það er dálítið flókið mál. Ríkið hóf átak fyrir þremur árum í liðskiptaaðgerðum og þær eru gerðar á Landspítala og á sjúkrahúsum á Akureyri og Akranesi. Það hefur enn ekki tekist að koma biðtíma í ásættanlegt horf. Við erum þar á rétttri leið en þurfum vissulega að bæta í. Varðandi Klíkina, sem ríkið hefur ekki viljað semja við, þá er það snúið mál því það borgar sig ekki að vera með þessa þjónustu á of mörgum stöðum. Við erum með takmarkaðan fjölda af starfsfólki sem kann að framkvæma þessar aðgerðir og við viljum ekki dreifa kröftum þess of mikið. Það er líka beinlínis í lögum og reglugerðum talað um að ekki megi útvista ►

þjónustu ef hún getur grafið undan þjónustu opinbera kerfisins. Það þarf að passa að hæfnin og þekkingin þynnist ekki út hjá hinu opinbera eins og Landspítala. Síðan er í Evrópskri reglugerð að fólk megi leita annað ef biðtíminn í heimalandinu er ekki innan viðmiða. Það fyrsta sem við þurfum að gera er að ná biðtímanum niður hérlandis svo fólk þurfi ekki að fara utan í þessar aðgerðir. Ég veit að þetta kemur fólki spáskt fyrir sjónir, og ég skil það vel, en að útvista flókinni þjónustu er ekki eins einfalt og það sýnist.“

Svo sækjum við þjónustu til útlanda af ýmsum ástæðum, sumt er ekki hægt að gera hér á landi ... „Já, við sendum marga sjúklinga til útlanda í sérhæfðar aðgerðir sem ekki eru framkvæmdar hér hjá okkur. Svo eru sumar aðgerðir á einhverju gráu svæði, alveg á mörkunum að vera nógu margar á hverju ári til að viðhalda færni fagfólksins. En mér finnst þetta ekki vera vandamál. Mér finnst okkur hafa tekist ágætlega að skilgreina hvað við gerum hér og hvað annars staðar. Stundum flytjum við inn lækna til að hjálpa okkar læknum. Ég sit í norrænni nefnd sem fjallar um sérhæfðar aðgerðir og við vitum alveg hvað við getum og getum ekki gert hér á landi. Þessu kynntist ég mjög vel á gjörgæsludeildinni, þaðan eru sjúklingar iðulega sendir til útlanda í aðgerðir sem ekki er hægt að framkvæma hér á landi.“

Hvernig finnst þér umræðan um heilbrigðisþjónustuna, er fólk almennt vel upplýst eða ekki? „Ég held að við séum almennt vel upplýst, en við erum líka mjög kröfuhörð. Það er mjög margt afar gott í heilbrigðiskerfinu, það er í grunninn mjög gott. En við þurfum að bæta það, við vitum það. Það snýst fyrst og fremst um að skilgreina verkaskiptinguna og samhæfa stofnanir, samhæfa hina ýmsu aðila þannig að sjúklingarnir fái samfelldari þjónustu. Ég held við getum gert miklu betur í að upplýsa fólk um hvernig kerfið virkar, hvert á að leita með mismunandi vandamál. Það er stefnumótun í gangi núna og þegar við verðum komin með stóru stefnuna og höfum skipulagt okkur betur, þá ætlum við að fara í herferð til að fræða fólk um hvernig kerfið virkar.“

En hefur ekki verið viðloðandi íslenskt stjórnarfar að það er sífellt verið að breyta til með hverri nýrri ríkisstjórn, að ekki þyki fínt að halda áfram með það sem aðrir hafa byrjað á? „Jú, það hefur vissulega verið þannig í ríkum mæli. Þess vegna er svo mikilvægt að ná að sameinast um hina stóru stefnu, og það þarf að vera stefna sem lifir af sviptingar í pólitík. Ég horfi mjög til þess að við gerum þetta saman. Ég hef heyrt ráðherra tala um að reyna að ná þverpólitískri sátt um stóru myndina, hvernig við viljum hafa hlutina. Taka heilbrigðismálin út fyrir flokkspólitíkuna og hafa velferð sjúklingsins í fyrirrúmi og reyna að nýta fjármagnid sem best. Við



Alma Dagbjört Möller er fyrsta konan sem gegnir embætti landslæknis á Íslandi. Hún er doktor í svæfinga- og gjörgæslulækningum og hefur meistaraþróf í stjórnun heilbrigðisþjónustu og lýðheilsu. Árin 1999–2002 starfaði Alma við Háskólasjúkrahúsið í Lundi í Svíþjóð og gegndi þar stjórnunarstörfum á svæfingadeildum, auk þess að starfa sem sérfræðingur á gjörgæsludeild barna við sjúkrahúsið. Hún var um árabíl yfirlæknir á gjörgæsludeildum Landspítalans í Fossvogi og við Hringbraut, og frá 2014 framkvæmdastjóri aðgerðasviðs Landspítala háskólasjúkrahúss.

þurfum að vita hvað við ætlum að gera með fjármagnid og hvað ekki.“

Lýðheilsuálin eru sífellt að öðlast meira vægi, ekki satt? „Áður fyrr voru smitsjúkdómar aðalmálið, en núna eru það svokallaðir lífsstílstengdir sjúkdómar. Og þeir eru inntakið í verkefni okkar um heilsueflandi samfélag með sveitarfélögum. Við erum að vinna með þeim að hjálpa einstaklingunum að velja vel fyrir líf sitt, til dæmis að borða hollt og hreyfa sig reglulega.“

Og í þeim efnum skipta forvarnir miklu ... „Já, lýðheilsa snýst annars vegar um heilsueflingu og hins vegar um forvarnir. Það er ljóst að við þurfum að leggja enn meiri áherslu á forvarnir. Ef við skoðum það fjármagn sem heilbrigðiskerfið tekur til sín þá mun það fara sífellt vaxandi, vegna þess að þjóðin eldist, sem betur fer, einnig vegna þess að við getum sífellt gert meira, tækninni fleygir fram og við gerum meiri kröfur. Besta leiðin til að draga úr þessum kostnaði er að efla lýðheilsu og minnka eftirspurn eftir heilbrigðisþjónustu. Við vitum að við erum ekki að verja nógu miklum peningum í þetta miðað við sum önnur lönd.“

