



Fjárhæðir 2015  
(milljarðar)

Landsframleiðsla  
**2214**

Útgjöld til  
heilbrigðismála  
**163**

Útgjöld til  
sjúkratrygginga  
**64**

Heilsufarsskaði  
töpuð landsframleiðsla  
**420**

Útgjöld til  
beinna forvarna  
**1,5**

# Hvar eru forvarnirnar?

# L477U TÖLURN4R Þ1N4R 4LLT4F V3R4 M3Ð 1 4SKR1FT

Tryggðu þér áskrift á [lotto.is](http://lotto.is) svo þú gleymir aldrei  
að spila með Lottó, Eurojackpot eða Víkingalottó.  
Áskrift – ekkert rugl!



ÍSLENSK GETSPÁ  
Engjavegi 6, 104 Reykjavík  
Sími 580 2500 | [www.lotto.is](http://www.lotto.is)



Íslensk getspá er í eigu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, Öryrkjabandalagsins og Ungmennafélags Íslands.

## Efnisyfirlit

3

Hvar eru forvarnirnar?

4

Forvarnir og fullorðinsfræðsla

8

Ísland leiðandi í forvarna-  
starfi meðal ungs fólks

12

Að bæta líðan barna  
Lifecourse rannsóknin

14

Að temja sér  
skynsamlegt hóf  
í flestu

18

Vitt og breitt um forvarnir –  
frábærar jafnt sem fánýtar

22

Lýðheilsuvísar eftir  
heilbrigðisumdæmum

26

SÍBS Líf og heilsa

SÍBS-blaðið

33. árgangur | 1. tölublað | febrúar 2017

ISSN 1670-0031

Útgefandi: SÍBS  
Síðumúla 6108 Reykjavík  
sibs@sibs.is, www.sibs.isÁbyrgðarmaður: 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.

# Hvar eru forvarnirnar?



Guðmundur Löve  
framkvæmdastjóri SÍBS

„Follow the money“ er aðferðafræði sem hentar í fleiru en glæparannsóknnum eða bíómyndum. Að fylgja peningaslóðinni getur gagnast vel í heilbrigðismálum þegar að því kemur að greina hvar best er að verja fjármunum. Því seinna sem gripid er inn í sjúkdómsferli því dýrari verður íhlutunin, en samt er hægt að íhluta of snemma og á of stóra hópa til að sparnaðurinn svari kostnaði.

Þegar við skoðum hagtölur kemur í ljós að hver Íslendingur stendur fyrir rúmlega sjö milljóna króna vergri landsframleiðslu á ári. Hvert mannrar sem glatast vegna ótímabærs dauða, örorku eða skerðingar af völdum lífsstílstengdra sjúkdóma kostar því samfélagið þessa sömu fjárhæð: sjö milljónir króna. En hverju mætti áorka fyrir þessa fjárhæð?

Það væri til dæmis hægt að kosta skimun og heilsufarsmælingu á allt að fimm þúsund manns í verkefninu SÍBS Líf og heilsa, þar sem SÍBS fer um landið og býður almenningi ókeypis mælingu á blóðþrýstingi, blóðfitu, blóðsykri og súrefnismettun. Sett fram á annan hátt má segja að ef við forðum einum einstaklingi frá 20 ára heilsuleysi eða ótímabærum dauða með slíkri skimun, gætum við mælt allt að 100 þúsund einstaklinga fyrir þá peninga sem samfélaginu sparast.

Heilsufarsskaði Íslendinga nemur 420 milljörðum á ári sé miðað við verga landsframleiðslu á mann og „glötuð góð æviár“ eins og þau eru mæld af Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni. Heilsufarsskaðinn samsvarar því 19% af vergri landsframleiðslu Íslendinga. Fyrir hvert prósentustig sem tækist að minnka heilsufarskaðann um áygnust þannig 4,2 milljarðar króna.

Nú blasir við að spyrja hvað væri hægt að gera fyrir 4,2 milljarða króna, sem mögulega gæti skilað 1% árangri í baráttunni við sjúkdómsbyrði þjóðarinnar?

Það mætti til dæmis niðurgreiða 16 vikna ítarlegt námskeið um heilsufar og lífsstíl fyrir 100 þúsund Íslendinga á ári. Það mætti verja einni milljón króna í sérsniðna íhlutun fyrir hvern Íslending sem t.d. yrði fertugur á árinu. Það væri hægt að sextíufalda framlög velferðarráðuneytisins til frjálsra félagasamtaka á sviði heilbrigðismála. Tölurnar eru yfirlitgilegar.

Vissulega þarf að rannsaka betur virkni íhlutunar á borð við þá sem að ofan er lýst áður en ákvarðanir eru teknar. Það blasir þó við að meðan útgjöld til beinna forvarna eru aðeins um 1% af heildarútgjöldum til heilbrigðismála er einhvers staðar pottur brotinn. Það er verkefni SÍBS og annarra sem starfa að forvörnum að finna leiðir til að bæta þar úr. 🌟

# Forvarnir og fullorðinsfræðsla



**Stefanía Kristinsdóttir**  
kynningar- og fræðslustjóri SÍBS

Eftir að hafa fylgst með þróun fullorðinsfræðslu um árabíl og starfa nú að forvörnum og fræðslu hjá SÍBS sé ég ákveðna samsvörun, enda forvarnir í eðli sínu fræðsla sem miðar að ábyrgð, valdeflingu, menntun og breyttu atferli.

Íslendingar eru sú Evrópuþjóð sem borðar mestan sykur og óhollan mat á sama tíma og við verjum að jafnaði helmingi minna til forvarna en aðrar Evrópuþjóðir. Í aðdraganda kosninga var umræða um slæma fjárhagsstöðu heilbrigðiskerfisins áberandi, þröng staða Landspítala, aukin verkefni heilsugæslu og viðvarandi niðurskurður. Allt bendir til þess að álag á heilbrigðiskerfið muni aukast á næstu árum en um 80% af sjúkdómsbyrðinni er tilkomin vegna lífsstílstengdra sjúkdóma. Besta leiðin til að sporna við þeirri þróun eru forvarnir.<sup>1</sup>

## Heilbrigðiskerfið, lýðheilsa og forvarnir

Í dag eru aðeins 2,6% af þeim 140 milljörðum sem lagðir eru í íslenska heilbrigðiskerfið sett í forvarnir og þá aðallega í gegnum heilsugæsluna.<sup>2</sup> Fjárfestingu í forvörnum þarf að fylgja skýr stefnumótun varðandi umgjörð, gæðaviðmið og framkvæmd forvarnarstarfs. Helstu hagsmunadilar forvarna eru auk stjórnvalda, stofnanir ríkis, Tryggingastofnun, Sjúkra-

tryggingar, Heilsugæslan og Embætti landlæknis. Þá hafa sjúkrahús og endurhæfingarmiðstöðvar að einhverju leyti sinnt forvörnum með endurhæfingu og móttökudeildum fyrir ákveðna sjúklinga- og áhættuhópa.

Velta má fyrir sér hlutverki Tryggingastofnunar er kemur að forvörnum. Stofnunin er fyrst og fremst greiðslustofnun sem framfylgir lögum um almannatryggingar og félagslega aðstoð með því að halda utan um greiðslur vegna örorku-, endurhæfingar- og ellilífeyris.<sup>3</sup> Sama má segja um Sjúkra-tryggingar Íslands sem greiða niður heilbrigðisþjónustu með það markmið að jafna aðgang að þjónustunni óháð efnahag.<sup>4</sup>

Lýðheilsustöð og Embætti landlæknis sameinuðust í maí 2011 en þá hafði Lýðheilsustöð gegnt miðstýringarhlutverki á sviði forvarna og lýðheilsu frá 2004. Með sameiningunni fluttust ýmis verkefni yfir til Landlæknis, s.s. heilsuefning á ólíkum skólastigum, heilsuefningu samfélög og vinnustaðir. Fræðsluefni um næringu, hreyfingu og geðrækt eru aðgengileg á heimasíðu embættisins auk upplýsinga um lýðheilsuvísu og niðurstöður „Heilsu og líðan“ könnunarinnar. Öll þessi verkefni eiga það sammerkt að þeir sem taka þátt í þeim greiða kostnað af rekstrinum sjálfir en fá ráðgjöf frá og stuðning frá Landlækni.<sup>5</sup>

Hlutverk heilsugæslustöðvanna og sveitarfélaganna í forvörnum felst m.a. í mæðra- og ungbarnaefntilíti, skóla-hjúkrunarfræðingum, félagsráðgjöfum og sálfræðingum á þjónustumiðstöðum og bæjarskrifstofum. Hreyfistjórar heilsugæslunnar eru nýtt úrræði sem að mörgu leyti svipar til hlutverks námsráðgjafa, en þeir aðstoða fólk í að vinna að lífsstílsbreytingu með fræðslu og að veita upplýsingar um úrræði.

Stuðningur stéttarfélaga og atvinnurekenda við forvarnir byggist á sjúkrasjóðum sem greiða sjúkradagpeninga og styrkja sjúkraþjálfun og sálfræðiþjónustu. Stuðningur til forvarnarstarfs á borð við líkamsrækt og lífsstílsþjálfun hefur farið í gegnum fræðslu- og styrktarsjóði félaganna. Athygli vekur að fulltrúar atvinnulífsins eiga öllu jöfnu ekki sæti í fagráðum Landlæknis eða koma að stefnumótun tengdri forvörnum og heilsuefningu þrátt fyrir að aukinn kostnaður vegna lífsstílstengdra sjúkdóma bitni ekki eingöngu á ríkinu heldur einnig á atvinnulífinu, s.s. í skertri starfsorku og fjarveru starfsmanna.

**Allt bendir til þess að álag á heilbrigðiskerfið muni aukast á næstu árum en um 80% af sjúkdómsbyrðinni er tilkomin vegna lífsstílstengdra sjúkdóma. Besta leiðin til að sporna við þeirri þróun eru forvarnir.**

# VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Gemino göngugrindur eru í samningi við Sjúkratryggingar Íslands

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. Á annarri hæðinni í verslun okkar í Síðumúla 16 er að finna gott úrval af heilbrigðisvörum og þar leggur sérhæft fagfólk metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða þig við val á vörum.

**Gemino göngugrindur** • Léttar og auðstillanlegar • Falla auðveldlega saman og standa uppréttar • Körfupoki fylgir, hægt að taka af • Endurskinsmerki á hliðum • Litur: silfurgrár • Gott úrval aukahluta



**GEMINO 20 GÖNGUGRIND**  
VERÐ: **39.500** m.vsk



**GEMINO 60 GÖNGUGRIND**  
VERÐ: **70.300** m.vsk



**GEMINO 30 WALKER**  
VERÐ: **92.800** m.vsk



**TUNTURI PREKHJÓL**  
VERÐ: **105.000** m.vsk



**HAMMER PREKHJÓL**  
VERÐ: **99.000** m.vsk



**PREKHJÓL TUNTURI PURE 6.1**  
VERÐ: **255.000** m.vsk

Kíktu á úrvalið hjá okkur í Síðumúla 16 eða í nýrri vefverslun okkar [fastus.is](http://fastus.is)

## Atvinnulífið leiðir þróun framhaldsfræðslunnar

Samtök atvinnulífs og launþega hafa leitt þróun framhaldsfræðslunnar frá upphafi, samanber stofnun Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins og Fræðslusjóðs og með framlögum til fræðslusjóða stéttarfélaganna. Markmið framhaldsfræðslunnar er að hækka menntunarstig í landinu en um 30% landsmanna hefur ekki lokið formlegu námi eftir grunnskóla.<sup>6</sup>

Grunnhugmyndin er að vinna að viðhorfsbreytingu og valdeflingu, að fólk finni fyrir áhuga og fái sjálfstraust til að stunda og ljúka námi, auk þess að fá reynslu sína af vinnumarkaði metna til styttingar á námi. Markmið forvarna er ekki ósvipað, eða viðhorfsbreyting og valdefling, að auka heilsulæsi og sjálfstraust þeirra sem vilja breyta um lífsstíl.

Fyrstu lög um fullorðinsfræðslu voru sett 1992 en þar var áhersla á jafnrétti til náms, lögín féllu úr gildi 1994 og var málaflókkurinn felldur undir lög um framhaldsskóla. Í kjölfar uppbyggingar á símenntunarmiðstöðvum um allt land og aukins fjármagns stjórnvalda til málaflóksins voru sett lög um framhaldsfræðslu árið 2010, áherslan í þeim lögum er að auka jafnrétti til náms og að byggja upp stuðningsumhverfi fyrir fullorðna einstaklinga sem ekki hafa lokið formlegu námi á framhaldsskólastigi.<sup>7</sup>

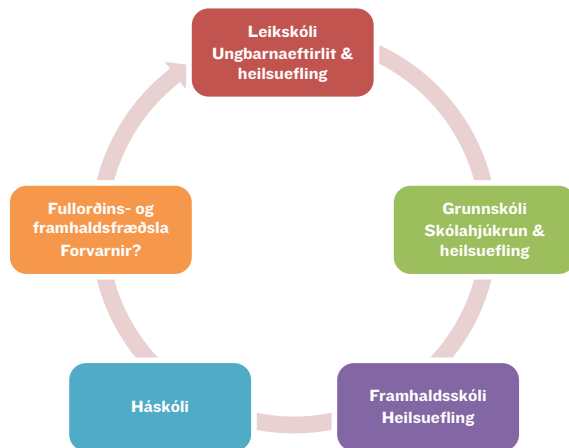
Með tilkomu Fræðslumiðstöðvar og Fræðslusjóðs var mótuð umgjörð sem studdi við þróun og vottun fræðslu, náms- og starfsráðgjöf og raunfærnimat. Framlög ríkisins til málaflóksins jukust jafnt og þétt en árleg framlög nema tæplega 14 milljörðum sem renna til vottaðra fræðsluaðila og til verkefna í gegnum Fræðslusjóð. Framlag til sjóðsins 2015 var tæpar 800 milljónir.<sup>8</sup> Til samanburðar þá var framlag í Lýðheilsusjóð 85 milljónir 2016.<sup>9</sup>

**Heilsuefning getur orðið hluti af námsskrá með einingabæru námi samanber HAM námskeið fyrir ungt fólk í grunn- og framhaldsskólum í Breiðholti, núvitund og lífsstílsþjálfun sem nú er víða boðið upp á. Með þessari nálgun hafa forvarnir verið fjármagnaðar í gegnum skólakerfið.**

## Menntakerfið fjármagnar forvarnarstarf

Framhaldsfræðslan hefur verið nefnd 5. stoð menntakerfisins auk leikskóla (1), grunnskóla (2), framhaldsskóla (3) og háskóla (4). Eldri skilgreiningar á fullorðinsfræðslu voru víðtækari og fólu almennt í sér allt nám fyrir fullorðna, tólmstundanám og starfstengt nám.<sup>10</sup> Líklega hefðu forvarnir fallið undir þá skilgreiningu.

Ef lítið er til forvarnarverkefna Landlæknis þá fléttast þau inn í skólakerfið, samanber heilsuefndi leikskólar og grunnskólar, auk þess að njóta stuðnings og samstarfs við velferðarkerfi sveitarfélaga, íþrótafélög og heilsugæsluna. Í



stefnumótun heilsuefndi sveitarfélaga má sjá að formleg umgjörð skólanna passar vel við áherslur og markmið verkefnanna. Heilsuefning getur orðið hluti af námsskrá með einingabæru námi samanber HAM námskeið fyrir ungt fólk í grunn- og framhaldsskólum í Breiðholti, núvitund og lífsstílsþjálfun sem nú er víða boðið upp á. Með þessari nálgun hafa forvarnir verið fjármagnaðar í gegnum skólakerfið.

Sú stoð sem enn hefur ekki verið nýtt til að styðja við heilsuefndi verkefni er framhaldsfræðslan. Það má líklega rekja til þess að markhópur hennar er enn afmarkaður við þá sem ekki hafa lokið framhaldsskólaprófi þótt námsframboð, kennsluáferðir og þjónusta séu sniðin að þörfum fullorðins fólks almennt.

