

Hvað er heilsueflandi samfélag?

Samfélag sem leggur áherslu á að heilsa og líðan allra íbúa sé höfð í fyrirrúmi í allri stefnumótun og á öllum sviðum er Heilsueflandi samfélag.

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

Heilsueflandi samfélag miðast við að bjóða upp á jöfn tækifæri til að móta heilbrigðan lífsstíl og gera holla valið að auðvelda valinu. Þar geta spilað saman efnahagslegir þættir, stjórnsýsla, öryggismál, félagslegt umhverfi, þjónusta í samfélagi einstaklings, fræðsla og hvatning til heilbrigðis.

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

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

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

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

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

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

Af hverju Heilsueflandi samfélag?

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

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

Heilsueflandi samfélag byggist á lýðræðislegum grundvelli og sameiginlegri ábyrgðar- og eignarhaldstilfinningu íbúa, en þá þarf að leggja upp með mælanleg markmið, virkja fólk til þátttöku og sýna fram á jákvæða þróun og breytingar í umhverfinu, bæði til skemmri og lengri tíma.

Heilsueflandi leikskóli mun leggja sérstaka áherslu á að vinna með átta lykilþætti sem tengjast skólastarfinu. Þeir eru: **hreyfing, mataræði, geðrækt, öryggi, tannheilsa, fjölskylda, nærsamfélag og starfsfólk.**

Gert er ráð fyrir að Heilsueflandi leikskólar setji sér heildræna stefnu um heilsueflandi skólastarf, ásamt tímasettri aðgerðaáætlun, og að í skólanámskrá sé tekið mið af stefnunni.

Stefnan þarf að vera unnin í góðu samstarfi skólastjórnenda, kennara, annars starfsfólks, foreldra, barna og nærsamfélagsins en þannig næst bestur stuðningur við málefnið og sameiginlegur skilningur.

Reglulega þarf síðan að meta árangur stefnunnar og endurskoða í samráði við fulltrúa allra þeirra sem áttu þátt í gerð hennar.

Heilsuefling á vinnustöðum er sameiginlegt verkefni vinnuveitenda, starfsmanna og samfélagsins alls og miðar að því að bæta heilsu og líðan vinnandi fólks.

Með heilsueflingu á vinnustöðum er stefnt að því að bæta vinnuskipulag og vinnuumhverfi, hvetja til virkrar þátttöku og stuðla að áframhaldandi þroska einstaklingsins. Heilsueflingu á vinnustöðum er ætlað að efla mannauð vinnustaða með bættri heilsu og líðan.

Heilsuefling á vinnustöðum er góð fjárfesting í mannauði. Ef vel er staðið að heilsueflingunni er hún líkleg til að skila ávinningi fyrir vinnustaði, starfsmenn og þjóðfélagið í heild.

Þátttakendur:

Eftirtalin sveitarfélög eru þátttakendur í verkefninu:

- Eyjafarðarsveit, 15. mars 2016
- Akureyrarbær, 28. ágúst 2015
- Kópavogsbær, 11. ágúst 2015
- Hafnarfjörður, 4. mars 2015
- Dalvíkurbyggð, 23. október 2014
- Mosfellsbær, 2. október 2013
- Reykjavík, 4. júní 2013

Heilsueflandi samfélag í Fjallabyggð.

Í dag er MTR heilsueflandi framhaldsskóli. Hægt er að sækja um aðild að verkefninu heilsueflandi grunnskóli og verkefnið heilsueflandi leikskóli er í smíðum.

Ef Fjallabyggð tekur ákvörðun um að sækja um þátttöku í verkefninu þarf að hafa samband við skólafólk, íþróttafélög og heilsugæslu og óska eftir formlegu samstarfi þessara aðila um verkefnið. Mynda þarf stýrihóp um verkefnið og gera þarf verkefnaáætlun til nokkurra ára.

Hugmynd að verkefnum sem geta fallið undir Heilsueflandi samfélag:

- Fræðsla um ýmis konar heilsutengd málefni
- Hreyfivika UÍF
- Forvarnardagur
- Heilsustígar, t.d. í kringum Ólafsfjarðarvatn
- Merkingar á gönguleiðum
- Frisbýgolf
- Aukið framboð af námskeiðum í íþróttamiðstöðvum Fjallabyggðar
- Leiðsögn í tækjasölum

Kostnaður við þátttöku í verkefninu fer eftir verkefnaáætlun. Sem dæmi má nefna að Dalvíkurbyggð sem gerðist þátttakandi í verkefninu haustið 2014 hefur sett 1.000.000 kr. í þetta verkefni á árunum 2015 og 2016 en hefur getað sótt styrki á móti í Lýðheilsusjóð og fengið 500.000 kr. hvort ár.

Lagt er til að Fjallabyggð sækji um þátttöku í verkefninu nú í september og myndaður verði þriggja manna stýrihópur með fulltrúum sveitarfélagsins, heilsugæslu og UÍF. Stýrihópnum verði falið að gera verkefnaáætlun til þriggja ára sem m.a. felur í sér að í lok áætlunarinnar verði allir skólar sveitarfélagsins heilsueflandi skólar. Verkefnaáætlunina skal leggja fyrir fræðslu- og frístundanefnd um miðjan október þannig að hægt sé að taka tillit til hennar við gerð fjárhagsáætlunar fyrir árið 2017.

Fjallabyggð, 01.09.2016

Kristinn J. Reimarsson
deildarstjóri fræðslu-, frístunda- og menningarmála

Nánari upplýsingar um verkefnið má finna á heimasíðu Landlæknis.

<http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item28551/Heilsueflandi-samfelag>