Er þetta kannski meðal þess sem brýnast er að gera í heilbrigðismálunum hér og nú? „Við erum alltaf að skoða málin bæði til skamms tíma og langs tíma. Frá mínum bæjardryum séð snúast skammtímamálin um að skipuleggja verkaskiptinguna betur í heilbrigðisþjónustunni. Við þurfum líka að auka mönnunina, okkur vantar hjúkrunarfræðinga, sjúkraliða, ákveðnar sérgreinar lækna og fleiri starfsstéttir. Til lengri tíma er það annars vegar að efla lýðheilsu og hins vegar að straumlínulaga allt kerfið. Það er ákveðin hugmyndafræði í gangi um að gera hlutina sífellt betur, auka skilvirkni og gæði sem ég held að muni skila okkur mjög langt.“

En er ekki – eins og við komum inn á hér fyrr – pólitíkin mest að flækjast fyrir í þessum málum? „Ef við horfum á málin út frá hagsmunum sjúklinga og því að leitast við að nýta fjármunina sem best þá hljótum við að geta komist að sameiginlegri niðurstöðu. Þegar ég tala um að straumlínulaga kerfið snýst það ekki síst um að útiloka sem mesta sóun. Bið er sóun, tvítekningar eru sóun, fylgikvillar eru sóun – við þurfum sem sagt að efla gæðin. Forgangsröðun er líka stórt atriði og getur verið flókin og erfið þegar kemur að því að ákveða að gera ekki einhverja hluti, ákveða hvað er skynsamlegt og hvað ekki. Það er svo margt í þessum efnum sem við þurfum að takast á við – og já, eitt af því er að losna undan sviptingum í pólitíkinni.“

Svo eru oft mismunandi stefnur uppi meðal fagfólks um hvernig best sé að gera hlutina, til að mynda um gagnsemi skimana varðandi ýmsa stóra flokka sjúkdóma. svo sem krabbameins. Hvað segirðu um það? „Þá gildir að vinna eftir bestu sannreyndu vísindalegri þekkingu, hagsmunum sjúklinganna og huga að kostnaðarhagkvæmni. Þá hljótum við að finna réttu leiðirnar. Og sumt er á gráu svæði, af því þekkingin er ekki einfaldlega ekki nógu mikil á ýmsum sjúkdómum, það skortir að rannsaka þá betur. Við þurfum sífellt að endurskoða þekkinguna og þar með endurmeta aðferðirnar sem við beitum. Við þurfum að byggja á vísindalegum gögnum og þau eru í sífelldri þróun. Fólk er oft að tjá sig um þessa hluti án þess að þekkja allar staðreyndir. Svo blandast tilfinningar mikið inn í þessi mál – sem er eðlilegt og skiljanlegt, enda iðulega um líf og dauða að tefla – en fagfólkið verður að láta rökhyggjuna ráða, nálgast málin hlutlægt. Og þetta er það sem landlæknir þarf að gera, að sjá málin frá mörgum hliðum, skilja andstæð sjónarmið, en afgreiða þau hlutlægt – annars vegar út frá hagsmunum sjúklingsins og hins vegar með tilliti til þeirra fjármuna sem úr er að spila.“

„Áður fyrr voru smitsjúkdómar aðalmálið en núna eru það svokallaðir lífssástengdir sjúkdómar. Þeir eru inntakið í verkefni okkar um heilsueflandi samfélag.“

Ertu hjartsýn á þróun íslenska heilbrigðiskerfisins?

„Það mun taka tíma að ná fram því heildarsamræmi sem við getum öll sameinast um og kerfið mun ætíð breytast og þróast í takt við tíðarandann í samfélaginu og framfarir í baráttu við sjúkdómana. En ég tel okkur hér á Íslandi hafa alla burði til að geta skapað heilbrigðiskerfi sem jafnast á við það besta sem gerist í heiminum. Við erum rík, búum við gott loft og gott vatn. Við erum vel upplýst og eigum frábærlega menntað starfsfólk. Ef einhverjum á að takast að skapa gott heilbrigðiskerfi þá eru það Íslendingar. Við erum reyndar nú þegar mjög framarlega í mörgu, okkur hættir til að gleyma því í hversdagslega amstrinu. Það eru til margs konar kannanir um samnburð á heilbrigðiskerfi og heilsu þjóða og við erum í flestum þeirra á meðal þeirra efstu og bestu. Við getum þetta – við þurfum bara að einbeita okkur að því að framkvæma hlutina.“

fastus.is

CuroCell® S.A.C.

SAC LOFTSESSA SEM EYKUR ÞÆGINDI VIÐ SETU

HELSTU EIGINLEIKAR:

- Létt og einföld í notkun
- Kemur loftfyllt og er tilbúin til notkunar
- Auðvelt að þrifa, þolir sprittun
- Loftgöt auka loftflæði og draga úr rakamyndun á húð
- Hefur mjög góða fyrirbyggjandi eiginleika gegn þrýstingssárum
- Hentar í flestar gerðir stóla t.d. hægindastóla og hjólastóla.



Verið velkomin í verslun okkar
Opíð virka daga kl. 8:30–17:00
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Nýjar áskoranir og ný tækifæri í lýðheilsustarfi



Dóra G. Guðmundsdóttir
sviðsstjóri sviðs áhrifa-
þátta heilbrigðis



Gígja Gunnarsdóttir
verkefnastjóri hreyfingar og
Heilsueflandi samfélags



Sigrún Danielsdóttir
verkefnastjóri geðræktar



Sólveig Karlsdóttir
sérfræðingur á sviði áhrifa-
þátta heilbrigðis

Heilsa og líðan hafa mikil áhrif á daglegt líf og almenn lífsgæði á öllum æviskeiðum. Einstaklingar hafa ekki aðeins hag af því að búa við góða andlega, líkamlega og félagslega heilsu heldur er til mikils að vinna fyrir fjölskyldur, vinnuveitendur og samfélög. Meiri virkni og minni þörf fyrir ýmiss konar úrræði léttir m.a. á heimilum, heilbrigðiskerfinu sem og öðrum kerfum.