## Forvarnir og fullorðinsfræðsla

SÍBS hefur boðið upp á fjölbreytt námskeið, tengd heilsu og lífsstíl, með áherslu á að nýta færustu sérfræðipækkingu, samanber Reykjalundarnámskeið SÍBS þar sem almenningi er boðið upp á aðlöguð námskeið sem notuð eru í endurhæfingu á Reykjalundi. Hugræn atferlismeðferð (HAM) er meðal þeirra námskeiða. Þá er SÍBS í samstarfi við SidekickHealth, Ferðafélag Íslands og Heilsuborg um að þróa námsefni, námsskrá og gæðaviðmið fyrir lífsstílsþjálfun sem ætlað er að vera hvort tveggja í senn forvarnarverkefni og endurhæfing vegna lífsstílstengdra sjúkdóma. Þjálfunin byggir á fyrirmynd frá Smitsjúkdóma- og forvarnarstofnun Bandaríkjanna (CDC) fyrir fólk með byrjandi sykursýki. Markmiðið er að þeir sem nú þegar bjóða upp á lífsstílsþjálfun geti nýtt sér afurðir verkefnisins í framtíðinni svo lengi sem þeir uppfylla ákveðin gæðaviðmið.

Forvarnarstarf SÍBS tekur einnig til útgáfustarfs og almennra lýðheilsuverkefna. Má þar nefna gönguverkefni í samstarfi við gönguklúbbinn Vesen og vergang og Ferðafélag Íslands, lýðheilsuverkefnið „Líf og heilsa“ þar sem almenningi hefur verið boðið upp á ókeypis heilsufarsmælingar og að taka þátt í lýðheilsukönnun. „Líf og heilsa“ verkefnið er unnið í samstarfi við Hjartaheill auk þess sem heilsugæslur og sveitarfélög hafa tekið þátt. Í nóvember tókum við þátt í „Heilsuefndi Breiðholti“ með því að bjóða upp á heilsufarsmælingar í heilsugæslunni í Mjódd. Verkefnið var kærkomið innlegg, enda erfiðara að ná til almennings með heilsuefningu.<sup>11</sup>

Fræðslustarf SÍBS hefur ekki notið beins stuðnings frá ríkinu þannig að námskeiðsgjald hefur þurft að standa undir kostnaði. Á meðan fá aðilar framhaldsfræðslunnar, auk rekstrarstuðnings, allt að 75% styrk til að greiða niður vottaðar námsbrautir og til að kosta viðtöl náms- og starfsráðgjafa og raunfærnimat.<sup>9</sup> Á síðasta ári vann SÍBS í samstarfi við Framvegis og Þjónustumiðstöð Breiðholts umsókn til Fræðslusjóðs um þróun námsskrár fyrir hugræna atferlismeðferð. Verkefnið sem Framvegis stýrir fékk

stuðning úr sjóðnum og áætlað er að vottuð námsskrá verði í boði á næsta ári. Markmiðið er að skapa þannig grundvöll fyrir fleiri til að nýta sér úrræðið með niðurgreiðslum framhaldsfræðslunnar.

Sambætting menntakerfisins og forvarna kemur skýrt fram í heilsueflandi verkefnum landlæknis en þar hefur vantað upp á tengingu við fullorðið fólk á vinnumarkaði sem er líklega sá hópur sem mikilvægast er að ná til. Heilsugæslan er vissulega snertiflötur almennings við heilbrigðiskerfið, þegar þangað er komið er oft orðið of seint að grípa til forvarna. Öll þurfum við að fara með bílinn í skoðun einu sinni á ári og sömuleiðis förum við flest til tannlæknis reglulega þrátt fyrir að við finnum ekki fyrir tannþínu. Fæst förum við í árlega ástands- eða læknisskoðun á heilsugæsluna enda ekki lögbundið.

Forvarnir þurfa að fela í sér bæði þekkingu heilbrigðisstarfsfólks og aðferðafræði í námi fyrir ólíka aldurshópa. Þess vegna er mikilvægt þegar unnið er að þróun á umhverfi og ferlum forvarna að ólíkir hagsmunaaðilar taki þátt, s.s. fulltrúar atvinnulífsins, menntakerfisins auk fagaðila á heilbrigðis- og velferðarsviði. 🌟

#### Heimildir:

- 1 Tryggvi Þorgeirsson og Axel Sigurðsson. (2017, janúar 22.). Íslendingar eyða helmingi minna í forvarnir en aðrar Evrópuþjóðir. (Fréttir Stöðvar 2, Gunnar Atli Gunnarsson)
- 2 Guðmundur Löve. (Febrúar 2015). Stóra myndin í heilbrigðismálum. **SÍBS blaðið**, bls. 7
- 3 **Tryggingastofnun**. www.tr.is
- 4 **Sjúkrasjóður**. www.sjukra.is
- 5 **Landlæknir**. www.landlaeknir.is
- 6 **Hreyfitorg**. www.hreyfitorg.is
- 7 Capacent. (2014). **Úttekt á framhaldsfræðslukerfinu 2009-2013**. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið
- 8 Lög um framhaldsfræðslu, nr. 27 (Lagasafn mars 31., 2010)
- 9 **Fræðslumiðstöð atvinnulífsins**. www.frae.is
- 10 **Landlæknir**. www.landlaeknir.is
- 11 Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2015). **Skýrsla verkefnahóps um fullorðins- og framhaldsfræðslu**. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- 12 Þórdís Lilja Gísladóttir & Óskar Dýrmondur Ólafsson. (Nóvember 2015). **Forvarnarstefna Reykjavíkur 2014-2019. Aðgerðaáætlun Breiðholts - Heilsueflandi Breiðholt**.

## Styrktaraðilar

### Reykjavík

55 Ránargötu 18  
A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48  
Aðalmálun ehf Lækjarmel 4  
Aðalverkstæðið ehf Malarhöfða 2  
Aðalvík ehf Síðumúla 13  
Almerking ehf Dynskógum 3  
ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns Eyjarlóð 9  
Arkís arkitektar ehf Kleppsvegi 152  
ASK Arkitektar ehf Geirsgötu 9  
Auglýsingastofan ENNEMM Skeifunni 10  
ÁS sjúkrahjálfun ehf Hraunbæ 115  
ÁTVR Vinbúðir Stuðlahálsi 2  
Bakkus ehf Héðinsgötu 1  
Barnatannlæknastofan ehf Faxafeni 11  
Bílaúð Benna ehf Vagnhöfða 23  
Bíla-Doktorinn Skútuvogi 13  
Bílahöllin, ryðvörnin hf Bíldshöfða 5  
Bílar Korputorgi ehf-www.bill.is Malarhöfða 2  
Bílastiðunni hf Bíldshöfða 16  
Bílaumbóðið Askja ehf Krókhálsi 11  
BK eignir ehf Baldursgötu 18  
Bláðamannafélag Íslands Síðumúla 23  
Borgar Apótek Borgartúni 28  
Bókhaldsþjónustan Vík Síðumúla 12

Brauhúsið ehf Efstalandi 26  
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900 Höfðabakka 9  
BSRB Grettisgötu 89  
Buggyleigan ehf Kistumel 16  
Couture, fataverslun Laugavegi 86  
Danfoss hf Skútuvogi 6  
Danica sjávarafurdir ehf Suðurgötu 10  
dk hugbúnaður ehf-www.dk.is Bæjarhálsi 1, hús Orkuveitunnar  
Eðalbílar ehf Fosshálsi 9  
Efling stéttarfélag Sætúni 1  
Eignamiðlunin ehf Grensásvegi 11  
Eignaumsjón hf Suðurlandsbraut 30  
Einar og Viðar sf, s: 892 7024 Nethyl 2  
Endurskoðun og reikningshald ehf Bíldshöfða 12  
Ernst & Young ehf Borgartúni 30  
Faxafloahafnir sf Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17  
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga Suðurlandsbraut 22  
Félag Sjúkraþjálfara Borgartúni 6  
Félag skipstjórnarmanna Grensásvegi 13  
Finka ehf, málningarverktakar Norðurási 6  
Fjallabak ehf Skólavörðustíg 12  
Fjárhald ehf  
Fjöleignir ehf Tryggvagötu 11  
Forsæla-apartmenthouse Grettisgötu 35b  
Framvegis-miðstöð símenntunar Skeifunni 11b

G.Á. verktakar sf Austurford 7  
Gardasteinn ehf Sóltúni 28  
Gatnaþjónustan ehf Bakkastöðum 81  
Gámaþjónustan hf Suðarvogi 2  
GB Tjónaþjónustur ehf Draghálsi 6-8  
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun Bíldshöfða 16  
Geislar Hönnunarhús ehf Bolholti 4  
Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com Laugavegi 62  
Gjögur hf Kringlunni 7  
Gjörvi ehf Grandagarði 18  
Gray Line Allrahanda ehf Klettagörðum 4  
Green Energy Iceland ehf Kringlunni 5  
Greifynjan ehf Hraunbæ 198b  
Guðmundur Arason ehf, smiðjarn Skútuvogi 4  
Gullsmiðunni í Mjódd Álfbakka 14b  
Gummi Valgeirs ehf Dalhúsum 61  
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf Gylfaflöt 3  
Hagi ehf-Hilti Stórhöfða 37  
Halldór Jónsson ehf Skútuvogi 11  
Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu 1  
Hár og heilun ehf Ármúla 34  
Hársnyrtistofan Aida Blönduhlíð 35  
Heildverslunin Rún ehf Höfðabakka 9  
Helgason og Co ehf Gylfaflöt 24-30  
Henson sports Brautarholti 24  
Hespa ehf Ármúla 8  
Heyrnar og talmeinastöð Íslands

Hjá Dóra ehf, matsala Þönglabakka 1  
Hjá Guðjóni ehf Þverholti 13  
Hjólástillingar ehf Hamarshöfða 3  
Hjúkrunarheimilið Skjól Kleppsvegi 64  
Hornid veitingastaður Hafnarstræti 15  
Hótel Leifur Eiríksson ehf Skólavörðustíg 45  
Hótel Örkin, sjómannaheimili Brautarholti 29  
Hreinsitækni ehf Stórhöfða 37  
Húsasmíðjan ehf Skútuvogi 16  
Hústjórnskóli Reykjavíkur Sólvallagötu 12  
Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11  
Icelandic Fish & Chips ehf, veitingastaður Tryggvagötu 11, Hafnarholi  
IClean ehf Ármúla 6  
IG Ferðir ehf Suðurlandsbraut 32  
Innigarðar ehf Hraunbær 117  
Innnes ehf Fossaleyni 21  
Íris B. Guðnadóttir klínískur tannsmíðameistari Hátúni 8  
Ísbúð Vesturbæjar ehf  
Íslandsstofa Sundagörðum 2  
Íslenski barinn ehf Ingólfsstræti 1a  
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf Bíldshöfða 12  
Ísmar ehf Síðumúla 28  
Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf Suðurlandsbraut 6  
K. H. G. Þjónustan ehf Eirhöfða 14  
Kári Arnórsson ehf Lyngrima 20  
Kjaran ehf Síðumúla 12-14

# Ísland leiðandi í forvarna- starfi meðal ungs fólks



**Inga Dóra Sigfúsdóttir**  
prófessor HR, Columbia Uni. NY  
Rannsóknir og greining



**Álfgeir Logi Kristjánsson**  
lektor West Virginia University  
Rannsóknir og greining

Nýlega birtist yfirlitsgrein í nokkrum alþjóðlegum netmiðlum, þar sem fjallað var um þann árangur sem Ísland hefur náð í forvarnarstarfi gegn vímuefnaneyslu ungs fólks. Greinin sem birtist í Mosaic Science, var síðan endurbirt í fullri lengd í breska fréttablaðinu The Independent, sem og í netmiðlum á borð við The Atlantic og Huffington Post. Þá hefur greininni verið dreift víða á póstlistum sérfræðisamtaka, eins og The American School Health Association og víðar.

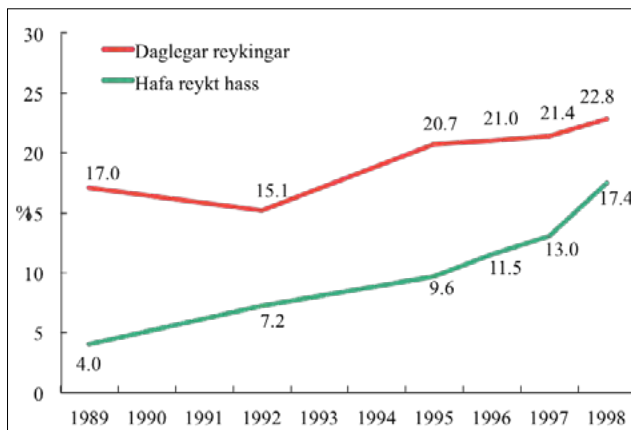
Innan fárra daga hafði greininni verið deilt og flett yfir milljón sinnum. Í tölvupósti frá ritstjóra Mosaic til blaðamannsins sem skrifaði greinina sagði: „Hi Emma ...your Iceland story is breaking the Internet...! It won't be long before it's had as many readers as there are people in Iceland; it's been republished in The Atlantic, the Independent, Tonic and Digg, and reported in the Metro; it's been highlighted in newsletters from people like Storythings, Quartz and Pocket; and it's being discussed on Reddit and Hacker News.“

Heimsfrægdin var nokkuð óvænt og óundirbúin en að baki henni var ekkert óvænt – heldur þrotlaus vinna fjölda fólks í 20 ár. Við upphaf hennar stóðum við\* frammi fyrir vanda.

Á tíunda áratugnum, allt frá 1989 höfðu rannsóknir leitt í ljós stöðuga og verulega aukningu í neyslu vímuefna meðal nemenda í efstu bekkjum grunnskóla á Íslandi. Árið 1998 var hlutfall nemenda í 10. bekk sem prófað hafði að reykja hass, um 17%, sem er hæsta hlutfall kannabisneyslu sem mælst hefur á Íslandi meðal þessa árgangs, og yfir 80% sögðust hafa drukkið áfengi einu sinni eða oftar á ævinni.

Á þessum tíma, árið 1997, tók sig saman hópur fólks úr ólíkum áttum; rannsóknarfólk, stefnumótunaraðilar og þeir sem störfuðu með börnum og ungmennum á vettvangi, og ákváðu að leggjast á eitt um að setja fram stefnu og láta fara fram vinnu í forvarnarmálum sem byggð væri á traustum rannsóknum, með það að augnamiði að auka þekkingu fagfólks og almennings og finna leiðir til að draga úr vímuefnaneyslu og annarri frávikshæðun meðal unglinga.

Við fórum gaumgæfilega í gegnum það sem rannsóknir okkar og annarra hafa kennt okkur um þá þætti sem tengjast



Mynd 1. Próun í tóbaks- og vímuefnaneyslu meðal nemenda í 10. bekk grunnskóla frá 1989 til 1998

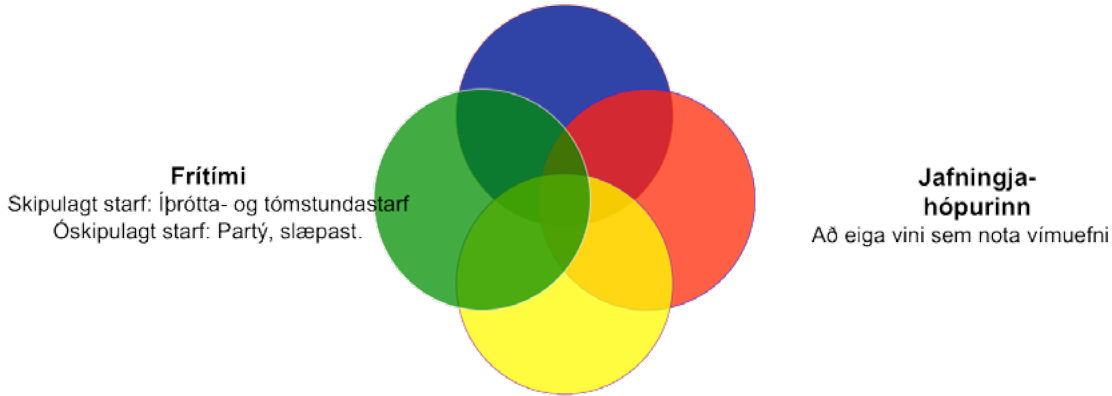
vímuefnaneyslu ungs fólks, og í framhaldi var sett fram líkan sem var ætlað að ráðast beint að rótum vandans. Líkanið hefur vissulega próast ár frá ári en grundvallaratriðin hafa verið meira og minna óbreytt síðustu tuttugu ár.

**Líf ungmenna er talsvert  
háð þáttum er varða fjórar  
meginstoðir í lífi þeirra:  
Foreldrum og fjölskyldu, námi  
og skóla, jafningjahópnum,  
og frítímanum utan skóla  
og um helgar.**

\* „Við“ sem nokkuð oft er nefnd í greininni, erum stór hópur fólks á Íslandi, sem vinnur að rannsóknum, mótar stefnur og sinnir uppeldi ungs fólks í víðu samhengi.



**Samband við foreldra**  
Stuðningur, eftirlit og samvera foreldra og barna



**Líðan innan og utan skólans**  
Stríðni, einelti, hrós, nám o.fl.

Mynd 2. Fjórar meginstoðir í lífi ungmenna.

Grundvallaratriðin eru þessi:

1. Við leitumst við að byrgja brunninn áður en börnin detta ofan í hann. Við höfum því sett fókussinn á **fyrsta stigs forvarnir** sem miða að því að koma í veg fyrir upphaf vímuefnaneyslu ungmenna.
2. Okkur hefur lærst að sigandi lukka er líklegust til árangurs. Það eru engar skjótar töfralausnir. Við þurfum því að gefa okkur tíma til að stuðla að þeim breytingum sem eru nauðsynlegar fyrir langtíma árangur.
3. Samtakamáttur fræðimanna, fagfólks og þeirra sem vinna og/eða sinna ungmendum á vettvangi er mun líklegri til að leiða til góðs árangurs, fremur en staðbundnar eða einangraðar aðgerðir þessara aðila sitt í hverju lagi.
4. Upphaf vímuefnaneyslu ungs fólks er að stórum hluta félagslegs eðlis. Ungmenni hefja neyslu nánast án undantekninga í jafningjahópnum. Við þurfum því að koma í veg fyrir að stemning skapist í honum til að prófa.
5. Börn og unglingar verja stórum parti af tíma sínum í nærsamfélaginu þar sem þau búa, ganga í skóla, og eiga vini. Með því að byggja upp samræmt kerfi eftirlits, jákvæðs aðhalds og framboðs áhugaverðra tómstunda, á vettvangi nærsamfélagsins, getum við dregið mjög úr líkum á því að neysla vímuefna verði eftirsóknarverð meðal ungmenna.

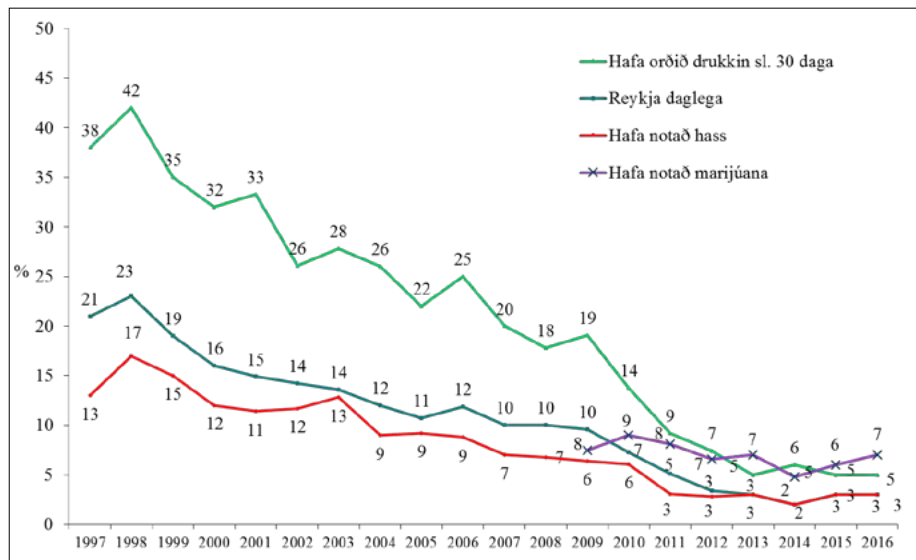
Í stuttu máli komumst við að því að margir þessara þátta hafa verið þekktir í fræðilegum skrifum lengi, jafnvel í áratugi. En áskorunin er fólgin í því hvernig eigi að vinna með þá í praxis til að draga úr líkum á vímuefnaneyslu ungmenna.

Í þessu samhengi höfum við áttað okkur á að líf ungmenna er talsvert háð þáttum er varða fjórar meginstoðir í lífi þeirra: Foreldrum og fjölskyldu, námi og skóla, jafningjahópnum og frítímanum utan skóla og um helgar.

Með því að vinna að eflingu verndandi þátta og draga úr áhættuþáttum, sem varða þessar fjórar meginstoðir og framkvæma þá vinnu í nærsamfélagi ungmenna, höfum við náð að stuðla að jákvæðri breytni þeirra, án þess að leggja til boð eða bönn eða reyna að kenna ungmendum að „segja nei við vímuefnum“ sem rannsóknir sýna að ekki sé líklegt til árangurs. Í það minnsta ekki eitt og sér. Í stuttu máli er þetta það sem íslenska módelið í vímuefnaforvörnum gengur út á.

Í praxis er mikilvægt að velja fremur fáa en skýra þætti til að vinna með. Áhersla á of marga þætti eykur líkur á ómarkvissu starfi og dregur því mjög úr möguleikum á langtíma árangri. Við höfum því valið að vinna með nokkra velskilgreinda þætti innan þeirra fjögurra meginstoða sem módelið byggir á. Í fyrsta lagi, í vinnu meðal foreldra og fjölskyldu höfum við lagt áherslu á að auka þann tíma sem

Fræðimennirnir hófust því handa við að rannsaka hegðun og líðan ungmenna í efstu bekkjum grunnskóla, með samræmdum rannsóknum undir heitinu „Ungt Fólk“. Upphafsmáður rannsóknanna var Þórólfur Þórlindsson prófessor, en frá árinu 1999 hafa þær verið unnar af teymi félagsvísindafólks hjá Rannsóknum og greiningu. Við höfðum að leiðarljósi að kortleggja áhættu- og verndandi þætti fyrir vímuefnaneyslu ungmenna.



Mynd 3. Þróun vímuefnaneyslu meðal 10. bekkinga á Íslandi árin 1997-2016.

ungmennu eyða með foreldrum sínum, bæði á virkum dögum sem og um helgar, að bæta eftirlit foreldra með börnum sínum þannig að þeir viti hvar þau eru, og ekki síður með hverjum þau eru, t.d. á kvöldin. Einnig höfum við lagt áherslu á að auka samvinnu og samtakamátt foreldra og því hvatt þá til að tala við og kynna vinum barna sinna, sem og foreldrum vina barna sinna. Með þessu skapast aukið traust á milli foreldra barna sem búa í nálægð hvert við annað og þar með aukast líkur á sameiginlegu eftirliti með þeim foreldra á milli.

Í öðru lagi höfum við lagt áherslu á að horfa á skóla sem félagslega stofnun, ekki síður en á uppfræðsluhlutverk þeirra. Við höfum komist að því að ef ungu fólki liður vel í skólanum sínum, án tillits til þess hvernig því gengur í námi, þá er það jákvætt fyrir velferð þess utan veggja skóla einnig. Jákvætt samband við kennara og virðing fyrir námi eru þar líka mikilvægir þættir sem við leggjum áherslu á. Í þriðja lagi gengur íslenska módelið út á að skapa ungu fólki heilbriggt,

áhugavert og krefjandi umhverfi, þar sem það er líklegt til að hafa uppbyggjandi hluti fyrir stafni. Okkur hefur lærst að þátttaka í skipulögðu íþrótt- og/eða tómstundastarfi, sem er á ábyrgð fullorðins fagfólks, hefur margvísleg jákvæð áhrif á líf ungmenna. Sem dæmi eru þau líkleg til að mynda bæði tilfinningalega skuldbindingu við starfið persónulega, sem og að tengjast jafningjum með samskonar áhugasvið sem stuðlar að heilbrigðu félagslífi. Síðast en ekki síst hefur vinna okkar gengið út á að draga úr líkum á óæskilegu hegðunarmynstri í jafningjahópnum, s.s. úr tíðni eftirlitslausra skemmtana (á það líka við um partí í heimahúsum), síðbúinn útivistartíma (að fylgja útivistarreglum) og hangsi.

Rannsóknir Rannsókna og greiningar hafa sýnt að ef við vinnum marvisst með þessa þætti í umhverfi nærsamfélagsins, og gefum því nægan tíma, getum við stuðlað að jákvæðri breytni meðal bæði fagfólks og foreldra sem svo verður til að stórmínka líkur á vímuefnaneyslu. 🌟

## Styrktaraðilar

Kjöthöllin ehf  
Skiptiholti 70 & Háaleitisbraut 58-60  
Klettur - sala og þjónusta ehf  
Klettagördum 8-10  
Knattspyrnufélagið Fram Safamýri 26  
Kortþjónustan hf Kletthálsi 1  
Kvika banki hf Borgartúni 25  
Lagastöð lögfræðisþjónusta ehf Lágmúla 7  
Lagnalagerinn ehf Fosshálsi 27  
Landslag ehf Skólavörðustíg 11  
Landsnet hf-www.landsnet.is Gylfaflöt 9  
Landssamtök lífeyrissjóða Guðrúnartúni 1  
Lásabjónustan ehf Gvendargείsla 86  
Láshúsið ehf Bildshöfða 16  
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar- og rekstrarráðgjöf  
Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8  
Lifandi vísindi Klapparstíg 25  
Lyfjaver ehf Suðurlandsbraut 22  
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu  
Hverfisgötu 115  
Löndun ehf Kjalavogi 21  
Margt smátt ehf Guðrúdarstíg 6-8  
Martex ehf Bildshöfða 16  
Málarameistarar ehf Logafold 188  
Málningarverk sf Hyrjarhöfða 2  
MD vélar ehf-www.mdvelar.is Vagnhöfða 22  
Mennta- og menningarmálaráðuneytið  
Sölvhólsstötu 4  
Merkismenn ehf Ármúla 36  
Mokkakaffi Skólavörðustíg 3a  
Nasdaq verðbréfamíðstöð hf. Laugavegi 182  
Nýi ökuskiólinn ehf Klettagördum 11

Nýja sendibilastöðin hf Knarrarvogi 2  
Orka ehf Stórhöfða 37  
Orkuvirki ehf Tunguhálsi 3  
Ó. Johnson & Kaaber ehf Tunguhálsi 1  
Ólafur Þorsteinsson ehf Vatnagördum 4  
Ósal ehf Tangarhöfða 4  
Parket og gólf Ármúla 32  
Pétur Stefánsson ehf Vatnsstíg 15  
Raflex ehf Skútuvogi 6  
Rafloft ehf Súðarvogi 20  
Rafstilling ehf Dugguvogi 23  
Rafsvið sf Vidarhöfða 6  
Reykjavíkurborg Ráðhúsinu  
Reykjavíkurborgarprófastsdæmi eystra  
Pangbakka 5  
Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf  
Bildshöfða 14  
Réttur - ráðgjöf & mállutningur  
Klapparstíg 25-27  
Rikki Chan ehf  
Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1  
Rima Apótek Langarima 21-23  
Sagtækni ehf Bæjarflöt 8  
Salatbarinn Buffet Restaurant Faxafeni 9  
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF  
Nethyl 2e  
Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur  
Síðumúla 31  
Segull ehf Hólmaslóð 6  
SFR stéttarfélag í almannþjónustu  
Grettisgötu 89  
Sjúkrahjálfun Styrkur ehf Höfðabakka 9  
Sjúkrahjálfunarstöðin ehf Þverholti 18

Sjúkrahjálfunin í Mjódd Álfabakka 14  
Skorri ehf Bildshöfða 12  
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs  
Skógarhlíð 14  
Smith og Norland hf Nóatúni 4  
Sólón Bistro Bankastræti 7a  
Sport-Tæki ehf Stórhöfða 22  
Steypustöðin ehf Malarhöfða 10  
Stjörnuveg hf Vallá Kjalarnesi  
Stólpi Gámar Klettagördum 5  
Suzuki bílar hf Skeifunni 17  
SVP-Samtök verslunar og þjónustu  
Borgartúni 35  
Sægreifinn, Verubúð 8 Geirsgata 8  
Söngskólinn í Reykjavík Snorrabraut 54  
Tannálfur, tannlæknastofa Þinghólstræti 11  
Tannlæknastofa Friðgerðar Samueldóttur  
Laugavegi 163  
Tannréttningar sf Snorrabraut 29  
TBG ehf Grensásvegi 7  
Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur  
Gnóðarvogi 1  
THG Arkitektar ehf Faxafeni 9  
Tískuverslunin Smart Efstalandi 26  
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar  
Engjateigi 1  
TRES-Hóperðamiðstöðin Hesthálsi 10  
Triton ehf Grandagarði 16  
Tölvar ehf Síðumúla 1  
Umslag ehf Lágmúla 5  
Útfarþjónusta Rúnars Geirmundssonar  
Þverholti 30  
Vals tómatsósa ehf Vidarhöfða 2

Varma the warmth of Iceland Ármúla 31  
Varmi ehf Laugavegi 168  
Veitingahúsið Lauga-Ás Laugarásvegi 1  
Verkfræðistofan Skipatækni ehf Lágmúla 8  
Verkfræðistofan VIK ehf Borgartúni 6  
Verslunartækni ehf Draghálsi 4  
Verslunin Álfeimar ehf Háaleitisbraut 153  
Verslunin Brynja ehf Laugavegi 29  
Verslunin Rangá Skipasundi 56  
Vélsmiðjan Harka hf Hamarshöfða 7  
Við og Við sf Gylfaflöt 3  
Vinnuálagstofnun Kringlunni 1  
Víkúros ehf, bílamálun og réttingar  
Bæjarflöt 6  
VSO Ráðgjöf ehf Borgartúni 20  
Vörubílastöðin Þróttur hf Sævarhöfða 12  
ÞÓB vélaleiga ehf Logafold 147  
Þvottahúsið A. Smith ehf Bergstadastræti 52  
Ökuskiólinn í Mjódd ehf Þarabakka 3

### Vogar

Sveitarfélagið Vogar lóndal 2

### Kópavogur

ALARK arkitektar ehf Dalvegi 18  
Allianz á Íslandi hf Digranesvegi 1  
Alur blikksmiðja ehf Smiðjuvegi 58

Bifreiðaverkstæði Björns Pálmasonar ehf Smiðjuvegi 40  
 Bítalæðningar hf Kársnesbraut 100  
 Bítalakk ehf Dalbrekku 28  
 Bítaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf Smiðjuvegi 48d  
 Bítahúsið ehf Smiðjuvegi 60  
 Bíturúmeistarinn slf Dalvegi 18  
 Blikksmiðjan Vik ehf Skemmuvegi 42  
 BSA varahlutir ehf Smiðjuvegi 4  
 Byggingarfélagið Bjarnaborg Hlíðarvegi 19  
 Fasteignamiðstöðin ehf Hlíðasmára 17  
 GG Sport Smiðjuvegi 8, græn gata  
 H.M. lyftur ehf Skólagerði 56  
 Hagbær ehf Þorrasólum 13  
 Hamraborg ehf Lundi 92  
 Hefilverk ehf Jörfalind 20  
 Hjartavernd Holtasmára I  
 Hvellur-G. Tómasson ehf Smiðjuvegi 30  
 Höll ehf Hæðasmára 6  
 Ingi hóperðir ehf Laufbrekku 16  
 Kambur ehf Geirlandi v/Suðurlandsveg  
 Körfuberg ehf Kleifakór la  
 Landmótun sf Hamraborg 12  
 Loft og raftæki ehf Hjallabrekku I  
 Löggiltir endurskoðendur Hlíðasmára 4  
 Mannrækt og menntun ehf Grundarsmára 5  
 MHG verslun ehf Akralind 4  
 Nobex ehf Hlíðasmára 6  
 Prentsmiðjan Rúnir slf Askalind 8  
 Rafholt ehf Smiðjuvegi 8  
 Rafmiðlun hf Ögurhvarfi 8  
 Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar Kársnesbraut 106  
 Rakarastofan Herramenn Neðstutröð 8  
 Réttingaverkstæði Jóa ehf Dalvegi 16a  
 Slot ehf Dimmuhvarfi 21  
 Sports Direct Skógarlind 2  
 Stapafell ehf Ásbraut 21  
 Stáliðjan Smiðjuvegi 5  
 Stíflupjónustan ehf Nýbýlavegi 54  
 Tengir ehf Smiðjuvegi 76  
 Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf Smiðjuvegi 11  
 Ungmennafélagið Breiðablik Dalsmára 5  
 Verkfæralagerinn ehf Smáratorgi I  
 Vetrarsól ehf, verslun Askalind 4  
 Ýmus ehf, heildverslun Dalbrekku 2