Þegar við skoðum heilsufar Íslendinga í samanburði við önnur lönd þá stöndum við vel á ýmsum sviðum. Hér á landi er ungbarnadauði með því lægsta sem þekkt í heiminum, meðalævilengd er há og hamingjumælingar með því hæsta sem sést í heiminum. Á síðustu áratugum hefur okkur tekist að draga verulega úr tóbaksreykingum fullorðinna og ungmennta ásamt því að draga úr áfengisneyslu unglunga. En við stöndum frammi fyrir nýjum áskorunum eins og mikilli streitu, vaxandi vanlíðan ungs fólks, of litlum svefni, óábyrgri notkun lyfja, rafsígarettunotkun ungmenna og einmanaleika.

Mikilvægt að horfa á stóru myndina

Áhrifaþættir heilsu eru margvíslegir og liggja ekki hvað síst í samfélagslegum þáttum eins og félags- og efnahagsaðstæðum, umhverfi, menntun, atvinnu og öryggi. Þeir lifnaðarhættir sem hafa hvað mest áhrif á heilsu eru hreyfing, næring, svefn, streita og neysla tóbaks, áfengis og annarra vímuefna. Til viðbótar má nefna, skjánotkun, kynheilbrigði og félagsleg tengsl. Að rækta góð tengsl við fólkið í kringum sig, s.s. maka, börn, vini og samstarfsfólk, er mikilvægur hluti af heilbrigðu lífi en félagsleg einangrun og einmanaleiki eru áhættuþættir fyrir bæði andlega og líkamlega heilsu. Það er því að mörgu að huga þegar heilsan er annars vegar og mikilvægt að heildarsýn sé ríkjandi í öllu heilsuefingarstarfi.

Alþjóða heilbrigðismálastofnunin hefur lagt mikla áherslu á greiningu þeirra þátta sem hafa áhrif á helstu áhrifaþætti heilbrigðis (e. „causes of the causes“). Þannig hefur verið lögð rík áhersla á að greina félagslega áhrifaþætti heilbrigðis og nú einnig á markaðstengda áhrifaþætti heilbrigðis (e. *commercial determinants of health*). Til þess að ná áframhaldandi árangri í lýðheilsustarfi þá verður að horfa á stóru myndina. Skoða þarf alla þá þætti sem hafa bein eða óbein áhrif á heilbrigði og finna áhrifaríkar leiðir til að bæta heilsu og líðan.

Skapa þarf sem ákjósanlegastar aðstæður í lífi, leik og starfi sem stuðla að vellíðan. Auðvelda þarf börnum, ungmennum, fullorðnum og eldra fólki holla valið og sporna gegn því sem hefur bein eða óbein neikvæð áhrif á heilsu og líðan. Ef vel á að vera þarf allt í senn að vinna með: félags-, efnahags- og menningarlegar aðstæður, manngert og náttúrulegt umhverfi. Heildræn nálgun, sem felur í sér þverfaglega samvinnu á vettvangi ríkis og sveitarfélaga, er lykilforsenda fyrir því að skapa aðstæður sem styðja við heilsu og góð lífsgæði yfir allt æviskeiðið.

Heilsueflandi nálganir Embættis landlæknis

Í samræmi við þetta hefur Embætti landlæknis lagt ríka áherslu á uppbyggingu Heilsueflandi samfélags og Heilsueflandi leik-, grunn- og framhaldsskóla. Áhugasöm sveitarfélög og skólar fá í gegnum það starf stuðning til að vinna markvisst að því að brúa bilið á milli gagna, stefna og aðgerða með því að nota lýðheilsuvísu, gátlista og önnur gögn til að meta stöðuna og forgangsraða í samræmi við sínar þarfir. Miðlægt vefkerfi, sem er í þróun, auðveldar aðilum að halda utan

Kópavogur

THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
TREX-Hóperðamiðstöðin, Hesthalsi 10
Triton ehf, Grandagarði 16
Tölvar ehf, Siðumúla 1
Umslag ehf, Lágúla 5
Útfarabjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Vagnasmiðjan ehf, Eldshöfða 21
Varmi ehf, Laugavegi 168
Vatnaskil ehf, Siðumúla 28
Veghús ehf, Lágúla 5
Verkfærasalan ehf, Siðumúla 11
Verksýn ehf-www.verksyn.is, Siðumúla 1
Vernd, fangahjálpi, Laugateigi 19
Verslunartækni ehf, Draghalsi 4
Verslunin Álfheimar, Háaleitisbraut 153
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Verslunin Rangá, Skipasundi 56
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vilberg kranaleiga ehf, Fannafold 139
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
Vikurós ehf, bílalmálun og réttir, Bæjarflöt 6
VOOT Beita, Skarlagörðum 4
Vörubílastöðin Þróttur hf, Sævarhöfða 12
Ökuskiólinn í Mjódd ehf, Þarabakka 3

Seltjarnarnes

Seltjarnarneskirkja

Vogar

Arktik Rok Motel ehf, lóndal 1
Sveitarfélagið Vogar, lóndal 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Alur blikksmiðja ehf, Smiðjuvegi 58
Bifreiðastillingin ehf, Smiðjuvegi 40d
Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bílalakk ehf, Dalbrekku 32
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
Bílrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Delila og Samson sf, Grænatúni 1
dk hugbúnaður ehf-www.dk.is, Smáratorgi 3
Fasteignamiðstöðin ehf, Hlíðasmára 17
Ferli ehf, Hlíðasmára 8
Flexo ehf, Smiðjuvegi 72
GG Sport, Smiðjuvegi 8, græn gata
Hagbær ehf, Þorrasölum 13
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki, Smiðjuvegi 11
Hvellur-G. Tómasson ehf, Smiðjuvegi 30
Hölli ehf, Hlíðasmára 6
IClean ehf, Dalvegi 16c
Inmarsat Solutions ehf, Hlíðasmára 10
Inter Medica ehf, Skemmuvegi 6
Íslandslyftur ehf, Smiðjuvegi 28, græn gata
Íspan ehf, gler og speglar, Smiðjuvegi 7
Jardtækni ehf, Þorrasölum 1
JÓ lagnir sf, Smiðjuvegi 11
JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a

Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Logey ehf, Vesturvör 7
Löggiltir endurskoðendur, Hlíðasmára 4
Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
MHG verslun ehf, Vikurvarf 8
Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun hf, Ögurværði 8
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Raftækjavinnustofa Einaris Stefánssonar, Kársnesbraut 106
Reiðhjólaverslunin Hjólið ehf, Smiðjuvegi 9, gul gata
Réttingaverkstæði Jóa ehf, Dalvegi 16a
Rúnir Skyndiprent, Askalind 8
Sjúkrabjálfunin Klíník, Bæjarlind 14-16
Skalli, Ögurværði 2
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
Slökkvitækjabjónustan ehf, Bakkabraut 16
Stíflubjónustan ehf, Nýbýlavegi 54
Suðurverk hf, Hlíðasmára 11
Swissinn hjá Steina, Kársnesbraut 108
Sögufærðir ehf, Hlíðarhvammi 4
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Tröllalagnir ehf, pipulagningabjónusta, Auðnukór 3
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf, Smiðjuvegi 11
Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
Verkfæðistofan Hamraborg sf, Hamraborg 10
Vetrarsól ehf, verslun, Askalind 4
Ýmus ehf, heildverslun, Dalbrekku 58

Garðabær

AH Pipulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
AP-Prif ehf, Skeiðarás 12
Fimir ehf, Skrudási 14
Fjallatindar ehf, Pernunesi 10
Garðabær, Garðatorgi 7
Garðasókn, Kirkjuhvoli
Geislataekni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
Hafnasandur hf, Birkíási 36
Hárgreiðslustofan Cleó ehf, Garðatorgi 3
Hjallastefnan ehf, Lyngási 11
K.C. Málun ehf, Kjarrmóum 16
Krókur, Vesturhrauni 5
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
Pipulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Öryggisgirdingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf, Drangahrauni 14
Atlas hf, Hvaleyraurabaut 2
Betri Bygging ehf, Reykjavíkurvegi 24
Bílaverkstæði Íslands ehf, Suðrhellu 6
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5, Álfaskeiði 115
Dvergarnar ehf, Lækjarbergi 46
Eldvarnarþjónustan ehf, Móabard 37
Fiskvinnslan Kambur ehf, Öseyrarbraut 17
Flensborgarskólinn, Hringbraut 10
G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
GT Verktakar ehf, Rauðhellu 1

OcuSci™

ULTRA MACULAR

Sannreynd meðferð á aldursbundinni augnbótanahrörnun.

Samsetning Ultra Macular er byggð á niðurstöðum rannsókna á þessu sviði, AREDS 2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.

- Fullkomin samsetning 16 vítamina og steinefna (100% RDS)
- Inniheldur andoxunarefnið lycopene
- Aðalbláber sem styðja við nætursjón
- B12 vítamín
- Ráðlagt af augnlæknum
- Hylki sem er auðvelt að kyngja

Fæst í öllum helstu apótekum landsins

Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Öseyrarbraut 4
H-Berg ehf, Grandatröð 12
Hella ehf, málmsteypa, Kaplahrauni 5
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hlabær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Járngrímur slf, Hverfisgötu 11
Markus Lifenet, Gjahelli 13
Milli hrauna, heimilismatur, Hólshrauni 2
Nonni Gull, Strandgötu 37
Rafgeymasalan ehf, Dalshrauni 17
RB rúm, Hafnarfirdi, Dalshrauni 8
Sjúkrabjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a
Stálnaust ehf, Suðrhellu 7
Stólpí Gámar, Öseyrarbraut 12
Sæblik ehf - Holtanesti, Melabraut 11
Teknis ehf, Skútahrauni 11
ThorShip, Selhelli 11
Trefjar ehf, Öseyrarbraut 29
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
UN bókhald ehf, Reykjavíkurvegi 64
Úthafsskip ehf, Fjardargötu 13-15
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði, Álhelli 8
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a

Álftanes

GO múrverk ehf, Norðurtún 14

Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
GE bílar bílasala, Bolafæti 1
Gull og Hönnun ehf, Njardvikurbraut 9
Lyfta ehf, Njardarbraut 1k
M Fasteignasala & Leigumidlun, Hólmgarði 2c
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Skartsmiðjan, Hafnargötu 25
Skipasmiðastöð Njardvikur hf, Sjárgötu 6-12
Starfsmannafélag Suðurnesja, Krossmóum 4 svitan.is, Tungötu 10
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis, Krossmóa 4a
Verkfæðistofa Suðurnesja hf, Vikurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Visir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

Lagnabjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
Vikurhraun ehf, Arnarhrauni 20
Visir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12



um starfið, meta framvindu þess og miðla áfram. Í dag búa yfir 80% Íslendinga í sveitarfélögum sem hafa einsett sér að starfa í anda Heilsueflandi samfélaga.

Innleiðing Heilsueflandi samfélags og skóla fellur vel að innleiðingu Heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna og munu stýrihópur Heilsueflandi samfélags og samráðsvettvangur um Heilsueflandi samfélag og Heimsmarkmiðin, sem nýlega voru myndaðir, nýtast vel í að samræma frekar þá vinnu.