## Garðabær

Aflbinding-Járnverktakar ehf Lyngási 8  
 AH Pípulagnir ehf Suðurhrauni 12c  
 Árgerði ehf Gilsbúð 5

Garðabær Garðatorgi 7  
 Geislataekni ehf-Laser-þjónustan Suðurhrauni 12c  
 GJ bilahús Suðurhrauni 3  
 H.Filipsson sf Miðhrauni 22  
 Hárgreislustofan Cleó ehf Garðatorgi 3  
 Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf Bjarkarási 16  
 K.C. Málun ehf Löngulínu 2  
 Kerfóðrun ehf Hraungötu 3  
 Loftorka ehf Miðhrauni 10  
 Marás vélar ehf Miðhrauni 13  
 Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf Miðhrauni 6  
 Naust Marin Miðhelli 4  
 S.S. Gólf ehf Miðhrauni 22b  
 Samhentir Suðurhrauni 4  
 Thailenska eldhúsið ehf Suðurhrauni 2  
 Val - Ás ehf Suðurhrauni 2  
 Öryggisgirdingar ehf Suðurhrauni 2

## Hafnarfjörður

Altis ehf Bæjarhrauni 8  
 Apótek Hafnarfjarðar Tjarnarvöllum 11  
 Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5 Álfaskeiði 115  
 Bor ehf Arnarhrauni 41  
 Dverghamrar ehf Lækjarbergi 46  
 Eldvarnarþjónustan ehf Móabard 37  
 Fjórthjólalagerinn ehf Stapahrauni 7  
 Flensborgarskólinn Hringbraut 10  
 Friðrik A Jónsson ehf Miðhrauni 13  
 G.S. múrverk ehf Hvassbergi 4  
 Gaflarar ehf, rafverktakar Lönsbraut 2  
 Gunnars mæjónes ehf Dalshrauni 7  
 Hársnyrtistofan Fagfólk ehf Fjardargötu 19  
 Hella ehf, málmsteypa Kaplahrauni 5  
 Héðinn Schindler lyftur hf Gjótuhrauni 4  
 HH Trésmiðja ehf Fítuvöllum 22  
 Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð Gullhelli I  
 Hraunhamar ehf Bæjarhrauni 10  
 Hvalur hf Reykjavíkurvegi 48  
 Járngrímur slf Hverfisgötu 11  
 Markus Lifenet Hvaleyrarbraut 3  
 Matbær ehf Reykjavíkurvegi 72  
 Netorka hf Bæjarhrauni 14  
 Pappir hf Kaplahrauni 13  
 Rafhitun ehf Kaplahrauni 19  
 Rafrún ehf Gjótuhrauni 8  
 SJ Tréverk ehf Melabraut 20  
 Sjúkrapjálfarinn ehf Strandgötu 75  
 Skerpa renniverkstæði Skútahrauni 9a

**KÄRCHER®**

## Ryksuger

Fyrir heimilið og vinnustaðinn

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

**T 7/1**  
1200 wött  
7 ltr. tankur  
Gólfhaus

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

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

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

Margir aukahlutir fánlegir

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

VERTU Á ÖRUGGUM STAÐ

Snittvél ehf Brekkutröð 3  
 Stálnaust ehf Suðrhelli 7  
 Sæblik ehf - Holtanesti Melabraut 11  
 ThorShip Selhelli 11  
 Trefjar ehf Óseyrarbraut 29  
 Umbúðamiðlun ehf Fornubúðum 3  
 Útvík hf Eyrartröð 7-9  
 Verkalyðsfélagið Hlíf Reykjavíkurvegi 64  
 Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði Álhelli 8  
 Viðir og Alda ehf Reykjavíkurvegi 52a  
 Þaktak ehf Grandatröð 3

## Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf Holtsgötu 56  
 Bed and Breakfast - Keflavík Airport Valhallarbraut 761  
 Bergnet ehf Hafnargötu 36  
 Bílar og Hjól ehf Njarðarbraut 11a  
 Blikksmiðja Ágústs Guðjónss ehf Vesturbraut 14  
 Dacoda ehf Krossmóa 4a  
 DMM Lausnir ehf Hafnargötu 91  
 Fagtré ehf Suðurgarði 5

IGS ehf Keflavíkurflugvelli Fálkavelli 13  
 Lyfta ehf Njarðarbraut 1k  
 M² Fasteignasala & Leigumiðlun Hólmgarði 2c  
 Nesraf ehf Grófinni 18a  
 Plastgerð Suðurnesja ehf Framnesvegi 21  
 Rafverkstæði I.B. ehf Fitjabakka la  
 Reiknistofa fiskmarkaða hf Íðavöllum 7  
 Rétt sprautun ehf Smiðjuvöllum 6  
 Rörlagningamaðurinn ehf Faxabraut 7  
 Skipasmiðastöð Njarðvíkur hf Sjávangötu 6-12  
 Skipting ehf Grófinni 19  
 Skólámat ehf Íðavöllum I  
 Skólar ehf Flugvallarbraut 752  
 Sporthúsið Reykjanesbæ Flugvallarbraut 701  
 Toyota Reykjanesbæ  
 Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis Krossmóa 4a  
 Verslunarmannafélag Suðurnesja Vatnsnesvegi 14  
 Visir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum Hafnargötu 90  
 Vökvatengi ehf Fitjabraut 2

# Að bæta líðan barna Lifecourse rannsóknin



**Inga Dóra Sigfúsdóttir**  
prófessor HR, Columbia Uni. NY  
Rannsóknir og greining



**Ingibjörg Eva Þórisdóttir**  
lýðheilsufræðingur MPH  
Rannsóknir og greining

Við lifum á athyglisverðum tímum, þar sem stöðugar breytingar eru í raun eitt af því fáa sem við getum fullkomlega reiknað með. Margar þessara breytinga eru afskaplega jákvæðar - þeim fylgja tækifæri, frelsi og jafnrétti, sem við bjuggum ekki við áður. Að sama skapi hafa áratugalangar rannsóknir sýnt fram á að örur þjóðfélagsbreytingar koma gjarnan niður á félagslegri einingu samfélagsins og geta leitt af sér aukna tíðni frávikshegðunar og andlegrar vanlíðunar.

Undanfarin nær 20 ár höfum við hjá Rannsóknunum og greiningu leitast við að skilja þessar breytingar og mögulegar afleiðingar þeirra. Yfirgripsmiklar rannsóknir hafa verið gerðar þar sem athygli hefur verið beint að heilsu og velferð unglinga - lífsmáta þeirra, áhættuhegðun og mögulegri frávikshegðun. Í nánu samstarfi við alla skóla á landinu eru árlega lagðar fyrir rannsóknir meðal nemenda frá 10 ára til 20 ára. Við höfum náð að skilja heilmargt í því hvernig umhverfið hefur áhrif á líðan og hegðun ungmenna og birt yfir 80 vísindagreinar og hundruð skýrslna, sem myndað hafa grunn í stefnumótun og starfi með ungu fólki.

Um þessar mundir erum við að vinna að nýrri rannsókn sem byggir á sama grunni en fer dýpra og er ætlað að veita aukinn skilning á því hvernig umhverfið og líffræðilegir þættir spila saman í að móta heilsu, líðan og hegðun einstaklingsins. Lifecourse rannsóknin beinist að því að tengja saman sjónarhorn úr mismunandi fræðigreinum; lífvísindunum, sálfræði og félagsfræði með það að markmiði að skoða hvernig streita hefur áhrif á allt í senn með því að fylgja eftir sama árgangi í gegnum æskuna og inn í unglingsárin.

Með Lifecourse rannsókninni er ætlunin að skilja betur hvernig streita hefur áhrif á líffræðileg viðbrögð, andlega líðan og hegðun. Einnig verður leitast við að skilja hvernig áhrifaþættir á mismunandi stigum tvinnast saman yfir tíma og hvort unnt sé að koma í veg fyrir eða endurbæta neikvæð streituáhrif á andlega líðan, hegðun og líffræðileg viðbrögð. Rannsóknin er sú fyrsta sinnar tegundar á heimsvísu þar sem lífvísindaleg gögn og félagsvísindaleg gögn eru sameinuð fyrir heilan árgang á landsvísu.

Hingað til höfum við náð að skilja margt og með því náð miklum árangri í að draga úr líkum á vímuefnaneyslu, en að við lifum í flóknum heimi þar sem stöðugt koma upp nýjar

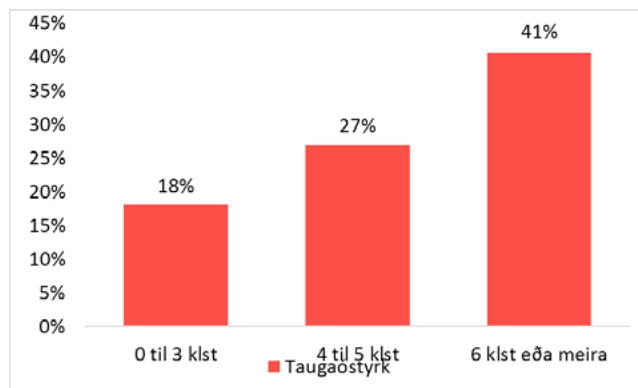
áskoranir og ný viðfangsefni. Vegna þess að við vinnum náið með fólki sem starfar með unglungum á vettvangi þá er það oft þannig að við heyrum um tiltekna þróun áður en við sjáum hana í rannsóknum okkar. Árið 2014 fóru sálfræðingar, kennarar, foreldrar og fleiri að benda á að það væri eitthvað að gerast hjá ungum súlkum, þær væru svo kvíðnar. Við biðum eftir gögnum úr Ungt Fólk rannsókninni, rýndum þau og sáum að kvíði og þunglyndi hafði aukist hjá hópi stúlkna árin 2014 og 2016.

Við leitumst við að skilja hvaða breytingar hafa orðið sem gætu valdið þessari aukningu og það virðist sem að mikil samfélagsmiðlanotkun tengist auknum kvíða og þunglyndis-einkennum. Erlendar rannsóknir á tengslum samfélagsmiðlanotkunar við kvíða og þunglyndi benda á að þessi tengsl séu flókin (1,2). Við eigum enn langt í land til þess að skilja hvaða ferlar liggja að baki og hvernig við getum snúið við þessari neikvæðu þróun í andlegri líðan. Eitt er ljóst eftir rannsóknarvinnu undanfarna mánuði og það er að ekki er hægt að heimfæra forvarnarmódel gegn vímuefnum yfir á andlega líðan.

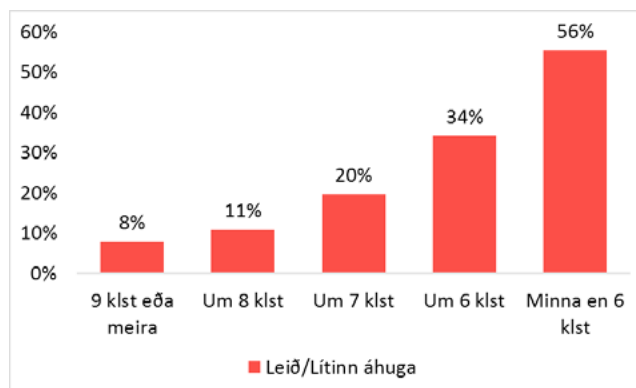
Sama hvernig á málið er litið þá sjáum við að það eru tengsl á milli notkunar samfélagsmiðla og andlegrar líðanar. Samfélagsmiðlar eru partur af 21. öldinni; hluti af tæknilegum, efnahagslegum, félagslegum og menningarlegum breytingum sem eru að hafa áhrif á líf okkar á margþættan hátt, jákvæðan og neikvæðan.

En samfélagsmiðlar eru einfaldlega miðlar og ekki endilega orsök andlegrar vanlíðanar. Tengslin eru þó skýr, því meiri tími sem unglingar, ekki síst unglingsstúlkur, verja á samfélagsmiðlum, því meiri líkur eru á því að þær séu kvíðnar. Sem er umhugsunarvert, ekki síst í ljósi þess að hátt í 30% stelpna verja fjórum klukkustundum eða meira á samfélagsmiðlum á hverjum degi. Annar lykilkáttur er svefninn, það eru veruleg tengsl á milli svefntíma og kvíða, því minni svefn því hærra hlutfall unglinga sem mælast háir á kvíðakvarðanum. Svefninn hefur dregist saman yfir tíma og svefninn og samfélagsmiðlanotkunin eru nátengd. Því meiri tíma sem þau verja á samfélagsmiðlum, því minna sofa þau.

Miðlarnir ekki endilega slæmir en það er vont þegar þeir trufla svefninn og daglegar athafnir. Tíminn sem fer í



Mynd 1. Hlutfall stúlkna sem eru oft taugaóstyrkar hækkar með meiri tíma varið á samfélagsmiðlum.



Mynd 2. Hlutfall stúlkna sem eru oft leiðar hækkar með minni svefn.

miðlana er tími sem hefði getað farið í aðra uppbyggilega iðju. Félagslegur samanburður sem á sér stað þegar að við sjáum glansmyndir af lífi annarra getur haft neikvæð áhrif á líðan. Einnig er erfitt að vera uppspenntur, með áhyggjur af því að missa af og vera ekki stanslaust til staðar í netheiminum.

Það má einu gilda hvernig horft er á þessar breytingar, hvort við lítum á þær sem jákvæða þróun með auknum möguleikum og jafnrétti eða á neikvæðari nótum sem merki hnignunar, þá má ljóst vera að hefðir gærdagsins eru ekki lengur venjur eða lífsmáti dagsins í dag. Ungt fólk horfist í augu við vandamál, tilboð og viðfangsefni sem kalla á ný viðhorf. Samfélagsmiðlar eru hluti af stærri þróun, sem ekki verður stoppuð – enda ekki ástæða til. Þeir eru á margan hátt skemmtilegir og gegna mörgum mikilvægum hlutverkum. Við þurfum hins vegar að læra að lifa með þeim, skilja hvernig notkun þeirra tengist öðrum þáttum í lífi barnanna okkar og reyna að koma í veg fyrir að þeir valdi skaða.

Það gerum við á sama hátt og alltaf áður; með því að tryggja mikilvægi grundvallarþátta eins og félagslegs stuðnings og félagslegrar stjórnunar; með því að verja tíma með börnunum okkar, styðja þau, tala við þau og leitast við að skilja þann heim eða þá heima sem þau lifa í; með því að efla nærsamfélagið og að byggja utan um einstaklinginn, bæta aðstæður hans og hafa þannig áhrif á líðan hans. 🌟

#### Heimildir:

1. Baker DA, Algorta GP. The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Cyberpsychology Behav Soc Netw*. 2016 Oct 12;19(11):638–48.
2. Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS. Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Ment Health*. 2016 Nov 23;3(4):e50.

## Styrktaraðilar

### Grindavík

EVH verktakar ehf Tangasundi 1  
Marver ehf Stafholti  
Ó S fiskverkun ehf Árnastíg 23  
Staðarbrúid ehf Skipastíg 1  
VOOT Beita Ægisgötu 2  
Porbjörn hf Hafnargötu 12

### Sandgerði

Stafré ehf Strandgötu 27  
Vélsmiðja Sandgerðis ehf Vitatorgi 5

### Mosfellsbær

Aftak ehf Völuteigi 1

Aristó hárstofa ehf Háholti 14  
Álafoss - verslun Álafossvegi 3  
Álguggar JG ehf Flugumýri 34  
Brunnlok ehf Hradastadavegi 3  
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð Dalsgarði 1  
Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18  
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf Þverholti 2  
Gardagróður ehf Reykjum 11  
Glertækni ehf Völuteigi 21  
Hús-inn ehf Hrafnshöfða 25  
Jón Auðunn Kristinsson  
pípulagningarmeistari Klapparhlíð 5  
Mosfellsbakarí Háholti 13-15  
Mosfellsbær Þverholti 2  
Nonni litli ehf Þverholti 8  
Nýja bílasmíðjan hf Flugumýri 20  
Reykjabúid ehf Suðurreykjum 1  
Sjundastofa hf Uglugötu 7  
Smíðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf Völuteigi 5  
Vélsmiðjan Sveinn ehf Flugumýri 6

### Akranes

Akraborg ehf Kalmansvöllum 6  
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar  
Smíðjuvellir 15  
Bílver, bílaverkstæði ehf Innnesvegi 1  
Bjarnar ehf, vélaleiga Hólmaflöt 2  
Fasteignasalan Hákot Kirkjubraut 12  
Hafsteinn Danielsson ehf Geldingá  
Sementsverksmiðjan hf Mánabraut 20  
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar  
Kirkjubraut 28  
Smurstöð Akraness sf Smíðjuvöllum 2  
Snókur verktakar ehf Vogatungu  
Spólur ehf-Hvalfjardargöng Kirkjubraut 28  
Porgeir og Ellert hf Bakkatúni 26

### Borgarnes

Bifreiðaverkstæðið Hvannes ehf Sólbakki 3  
Borgarbyggð Borgarbraut 14  
Edalfiskur ehf Sólbakka 6  
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi  
Jörvi hf, vinnuvélar Hvanneyri  
Kaupfélag Borgfirðinga Egilsholti 1  
Kvenfélag Stafholtstungna  
Skorradalshreppur  
Vatnsverk ehf-Guðjón & Árni, s: 823 0073 &  
892 4416 Egilsgötu 17

### Stykkishólmur

Ásklif ehf Smíðjustíg 2  
Sjávarborg ehf Hafnargötu 4





# Að temja sér skynsamlegt hóf í flestu

Páll Kristinn Pálsson ræðir við Einfríði Árnadóttur röntgenlækni um reynslu hennar af líkamsræktarstöðinni Heilsuborg, sem hefur skapað sér nokkra sérstöðu á þessu sviði með heildstæðri nálgun þar sem m.a. næringarfræði og læknisfræði fléttast saman við líkamspjálfunina.

„Ég hafði svo sem dinglað í einhverri leikfimi í mörg herrans ár,“ segir Einfríður aðspurð um ástundun sína í heilsurækt í gegnum tíðina. „En svo sá ég auglýst hið heildstæða módel frá Heilsuborg sem kallast Heilsulausnir og fannst það strax höfða mikið til mín. Reyndar tók það mig svolítinn tíma að ákveða að fara að stað með þetta en tók svo loks af skarið og mætti á kynningarfund. Það var mjög áhugaverður fundur, þar sem málin voru rædd frá öllum hliðum og kynnt hin heildstæða nálgun sem Heilsuborg býður upp á. Leikfimistímarnir eru til að mynda sniðnir að allra þörfum, en ekki keyrt eitt og sama prógrammið fyrir allan hópinn.“

#### Ýmsir valkostir

Einfríður lenti í hópi með konum sem höfðu bæði stoðkerfisvandamál og glímdu við mismikla ofþyngd, svo eitthvað sé nefnt. „Já, ég þurfti einnig að léttast líkt og hinir í hópnum en var ekki með verkjavandamál.“

**Hvernig var svo dagskráin?** „Þetta er ekki eins og þegar auglýst er til dæmis sex vikna námskeið og maður mætir og það á aldeilis að taka á því frá byrjun, með svaka músík og hraða. Það er að mínum dómi heldur ekki leiðin til lífsstílsbreytingar, að fara í sex vikna stífa leikfimi, sem fólk getur jafnvel ekki tekið þátt í nema að litlu leyti. Í tímum hjá Heilsuborg er fólk þvert á móti boðið upp á ýmsa valkosti og reynt að benda á það sem því hentar, þannig að það geta allir tekið þátt og gera það bara á sínum forsendum.“

**Er breyttur lífstill lyklatríðið í þessu?** „Já, og lífstill er það sem mér hefur verið hugleikið sem lækni í fljöldamörgum árum. Ég er röntgenlækni og á því sviði vorum við komin að þeim punkti að fá til okkar fólk sem sumt hvert er of þungt fyrir tækin sem verið er að nota. Það er alltaf hægt að taka röntgenmyndir en málin vandast þegar við þurfum að nota segulómun eða annars konar sneiðmyndaþæki. Niðurstöður geta orðið lakari ef fólk er mjög fyrirferðarmikið.“

Svo er annað atriði sem er mikilvægt í mínum huga, það er offita hjá öldruðum. Fólk á miklu minni möguleika á því að hugsa um sig sjálft á efri árum ef það er í ofþyngd.“

#### Þyngra og yngra

**En hefur feitt fólk ekki alltaf verið til?** „Jújú, það er alveg rétt en þetta er þó vandamál sem fer sífellt vaxandi. Til skamms tíma höfum við til dæmis unnið með segulómtæki sem miðaðist við að geta rannsakað fólk sem er allt að 150 kíló að þyngd. Við fáum alltaf öðru hvoru fólk sem er yfir þeirri þyngd. Núna höfum við tekið í notkun nýtt segulómtæki og það getur tekið einstaklinga sem eru 250 kíló. Og bara það að þurfa að hanna tæki sem ráða við slíka þyngd segir manni hvernig þróunin hefur verið. Það er jafnframt alltaf yngra og yngra fólk sem er of þungt, sem er líka umhugsunarefni.“

**Sérðu einhver skil á síðustu árum eða áratugum þegar þróunin fór að snúast áberandi í þessa átt?** „Mér finnst það vera svona síðustu 15 til 16 árin, já, frá síðustu aldamótum. Ég man að þegar tölvusneiðmyndaþæki kom á Borgarspítalanum upp úr 1990 var hámarksþyngdin um 100 kg og flestir voru innan þeirra marka, en nú er viðmið hjá okkur í samsvarandi tæki 200 kg og höfum við ekki lent í vandræðum með það.“

Ég veit svo sem ekki hvað ræður þessari þróun. Eitt er að fullorðin fólk safni smám saman á sig einhverjum aukakílóum yfir ævina, annað að sjá fólk sem er rétt að hefja lífið, kannski um tvítugt, og er þá þegar orðið alltof þungt, það er mjög slæmt. Ég held að þetta stafi fyrst og fremst af röngu mataræði og svo auðvitað hreyfingarleysi. Mín tilfinning er sú að mataræðið vegi um 80% og hreyfingin um 20% í þessum efnunum.“



Á Móskaðshnjúkum.

#### Léttast og líða betur

##### Hvað með þig sjálfa; af hverju stundar þú líkamsrækt?

„Ég vildi léttast og styrkja líkamann – og það hefur svo sannarlega gengið eftir. Með þessari leikfimi, það er að segja með því að hreyfa sig meira og reglulegar, þá líður manni miklu betur. Ég gerði líka breytingar á mataræði mínu samfara þessu. Ég var alveg í tvö ár hjá Heilsuborg til að byrja með. Þá langaði mig til að prófa eitthvað annað og gerði það, en komst síðan að því að mér hentaði best prógrammið hjá Heilsuborg, sneri því þangað aftur og það var bara eins og að koma aftur heim til sín.“

Hreyfing hefur svo gríðarlega mikið að segja upp á vellíðan, og bara upp á að ná sér af alls konar kvillum. Fyrir mörgum herrans árum, þegar ég fór í fyrsta skipti í líkamsræktarstöð – það var hjá Jóninu Ben á Nordica, það er svo langt síðan – þá átti ég erfitt með að bakka bíl af því mér veittist svo erfitt að horfa aftur fyrir mig vegna vöðvabólgu í hálsinum. Það er langt síðan ég losnaði við hana, og hef enga vöðvabólgu í dag.“

Aðalatriðið í þessu tel ég vera að fara hægt en örugglega af stað og halda svo sínu striki til langframa, bæði hvað varðar mataræði og hreyfingu. Nokkurra vikna námskeið þar sem stefnt er á skjótan árangur – samanber „Í kjólinn fyrir jólin“ eða „Í bikinið fyrir baðströndina“ og svo framvegis – ég held að það sé ekki rétt nálgun. Í besta falli geta þau gefið fólk spark í rassinn til að fara að gera eitthvað í sínum málum en mér sýnist líka svo margir svo fljótt gefast hreinlega upp af því þeir hafa byrjað of bratt.“

**Engin boð og bönn**

**Hvernig breyttirðu mataræðinu?** „Í stefnu Heilsuborgar um mataræðið gilda engin boð og bönn, þannig séð. Þetta byggir á Reykjalundarmódelinu um að telja einingar sem maður má borða yfir daginn. En það merkilega er að eftir því sem maður kemst í betra form því meira getur maður borðað! Aðalvandamálið í þessu, ef fólk er ekki að léttast og ná árangri, þá er það oftast af því það borðar of lítið. Eins skrítið og það hljómar, þá léttist fólk ekki af því það borðar of lítið. Módelið er að fá sér morgunmat, svo einhvern millibita, svo hádegismat, aftur millibita og svo kvöldmat – ákveðið en temmilegt magn í hvert skipti og þetta getur verið mjög svo fjölbreytt. Með þessu skapast vissst jafnvægi þannig að maður þarf ekki þetta nart lengur.

Fólk sem drekkur bara kaffi allan daginn og snæðir svo stóra máltíð um kvöldið er í tómri vitleysu. Það er alveg satt sem Guðjón Valur segir í auglýsingunni: þegar maður fær sér hafragraut á morgnana þá verður dagurinn allur annar! Ef maður síðan borðar skipulega yfir daginn, ekki of mikið í senn, þá hverfur löngunin í nammi og maður fer til dæmis ekki glorsoltinn inn í matarbúð og kaupir eitthvað sem maður ætlaði ekki að kaupa, gerir eitthvað sem maður ætlaði ekki að gera.“

**Skipulag og festa**

**Einfríður segir það afskaplega auðvelt að leiðast út af sporinu.**

„Þetta byggist fyrst og fremst á skipulagi og aga, að koma sér upp rútinu“ segir hún. „Og finnast þetta skemmtilegt. Hjá Heilsuborg er líkt og maður sé kominn inn í eins konar fjölskyldu. Það er svo vel tekið á móti öllum, það er alveg sama hvernig maður er og í hverju maður er – ég hef svo sem aldrei verið í líkamsrækt og haft áhyggjur af því að vera ekki í réttu fótunum, en sumir hugsa þannig. Leiðbeinendurnir eru alveg frábærir og skemmtilegir, þetta eru alltaf alveg frábærir tímar og stundum hittumst við líka þar fyrir utan, hópurnin.“

Ég mæti þrisvar í viku og byrja þá daginn á þessu, mæti klukkan 20 mínútur yfir 6 á morgnana. Ég segi ekki að ég spretti alltaf með bros á vör fram úr rúminu svo snemma, en það léttist alltaf á manni brúnin þegar maður er mættur á staðinn, og svo hefur þessi æfingartími þann kost að maður á hann ekki eftir þegar vinnudeginum lýkur. Hjá mér munar þetta reyndar ekki svo miklu, þar sem ég mæti yfirleitt í vinnuna klukkan 7.30 á morgnana og þarf því að vakna klukkutíma fyrr. En þar fyrir utan er mjög gott að stunda líkamsræktina áður en maður fer til vinnu, ég ráðlegg öllum að prófa það að minnsta kosti, því dagurinn hjá manni verður allur svo miklu betri fyrir vikið.“

**Heilsurækt í stað lyfja**

„Síðan eru svo sniðugir þessir fræðslufundir sem haldnir eru reglulega,“ segir Einfríður. „Til dæmis fyrir jólin. Þá er farið yfir hvað sé sniðugt að gera í mataræðinu yfir hátíðirnar, sýnt hvernig maður getur farið í gegnum þetta skynsamlega en njóta samt alls konar góðgætis sem þá er á boðstólum. Einnig á sumrin, þá er talað um að setja sér það markmið að þyngjast ekki í sumarfríinu en maður þurfi heldur ekkert að léttast.“

Þarna eru líka starfandi næringarfræðingar og hjúkrunarfræðingar sem fylgjast með líkamlegu ástandi fólks, þyngd, blóðþrýstingi og svo framvegis. Aðalmálið er að temja sér skynsamlegt hóf í flestu, það er meginatriðið í lífsstílsbreytingu til langframa. Heilsuborg hjálpar manni fyrst og fremst til að gera þetta ... og þegar maður hefur tamið sér slíkan lífsstíl í alvöru gerast hlutirnir mikið til af sjálfu sér.

Núna skilst mér að lækna séu farnir að geta vísað fólk beint til Heilsuborgar og fólk fær svokallaða hreyfiseðla til að ráða bót á ýmsum málum, bæði líkamlegum og ekki síður andlegum. Þetta þýðir að í stað þess að taka inn lyf fari fólk frekar í svona prógram – og það tel ég að sé miklu betri kostur.“



# Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	3-4 0-100 ml	4-5 0-150 ml	5-6 100-200 ml	6-7 150-200 ml	7-8 200-300 ml	8-9 300-400 ml	9-10 400-500 ml	10-11 500-1000 ml	11-12 600-1400 ml
TENA Men			TENA Men NIA 2	TENA Men NIA 3	TENA Men NIA 4	TENA Men NIA 5	TENA Men NIA 6	TENA Men NIA 7	TENA Men NIA 8
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MEN ULTRA MEN PLUS	TENA Lady HNI HNI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady EXTRA PLUS	TENA Lady SUPER	TENA Lady MAXI MAXI	TENA Lady DISCREET PLUS	
TENA Pants					TENA Pants ERECT ERECT PLUS	TENA Pants NORMAL	TENA Pants EXTRA	TENA Pants SUPER	TENA Pants MAXI
TENA Flex						TENA Flex EXTRA	TENA Flex SUPER	TENA Flex MAXI	TENA Flex ULTRA
TENA Care					TENA Care HNI SUPER	TENA Care NORMAL	TENA Care PLUS	TENA Care EXTRA	TENA Care SUPER
TENA Slip						TENA Slip HNI SUPER	TENA Slip NORMAL	TENA Slip PLUS	TENA Slip EXTRA

Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.