Það sem við mælum fær athygli

Fylgjast þarf markvisst með þeim þáttum sem hafa áhrif á heilsu og líðan og mæla þá reglulega. Mikil sóknarfæri eru hvað varðar þróun mælikvarða, söfnun og aðgengi að gögnum, greiningu og birtingu niðurstaðna. Það sem við mælum fær athygli og reynslan sýnir okkur hversu öflugur grunnur og hvati slíkar upplýsingar eru fyrir heilsueflingar- og forvarnastarf, ekki síst þegar gögnin leyfa ítarlegri greiningar. Lýð-

heilsuvísar Embættis landlæknis gefa mynd af stöðu ýmissa heilsufarsþátta og áhrifaþátta heilbrigðis eftir heilbrigðisumdæmum. Mælaborð lýðheilsu er nýjung í þessu starfi en þar er hægt að skoða valda lýðheilsuvísa með gagnvirkum hætti á netinu m.a. eftir heilbrigðisumdæmum og fjölmennustu sveitarfélögunum.

Samfélagið þróast hratt og því þarf stöðugt að vera með puttann á púlsinum og endurskoða starfið í samræmi við nýjar áskoranir, finna leiðir til að takast á við þær og stuðla að velliðan fyrir alla. Síðast en ekki síst er mikilvægt að valda ekki skaða. Félagslegt réttlæti er grundvallaratriði í lýðheilsu og mikilvægt að gæta þess að aðgerðir til að bæta heilsu verði ekki til þess að auka fordóma eða jaðarstöðu viðkvæmra hópa. Huga þarf að stöðu þekkingar og nýta gagnreynndar aðferðir sem búið er að sýna fram á með vísindalegum rannsóknnum að bera árangur. ✨

Höfundar starfa á Sviði áhrifaþátta heilbrigðis hjá Embætti landlæknis.

Sandgerði
Fiskmarkaður Suðurnesja hf, Hafnargötu 8 Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5
Garður
Aukin Ökurettindi ehf, Ósbraut 5 SI raflagnir ehf, lðngörðum 21
Mosfellsbær
Álguggar JG ehf, Flugumýri 34 Elmir-teppaþjónusta ehf, Arnartanga 52 Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18 Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf, Þverholti 2 Glertækni ehf, Völukeigi 21 Grindverk ehf, Tröllateigi 23 Jón Auðunn Kristinsson Kopar & Zink ehf, Flugumýri 30 Kvenfélag Kjósarhrepps Múr og meira ehf, Brekkutanga 38 Múrefni ehf, Desjamýsi 8 Nonni litli ehf, Þverholti 8 Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20 Reykjabúð ehf, Suðurreykjum 1 Smíðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf, Völukeigi 5 Útilegumaðurinn ehf, Bugðufjötö 7 Vélsmiðjan Orri ehf, Flugumýri 10 Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6
Akranes
Bífreiddastöð Þórdar Þ. Þórdarsonar, Smíðjuvöllir 15 Bílasala Akraness ehf - Bílas, Smíðjuvöllum 17 Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1 Fasteignasalan Hákat, Kirkjubraut 12 Galito veitingastaður, Stríðholti 16-18 Grastec ehf, Einigrund 9 Haraldur Böðvarsson og co ehf, Baugalundi 18 Hópferðabílar Reynis Jóhannssonar ehf, Jörundarholti 39 Model ehf, Þjóðbraut 1 Sementsverksmiðjan hf, Mánabraut 20 Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28 Smurstöð Akraness sf, Smíðjuvöllum 2 Snókur verktakar ehf, Vogatungu Vélaleigan Próttur, Ægisbraut 4 Vogir og Lagnir ehf, Smíðjuvöllum 17
Borgarnes
Borgarbyggð, Borgarbraut 14 Borgarverk, Flesjustöðum Eðalfiskur ehf, Vallarási 7-9 Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi Icelandair Hótel Hamar, Hamri Kaupfélag Borgfirðinga, Egilsholti 1 Límré Vírnet ehf, Borgarbraut 74 Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8 Skorradalshreppur Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5 UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf, Þórðargötu 12 Vatnsverk Guðjón og Árni ehf, Egilsgötu 17

Stykkishólmur
Ásklif ehf, Smíðjustíg 2 Helgafellssveit Marz sjávarafurðir ehf, Aðalgötu 5 Málflutningsstofa Snæfellsness, Aðalgötu 24 Sjávarborg ehf, Hafnargötu 4 Stjórnendafélag Vesturlands, Skólastíg 15 Þórsnes ehf, Reitavegi 14-16
Grundarfjörður
Áning ferðaþjónusta, s: 438 6813, Kverná Grundarfjarðarbær, Borgarbraut 16 Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30
Ólafsvík
Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22 Litlálón ehf, Skipholti 8 Verslunin Kassinn ehf, Brautarholti 17
Snæfellsbær
Stafnafell ehf, Bjarnarfossi
Hellissandur
Esjar ehf, Hraunási 13 Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4 Nónvarða ehf, Bárðarási 6 Rafrýði ehf, Fossabrekku 21 Sjávaríðjan Rífi hf, Hafnargötu 8
Búðardalur
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c
Reykholahreppur
Steinver sf, Reykjabraut 4 Þörungaverksmiðjan hf
Ísafjörður
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26 Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7 Hardfiskverkun Finnboga, s: 456 3250, Sindragötu 9 Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2 Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1 Skiptabækur ehf, Hafnarstræti 19 Tannsar á Torfnesi sf Verkstjórufélag Vestfjarða, Stórholti 13 Vélsmiðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27
Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður S.Z.Ól. trésmíði ehf, Hjalldrætti 26 Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8
Flateyri
Gisting og kajakaleiga Grænhöfða, Ólafstúni 7
Suðureyri
Klofningur ehf, Aðalgötu 59
Patreksfjörður
Slaghamar ehf, Mýrum 1

Tálknafjörður
Allt í járnum ehf, Hrafnadalsvegi Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Bíldudalur
Hafkalk ehf, Lönguhlíð 1
Pingeyri
Tengill, rafverktaki, Aðalstræti 49 Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf
Hólmavík
Café Riis ehf, við Hafnarbraut 39 Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19
Drangsnes
Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30
Hvammstangi
Bílagarði, Eyrarlandi 1 Hótel Hvammstangi, Norðurbraut 1 Kaupfélag Vestur-Húnavetninga, Strandgötu 1
Blönduós
Áfangi ehf, Hlíðarbraut 11 Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33 Húnavatnshreppur, Húnavöllum Þöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf, Árbraut 19 Sportvík ehf, Skúlabraut 9 Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1 Sveitabakari sf, Auðkúlu 1
Skagaströnd
Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30 Vík ehf, Hólabraut 5
Sauðárkrókur
Dögun ehf, Hesteyri 1 Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu Héraðsbókasafn Skagfirðinga Safnahúsinu, Faxatorgi Íðnsveinafélag Skagafjarðar Steinnú hf, Skarðseyri 5 Vörumíðlun ehf, Eyrarvegi 21
Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði Ferðaþjónustan Lauftrúni, Lauftrúni
Siglufjörður
Primex ehf, Óskarsgötu 7 Raffó ehf, Túngötu 34 Siglufjarðarkirkja
Akureyri
Bakarið við brúna ehf, Dalsbraut 1 Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b Blikkrás ehf, Óseyri 16 Eining-löja, Skipagötu 14 Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20 Enor ehf, Hafnarstræti 53

Eyjaftjardarsveit, Skólalröð 9 Hagvis ehf, Hvammi 1 Húsprýði sf, Múlasíðu 48 Jafnréttisstofa, Borgum v/Nordurslóð Keahótel ehf, Skipagötu 18 Norðurorka hf, Rangárvöllum Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31 Rakara- og hárstofan Kaupangi, við Mýrarveg Samherji ehf, Glerárgötu 30 Sjálfsbjörg endurhæfingarstöð, Bugðusíðu 1 Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi Skútaberg ehf, Sjafnarnesi 2-4 Stjórnumól, Geislagötu 12 Toyota Akureyri, Baldursnesi 1 Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13 Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6
Grenivík
Grýtubakkahreppur
Grimsey
Sigurbjörn ehf 620Dalvík Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22 Hibýlamálun,málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4 Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54 JVB-Pípulagnir ehf, Aðalgötu 37 Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9
Húsavík
Bíaleiga Húsavíkur ehf, Gardarsbraut 66 E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Gardarsbraut 39 Heiðarbær, Reykjaværvi Heimabakari Húsavík, Gardarsbraut 15 Norðrþing, Ketilsbraut 9 Steinsteypir ehf, Haukamýri 3 Trésmiðjan Rein ehf, Rein Vikurraf ehf, Gardarsbraut 18a
Laugar
Framhaldsskólinn á Laugum, Reykjadal
Mývatn
Dimmuborgir guesthouse, Geiteyarströnd 1 Mývetningur, íþróttar- og ungmennafélag Vogar, ferðaþjónusta, Vogum
Raufarhöfn
Önundur ehf, Aðalbraut 41a
Bakkafjörður
Hraungerði ehf, Hraunstíg 1
Vopnafjörður
Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a Státurfélag Vopnfirðinga hf, Hafnarbyggð 8

Grasrótin drifkraftur í heilbrigðismálum



Stefanía G. Kristinsdóttir
verkefnastjóri SÍBS

Hvatinn að vilja „breyta heiminum“ býr í okkur öllum sérstaklega þegar við upplifum sterka þörf fyrir aðgerðir í þágu mannréttinda, lífs barna okkar, hlýnun jarðar, næg eru verkefni.

Um þessar mundir er mikið rætt um úrræðaleyfi er kemur að fíkn og geðröskun um ungs fólks, samanber ný skýrsla landlæknis um sjálfsvígshugsanir og -tilraunir ungs fólks og stofnun samtaka um meðferðarsetur fyrir

ungt fólk. Samtökin voru stofnuð að frumkvæði Sigurbóru Bergsdóttur og Sigrúnar Sigurðardóttur á afmælisdegi Bergs Snæs sonar Sigurbóru sem framdi sjálfsvíg aðeins 19 ára gamall. Eldri dæmi um frumkvæði grasrótarinnar eru stofnun SÁÁ á borgarfundi 1977, en í viðtali við móður ungrar konu með geðröskun kom fram að hún hefði ekki fengið nauðsynlega aðstoð fyrr en í meðferð á Vog, eftir að hafa prófað úrræði hjá opinbera heilbrigðiskerfinu.

Grasrótin stuðlar að nýsköpun í velferðarþjónustu

Segja má að stofnun SÍBS fyrir 80 árum hafi mátt rekja til svipaðra aðstæðna þar sem hópur berklasjúklinga kom á fót vinnustofu sem síðar þróaðist yfir í endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund og vinnustaðinn Múlalund. Þannig gat samtal í grasrótinni af sér nýsköpun og þróun sem nú er orðin órjúf-anlegur hluti af heilbrigðis- og velferðarkerfinu.

Mikilvægt er að gera greinarmun á hlutverki grasrótarinnar og fagfólks. Frumkvöðlarnir róta í jarðveginum, selja hugmyndina, safna fjármagni og sækja stuðning stjórnvalda. Þegar jarðvegurinn er klár og grunnurinn reistur er fagfólk ráðið til starfa og þá tekur við fagleg þróun og þekkingaruppbygging innan heilbrigðisþjónustu á meðan hægist á þróuninni í félögunum sem áfram eru vettvangur grasrótarinnar. Þannig hafa breytendur orðið neytendur þeirra þjónustu sem nú er komin á þeim til hagsbóta.

Þessa þróun má á margan hátt heimfæra á kenningar um nýsköpun. Þar er talað um að nýir markaðir og atvinnugreinar einkennist af fjölda frumkvöðla, mörgum litlum fyrirtækjum á meðan þroskaðri atvinnugreinar telja færri og stærri fyrirtæki og aukna sérhæfingu. Í litlum fyrirtækjum er oft ekki fjárhagslegt svigrúm til að kaupa sér þekkingu, frumkvöðlar ganga í öll verkin og læra af reynslunni. Því hefur stundum verið fleygt fram að virkni og eldmóður grasrótarinnar verði til þess að stjórnvöld og velferðarkerfið sinni hlutverkum sínum, það sé þeirra að taka á vandanum og *í það eiga skattpeningar okkar að fara*.

Á hinn bóginn má færa rök fyrir því að þeir sem þekkja þörfina, hafa upplifað úrræðaleyfi séu einmitt þeir sem eru best til þess fallnir að koma með leiðir og lausnir og svara spurningunni: „Hvað hefði eða mun hjálpa mér, barni mínu eða aðstandanda?“

Virkt samstarf í grasrótinni

Hópar og félög innan grasrótarinnar hafa oft unnið saman að því að koma á mikilvægri þjónustu og stuðningi. Dæmi um slíkt samstarf er *Stuðningsnet sjúklingafélaganna*. Það var stofnað í janúar 2018. Að því standa 15 sjúklingafélög en *markmið þess er að styðja við fólk með hlustun og skilningi sem einungis getur komið frá þeim sem staðið hafa í sömu sporum*. Nú þegar hafa um 40 sjálfboðaliðar fengið þjálfun til að veita jafningjastuðning og hægt er að óska eftir stuðningi á www.studningsnet.is. Stuðningsnetið byggir á aðferðafræði sem þróuð var af *Krafft*, samtökum ungs fólks með krabbamein og aðstandendum þeirra, og er annað dæmi um frumkvæði grasrótarinnar.

Opið er fyrir önnur félög að bætast í hópinn.



Grasrótin, fræðsla og forvarnir

Hjarta- og æðasjúkdómar tróna efst á lista WHO yfir dánarorsakir vegna ósmittbærra sjúkdóma eða um 44% dauðsfalla. Sykursýki af tegund 2 verður stöðugt algengari og hefur aukist um 30% frá 2005 en talið er að í Evrópu séu um 9-10% fullorðinna með sykursýki, þar af 90-95% með sykursýki af tegund 2. Þegar litið er til sjúkdómsbyrði vegna örorku vega geðraskanir og stoðkerfissjúkdómar þyngst. Það sem flestir þessara sjúkdóma eiga sameiginlegt er að því fyrr sem gripið er til aðgerða því minni líkur eru á ótímabærum dauðsföllum og að fólk þrói með sér langvinna sjúkdóma.

Áherslur SÍBS í dag endurspeglar þennan vanda þar sem unnið er markvisst að fræðslu og forvörnum gegn langvinnum sjúkdómum. Verkefnið *SÍBS Líf og heilsa* er samstarfsverkefni SÍBS, Hjartaheilla, Samtaka sykursjúkra og Samtaka lungna-sjúklinga. Verkefnið er unnið í samráði við heilbrigðisstofnanir og sveitarfélög. Það er framkvæmt á þann hátt að almenningi er boðið í ókeypis heilsufarsmælingu sem framkvæmd er af þjálfuðum fulltrúum samstarfsaðila og fagfólk frá heilsugæslunni sér um ráðgjöf og eftirfylgd. Markmiðið með

Egilsstaðir

Ársverk ehf, lðjuseli 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf,
Einhleypingi 1
Jónval ehf, Lagarfelli 21
Menntaskólinn á Egilsstöðum,
Tjarnarbraut 25
Skrifstofufjónusta Austurlands ehf,
Fagradalsbraut 11
Ökuskóli Austurlands sf, Lagarfelli 11

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé,
Vörubrunn

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi,
Stekkjarekku 8
Hárstofa Sigríðar ehf, Austurvegi 20a
Heilsuhreysti, sjúkrahjálfun, Austurvegi 20
Launaf ehf, Hrauni 3
Skiltaval ehf, Leiruvogi 4
Stjórnendafélag Austurlands, Austurvegi 20
Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskeifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlið 38
Kaffihúsið Eskeifirí, Strandgötu 10

Neskaupstaður

Haki ehf verkstæði, Þiljuvöllum 10
Sildarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjardarkirkja, Skólavegi 88a

Djúpavogur

Smástál ehf, Hammersminni 12

Höfn í Hornafirði

Efnalaug Dóru ehf, Bugðuleiru 4
Ferðafjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Króm og hvítt ehf, Álaleiru 7
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Uggi SF-47, Fiskhóli 9

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyraeyri 32
Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bilverk BÄ ehf, bílamálun og bílláttir, Gagnheiði 3
Fasteignasalan Árborgir ehf, Austurvegi 6
Flóahreppur, Þingborg
Fóðurstöð Suðurlands, Gagnheiði 18
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Grímsnes og Grafningshreppur, Stjórnsýsluhúsinu Borg
Hjá Maddý ehf, Eyraeyri 27
Landstólpi ehf, Gunnbjarnarholti
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Pípulagningafjónusta Ottós slf, Bygðarhorni 32
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Reykholli ehf, Reykhóli
Set ehf, röraverksmiðja, Eyraeyri 41
Skóbúð Selfoss - Axel Ó
Stíflufjónusta Suðurlands, Miðruni 14
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2,
Grímsnesi og Grafningshreppi

Sveitafélagið Árborg, Austurvegi 2
Vélabjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vinnuvélar Svinavatni

Hveragerði

Garðplöntusalan Borg, Pelamörk 54
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Raftauga ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn

Fiskmark ehf, Hafnarskeiði 21
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Þorlákshafnarhöfn

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Ferðafjónustan Núpum, www.nupar.is
Gljúfurubústaðir ehf, Gljúfri
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Laugarvatn

Laugarvatn Fontana, Hverabraut 1
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Hrunamannahreppur
Varmalækur ehf, Laugalæk

Hella

Bilaverkstæðið Raudalæk ehf, Lækjarbraut 4
Embla ferðafjónusta, Leirubakka
Kraftþvottur ehf, Skjólholti
OK - Gisting ehf, Fossöldu 4
Suðurprófastdæmi

Hvolsvöllur

Ferðafjónustan Hellishólum ehf

Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Kvenfélagið Hallgerður
Skógasafn Skógum
Snyrtistofan Ylur, Hvolsvegi 21

Vík

Hrafnatindur ehf, Smiðjuvegi 13
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2
RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Kirkjubæjarklaustur

Icelandair Hótel Klaustur, Klausturvegi 6

Vestmannaeyjar

Bilaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bilaverkstæði, Flötum 20
D.P.H ehf, sjúkrahjálfun, Hólagötu 12
Gröfufjónustan Brinks ehf, Ásavegi 27
Huginn ehf, Ægisgötu 2
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Rannsóknarþjónustan V.M., Ægisgötu 2
Salka, Bárustig 9
Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Vélarverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Volare ehf, Heiðarvegi 9

Fáðu góðar vörur á góðu verði og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



Plöstun

Við plöstum bækur,
pakka og margt fleira



Handavinna

Við getum pakkað, brotið,
merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna

Ritföng, pappír og aðrar
skrifstofuvörur



Möppur

Úrval af möppum í öllum
stærðum og gerðum

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er



Nokkrir fulltrúar samstarfsaðilanna í Erasmus+, frá vinstri: Mette R. Dønåsen, Anne Edvardsen, Guðmundur Löve, Hrönn Grímsdóttir, Giovanni Barbieri, Stefania G. Kristinsdóttir, Eyrún Huld Árnadóttir.

mælingunum er að skima fyrir áhættuþáttum þannig að hægt sé að grípa inn í ferlið bæði innan heilbrigðiskerfisins og með heilsuefandi starfi.

Auk mælingaverkefnis hefur SÍBS unnið í samstarfi við SidekickHealth, Heilsuborg, Fræðslumiðstöð atvinnulífsins og Austurbrú að þróun náms og námskránni *Líf og heilsa, lífsstílsþjálfun*, sem byggir á bandarísku forvarnarverkefni gegn sykursýki og hefur verið aðlagð að almennri heilsuefingu. Lýðheilsusjóður og Virk hafa styrkt þróun verkefnisins auk þess sem SÍBS og Austurbrú fengu styrk frá Erasmus+ þar sem hugmyndin er að þróa lífsstílsþjálfunina frekar sem lið í heilsuefingu fullorðinna á Íslandi, Ítalíu og í Noregi. Fyrsti fundur samstarfsaðila var haldinn 25. september.

Nú hefur verið boðið upp á ókeypis heilsufarsmælingar á landsbyggðinni og skipulagðar verða mælingar í heilsuefandi sveitarfélögum og hverfum á höfuðborgarsvæðinu í vetur.

Okkur hefur alls staðar verið vel tekið og allt að helmingur íbúa hefur mætt í mælingu. Áhrifin af slíkum viðburðum felast ekki síst í almennri vitundarvakningu um heilsuefingu í samfélaginu. Það er von okkar að með tilkomu námskrár, leiðbeinendajálfun og opnu náms- og þróunarumhverfi

fyrir lífsstílsþjálfun fullorðinna skapist tækifæri til frekari eftirfylgni og stuðning við þá sem vilja bæta heilsuna með breyttum lífsstíl. 🌟

Heimildir:

1. Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Sigrún Danielsdóttir og Salbjörg Bjarnadóttir. Sept. 2018. *Sjálfsvígshugsanir og sjálfsvígstíllraunir meðal íslenskra ungmenna*. Landlæknir. <https://www.landlaeknir.is/um-embættid/frettir/frett/item35373/Ny-skyrsla-um-sjalfsvigshugsanir-og-sjalfsvigstilraunir-ungs-folks-a-Islandi>
2. Guðrún Háldánardóttir. Sept. 2018. *Stofnud á afmælisdegi Bergs Snæs*. Morgunblaðið. https://www.mbl.is/frettir/burdargrein/2018/09/17/stofnud_a_afmaelisdegi_bergs_snaes/
3. Sunna Valgerðardóttir. Sept. 2018. *"Heppin" að greinast með fíkn*. RÚV. <http://www.ruv.is/frett/heppin-ad-greinast-med-fikn>
4. World Health Organization. 2018. *World health statistics 2018, monitoring health for the sustainable development goals (SDGs)*. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf?ua=1>
5. Velferðarráðuneytið. Apríl 2018. Skrá um sykursýki og skimun fyrir sykursýki, tegund 2. <https://www.stjornarradid.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=ee9ae82d-447a-11e8-9428-005056bc4d74>



MÁTTARSTÓLPAR

Hjálpaðu okkur að hjálpa þér

Fyrir einstaklinginn skiptir heilsan öllu og það er aldrei of seint að grípa til aðgerða til bættar heilsu. Langvinnir sjúkdómar valda næstum 9 af hverjum 10 dauðsföllum í okkar heimshluta og tengjast þeir flestir lífsstíl. Forvarnir eru eina skilvirka leiðin til að bæta árum við lífið og lífi við árin.

Til að geta boðið SÍBS Líf og heilsa í þínu byggðarlagi leitum við til almennings, fyrirtækja og stofnana á hverjum stað um að leggja verkefninu lið.

Sendu okkur tölvupóst á mattarstolpar@sibs.is eða hringdu í síma 560 4800 til að gerast Máttarstólpi SÍBS. Þannig hjálpar þú okkur að hjálpa öðrum!

Styrktarreikningur Máttarstólpa - Heilsumiðstöð SÍBS
kennitala: 421115-0360 og banki: 0133-26-021 119



Guðmundur Löve

Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

SÍBS | Síðumúli 6 | 108 Reykjavík | 560 4800 | sibs@sibs.is



Aukið frelsi, sjálfstæði og lífsgæði!



Rými Ofnasmíðjan | Urðarhvarfi 4 | 203 Kópavogi | s. 511 1100 | www.rymi.is | rymi@rymi.is



Hafðu jákvæð áhrif á líf annarra eins og aðrir hafa haft á líf okkar

Þegar við styðjum þann til göngu sem kenndi okkur að ganga. Þegar við skrifum fyrir þann sem kenndi okkur að skrifa. Þegar við lyftum undir með þeim sem léttu undir með okkur, þá eignumst við miða í stærsta happdrætti lífsins, að hafa góð áhrif á líf annarra.

Happdrætti SÍBS er máttarstólpi Reykjalundar sem styður þúsundir til sjálfshjálpar. Fáðu þér miða strax í dag og njóttu stærsta vinningsins.

sibs.is | sími 560 4800



... fyrir lífið sjálft