**Rekstrarvörur**  
- fyrir þig og þinn vinnustað  
Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík  
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



**Grundarfjörður**

Dodds ehf Hellnafelli  
 HSH héraðssamband  
 Krums ehf Eyrarvegi 20  
 Þjónustustofan ehf Grundargötu 30

**Ólafsvík**

Ingibjörg ehf Grundarbraut 22  
 Litlalón ehf Skippholti 8  
 Útgerðarfélagið Guðmundur ehf  
 Brautarholti 18

**Snæfellsbær**

Stafnafell ehf Bjarnarfossi

**Hellissandur**

Esjar ehf Hraunási 13  
 Félags- og skólabjónusta Snæfellinga  
 Klettsbúð 4  
 Rafprýði ehf Hraunprýði

**Búðardalur**

Dalabyggð Miðbraut 11  
 Rafsel Búðardal ehf Vesturbraut 20c

**Reykhólahreppur**

Steinver sf Reykjabraut 4  
 Þörungaverksmiðjan hf

**Ísafjörður**

Fræðslumiðstöð Vestfjarða Suðurgötu 12  
 Gámaþjónusta Vestfjarða ehf Kirkjubóli III  
 Hamraborg ehf Hafnarstræti 7  
 Harðfiskverkun Finnboga,  
 s: 456 3250 Sindragötu 9  
 Ísblíkk ehf Árnagötu 1  
 Jón og Gunna ehf Austurvegi 2  
 Massi þrif ehf Seljalandsvegi 70  
 Orkubú Vestfjarða ehf Stakkanesi 1  
 Samgöngufélagið-www.samgongur.is  
 Sjúkraþjálfun Vestfjarða Eyrargötu 2  
 Særaf ehf Silfurgötu 5

**Hnífsdalur**

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf  
 Hnífsdalsbryggju

**Bolungarvík**

Bolungarvíkurkaupstaður  
 Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður  
 Aðalstræti 20

**Súðavík**

Súðavíkurhreppur Grundarstræti 3

**Suðureyri**

Klofningur ehf Aðalgötu 59

**Patreksfjörður**

Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf Þörsögðu 9  
 Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð Eyrargötu 1  
 Verzlunin - bakarið Albina Aðalstræti 89

**Tálknafjörður**

Allt í járnum ehf Hrafnadalsvegi  
 Bókhaldsstofan Tálknafirði Strandgötu 40  
 T.V. Verk ehf Strandgötu 37

**Þingeyri**

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf

**Drangsnæs**

Grimsey ST2

**Hvammstangi**

Bilagerði Eyrarlandi 1  
 Kaupfélag Vestur-Húnavtinga Strandgötu 1

**Bylting fyrir súrefnisþega**

**Blönduós**

Áfangi ehf Hlíðarbraut 11  
 Þöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf  
 Árbraut 19  
 Sportvík ehf Skúlabraut 9  
 Stéttarfélagið Samstada Þverbraut 1

**Skagaströnd**

Sjávarlíftækisnetrið BioPol ehf  
 Einbúastigur 2  
 Sveitarfélagið Skagaströnd Túnbraut 1-3  
 Vík ehf Hólabraut 5

**Sauðárkrúkur**

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra  
 Bóknámshúsinu  
 Héraðsbókasafn Skagfirðinga Faxatorgi  
 Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1  
 K-Tak ehf Borgartúni 1  
 Útgerðarfélagið Sæfari ehf Hrauni

**Varmahlíð**

Akrahreppur Skagafirði  
 Álftagerðisbræður ehf Álftagerði  
 Ferðaþjónustan Lauftúni Lauftúni

**Akureyri**

Átak Heilsurækt ehf Strandgötu 14  
 Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði  
 Frostagötu 1b  
 Berg félag stjórnenda Hofsbót 4  
 Blíkkrás ehf Óseyri 16  
 Bústólpi ehf Oddeyrartanga  
 Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf  
 Perlugötu 11  
 Eining-Íðja Skipagötu 14  
 Félag verslunar- og skrifstofufólks á  
 Akureyri og nágrenni Skipagötu 14  
 Fjölumboð ehf Strandgötu 25  
 Halldór Ólafsson, úr og skartgripir  
 Glerártorgi  
 Hnyfill ehf Brekkugötu 36  
 Höfði, þvottahús Hafnarstræti 34  
 Höldur ehf, bílaleiga Tryggvabraut 12

# Vítt og breitt um forvarnir – frábærar jafnt sem fánýtar



**Björn Geir Leifsson**  
sérfræðingur í skurðlækningum og heilbrigðisstjórnun

Eitthvað hlýt ég að hafa verið annars hugar þegar ég svaraði játandi bón ritstjóra SÍBS blaðsins um að skrifa hugleiðingu í næsta tölublað. Verkefnið var að skrifa eitthvað um forvarnir á villigötum. Úff... Hvernig geta forvarnir verið á villigötum? Er hægt að segja eitthvað neikvætt um forvarnir? Að koma í veg fyrir sjúkdóma og vanheilsu hlýtur jú alltaf að vera gagnlegt - eða hvað? Ja, það er auðvitað alveg hægt að finna dæmi þar sem forvarnir hafa ekki tekist sem skyldi eða hugtakið notað á rangan hátt. Þegar ég fór að hugsa um þetta varð mér ljóst að efnið er víðfeðmt og til þess að gera því vönduð skil þyrfti eiginlega að skrifa heila bók. Hér verður því farið vítt um völl og tæpt á dæmum.

## Árangursríkustu lýðheilsuúrræðin

Almennt hafa forvarnir af ýmsu tagi reynst bestu og árangursríkustu lýðheilsuúrræði allra tíma. Bólusetningar ætti varla að þurfa að orðlengja um. Fátt hefur haft meiri áhrif á almennt heilsufar og lifun. Jafnvel er svo komið að stór hluti núlifandi fólks man hvorki eftir mislingum, kíghósta, lömunarveiki né öðrum alvarlegum sjúkdómum sem geisðuð fyrrum og ollu örkuðum og dauða, ekki sist barna. Það er ótrúlegt til þess að hugsa að í dag sé til fólk sem trúir því ekki hvílíkir vágastir þarna voru á ferðinni. Þetta fólk telur að bólusetningar séu á villigötum - jafnvel samsæri gróðapunga og illgjarnna stjórnvalda. Það rekur heiftúðugan hræðsluáróður gegn þeim með rangfærslum og tilbúningi sem almennigur á stundum erfitt með að sjá í gegnum. Fræðslu um bólusetningar mætti því efla og kalla forvörn til varnar forvörn.

Hollustueftirlit, sóttvarnaaðgerðir, eftirlit með vinnuvélum og eiturefnavarnir eru dæmi um nánast sjálfsgáðar forvarnir gegn eitrunum, pestum og slysum. Sumir þykjast sjá ofríki yfirvalda í boði og bönnum gegn óhefðbundnum heilsuúrræðum og predika gjarnan um frelsi til þess að velja meðul og aðferðir eftir eigin höfði. Ef ekki væri haft vit fyrir óvitunum meðal okkar gæti slíkt „heilsufrelsi“ reynst dýrkeypt. Forvarnir geta líka falist í fræðslu og eftirliti með fánýtum heilsuþótarúrræðum. Dæmi um slíkt kom upp 2010 þegar til sölu var í reykvískri heilsuvörubúð stórhættulegur iðnaðarklór sem grunlausir græðarar halda að sé allra meina bót til inntöku.

## Flóknari aðgerðir

Skimanir eftir forstigum eða áhættuþáttum sjúkdóma eru umdeildari og flóknari forvarnaaðgerðir. Það getur reynst erfitt að vita fyrirfram hvaða árangur eða jafnvel skaði getur hlotist af því að rannsaka einkennalaus líkama í leit að dulduðum meinum. Það hljómar í fyrstu sjálfgefið að leit að meinum eða forstigum þeirra muni bjarga viðkomandi. Ofgreining og jafnvel skaði af meðferð sem ekki hefði verið þörf á, geta rýrt það gagn sem skimun veitir.

Brjóstamyndatökur virðast til dæmis ekki ætla að reynast sú almenna og áhrifaríka lífgjöf sem vonast var eftir. Þó hugsa ég að hver og ein kona sem fundist hefur æxli hjá sé þakklát því að hafa gengist undir skimun, þótt rannsóknir sýni að hluti þeirra hefði kannski ekki þurft meðferð. Væntanlega yrði

**Sumir þykjast sjá ofríki yfirvalda í boði og bönnum gegn óhefðbundnum heilsuúrræðum og predika gjarnan um frelsi til þess að velja meðul og aðferðir eftir eigin höfði. Ef ekki væri haft vit fyrir óvitunum meðal okkar gæti slíkt „heilsufrelsi“ reynst dýrkeypt.**



Það ekki rétt að hætta slíkri skimun heldur farsælla að finna betur út hverjir eru í raunverulegri áhættu og gera skimunina öruggari og markvissari með því að beina henni að þeim hópum.

Við skipulag og framkvæmd slíkra lýðheilsuforvarna þarf sífellt að vera á varðbergi gegn því að lenda á villigötum. Það þarf stöðugt að meta og endurmeta árangur og áhættu af skimunaraðgerðum, hvort sem það er að mæla efni í blóði sem gætu gefið til kynna mein í blöðruhálskirtli, leita að blóðleifum í saur eða að skyggast inn í ristilinn í leit að merkjum um krabbamein í meltingarvegi eða forstig þeirra, svo dæmi séu tekin.

Skimanir og aðrar forvarnir þarf að skipuleggja af kostgæfni út frá bestu vitneskju. Það er ekki alltaf hægt að segja til um árangur fyrr en reynt hefur á hann, þá þarf að beita aðgerðinni og meta svo árangurinn. Þess vegna er ekki hægt að tala um að fénu sem í forvarnir fara hafi verið kastað á glæ þótt árangurinn reynist ekki eftir væntingum, svo lengi sem eftirlit og eðlileg endurskoðun fer fram og brugðist er við niðurstöðunum.

#### Offita

En ritstjórinn var nú kannski ekki að hugsa um þessa hluti þegar hann bað mig að skrifa hugleiðingar um forvarnir á villigötum?

Skyldi hann hafa verið að hugsa um **offitu**, lýðheilsuvandann sem mitt aðalstarf snýst nánast eingöngu um? Fyrir nokkrum árum skrifaði ég pistil um efnið hér í SÍBS blaðið og benti meðal annars á það hvernig „markaðurinn“ hefur meiri réttindi og möguleika á að auglýsa sælgæti og sæta drykki en foreldrarnir að fá heilræði og hjálp við að búa börnum sínum eðlilegt mataræði og vernda þau gegn óheilsu og offitu.

Forvarnir gegn offitu er tæplega hægt að segja að séu til ennþá. Eitthvað sem varla er komið af stað getur varla talist á villigötum þegar þær eru skammt á veg komnar. Margt er þó að batna, fyrst og fremst meðvitundin um óæskileg áhrif of mikillar kolvetnaneyslu og fitufælnis.

**Einu sinni áttu öll manna  
mein að tengjast skorti á  
vítamínum. Nú vita menn  
eftir áratuga rannsóknir  
að við fáum yfirleitt nóg af  
vítamínum úr fjölbreyttri fæðu  
og slík aukaneysla gagnast  
ekki nema um raunverulegan  
skort sé að ræða.**

Ekki er síst knýjandi þörf á að koma af stað forvörnum gegn offitu barna og unglunga. Meðal margs konar aðgerða sem ég tel nauðsynlegar er að setja höft á pakkningastærðir sælgætis og sætra drykkja, fjarlægja slíkt frá afgreiðslukössum verslana og koma í veg fyrir beina og óbeina markaðssetningu til barna og unglunga svo sem í íþróttasamhengi.

Sérstaklega er sorglegt að sjá hversu ósvífir fæðubótar-kaupmenn eru við að ginna þá sem þjást vegna offitu. Það er óhætt að fullyrða að draumurinn um megrun fæst ekki uppfylltur upp úr dufthylkjadosum, jafnvel þótt það sé sagt náttúrulegt og selt í apótekum, sem ættu reyndar að sjá sóma sinn í að taka ekki þátt í blekkingunum. Forvarnir mætti efla gegn slíku falsi sem ekkert gerir annað en valda vonbrigðum og vanlíðan.

### Heilsutengt fúsk

Umræðan um offitu og forvarnir gegn henni er flestum kunnug og mig grunar satt að segja að ritstjórinn hafi ekki haft það í huga. Var hann ef til vill að hugsa um enn eitt áhugamál mitt þegar bóinn var fram borin? Hann þekkir nefnilega vel til þess hvernig ég hef undanfarin ár fengist við að kynna mér og vinna gegn heilsutengdu fúski og falsi.

Ja, það þarf ekki að leita lengi til að finna hugtakið „forvarnir“ í auglýsingaskrumi fæðubótarsala og græðara. Ef trúa má markaðssetningunni þá biður okkar eintómur aumingjaskapur og heilsuleysi ef við kaupum ekki og innbyrðum fjöldan allan af fódurbætiefnum og furdumeðulum með frábærum fullyrðingum um að þau muni bjarga mannkyninu, eða því sem næst. Hvert undrameðalið á fætur öðru er auglýst sem kraftaverk í dós og tískubylgjurnar elta hver aðra án afláts, rétt eins og öldurnar í Reynisfjöru.

### Vítamínin

Einu sinni áttu öll mannanna mein að tengjast skorti á vítamínunum. Nú vita menn eftir áratuga rannsóknir að við fáum yfirleitt nóg af vítamínunum úr fjölbreyttri fæðu og slík aukaneysla gagnast ekki nema um raunverulegan skort sé að ræða. Það sem verra er: of mikil vítamínneysla getur jafnvel gert ógagn.

### Gervisjúkdómar og ónýtt undraefni

Á tímabili áttu öll mein og heilsuleysi að stafa af kandida-gerlum í görninni. Landsþekkt fólk skrifaði bók um óværuna og græðarar ráðlögðu hina undarlegustu kúra gegn heilsuógn sem er tóm ímyndun.

Svo komust „andoxunarefnin“ í tísku. Sú bylgja byggði á óljósum og óstaðfestum hugmyndum vísindamanna um að þessi efni gætu ef til vill ráðist gegn svokölluðum „fríum radíköllum“ í líkamanum og neysla þessara náttúrukraftaverka væri því forvörn gegn öllu mögulegu, ekki síst hjartaslagi og krabbameini. Kaupmennirnir kepptust, og gera reyndar enn, við að fylla hylki og dósir af þurrkuðum berjum, grænmetis-súpudufti og ávaxta-extróktum sem innihalda eiga alls konar efni með fínunum efnafræðinöfnum. Vandinn er bara að þessi efni komast ekki nema í óverulegu magni framhjá meltingunni. Ef þau gerðu það gætu þau allt eins komið í veg fyrir eigin varnir líkamans gegn ýmsum meinum. Sum andoxunarefnin hafa nefnilega orðið uppvis að því að auka hættu á æxlum við vissar aðstæður.

### Magnesium og kryddlækningar

Svo tók magnesiumskorturinn við. Fæðubótariðnaðurinn er enn að reyna að telja okkur trú um að magnesium, bæði útvortis og innvortis, muni bjarga bæði heilsunni, svefninum og harðsperrunum. Þótt enn sé verið að selja flestar fyrri tískubólur þá er það ódum að komast úr móð því nú er það túrmerikið sem alla skortir, ef marka má auglýsingarnar. Efni sem finna má í þessu bragðlitla kryddi gætu reyndar hugsanlega nýst sem grunnur í lyfjabróun en sem meðal til inntöku um munn gera þau hvorki til eða frá, því meltingin sér um að vernda okkur fyrir þeim. Hundruð rannsóknir hafa þegar allt er saman tekið og metið, ekki sýnt neina virkni af því að taka þetta inn, jafnvel þótt bætt sé í það pipar til að auka upptökuna sem er lítil sem engin. Það er kannski eins gott, því ef þessi efni kæmust til skila inn í blóðrásina í lyfjavirku magni myndu þau bæla ónæmiskerfið ótæpilega og valda hættuástandi.

### Og svo kúkurinn

Síðasta áfallið fyrir okkur sem héldum að við værum hamingjusamlega frísk og heilbrigð er svo að komast að því að við hugsam ekki nógu vel um kúkin okkar.

## Yfirlýsingar um að gerlar í hylkjum eða einhvers konar ógeðsdrykkjum geri kraftaverk eru að miklu leyti úr lausu lofti gripnar og ber að líta á sem innantómt auglýsingaskrum.

Forvarnir gegn frávikum í innri flórinni er nýjasta nýtt í fæðubótarfræðunum. Samkvæmt auglýsingunum felast bæði forvarnir og meðferð við hinum margvíslegustu meinum í dásamlegum góðgerlagróðri sem enginn vissi að okkur vantaði og því síður að við ættum að borða þá upp úr dýrum dósunum án þess að hugsa okkur um. Græðararnir keppast við að kynna okkur kunnáttu sína í kúkfræðum og sannfæra okkur um að kaupa einmitt sín gerlahylki.

Sannleikurinn er sá að þessi tískubylgja byggir á afar veikum grunni. Áhugi vísindamanna á efninu er raunverulegur og eflaust margt sem á eftir að koma í ljós, en í raun hefur gerlagróður til inntöku aðeins reynst nothæfur í fáeinum tilfellum, svo sem gegn niðurgangi eftir sýklalyfjameðferðir og sumum tilvikum iðraólgu. Yfirlýsingar um að gerlar í hylkjum eða einhvers konar ógeðsdrykkjum geri kraftaverk eru að miklu leyti úr lausu lofti gripnar og ber að líta á sem innantómt auglýsingaskrum. Að taka inn gerlagróður úr dósunum er fánýt forvörn. Gerlagróðurinn í þarminum fylgir nefnilega fyrst og fremst lifnaðarháttum okkar og umhverfi en ekki inntöku á góðgerlahylkjum. Rannsóknir hafa sýnt að mjólkusýrugerlar sem teknir eru inn lifa ekki lengi af í þarminum. Þarmaflóran okkar fylgir fyrst og fremst því hvaða fæðu við látum ofan í okkur og hvernig lifnaðarhætti við stundum. Ef við misbjóðum meltingarveginum með ofneyslu, ómeti, ofáti eða öðrum ólifnaði þá kemur það fram í breyttri þarmaflóru. Ef við snúum aftur til heppilegri lifnaðarháttá þá fylgir þarmaflóran í kjölfarið.

### Er meðal í dósinni?

Þar að auki hafa athuganir sýnt að fæðubótariðnaðinum er lítt treystandi til að tryggja að í svona vörum sé raunverulega það sem fullyrt er á umbúðunum. Eftirlit með því að fæðubótarvörur innihaldi það sem sagt er eða að góðgerlarnir séu í raun lifandi og virkir er sama sem ekkert. Aðeins er reynt að sjá til þess að varan innihaldi aðeins matvæli og sé ekki eitruð eða á annan hátt varasöm en ekki hvort efnið virki eða sé yfir höfuð til staðar. Athuganir erlendis hafa leitt í ljós að stór hluti fæðubótarefna í heilsuhillum kjörbúða inniheldur ekki það sem sagt er og sé jafnvel að stórum hluta fylliefni svo sem hveiti og hrísmjöl.

### Besta forvörnin

Líkaminn ræður ágætlega við að vinna nauðsynleg efni úr góðum mat og losa sig við úrgangsafurðir án hjálpar, svo lengi sem honum er ekki misboðið gróflega. Besta forvörnin er að njóta lífsins með heilbrigðum hætti, neyta fjölbreyttrar lítt unninnar fæðu, láta sykurvörur og sælgæti heyrja til algerra undantekninga og nota líkamann eins og til var ætlast, með næga hreyfingu og hæfilegt álag. 🍌



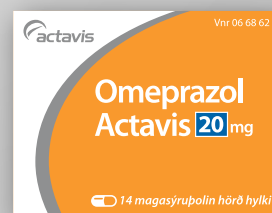
# Er maginn í steik?

## Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

**20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki**

Omeprazol Actavis, 20 mg magasýrupolin hörð hylki, innihalda virka efnið ómeprazol sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast „prótónpumpuhemlar“ og verka með því að draga úr sýruframleiðslu magans. Omeprazol Actavis er ætlað til notkunar hjá fullorðnum til skammtímameðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). Lyfið er ætlað til inntöku og er mælt með því að hylkin sé tekin að morgni, fyrir máltíð (svo sem morgunverð) eða á fastandi maga. Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni. Hylkin má hvorki tyggja né mylja. Þetta er vegna þess að hylkin innihalda húðuð korn sem hindra niðurbrot lyfsins í magasýrunni. Mikilvægt er að skemma ekki kornin. Ráðlagður skammtur er eitt 20 mg hylki eða tvö 10 mg hylki einu sinni á sólarhring í 14 daga. Hafðu samband við lækni ef einkennin hafa ekki horfið á þessum tíma. Nauðsynlegt getur verið að taka hylkin í 2-3 daga samfelld áður en einkennin réna. **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](http://www.serlyfjaskra.is)**



# Lýðheilsuvísar eftir heilbrigðisumdæmum



**Dóra Guðrún  
Guðmundsdóttir**  
sviðsstjóri



**Elva  
Gísladóttir**  
verkefnisstjóri



**Gígja  
Gunnarsdóttir**  
verkefnisstjóri



**Hildur Björk  
Sigbjörnsdóttir**  
verkefnisstjóri



**Jón Óskar  
Guðlaugsson**  
verkefnisstjóri



**Sigríður  
Haraldsdóttir**  
sviðsstjóri

Á síðastliðnu ári birti Embætti landlæknis í fyrsta skipti svokallaða lýðheilsuvísar (e. **public health indicators**) fyrir hvert heilbrigðisumdæmi á Íslandi. Lýðheilsuvísar eru safn mælikvarða sem gefa vísbendingar um heilsu og líðan þjóðarinnar. Birting lýðheilsuvísar eftir heilbrigðisumdæmum á Íslandi er liður í því að veita yfirsýn yfir lýðheilsu í hverju umdæmi fyrir sig í samanburði við landið í heild. Lýðheilsuvísur er ætlað að auðvelda sveitarfélögum og heilbrigðisþjónustu að greina stöðuna í eigin umdæmi, finna styrkleika og veikleika og skilja þarfir íbúanna þannig að hægt sé að vinna að því að bæta heilsu og líðan.

Norskir lýðheilsuvísar voru notaðir sem fyrirmynd að framsetningu á lýðheilsuvísur embættisins. Þeir eru birtir sem einblöðungar fyrir hvert heilbrigðisumdæmi á vef embættisins en ráðgert er að endurskoða og birta vísana árlega.

## Hvað hefur áhrif á heilsu og líðan?

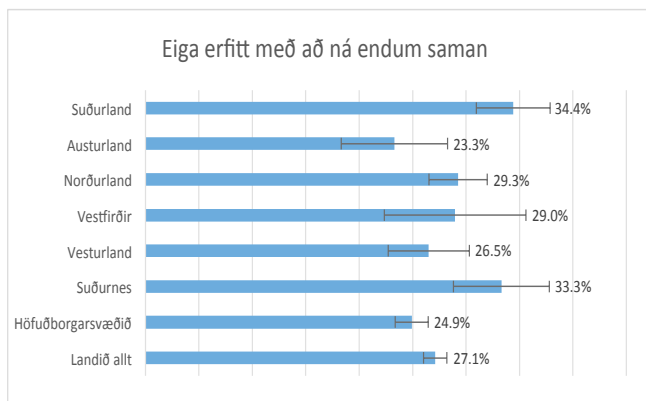
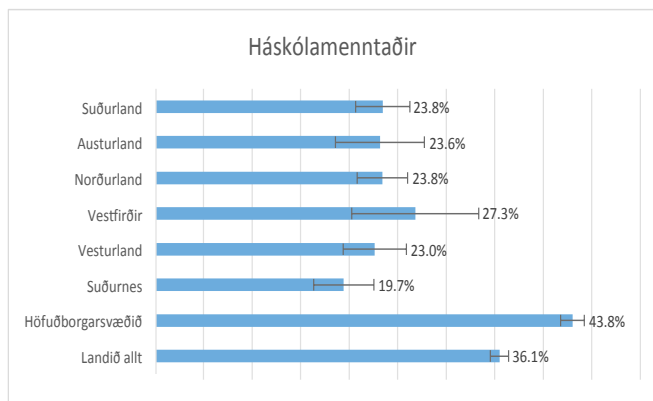
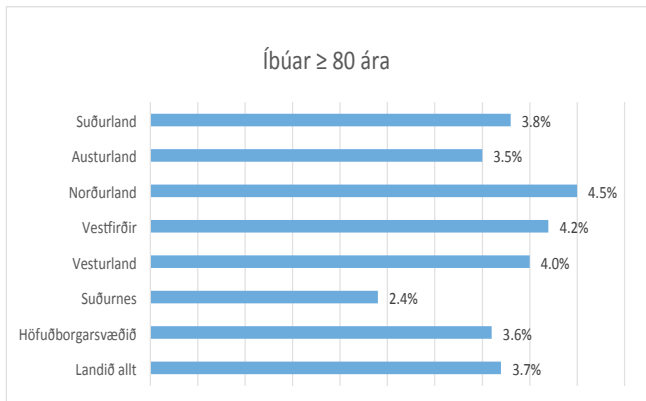
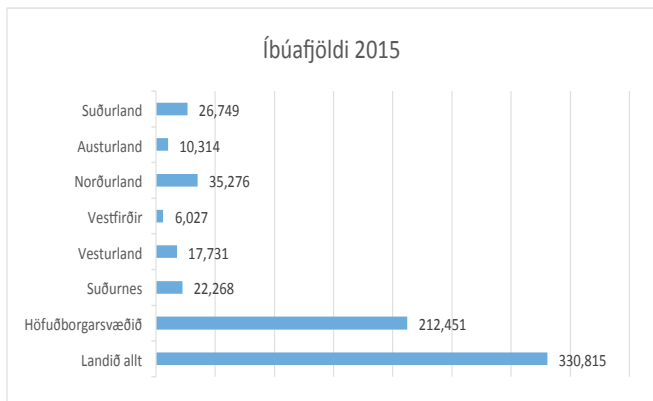
Fjölmargir þættir hafa áhrif á heilsu og líðan einstaklinga. Sumum áhrifaþáttum heilsu er ekki hægt að breyta, t.d.

aldri og erfðum. Margir aðrir áhrifaþættir heilbrigðis eru hins vegar þess eðlis að hafa má áhrif á þá til þess að stuðla að bættri heilsu og vellíðan einstaklinga og minnka líkur á sjúkdómum. Má þar nefna lífnaðarhætti á borð við áfengis- og tóbaksneyslu, mataræði og hreyfingu og samskipti við fjölskyldu og vini. Lífsskilyrði eins og framboð og aðgengi að menntun, atvinnu, húsnæði, heilbrigðis- og félagsþjónustu hafa einnig mikil áhrif á heilsu og líðan svo fátt eitt sé nefnt. Með því að hafa heilsu og líðan að leiðarljósi í allri stefnumótun og aðgerðum má skapa umhverfi og aðstæður, t.d. í skólum, á vinnustöðum og almennt í samfélögum, sem stuðla að heilbrigðari lífnaðarháttum, betri heilsu og líðan nemenda, starfsfólks og íbúa og minnka ójöfnuð í heilsu. Þannig má t.d. stuðla að betra mataræði og aukinni hreyfingu með því að greiða aðgengi að hollum mat og skapa umhverfi sem hvetur til hreyfingar.

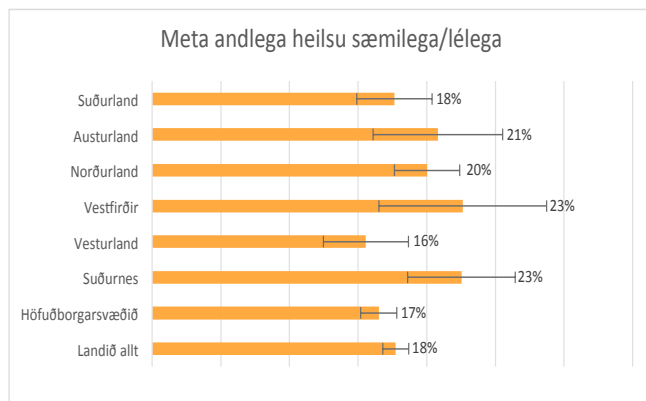
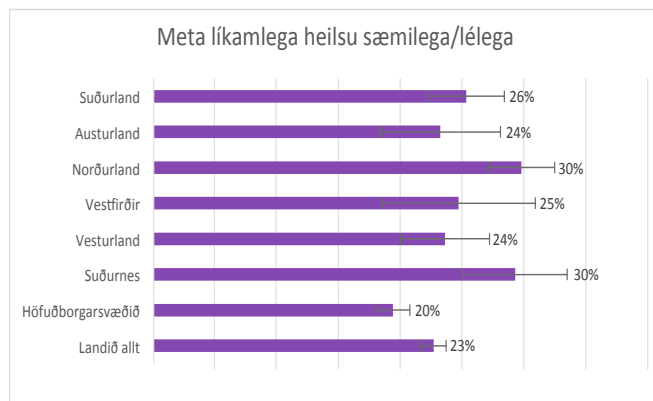
## Svæðisbundinn munur á heilsu

Svæðisbundinn munur á heilsu og líðan er þekktur um allan heim. Almenn er hins vegar lítið vitað um svæðisbundinn munur á heilsu og líðan á Íslandi þó að einhverjar rannsóknir bendi til þess að slíkur munur sé til staðar. Til þess að draga sem mest úr svæðisbundnum munur á heilsu og líðan þarf að fylgjast með tilteknum mælikvörðum sem gefa þennan munur til kynna og miðla upplýsingum til þeirra sem starfa á vettvangi. Hjá Embætti landlæknis er unnið að heilsuefningu á heilbrigðisátt í gegnum Heilsuefndi samfélags og Heilsuefndi leik-, grunn- og framhaldsskóla þar sem áhersla er lögð á að skapa aðstæður sem stuðla að heilsu og vellíðan allra. Það er kjörrið að sveitarfélög nýti sér svæðisbundna lýðheilsuvísar í sinni vinnu til að setja fram áætlanir sem miða að því að efla þá þætti sem leggja þarf áherslu á. Þá horfir Embætti landlæknis til þess að heilbrigðisþjónustan og sveitarfélögin geti á grundvelli svæðisbundinna lýðheilsuvísar og Heilsuefndi samfélags unnið saman að því að bæta heilsu og líðan íbúanna. Lýðheilsuvísar embættisins koma einnig að notum fyrir stjórnvöld við stefnumótun og ákvarðanatöku þar sem taka þarf tillit til áhrifa á heilsu og líðan íbúa. Má þar sem dæmi nefna aðgerðir sem snúa að auknu aðgengi að hollustu og takmörkuðu aðgengi að óhollustu.

**Lýðheilsuvísur er ætlað að auðvelda sveitarfélögum og heilbrigðisþjónustu að greina stöðuna í eigin umdæmi, finna styrkleika og veikleika og skilja þarfir íbúanna þannig að hægt sé að vinna að því að bæta heilsu og líðan.**



Heilbrigðisumdæmin eru ólík með tilliti til lífaðstæðna og íbúafjölda.



Mat á eigin heilsu



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

### Val á lýðheilsuvísium

Svæðisbundnir lýðheilsuvísar Embættis landlæknis voru 44 talsins árið 2016 og falla undir fjóra mismunandi flokka; **íbúar, lífsaðstæður, lífnaðarhættir og heilsa og sjúkdómar**. Mikil vinna liggur að baki vali og útfærslu á vísunum og var sérstaklega horft til alþjóðlegra staðlaðra mælikvarða sem sýnt hefur verið fram á með rannsóknum að hafi til að bera áreiðanleika og réttmæti.

Við val á lýðheilsuvísium embættisins var sjónum annars vegar beint að þeim áhrifaþáttum heilsu og líðanar sem fela í sér tækifæri til heilsueflingar og forvarna. Sem dæmi má nefna lýðheilsuvísa sem meta hversu hátt hlutfall fullorðinna burstar tennur tvisvar á dag, hversu hátt hlutfall fullorðinna upplifir mikla streitu í daglegu lífi, hamingja fullorðinna, ávaxta- og grænmetisneysla fullorðinna og ölvunardrykkja. Nokkrir vísar snúa sérstaklega að lífnaðarháttum barna og unglinga, svo sem gosdrykkjaneysla framhaldsskólanema, stuttur svefn unglinga, hreyfing og einelti.

Þá var við val á lýðheilsuvísium embættisins ennfremur leitast við að velja þá þætti í sjúkdómabyrði sem mikilvægt er að heilbrigðisþjónusta hvers umdæmis geri sér grein fyrir og bregðist við eftir föngum. Þessir vísar taka m.a. til langvinnna sjúkdóma á borð við neðri öndunarferasjúkdóma, dánartíðni vegna hjarta- og æðasjúkdóma og kransæðaaðgerða. Þá eru vísar sem lúta að lyfjanotkun landsmanna, s.s. þunglyndislyfjanotkun, sykursýkislyfjanotkun og sýklalyfjanotkun ungra barna.

Við næstu útgáfu lýðheilsuvísa vorið 2017 verður einhverjum vísium skipt út fyrir nýja í takt við áherslur og áskoranir hverju sinni.

### Gögnin

Íslendingar eiga margskonar landsskrár um heilsu og sjúkdóma, s.s. dánarmeinaskrá, fæðingaskrá, krabbameinsskrá, lyfjagagnagrunn o.fl. Gögn úr þessum skráum eru nýtt við útreikninga á lýðheilsuvísium. Sambærilegar skrár um lífnaðarhætti eru hins vegar ekki til, þ.e. um mataræði, hreyfingu, áfengis- og tóbaksneyslu o.s.frv. Þær gagnalindir sem nýttar eru til þess að leggja mat á lífnaðarhætti landsmanna eru kannanir á borð við Heilsu og líðan Íslendinga sem Embætti landlæknis framkvæmir á fimm ára fresti meðal fullorðinna Íslendinga, árleg vöktun áhrifaþátta, þýðisrannsóknir á högum skólabarna, bæði **Ungt fólk**, sem framkvæmd er af Rannsóknum og greiningu, og **Heilsa og lífskjör skólanema**, sem Háskólinn á Akureyri stendur að. Þá eru gögn frá Hagstofu Íslands og Sjúkratryggingum Íslands ennfremur nýtt við útreikninga á lýðheilsuvísium.

Markvisst lýðheilsustarf byggir á því að nýta gögn til að meta stöðuna, setja fram markmið og forgangsraða aðgerðum í samræmi við þarfirnar hverju sinni. Lýðheilsuvísar eru þannig mikilvægur liður í að efla lýðheilsustarf á landsvísi og í sveitarfélögum. Áfram verður unnið að þróun lýðheilsuvísa innan Embættis landlæknis. 🌟

## Skapaðu störf fyrir fólk með skerta starfsorku - Verlaðu við Múlalund



Allt fyrir skrifstofuna  
Vefverslun á [mulalundur.is](http://mulalundur.is)



## Klemmuspjöld og klemmubækur í mörgum litum og stærðum (A3, A4 og A5) - Áletrum nafn og merki

### Takk fyrir að versla við Múlalund

Múlalundur | Vinnustofa SÍBS

Reykjalundur | 270 Mosfellsbær  
[mulalundur@mulalundur.is](mailto:mulalundur@mulalundur.is)

Sími 562 8500

[www.mulalundur.is](http://www.mulalundur.is)



MÚLALUNÐUR  
Vinnustofa SÍBS



**Akureyri**

Jafnréttisstofa Borgum v/Norðurland  
 Kaupfélag Eyfirðinga Glerárgötu 36  
 Knattspyrnufélag Akureyrar  
 KA-heimilið Dalsbraut  
 Kranabílar Norðurlands Daggarlundi 18  
 Norlandair ehf Akureyrarflugvelli  
 Pipulagningaþjónusta Bjarna F Jónssonar  
 ehf Melateigi 31  
 Raftákn ehf - Verkfræðistofa Glerárgötu 34  
 Rofi ehf Freyjunesi 10  
 Samherji ehf Glerárgötu 30  
 Sjálfsbjörg endurhæfingarstöð Bugðusíðu 1  
 Sjúkrahúsið á Akureyri Eyrarlandsvegi  
 Skútaberg ehf Sjafnarnesi 2-4  
 Steypustöð Akureyrar ehf Sjafnarnesi 2-4  
 Steypusögun Norðurlands ehf Viðivöllum 22  
 Straumrás hf Furuvöllum 3  
 Tannlæknastofa Árna Páls Mýrarvegi  
 Tannlæknastofa Hauks, Bessa og Hjördísar  
 Kaupangi Mýrarvegi  
 Urtasmiðjan ehf-www.urtasmidjan.is, s: 462  
 4769 Fossbrekku  
 Veitingastaðurinn Krua Siam Strandgötu 13  
 Vélaleiga HB ehf Freyjunesi 6  
 Þrif og ræstivörur ehf Frostagötu 4c

**Grenivík**

Grytubakkahreppur

**Grimsey**

Sigurbjörn ehf

**Dalvík**

Bruggsmiðjan Kaldi ehf Öldugötu 22  
 G. Ben útgerðarfélag ehf Ægisgötu 3  
 Híbylamálun,málningaþjónusta ehf  
 Reynihólum 4

**Ólafsfjörður**

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði  
 Hlíðarvegi 54  
 JVB-Pípulagnir ehf Aðalgötu 37

**Hrísey**

Hvammsfiskur ehf

**Húsavík**

E G Jónasson rafmagnsverkstæði  
 Garðarsbraut 39  
 Framsýn, stéttarfélag Garðarsbraut 26  
 Skóbúð Húsavíkur ehf Garðarsbraut 13  
 Steinsteypir ehf Haukamýri 3  
 Trésmiðjan Rein ehf Rein  
 Víkurraf ehf Garðarsbraut 18a

**Mývatn**

Kvenfélag Mývatnssveitar  
 Vogar, ferðaþjónusta Vogum

**Raufarhöfn**

Önundur ehf Aðalbraut 41a

**Þórshöfn**

Geir ehf Sunnuvegi 3

**Bakkafjörður**

Hraungerði ehf Hraunstíg 1

**Vopnafjörður**

Bílar og vélar ehf Hafnarbyggð 14a

**Egilsstaðir**

Ársverk ehf Iðjuseli 5  
 Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf Miðvangi 2-4  
 Fellabakstur ehf Lagarfelli 4  
 Gistihúsið - Lake Hotel Egilsstaðir  
 Egilsstöðum 1-2  
 Gróðrarstöðin Barri ehf Valgerðarstöðum 4  
 Héraðsskjalasafn Austfirðinga Laufskógum 1  
 Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf  
 Einhleypingi 1  
 Jónval ehf Lagarfelli 21

**1/2 hektari skógar**

bindur meðallosun eins bíls

**Á HVERJU ÁRI**

Orkusetur skógræktin

Kaffi Egilsstaðir ehf Kaupvangi 17  
 Kúpp ehf Lagarbraut 3, Fljótsdalshérað  
 Menntaskólinn á Egilsstöðum  
 Tjarnarbraut 25  
 Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf  
 Fagradalsbraut 11  
 Vaðall - Gistiheimili á hreindýraslóðum  
 Skjöldólfsstöðum  
 Ylur hf Miðási 43-45  
 Þ.S. verktakar ehf Miðási 8-10

**Seyðisfjörður**

Seyðisfjarðarkaupstaður Hafnargötu 44

**Reyðarfjörður**

AFL - Starfsgreinafélag Búðareyri 1  
 Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi  
 Stekkjarbrekku 8  
 Launaff ehf Hrauni 3  
 Stjórnendafélag Austurlands Austurvegi 20  
 Tærgesen, veitinga- og gísthús

**Neskaupstaður**

Síldarvinnslan hf Hafnarbraut 6  
 Verkmenntaskóli Austurlands  
 Mýrargötu 10

**Djúpavogur**

Djúpavogshreppur Bakka 1  
 Smástál ehf Hammersminni 12

**Höfn í Hornafirði**

Bílaverkstæði Gunnars Pálma ehf  
 Bugðuleiru 6  
 Ferðaþjónustan Árnanes Árnanesi 5  
 Króm og hvítt ehf Álaleiru 7  
 Þingvað ehf, byggingaverktakar Tjarnarbrú 3  
 Þratarhöll ehf Kirkjubraut 10

# SÍBS

## Líf og heilsa

Samantekt: Guðmundur löve

SÍBS Líf og heilsa er forvarnaverkefni SÍBS og aðildarféлага þar sem farið er um landið og almenningi boðin ókeypis heilsufarsmæling ásamt fræðslu og þátttöku í könnun um lífsstíl og heilsufar.

Verkefnið SÍBS Líf og heilsa er framþróun á mælingaverkefni Hjartaheilla og SÍBS sem farið hefur verið með umhverfis landið mörg undanfarin ár, og innifelur nú mælingu á blóðþrýstingi, púlsi, blóðfitu, blóðsykri og súrefnismettun, auk þess sem gerð er mæling á fráblæstri sem getur útilokað alvarlega lungnateppu ef grunur vaknar um slíkt. Með styrk frá Lýðheilsusjóði 2016 fékkst tækifæri til að þróa verkefnið enn frekar.

Fyrir utan þann persónulega harmleik sem hægt er að afstýra skilar hver einstaklingur sem hægt er að forða frá ótímabærum sjúkdómi eða dauða sé mörgþúsundfalt í krónum og aurum fyrir samfélagið.

### Snemmgreining skilar sér hundraðþúsundfalt

Ef hægt er að varna því að einstaklingur látist 20 árum fyrir aldur fram eða verji jafnlöngum tíma við örorku af völdum lífsstílstengdra sjúkdóma, þá sparar það samfélaginu 150 milljónir króna mælt í landsframléiðslu á mann. Þar sem grunnkostnaður við hverja mælingu er um 1500 krónur skilar ein slík snemmgreining sér hundraðþúsundfalt.

Í hvert skipti sem mælt er finnast einstaklingar sem í kjölfarið leita á heilsugæsluna til að fá staðfest hvort þeir þurfi á meðferð að halda við m.a. háþrýstingi, of háu kólesteróli eða skertu sykurþoli. Ódýr lyfjagjöf ásamt ráðgjöf um bæt看 lífsstíl geta þar gert gæfumuninn.

Áframhaldandi stuðningur hins opinbera við heilsufarsmælingar SÍBS Líf og heilsa hlýtur að vera ein besta fjárfesting í annars stigs forvörnum sem miða að því að stöðva framgang sjúkdóms. Öll önnur inngríp sem koma þar á eftir ef einstaklingurinn þróar með sér sjúkdóm eru í senn dýrari fyrir samfélagið og afdrifaríkari fyrir einstaklinginn.

### Yfir 13 þúsund manns mældir

Heilsufarsmælingarnar eru liður í fjölpættu forvarna- og fræðslustarfi Hjartaheilla og SÍBS.

Sögu SÍBS Líf og heilsa má rekja aftur um hálfan annan áratug þegar Hjartaheill hóf að bjóða ókeypis mælingar á blóðgildum víða um land. Fjótlega tókst samstarf við SÍBS um mælingarnar og nýlega ákváðu Samtök lungnasjúklinga að taka þátt til reynslu. Útkoman er heildstætt verkefni sem byggir á mælingum og spurningakönnun sem gefa góða mynd af heilsufari á hverjum stað og nýttist einstaklingum í heilsuefningu.

Tekist hefur gott samstarf við heilsugæslu og sveitarfélög á þeim stöðum sem heimsóttir hafa verið. Oftast er mælt í heilsugæslustöð eða íþróttamiðstöð og lætur nærri að tíundi hver fullorðinn einstaklingur á stöðunum mæti í mælingu.



Frá mælingu í Ólafsvík. Kristinn Jónasson, bæjarstjóri Snæfellsbæjar og Ásgeir Þór Árnason, framkvæmdastjóri Hjartaheilla.

Starfsfólk heilsugæslunnar tekur gjarnan við þeim einstaklingum sem greinast með of há gildi til frekari skoðunar og eftirfylgni.

### Máttarstólpar SÍBS styrkja verkefnið

Það hefur skipt sköpum að SÍBS Líf og heilsa hefur notið stuðnings Máttarstólpa SÍBS, sem eru einstaklingar og fyrirtæki sem styrkja fræðslu- og forvarnastarf samtakanna með mánaðarlegu framlagi eða eingreiðslu.

Máttarstólpar þiggja fegins hendi allan þann stuðning sem fólk sér sér fært að veita, en hægt er að gerast Máttarstólpi með því að hringja í síma 560 4800 á skrifstofutíma eða senda tölvupóst á mattarstolpar@sibs.is.

Veturinn 2016–17 var íbúum á Vesturlandi boðið að koma í ókeypis heilsufarsmælingar „SÍBS Líf og heilsa“ og þáðu 734 manns boð Hjartaheilla og SÍBS um þátttöku. Mælt var á Akranesi, Borgarnesi, Ólafsvík, Grundarfirði og Stykkishólmi. Verkefnið var unnið í samvinnu við Heilbrigðisstofnun Vesturlands sem tók við fólki til frekari skoðunar ef það mældist með of há gildi í blóði. Einnig lögðu sveitarstjórnir og fyrirtæki á stöðunum málinu lið með margvíslegum stuðningi. Ekkert af þessu væri þó mögulegt án aðkomu Máttarstólpa SÍBS sem styrkja fræðslu- og forvarnastarf samtakanna með mánaðarlegu framlagi. ❁

**Selfoss**

Árvirkinn ehf Eyravegi 32  
 Baldvin og Þorvaldur ehf Austurvegi 56  
 Bisk-verk ehf Bjarkarbraut 3, Reykholti  
 Bílverk BÁ ehf, bílamálun og bílaréttingar Gagnheiði 3  
 Bókaútgáfan Björk Birkivöllum 30  
 Ferðapjónustan Úthlíð - www.uthlid.is s: 699 5500 Úthlíð 11  
 Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi Tryggvagötu 13  
 Gardryrkjustöðin Syðri Reykjum 4 ehf Syðri-Reykjum 4  
 Grímsnes og Grafingshreppur Stjórnsýsluhúsinu Borg  
 Guðnabakarí ehf Austurvegi 31b  
 Hjá Maddý ehf Eyravegi 27  
 K.P Verktakar ehf Hraunbraut 27  
 Kvenfélag Gnúpverja  
 Kvenfélag Grímsneshrepps  
 Laugartorg ehf Sólveigarstöðum  
 Máttur sjúkrahjálfun ehf Háheiði 5  
 Mjólnir, vörubílstjórastofa Hrísmýri 1  
 Múreildin ehf, s: 899 2346 Öndverðarnesi 1  
 Neseý ehf Suðurbraut 7  
 Reykhóll ehf Reykhóli  
 Reykhúsið Útey Útey 1  
 Set ehf, röraverksmiðja Eyravegi 41  
 Skeiða- og Gnúpverjahreppur Árnesi  
 Stíflupjónusta Suðurlands Miðtúni 14  
 Veidisport ehf Eyravegi 15  
 Vélapjónusta Ingvars Gagnheiði 45  
 Österby-hár Austurvegi 33-35

**Hveragerði**

Kjörís ehf Austurmörk 15  
 Raftaug ehf Borgarheiði 11h

**Þorlákshöfn**

Fagus hf Unubakka 18-20  
 Sveitarfélagið Ölfus Hafnarbergi 1  
 Þorlákshafnarhöfn

**Ölfus**

Eldhestar ehf Völlum  
 Ferðapjónustan Núpum- www.nupar.is  
 Gljúfurhústaðir ehf Gljúfri  
 Ölfusverk ehf Grásteini

**Laugarvatn**

Héradsskólinn- www.heradsskolinn.is  
 Laugarvatn

**Flúðir**

Íslenskt grænmeti Melum

**Hella**

Bilaverkstæðið Raudalæk ehf Lækjarbraut 4  
 Kanslarinn veitingahús Dynskálum 10  
 Kraftþvottur ehf Skjólholti  
 OK - Gisting ehf Fossöldu 4

**Hvolsvöllur**

Byggðasafnið í Skógum Skógum  
 Rafverkstæði Ragnars ehf Ormsvellir 10B

Vertu viss með **VISMED**

**Grætur þú upp úr þurru?**

Svissnesk gervitár við augnþurrki  
**Fæst í öllum helstu apótekum**

**Vík**

Hóperðabílar Suðurlands sf Mánabraut 14  
 Hótel Katla Höfðabrekku  
 Mýrdalshreppur Austurvegi 17  
 RafSuð ehf Suðurvíkurvegi 6  
 Veitingahúsið Suður-Vík ehf Suðurvíkurvegi 1

**Kirkjubæjar-  
klausur**

Geirland ehf, hótel og veitingarekstur  
 Icelandair Hótel Klausur Klausurvegi 6

**Vestmannaeyjar**

Bragginn sf, bilaverkstæði Flötum 20  
 D.P.H ehf, sjúkrahjálfun Hólögötu 12  
 Eyjaprent hf Strandvegi 47  
 Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun Ofanleitisvegi 15-19  
 Miðstöðin ehf Strandvegi 30  
 Salka Bárustig 9  
 Skýlið Friðarhöfn  
 Útgerðarfélagið Mór ehf Illugagötu 46  
 Vélaverkstæði Þór ehf Norðursundi 9  
 Volare ehf Heiðarvegi 9



# FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA

**Við bjóðum MediSmart Ruby blóðsykursmæla,  
strimla, blóðhnífa og nálar frítt fyrir þá sem eru  
með skírteini frá TR.**

Mjög einfaldur í notkun, stór skjár, léttur og handhægur

- “No coding” þarf ekki að núllstillja
- Þarf mjög lítið magn til mælinga, aðeins 0,6µl
- Mælir blóðsykur á bilinu 1,1-35 mmol/L
  - Mæling tekur aðeins 5 sek.
- Geymir 480 mælingar í minni
- Hægt að tengja við tölvu



Opið í Lyfjaval

Hæðasmára 10-23 alla daga  
Álftamýri 9-18 virka daga  
Mjódd 9-18:30 virka daga  
laugardaga 12-16

## Lyfjaval ehf

leggur metnað í að bjóða  
viðskiptavinum sínum lyf á  
lágmarksverði, þar sem  
fagmennska, heiðarleiki og  
nærgætni við viðskiptavini er í  
fyrirrúmi.



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA