



HEILBRIGÐISRÁÐUNEYTIÐ

Heilsustefna

Heilsa er allra hagur



*Áherslur úr aðgerðaáætlun heilbrigðisráðherra
til kynningar í nóvember 2008 - fyrsti hluti*



Útgefandi: Heilbrigðisráðuneytið, nóvember 2008

Ávarp ráðherra

Íslendingar eru svo lánsamir að búa við ein bestu lífskjör í heimi. Við höfum nú þegar mikla vitneskju um orsakir margra sjúkdóma og þau áhrif sem lífshættir hafa á algengi þeirra, árangur meðferðar og lífsgæði þess fólks sem lifir með sjúkdóm. Þær forvarnaaðgerðir, sem við sjálf getum beitt, eru margar einfaldar í framkvæmd. Við búum yfir gríðarlega verðmætum upplýsingum sem okkur ber skylda til að nýta.

Stefna ríkisstjórnar Íslands er að veita heilbrigðisþjónustu á heimsmælikvarða, að á Íslandi verði lögð stóruáhersla á forvarnir á öllum sviðum og stuðlað að heilbrigðari lífsháttum. Brýnt er að skapa þjóðfélag þar sem fólk á auðvelt með að taka heilsusamlegar ákvarðanir og í þessari stefnu er lögð sérstök áhersla á geðrækt, næringu og hreyfingu.

Heilsustefnan nær til ársloka 2011 og er markmið hennar að skapa samfélagslegar forsendur sem stuðla að bættri heilsu allra landsmanna. Ætlunin er að samhæfa reynslu, stefnu og aðgerðir. Öflugt samfélag byggir á góðu heilsufari og góðri líðan þeirra sem það byggja. Mikilvægt er því að stefnan nái til allra landsmanna, bæði einstaklinga og hópa.

Það er grundvallarhlutverk hvers samfélags að standa vörð um hag ungmenna sinna og búa þeim sem best uppvaxtarskilyrði. Við sem erum fullorðin gegnum miklu ábyrgðarhlutverki sem fyrirmyndir um heilbrigðan lífsstíl sem hafa áhrif á hegðun og val barna okkar.

Í þessum fyrsta hluta heilsustefnunnar eru sett fram markmið sem sérstaklega beinast að heilsuefningu barna og ungmenna en einnig eru þar markmið er varða almenning í landinu. Aðgerðirnar, sem kynntar eru í þessum hluta, eru almenns eðlis og er fyrirhugað að kynna sértækari aðgerðir í næsta hluta heilsustefnunnar.

Ég þakka öllum þeim sem unnið hafa að gerð heilsustefnunnar með beinum eða óbeinum hætti sem og þeim sem munu koma að vinnunni á síðari stigum.

Góð heilsa er mikilvæg undirstaða lífsgæða. Með samstilltu átaki getum við ekki aðeins bætt heilsufar þjóðarinnar heldur einnig orðið öðrum þjóðum fyrirmynd.

Guðlaugur Þór Þórðarson
heilbrigðisráðherra

Inngangur

Stefna ríkisstjórnar Íslands er að auka áherslu á forvarnir og heilsueflingu á öllum sviðum og stuðla að heilbrigðari lífsháttum landsmanna með það að markmiði að efla heilbrigði þeirra. Með þá stefnu að leiðarljósi hófst undirbúningur að heilsustefnu í júlí árið 2007. Í heilsustefnunni er lögð sérstök áhersla á nokkra áhrifaþætti heilbrigðis, þ.e. hreyfingu, næringu og geðrækt, með það fyrir augum að koma í veg fyrir sjúkdóma og þá þjóðfélagslegu byrði sem þeim fylgir. Heilbrigðisráðherra telur brýnt að á Íslandi verði skapað þjóðfélag þar sem fólki er gert auðvelt að taka heilsusamlegar ákvarðanir þegar kemur að áhrifaþáttum góðrar heilsu.

Undirbúningur við móttun stefnunnar hefur verið þrjúþættur:

- 1) Greindar voru helstu aðgerðir á sviði lýðheilsu hérlendis og helstu stefnur og framkvæmdaáætlanir í nágrannalöndunum, auk þess sem horft var til áhersluatriða erlendra stofnana eins og Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar í lýðheilsumálum.
- 2) Byggt er á reynslu Íslendinga en auk þess er stuðst við erlend gögn og skýrslur alþjóðastofnana um lýðheilsu.
- 3) Aðgerðaáætlun var unnin með víðtæku samráði þar sem leitað var eftir álitum sem flestra þeirra sem málið varðar. Í því ferli voru haldnir fundir með fulltrúum stærstu sveitarfélaga landsins, fulltrúum verslunar, þjónustu og iðnaðar. Einnig var fundað með fulltrúum stéttarfélagum, frjálsra félagasamtaka, háskóla og fagstétta. Sjónarmið þeirra og áherslur voru mikilvægt innlegg í móttun aðgerðaáætlunarinnar.

Þetta skjal er útdráttur úr stefnuskjalinu sjálfu og endurspeglar vilja ráðherra til heilsueflingaraðgerða á næstu þremur árum. Skjalið felur í sér fyrstu 11 markmiðin með samtals 30 aðgerðum. Gerð verður grein fyrir frekari aðgerðum síðar.

Lýðheilsa og heilsustefna

Lýðheilsa er ekki gamalt orð í íslenskri tungu. Grunnskilningur Alþjóðaheilbrigðismála- stofnunarinnar á hugtakinu lýðheilsa felur í sér að viðhalda og bæta heilsu, líðan og aðstæður þjóða og þjóðfélagshópa með almennri heilsuvernd, heilbrigðisþjónustu, heilsueflingu, rannsóknum og samfélagslegri ábyrgð. Lýðheilsustarf byggist á víðtækri samvinnu í samfélaginu og þverfaglegu samstarfi.

Margir þættir hafa áhrif á heilsu fólks. Auk erfða og sjúkdóma geta efnahagslegir og félagslegir þættir haft veruleg áhrif. Þessir þættir snerta skipulagsmál, samskipti, þjóðfélagsgerð og lífsstíl fólks. Öflugt samfélag byggist á góðu heilsufari og góðri líðan almennings og því er afar brýnt að móta stefnu í lýðheilsumálum sem almenn samstaða er um.

Bein efling lýðheilsu er fólgin í því að viðhalda og bæta heilsu og líðan þjóðfélagshópa með almennri heilsuvernd, heilsueflingu, heilbrigðisþjónustu og samfélagslegri ábyrgð. Færa má rök fyrir því, í ljósi víðtækrar skilgreiningar lýðheilsuhugtaksins, að stefnur, lög og reglugerðir séu ákaflega mikilvæg. Þrátt fyrir að lýðheilsa sé nýlegt hugtak hefur um langan aldur verið unnið að því að efla lýðheilsu á Íslandi og reynt að búa svo um hnútana að hér líði fólki vel. Á Íslandi hefur verið unnið út frá almennum gildum velferðarsamfélags og lengstum litið þannig á að hagar einstaklinga endurspegladist í hagsæld heildarinnar. Sé miðað við margar aðrar þjóðir þá hefur samfélagið verið þétt ofið samfélag jafnaðar fremur en misskiptingar.

Bakgrunnur heilsustefnunnar

Víða í hinum vestræna heimi hófst það sem skilgreint hefur verið sem nútíminn með iðnbyltingunni upp úr 1850. Við það varð gífurleg breyting á almennum lífsháttum og fólki streymdi frá sveitum til borga. Á Íslandi hófst þetta tímabil nokkru síðar eða á öndverðri 20. öld. Þá efldust þéttbýliskjarnar og bæir þar sem atvinnu var að hafa og víða var húsakostur þröngur. Ef horft er eina öld aftur í tímann bjó stór hluti þjóðarinnar í torfbæjum. Hér ríkti hefðbundin verkaskipting, fátækt var útbreidd og aðbúnaður fólks oft bágborinn. Ungbarnadauði var mikill á fyrri hluta 20. aldar en með tilkomu betri aðbúnaðar, aukins hreinlætis, fjölbreyttara mataræðis, bætts húsakosts og öflugrar heilsuverndar tókst að draga mjög mikið úr honum. Helstu frumkvöðlar lýðheilsustarfs á

Íslandi á þessum tíma börðust einmitt fyrir ofanefndum atriðum. Til dæmis var fátækum börnum gefin mjólk í skólum og margir muna enn þegar öll skólabörn fengu lýsi í skólanum eða voru send í ljós. Þróunin til bætts heilsufars almennings hefur verið stórstíg með aukinni velmegun. Skortsjúkdómar og margir smitsjúkdómar eru ekki lengur vandamál en ofgnóttarsjúkdómar eru komnir í staðinn.

Margar breytingar undanfarinna áratuga eru mjög jákvæðar og þeim fylgja enn fremur ýmis tækifæri eins og aukið frelsi og jafnrétti. Lífslíkur hafa einnig aukist til muna og er meðalaldur Íslendinga nú með þeim hæsta í heimi og ungbarnadauði er hvergi minni. Breytt heimsmynd kallar á breytt viðhorf. Það á ekki síður við í heilbrigðismálum en öðrum málaflokkum.

Tilgangur heilsustefnunnar

Spyrja má hvers vegna þörf sé á sérstakri heilsustefnu í slíku þjóðfélagi þar sem flestir komast á fullorðinsár og fleiri ná háum aldri en meðal annarra þjóða. Huga verður að nokkrum meginatriðum í því sambandi.

Markmið með heilsustefnu er ekki eingöngu að fólk nái háum aldri. Hún snýst ekki síður um að fólki líði sem best á meðan það lifir. Þá verður ekki framhjá því litið að sjúkdómar rýra lífsgæði og eru dýrir fyrir samfélagið og útlit er fyrir verulega aukningu á ýmsum langvinnnum sjúkdómum í framtíðinni verði ekkert að gert. Því er mikilvægt að draga úr aukningu langvinnra sjúkdóma og gefa þeim sem fá sjúkdóma möguleika á að lifa betra lífi. Þá hafa áratugalangar rannsóknir sýnt fram á að örar þjóðfélagsbreytingar koma gjarnan niður á einingu samfélagsins og geta haft í för með sér aukna tíðni andlegrar vanlíðunar og frávíkshæðunar. Þess sjást merki í ýmsu; þunglyndi og kvíði hafa aukist meðal ungs fólks og velta má fyrir sér ástæðum þess að notkun geðlyfja hefur margfaldast á undanförunum árum.

Sú efnahagskreppa, sem nú gengur yfir samfélagið, mun án efa auka líkur á ýmsum heilsufarslegum vandamálum. Efnahagur fjölskyldna og einstaklinga hefur áhrif á heilsufar og því er afar brýnt að hleypa af stokkunum aðgerðum sem fela í sér forvarnir og hafa heilsueflandi áhrif á samfélagið í heild.

Aukin áhersla á heilsueflingu og forvarnir

Einu má gilda hvort horft er á þjóðfélagslegar breytingar liðinna áratuga sem jákvæða þróun með auknum möguleikum og jafnrétti, eða á neikvæðari nótum sem merki hnignunar. Við horfumst í augu við mörg viðfangsefni sem kalla á ný viðhorf, ný vinnubrögð og nýja hugsun. Þessa hugsun er leitast við að endurspeglar í heilsustefnunni:

Heilsuefling og forvarnir

Heilbrigðiskerfi vestrænna ríkja hafa yfirleitt verið byggð upp til að greina og lækna sjúkdóma en hafa einnig sinnt forvörnum, t.d. með skipulegum heilsuverndaraðgerðum. Góð meðferð gegn sjúkdómum þarf auðvitað að vera til staðar og það er sannarlega stefna núverandi heilbrigðisyfirvalda að tryggja að heilbrigðisþjónustan hér sé sú besta sem völ er á.

Á sama tíma, í anda nýrrar hugsunar, leggja stjórnvöld nú mun meiri áherslu en áður á heilbrigði og ábyrgð fólks á eigin heilsu. Í nútímasamfélagi er talsverður hluti þeirra sjúkdóma, sem hrjá fólk, afleiðing af lífsháttum þess. Hið jákvæða við það er að með aukinni þekkingu er hægt að hafa áhrif á áhættuþætti margra sjúkdóma. Í þessum anda er heilsustefnan mótuð. Hún er til marks um vilja stjórnvalda til að stórauka áherslu á heilsueflingu og forvarnir á öllum sviðum og stuðla að heilbrigðari lífsháttum.

Lýðheilsumat

Stefna, sem á að hafa áhrif á heilsufar fólks, þarf að hvíla á traustri þekkingu. Fylgjast þarf náið með þróun þeirra áhættuþátta, sem á að fyrirbyggja, og leitast við að bera kennsl á forspárþætti þeirra. Síðast en ekki síst þarf að leggja mat á árangur aðgerða. Á næstu misserum verður lögð áhersla á að þróa og staðfæra lýðheilsumat (*health impact assessment*). Með lýðheilsumati er lagt mat á það hver séu líkleg bein og óbein áhrif tiltekinna aðgerða stjórnvalda, reglugerða, frumvarpa eða annarra stjórnsýsluákvæðana á lýðheilsu. Nú þegar búa menn yfir umtalsverðri þekkingu á því hvaða þættir geta dregið úr hættu á þróun sjúkdóma, bæði andlegra og líkamlegra. Fjölmargir þættir eru þekktir sem spá fyrir um hjartasjúkdóma, krabbamein, andlega vanlíðan og vímuefnaneyslu og einnig er þekkt hvernig flókið samspil þeirra getur aukið líkur á framangreindum sjúkdómum. Þekking á þessum þáttum mun aukast til muna á næstu árum. Heilbrigðisyfirvöld þurfa að hafa yfirsýn yfir þróun, dreifingu og alvarleika

sjúkdóma og nýta sér þar upplýsingar frá heilbrigðiskerfinu, félagslega kerfinu og frá fleiri stöðum. Yfirsýn stjórnvalda og lýðheilsumat er nauðsynlegur grunnur stefnu þeirra og ákvarðana.

Þá hefur byggst upp reynsla á ákveðnum sviðum þar sem rannsóknir eru nýttar til að hafa áhrif á hegðun. Á undanförunum árum hefur hér á landi náðst umtalsverður árangur í því að draga úr vímuefnaneyslu meðal ungs fólks og hún hefur dregist saman um meira en helming. Sá árangur hefur náðst með þrotlausu og víðtæku samstarfi þeirra sem sinna rannsóknum, stefnumótun og störfum í þágu barna og unglinga svo og foreldra. Íslendingar hafa verið leiðandi á þessu sviði og hafa sýnt að hægt er að ná árangri í forvarnastarfi með rannsóknum, markvissri stefnu og starfi á vettvangi.

Víðtækt samráð

Til að ná árangri í að bæta líðan fólks og heilsu þarf samvinnu og frumkvæði á sviði heilsueflingar. Stjórnvöld geta skapað aðstæður og tækifæri til að bæta líðan og heilsu en það eru einstaklingarnir í samfélaginu sem nýta þau í eigin þágu og annarra. Aðeins með því að skapa breiða samstöðu um nýju heilsustefnuna er mögulegt að hún muni hafa áhrif.

Með það að leiðarljósi hefur verið leitast við að boða sem flesta að vinnu við stefnuna. Að sama skapi hefur verið reynt að taka fullt tillit til þeirrar vinnu sem þegar hefur farið fram á vettvangi sveitarfélaga, frjálsra félagasamtaka, í heilsugæslu og meðal almennings.

Hér má sérstaklega minnast á mikilvægt framlag þriðja geirans til almannaheilla. Þriðji geirinn samanstendur af ýmsum frjálsu félagasamtökum og sjálfseignarstofnunum, sem tilheyra hvorki einkageiranum, þar sem fyrirtæki eru rekin með hagnað að leiðarljósi, né opinberum rekstri. Innan þriðja geirans starfa fjölmörg samtök og félög sem sinna afar mikilvægum verkefnum á sviði lýðheilsu- og heilbrigðismála. Markmið margra þeirra lýtur beint að forvörnum eða því að draga úr vanda einstaklinga vegna tímabundins eða varanlegs sjúkleika eða fötlunar. Eins eru samtök sem starfa að rannsóknum á heilbrigðissviði og skilað hafa mikilvægum árangri í baráttu gegn sjúkdómum. Þá eru ótalin þau samtök sem stuðla beint eða óbeint að bættri heilsu landsmanna með starfsemi sinni. Á tímum sem þessum er framlag félagasamtaka enn

mikilvægara en áður og brýnt að hlúa að þeim. Aðgerðir til eflingar þriðja geirans felast í umbótum á starfsumhverfi hans, aukinni fræðslu og þekkingarsköpun.

Öflugt samfélag byggir á góðu heilsufari og góðri líðan fólks. Það er því afar brýnt að um heilsustefnuna sé breið samstaða þannig að hún höfði til sem flestra, einstaklinga og hópa, og hvetji þá til virkni. Þannig mun heilsustefnan hafa áhrif til eflingar samfélagsins í heild.

Yfirlit yfir aðgerðir

Markhópur: Allir landsmenn

1. Efla forvarnir og heilsueflingu í heilsugæslu og sveitarfélögum landsins (1.1).
2. Efla fræðslu um geðheilbrigði og geðrækt meðal heilbrigðisstarfsmanna í heilsugæslunni (2.1).
3. Auka færni fagfólks á fyrstu stigum heilbrigðisþjónustu til að styðja foreldra í uppeldishlutverkinu (2.2).
4. Flétta uppeldisfræðslu og stuðning inn í almenna heilsuvernd barna (2.3).
5. Styðja við félagasamtök sem aðstoða þá sem minnst mega sín í þjóðfélaginu (2.4).
6. Innleiða ávísun á hreyfingu hjá heilsugæslustöðvum (3.1).
7. Opna vefsíðu þar sem finna má fróðleik um heilsu frá fagfólki (4.1).
8. Taka upp lýðheilsumat (5.1).
9. Leita leiða í samvinnu við verslanir og framleiðendur matvæla til að draga úr salti, sykri, mettaðri fitu og transfitusýrum í matvælum (6.1).
10. Hvatt til að settar verði reglur um hámarksmagn transfitusýra í matvælum (6.2).
11. Vinna að því að hollari vörur verði staðsettar á áberandi stöðum í verslunum (6.3).
12. Vinna að því að grænmeti, ávextir og aðrar hollustuvörur verði til sölu í þeim íþróttamannvirkjum og sundstöðum sem selja matvæli (6.4).
13. Virkja fyrirmyndir til þess að koma heilsusamlegum skilaboðum á framfæri á veggspjöldum (6.5).

Markhópur: Börn á leikskólaaldri

14. Hvetja og aðstoða leikskóla við að útfæra heilsustefnu í skólanámskrá sinni þar sem hugað er að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan barna og starfsmanna þar sem komið verður á samstarfi við foreldra (7.1).
15. Gefa út DVD-disk fyrir leikskóla með leikjum og æfingum til að auka hreyfingu meðal barna (7.2).
16. Veita viðurkenningar til mötuneyta í leikskólum sem fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni sem útfærðar eru í handbók fyrir skólamötuneyti (7.3).

Markhópur: Börn á grunnskólaaldri

17. Hvetja og aðstoða grunnskóla við að útfæra heilsustefnu í skólanámskrá sinni, þar sem hugað er að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan nemenda og starfsmanna þar sem komið verður á samstarfi við foreldra- og nemendaráð (8.1).
18. Veita viðurkenningar til mötuneyta í grunnskólum sem leggja sig fram um að fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni sem útfærðar eru í handbók fyrir skólamötuneyti (8.2).
19. Hvetja frístundaheimili til að bjóða upp á næringu í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar (8.3).
20. Hvetja grunnskóla og foreldra til auka hreyfingu barna (8.4).
21. Grunnskólar séu án tóbaks og vímuefna (8.5).

Markhópur: Ungmenn á framhaldsskólaaldri

22. Hvetja og aðstoða framhaldsskóla við að útfæra heilsustefnu í skólanámskrá sinni þar sem hugað er að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan nemenda og starfsmanna með áherslu á heilsueflingu og forvarnir þar sem komið verður á samstarfi við foreldra- og nemendafélög (9.1).
23. Hvetja til aukins aðgengis að hollum mat í framhaldsskólum og veita starfsmönnum mötuneyta ráðleggingar um hollt mataræði (9.2).

24. Veita viðurkenningar til mötuneyta í framhaldsskólum sem fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni sem útfærðar eru í handbók fyrir skólamötuneyti (9.3).
25. Komið verði á fót íþróttamótum í framhaldsskólum í samvinnu við Félög framhaldsskólanema, menntamálaráðuneytið og Íþróttasambands Íslands (ÍSí) (9.4).
26. Framhaldsskólar verði án tóbaks og vímuefna (9.5).

Markhópur: Fullorðnir

27. Stuðla að því að vinnustaðir móti stefnu og geri áætlun um öryggi og heilbrigði þar sem hugað er að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan starfsmanna (10.1).
28. Stofnanir heilbrigðisráðuneytis hafi mótað sér heilsustefnu fyrir árslok 2009 og ríkisfyrirtæki almennt fyrir árslok 2010 (10.2).
29. Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið bjóða upp á námskeið víða um land til að fylgja eftir ráðleggingum um heilsueflingu á vinnustöðum (10.3).
30. Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið bjóða uppá námskeið fyrir atvinnulausa (11.1).

Yfirlit yfir markmið og aðgerðir eftir markhópum

*Markmið heilsustefnunnar er að skapa samfélagslegar forsendur sem stuðla að
bættri heilsu allra landsmanna*

Markhópur: Allir landsmenn

Markmið 1: Stuðla að heilbrigðum lífsháttum einstaklinga, barna og fjölskyldna.

Aðgerð:

1.1: Efla forvarnir og heilsueflingu í heilsugæslu og sveitarfélögum landsins.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið og sveitarfélög.

Framkvæmdaaðilar: Lýðheilsustöð, heilsugæslustöðvar og sveitarfélög.

Markmið í lok árs 2009: Fundað með 50% heilsugæslustöðva og sveitarfélaga á landinu. (100% fyrir árslok 2011).

Mæling: Skráning Lýðheilsustöðvar.

Lýsing: Lýðheilsustöð mun vinna markvisst með heilsugæslustöðvum landsins og sveitarfélögum að því að efla hlut heilsueflingar og forvarna. Fulltrúar frá Lýðheilsustöð munu funda með fulltrúum heilsugæslu og sveitarfélaga um landið, kynna niðurstöður rannsókna, veita ráðleggingar, fræðslu og efni ef við á sem tengjast málaflokkum Lýðheilsustöðvar. Einnig verður veitt ráðgjöf í tengslum við heilsueflandi skóla og heilsueflandi vinnustaði ásamt því að bjóða upp á gátlista til að meta stöðuna og til að veita viðurkenningar fyrir góðan árangur. Heilsuefling í skólum er verkefni sem hefur það að leiðarljósi að efla getu barna og ungmenna til að takast á við verkefnin sem bíða þeirra í lífinu og stuðla að jákvæðum breytingum í samfélaginu.

Markmið 2: Stuðla að andlegu heilbrigði og vellíðan með því að styrkja geðrækt innan heilsugæslunnar og fræða almenning um geðheilbrigði.

Aðgerðir:

2.1: Efla fræðslu um geðheilbrigði og geðrækt meðal heilbrigðisstarfsmanna í heilsugæslunni.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið.

Framkvæmdaaðilar: Lýðheilsustöð og Landlæknisembættið í samvinnu við heilsugæslustöðvar.

Markmið í lok árs 2009: 25% heilsugæslustöðva hafi fengið fræðslu.

Mæling: Könnun meðal heilsugæslustöðva.

Lýsing: Landlæknisembættið (*Þjóð gegn þunglyndi*) og Lýðheilsustöð (*Geðrækt*) hafa á undanförunum árum sýnt fram á að þekking og færni fagfólks skiptir miklu máli til að stuðla að bættri geðheilsu. Næstu árin munu Landlæknisembættið og Lýðheilsustöð efla getu heilsugæslunnar til að sinna geðrækt almennt.

2.2: Auka færni fagfólks á fyrstu stigum heilbrigðisþjónustu til að styðja foreldra í uppeldishlutverkinu.

Ábyrgð: Miðstöð heilsuverndar barna.

Framkvæmdaaðilar: Heilsugæslustöðvar í samstarfi við aðra grunnþjónustu.

Markmið í lok árs 2009: Allar heilsugæslustöðvar hafi fengið námskeið og ráðgjöf varðandi jákvætt uppeldi.

Könnun: Könnun meðal heilsugæslustöðva.

Lýsing: Ábyrgðarkennd, færni í samskiptum og sjálfsöryggi á barnsaldri auka líkur á vellíðan og velgengni seinna á lífsleiðinni. Heilsugæslan og önnur grunnþjónusta við fjölskyldur gegnir lykilhlutverki varðandi ráðgjöf og stuðning við foreldra barna og ungmenna og á Miðstöð heilsuverndar barna bjóðast fræðslunámskeið fyrir fagfólk og foreldra um heppilegar uppeldisaðferðir (*Uppeldi sem virkar – Færni til framtíðar*).

2.3: Flétta uppeldisfræðslu og stuðning inn í almenna heilsuvernd barna.

Ábyrgð: Miðstöð heilsuverndar barna.

Framkvæmdaaðili: Heilsugæslustöðvar.

Markmið í lok árs 2009: Uppeldisfræðsla verði orðin hluti af almennri heilsuvernd barna.

Mæling: Könnun meðal heilsugæslustöðva.

Lýsing: Til að ná til sem flestra foreldra, einnig þeirra sem ekki sækja foreldranámskeið, verður stefnt að því að flétta þætti úr foreldranámskeiði (*Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar*) inn í almenna heilsuvernd barna í þeim tilgangi að styrkja foreldrafærni markvisst til að sem flest börn megi búa við jákvætt uppeldi sem er undirstaða góðrar geðheilsu.

2.4: Styðja við félagasamtök sem aðstoða þá sem minnst mega sín í þjóðfélaginu.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið.

Framkvæmdaaðili: Lýðheilsustöð.

Markmið í lok árs 2009: Fjórar milljónir hafi safnast til aðstoðar þeim sem minnst mega sín í þjóðfélaginu.

Mæling: Sölutölur á Velgengni og vellíðan – um geðorðin 10.

Lýsing: Lagt verður kapp á að styðja við þá sem minnst mega sín í þjóðfélaginu í samvinnu við hin ýmsu félagasamtök. Fyrsta aðgerðin miðar að því að aðstoða þá sem minnst mega sín fyrir jólin. Stutt verður við sameiginlega jólahjálpmæðrastyrksnefndar Reykjavíkur, Hjálparstofnunar kirkjunnar og Reykjavíkurdeldar Rauða kross Íslands. Lýðheilsustöð mun gefa 5000 eintök af bókinni Velgengni og vellíðan - um geðorðin 10 sem seld verður án þóknunar þannig að öll innkoma mun renna óskipt til sameiginlegu jólahjálparinnar. Gera má ráð fyrir að sá hópur, sem þurfi á aðstoð að halda, verði stærri í ár en áður. Í þessari aðgerð er fjölþættur ávinningur, þ.e. hvatning til landsmanna allra að huga að eigin geðheilsu, hlúa að náunganum með því að gefa bókina þeim sem þeim þykir vænt um og síðast en ekki síst hvatning og stuðningur til samtaka sem, styðja þá sem eiga hvað erfiðast.

Markmið 3: Auka framboð á heilsuefandi meðferð.

Aðgerð:

3.1: Innleiða ávísun á hreyfingu hjá heilsugæslustöðvum.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið.

Framkvæmdaaðilar: Heilsugæslustöðvar og heilbrigðisráðuneytið.

Markmið: Í lok árs 2009 verði Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins byrjuð að nota ávísun á hreyfingu. Í lok árs 2010 verði ávísun á hreyfingu komin á í öllum heilbrigðisumdæmum.

Mæling: Könnun meðal heilsugæslustöðva.

Lýsing: Sýnt hefur verið fram á að hreyfing skilar góðum árangri við meðferð ýmissa sjúkdóma og kvilla. Má þar nefna þunglyndi, offitu, hjartasjúkdóma og stoðkerfisvandamál. Stefnt verður að því að koma á þeirri tilhögun, sem reynd hefur verið í tilraunaverkefni í heilsugæslu Garðabæjar, þar sem læknir vísar á hreyfingu en viðkomandi ber sjálfur kostnað af hreyfingunni. Sjúkraþjálfari metur líkamlegt ástand viðkomandi og finnur ásamt honum þá hreyfingu sem telst heppileg og gerir áætlun um iðkun. Eftirfylgni er hjá sjúkraþjálfara og lækni í allt að eitt ár. Þótt markmiðið sé að heilsugæslustöðvar nýti þetta meðferðarform munu sérfræðilæknar einnig geta vísað á hreyfingu.

Markmið 4: Auka aðgengi að heilsutengdum upplýsingum á netinu.

Aðgerð:

4.1: Opna vefsíðu þar sem finna má fróðleik um heilsu frá fagfólki.

Ábyrgð: Miðstöð heilsuverndar barna, Lýðheilsustöð og Landlæknisembættið.

Framkvæmdaaðilar: Miðstöð heilsuverndar barna, Lýðheilsustöð, Barnaspítali Hringins og Landlæknisembættið.

Markmið í lok árs 2009: Að vefsíðan verði komin í gagníð og upplýsingum um notkun safnað saman svo hægt verði að setja framtíðarmarkmið um fjölda heimsókna á dag.

Mæling: Fjöldi heimsókna á dag.

Lýsing: Miðstöð heilsuverndar barna hefur í samvinnu við Lýðheilsustöð o.fl. unnið að heilsutengdu fræðsluefni fyrir skólaheilsugæsluna er nefnist 6H heilsunnar. Fræðsluefnið hefur náð mikilli dreifingu og nær yfir hollustu, hreyfingu, hugrekki, hamingju, hreinlæti, hvíld og kynheilbrigði. Í framhaldi af þessari vinnu er stefnt að því að opna vefsíðu, www.6H.is, snemma á næsta ári, þar sem finna má fróðleik um heilsu frá fagfólki fyrir börn, unglunga og foreldra þeirra. Landlæknisembættið hefur einnig í samstarfi við fjölda aðila unnið að vefsíðunni www.umhuga.is um geðheilbrigði barna og ungmenna.

Markmið 5: Leggja mat á bein og óbein áhrif stjórnsýsluákvæðana á lýðheilsu.

Aðgerð:

5.1: Taka upp lýðheilsumat.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið.

Framkvæmdaaðilar: Heilbrigðisráðuneytið og Lýðheilsustöð.

Markmið í lok árs 2009: Að gert verði lýðheilsumat á öllum málum sem heilbrigðisráðherra leggur fram á Alþingi.

Mæling: Fjöldi mála sem gert hefur verið lýðheilsumat á.

Lýsing: Lýðheilsumati er ætlað að leggja mat á bein og óbein áhrif tiltekinnar tillögu stjórnvalda, reglugerðar, frumvarps eða annarra stjórnsýsluákvæðana. Í fjölda ára hefur gilt sú regla að öllum frumvörpum, sem lögð eru fyrir Alþingi, fylgi áætlun um kostnað af framkvæmd ef að lögum verður. Lýðheilsumat er af sama meiddi en beinist að mati á áhrifum tiltekinna ætlaðra breytinga á lýðheilsu landsmanna allra eða tiltekinna hópa.

Markmið 6: Stuðla að aukinni þekkingu almennings á næringarinnihaldi matvæla ásamt því að auka neyslu og aðgengi að hollum matvælum.

Aðgerðir:

6.1: Leita leiða í samvinnu við verslanir og framleiðendur matvæla til að draga úr salti, sykri, mettaðri fitu og transfitusýrum í matvælum.

Ábyrgð: Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðili: Lýðheilsustöð.

Markmið í lok árs 2009: Dregið hafi úr salti í brauðmeti.

Mæling: Könnun á saltmagni í brauðuppskriftum framleiðenda.

Lýsing: Könnun á mataræði Íslendinga hefur leitt í ljós að þeir neyta of mikils salts og að stór hluti saltneyslu Íslendinga kemur úr brauðmeti. Unnið verður að því að draga úr saltnotkun bakara með því að fara yfir uppskriftir og finna leiðir til að draga úr saltnotkun. Í framhaldinu er stefnt er að því að finna leiðir til að draga úr sykri og mettaðri fitu í matvælum.

6.2: Hvatt til að settar verði reglur um hámarksmagn transfitusýra í matvælum.

Ábyrgðaraðili: Heilbrigðisráðuneytið,

Framkvæmdaaðili: Sjávar- og landbúnaðarráðuneytið.

Markmið í lok árs 2010: Að reglur hafi verið settar um hámarksmagn transfitusýra í matvælum.

Lýsing: Faraldsfræðilegar rannsóknir hafa sýnt að neysla á matvörum, sem innihalda transfitusýrur, eykur líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, einkum vegna áhrifa þeirra til hækkunar á LDL-kólesteróli í blóði (slæmu kólesteróli) og lækkunar á HDL-kólesteróli (góðu kólesteróli). Samkvæmt ráðleggingum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) er æskilegt að magn transfitusýra fari ekki yfir 2 g á dag.

6.3: Vinna að því að hollari vörur verði staðsettar á áberandi stöðum í verslunum.

Ábyrgð: Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðili: Matvöruverslanir.

Markmið í lok árs 2009: 100% þátttaka matvöruverslana hafi náðst.

Mæling: Könnun í matvöruverslunum.

Lýsing: Aðgengi hefur áhrif á neyslu.

7.4: Vinna að því að grænmeti, ávextir og aðrar hollustuvörur verði til sölu í þeim íþróttamannvirkjum og sundstöðum sem selja matvæli.

Ábyrgð: Lýðheilsustöð og sveitarfélög.

Framkvæmdaaðili: Lýðheilsustöð og rekstraraðilar íþróttamannvirkja og sundstaða þar sem matvæli eru seld.

Markmið í lok árs 2009: 100% þátttaka.

Mæling: Könnun Lýðheilsustöðvar.

Lýsing: Yfirgnæfandi meirihluti foreldra er móttfallinn því að sælgæti eða annað slíkt sé til sölu í íþróttahúsum og á sundstöðum. Íþrótt- og tómstundaráð Reykjavíkur hefur ákveðið að hefja átak hvað þetta varðar og verða önnur sveitarfélög hvött til að gera slíkt hið sama. Lýðheilsustöð mun gefa út ráðleggingar um hvernig auka megi framboð á hollu matvælum í íþróttamannvirkjum. Veggmyndir með fyrirmyndum, sem hvetja ungmenni til að borða meira af ávöxtum og grænmeti, munu styðja við þessa framkvæmd.

6.5: Virkja fyrirmyndir til þess að koma heilsusamlegum skilaboðum á framfæri á veggspjöldum.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið.

Framkvæmdaaðili: Lýðheilsustöð.

Markmið í lok árs 2009: Heilsusamleg skilaboð fyrirmynda hangi uppi í skólum og íþróttamannvirkjum.

Mæling: Könnun Lýðheilsustöðvar.

Lýsing: Íþróttamenn, tónlistarmenn og aðrir þekktir einstaklingar eru sterkar fyrirmyndir barna og unglunga og geta haft veruleg áhrif á daglegt lífsmynstur þeirra, matarvenjur og almenna hegðun. Fjöldi þekktra einstaklinga hefur samþykkt að standa fyrir jákvæðum skilaboðum á veggmyndum sem verður dreift um allt land, á íþróttamótum og hvenær sem tækifæri gefst. Skilaboðin verða hvatning um aukna hreyfingu, um að borða ávexti og láta áfengi, tóbak og vímuefni lönd og leið.

Markhópur: Börn á leikskólaaldri

Markmið 7: Stuðla að heilbrigðum lífsháttum meðal barna á leikskólaaldri.

Aðgerðir:

7.1: Hvetja og aðstoða leikskóla við að útfæra heilsustefnu í skólanámskrá sinni þar sem hugað er að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan barna og starfsmanna þar sem komið verður á samstarfi við foreldra.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið og Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðilar: Lýðheilsustöð, leikskólar og sveitarfélög.

Markmið í lok árs 2009: Allir skólar hafi fengið hvatningu og eða aðstoð.

Mæling: Könnun í leikskólum.

Lýsing: Mikilvægt er að leikskólar bjóði upp á viðfangsefni sem styrkir börnin andlega, líkamlega og félagslega. Félags- og tilfinningafærni, alhliða hreyfing og góð næring er börnum nauðsynleg til að vaxa og dafna. Þá er talið að regluleg hreyfing barna bæti sjálfsmynd þeirra og námsárangur og dragi úr líkum á geðrænum vandamálum. Þeir leikskólar sem fylgja ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um næringu geta sótt um viðurkenningu til Lýðheilsustöðvar. Leikskólar eru hvattir til að hafa matseðill mánaðarins aðgengilegan í leikskóla og bjóða upp á ávaxtastundir a.m.k. tvisvar á dag.

7.2: Gefa út DVD-disk fyrir leikskóla með leikjum og æfingum til að auka hreyfingu meðal barna.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið og Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðili: Lýðheilsustöð.

Markmið í lok árs 2009: DVD-diskur með leikjum og æfingum fyrir leikskólabörn verði kominn í alla leikskóla landsins.

Mæling: Könnun í leikskólum.

Lýsing: Allir leikskólar landsins verða heimsóttir fyrir árslok 2009 og þeim afhentur DVD-diskur með æfingum fyrir börn sem er ætlað að auka hreyfingu þeirra, bæta liðleika þeirra og líkamlegan styrk. Leikskólakennarar hvattir til að fylgja heimsókninni eftir með daglegum æfingum meðal barnanna. Í samráði við Íþróttafraeðiskor á Laugarvatni og Lýðheilsudeild Háskólans í Reykjavík verða íþróttafraeðinemar virkjaðir til þátttöku í þessu verkefni með því að þeir heimsæki leikskólana til að stuðla að aukinni hreyfingu og hollari næringu.

7.3: Veita viðurkenningar til mötuneyta í leikskólum sem fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni sem útfærðar eru í handbók fyrir skólamötuneyti.

Ábyrgðaraðili: Heilbrigðisráðuneytið og Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðili: Lýðheilsustöð, sveitafélög og leikskólar.

Markmið í lok árs 2009: 30% grunnskóla hafi sótt um viðurkenningu.

Mæling: Fjöldi umsókna um viðurkenningu.

Lýsing: Lýðheilsustöð mun þróa gátlista fyrir mötuneyti yfir helstu atriði ráðlegginga um mataræði. Skólarnir svara sjálfir listanum og ef þeir geta svarað öllum atriðunum á listanum jákvætt þá fær mötuneyti viðkomandi skóla límmiða með ártali sem gildir í ár. Slíkur listi myndi breytast í takt við ráðleggingar og upplýsingar

í handbók fyrir skólamötuneyti. Skólastjóri og yfirmaður eldhúss sækja um slíka viðurkenningu og svara í framhaldi slíkum lista.

Markhópur: Börn á grunnskólaaldri

Markmið 8: Stuðla að heilbrigðum lífsháttum meðal barna á grunnskólaaldri.

Aðgerðir:

8.1: Hvetja og aðstoða grunnskóla við að útfæra heilsustefnu í skólanámskrá sinni, þar sem hugað er að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan nemenda og starfsmanna þar sem komið verður á samstarfi við foreldra- og nemendaráð.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið og Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðilar: Lýðheilsustöð, grunnskólar og sveitarfélög.

Markmið í lok árs 2009: Allir skólar hafi fengið hvatningu og eða aðstoð.

Mæling: Skólakönnun Lýðheilsustöðvar.

Lýsing: Grunnskólar verða hvattir til að útfæra heilræna heilsustefnu í skólanámskrá þar sem tekið er mið af öllum þáttum skólastarfsins í anda heilsueflandi skóla. Í heilsueflandi skóla er leitast við að stuðla að jákvæðu andrúmslofti sem elur á góðum samskiptum. Mikilvægt er að grunnskólar leggi ríka áherslu á að styrkja tilfinninga- og félagsfærni, bjóða upp á næringarríka fæðu og stuðla að aukinni hreyfingu.

8.2: Veita viðurkenningar til mötuneyta í grunnskólum sem leggja sig fram um að fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni sem útfærðar eru í handbók fyrir skólamötuneyti.

Ábyrgðaraðili: Heilbrigðisráðuneytið og Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðili: Lýðheilsustöð, sveitarfélög og grunnskólar.

Markmið í lok árs 2009: 30% grunnskóla hafi sótt um viðurkenningu.

Mæling: Fjöldi umsókna um viðurkenningu.

Lýsing: Lýðheilsustöð mun þróa gátlista fyrir mötuneyti yfir helstu atriði ráðlegginga um mataræði. Skólarnir svara sjálfir listanum og ef þeir geta svarað öllum atriðunum á listanum jákvætt þá fær mötuneyti viðkomandi skóla límmiða með ártali sem gildir í ár. Slíkur listi myndi breytast í takt við ráðleggingar og upplýsingar í handbók fyrir skólamötuneyti. Skólastjóri og yfirmaður eldhúss sækja um slíka viðurkenningu og svara í framhaldi slíkum lista.

8.3: Hvetja frístundaheimili til að bjóða upp á næringu í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar.

Ábyrgð: Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðilar: Lýðheilsustöð, sveitarfélög og frístundaheimili.

Markmið í lok árs 2009: Öll frístundaheimili hafi fengið hvatningu og/eða heimsókn.

Mæling: Könnun Lýðheilsustöðvar.

Lýsing: Lýðheilsustöð mun þróa og gefa út sérstakar ráðleggingar um næringu fyrir frístundaheimili. Veita skal þeim frístundaheimilum viðurkenningu sem bjóða upp á næringu í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar. Þá þarf að tryggja að foreldrar geti fylgst með því hvaða mat börnunum er boðið upp á.

8.4: Hvetja grunnskóla og foreldra til auka hreyfingu barna.

Ábyrgð: Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðilar: Lýðheilsustöð og grunnskólar.

Markmið í lok árs 2009: Allir grunnskólar og foreldrar hvattir til að auka hreyfingu barna.

Mæling: (á eftir að útfæra).

Lýsing: Lýðheilsustöð hvetur grunnskóla og foreldra til að auka hreyfingu meðal barna. Einnig eru grunnskólar hvattir til að samþætta hreyfingu í almennt skólastarf. Lýðheilsustöð í samvinnu við faghóp stendur að gerð hreyfihandbókar fyrir grunnskóla sem ætlað er að auka vægi hreyfingar í skólastarfi.

8.5: Grunnskólar séu án tóbaks og vímuefna.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið og menntamálaráðuneytið.

Framkvæmdaaðilar: Grunnskólar og Lýðheilsustöð.

Markmið í lok árs 2010: Grunnskólar séu tóbaks og vímuefnalausir.

Mæling: ESPAD-könnunin.

Lýsing: Skýr stefna gegn notkun tóbaks og vímuefna í öllu skólaumhverfinu komi fram í heilsustefnu grunnskólanna. Mikilvægt er að öllu starfsfólki skólans og foreldrum nemenda sé kunnugt um stefnuna og taki þátt í að framfylgja henni.

Markhópur: Ungmenni á framhaldsskólaaldri

Markmið 9: Stuðla að heilbrigðum lífsháttum meðal ungmenna á framhaldsskólaaldri.

Aðgerðir:

9.1: Hvetja og aðstoða framhaldsskóla við að útfæra heilsustefnu í skólanámskrá sinni þar sem hugað er að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan nemenda og starfsmanna með áherslu á heilsuefningu og forvarnir þar sem komið verður á samstarfi við foreldra- og nemendafélög.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið og Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðili: Framhaldsskólar, Félög framhaldsskólanema, Lýðheilsustöð og sveitarfélög.

Markmið í lok skólaárs 2009–2010: Allir skólar hafi fengið hvatningu og eða aðstoð.

Mæling: Framhaldsskólakönnun.

Lýsing: Nú þegar hefur verið undirritað samkomulag milli heilbrigðisráðuneytis, menntamálaráðuneytis, Lýðheilsustöðvar og Félög framhaldsskólanema um að vinna í sameiningu að því að styrkja enn frekar heilsuefningu og forvarnir í framhaldsskólum. Einnig hefur verið settur saman hópur fjölmargra aðila er nefnist HOFF-hópurinn en HOFF stendur fyrir heilsuefningu og forvarnir í framhaldsskólum.

9.2: Hvetja til aukins aðgengis að hollum mat í framhaldsskólum og veita starfsmönnum mötuneyta ráðleggingar um hollt mataræði.

Ábyrgð: Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðili: Framhaldsskólar, Félög framhaldsskólanema og Lýðheilsustöð.

Markmið í lok árs 2009: 100 % þátttaka.

Mæling: Framhaldsskólakönnun.

Lýsing: Allir framhaldsskólar verða heimsóttir skólaárið 2009–2010 og hvattir til að auka framboð og aðgengi að hollum mat. Starfsmönnum mötuneyta verða veittar sérstakar ráðleggingar um hollt mataræði. Framhaldsskólar þurfa að auka áherslu á heilsu og næringu nemenda með því að bjóða upp á hollan og næringarríkan mat. Ef þeir alast upp við næringarríkar máltíðir í grunnskóla vilja þeir án efa eiga kost á því að njóta slíkra máltíða í framhaldsskóla.

9.3: Veita viðurkenningar til mötuneyta í framhaldsskólum sem fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni sem útfærðar eru í handbók fyrir skólamötuneyti.

Ábyrgðaraðili: Heilbrigðisráðuneytið og Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðili: Lýðheilsustöð og framhaldsskólar.

Markmið í lok árs 2009: 30% framhaldsskóla hafi sótt um viðurkenningu.

Mæling: Fjöldi umsókna um viðurkenningu.

Lýsing: Lýðheilsustöð mun þróa gátlista fyrir mötuneyti yfir helstu atriði ráðlegginga um mataræði. Skólarnir svara sjálfir listanum og ef þeir geta svarað öllum atriðunum á listanum jákvætt þá fær mötuneyti viðkomandi skóla límmiða með ártali sem gildir í ár. Slíkur listi myndi breytast í takt við ráðleggingar og upplýsingar í handbók fyrir skólamötuneyti. Skólastjóri og yfirmaður mötuneytis sækja um slíka viðurkenningu og svara í framhaldi slíkum lista.

9.4: Komið verði á fót íþróttamótum í framhaldsskólum í samvinnu við Félög framhaldsskólanema, menntamálaráðuneytið og Íþróttasamband Íslands (ÍSí).

Ábyrgð: Samstarfsvettvangur Lýðheilsustöðvar, menntamálaráðuneytisins, Félaga framhaldsskólanema og Íþróttasamband Íslands (ÍSí).

Framkvæmdaaðilar: Framhaldsskólar, menntamálaráðuneytið og sérsambönd ÍSí.

Markmið í lok árs 2009: 100% þátttaka.

Mæling: Framhaldsskólakönnun.

Lýsing: Þótt brottfall nemenda í framhaldsskólum úr íþróttum sé töluvert eru flestir þeirra viljugir að bæta sig hvað varðar þjálfun og mataræði. Sama gildir um hreyfingu þeirra og annarra; þeir verða að hafa gaman af iðkuninni. Þess vegna er mikilvægt að setja á fót mót þar sem skólar og deildir keppa sín á milli með jákvæðni, léttleika og samstöðu að leiðarljósi. Hugmyndin verður kynnt öllum framhaldsskólum og verður megináherslan lögð á greinar sem allir geta tekið þátt í. Leitað verður allra leiða til að vekja áhuga nemenda á hollustu og aukinni hreyfingu og vilja til að efla eigin heilsu.

9.5: Framhaldsskólar verði án tóbaks og vímuefna.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið og samstarfshópur menntamálaráðuneytis, Lýðheilsustöðvar og félaga framhaldsskólanema.

Framkvæmdaaðilar: Framhaldsskólar, Lýðheilsustöð.

Markmið í lok árs 2010: Fækkun þeirra sem nota vímuefni og reykja.

Mæling: Framhaldsskólakönnun.

Lýsing: Skýr stefna gegn notkun tóbaks og vímuefna í öllu skólaumhverfinu komi fram í heilsustefnu framhaldsskólanna. Mikilvægt er að öllu starfsfólki skólans sé kunnugt um stefnuna og taki þátt í að framfylgja henni. Áfram verði unnið á

samstarfsvettvangi heilbrigðisráðuneytis, menntamálaráðuneytis, Lýðheilsustöðvar og nemendafélaga í framhaldsskólum.

Markhópur: Fullorðnir

Markmið 10: Stuðla að heilbrigðum lífsháttum fólks á vinnumarkaði.

Fjölmargir vinnustaðir hafa mótað sér heilsustefnu enda hefur Landsnet um heilsueflingu á vinnustöðum verið eflt á síðustu árum. En betur má ef duga skal. Ríkisfyrirtæki ættu að vera öðrum til eftirbreytni hvað þetta varðar. Lykilatriði í heilsueflingu á vinnustöðum er heilsusamlegt vinnuumhverfi sem hlúir vel að andlegri líðan starfsmanna, hefur gott aðgengi að hollum mat (ávextir og grænmeti ávallt í boði) og styður við aukna hreyfingu starfsmanna, t.d. með góðu aðgengi fyrir hjólreiðamenn og sturtu á vinnustaðnum. Margir vinnustaðir hafa nú þegar mótað sér heilsustefnu.

Aðgerðir:

10.1: Stuðla að því að vinnustaðir móti stefnu og geri áætlun um öryggi og heilbrigði þar sem hugað er að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan starfsmanna.

Ábyrgð: Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið.

Framkvæmdaaðilar: Vinnustaðir, Vinnueftirlitið og Lýðheilsustöð.

Markmið í lok árs 2009: 50 opinberar stofnanir (þar með talið allar undirstofnanir heilbrigðisráðuneytis) hafi gert áætlun um öryggi og heilbrigði.

Mæling: Vinnustaðakönnun.

10.2: Stofnanir heilbrigðisráðuneytis hafi mótað sér heilsustefnu fyrir árslok 2009 og ríkisfyrirtæki almennt fyrir árslok 2010.

Ábyrgð: Heilbrigðisráðuneytið og Lýðheilsustöð.

Framkvæmdaaðilar: Stofnanir heilbrigðisráðuneytisins í samvinnu við Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið.

Markmið í lok árs 2009: Allar stofnanir heilbrigðisráðuneytisins hafi mótað sér stefnu.

Mæling: Könnun heilbrigðisráðuneytisins.

10.3: Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið bjóða upp á námskeið víða um land til að fylgja eftir ráðleggingum um heilsueflingu á vinnustöðum.

Ábyrgð: Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið.

Framkvæmdaaðilar: Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið í samvinnu við Landsnet um heilsuefningu á vinnustöðum.

Markmið í lok árs 2009: Að námskeið hafi verið haldin í öllum landshlutum.

Mæling: Fjöldi námskeiða og fjöldi þátttakenda.

Markmið 11: Stuðla að heilbrigðum lífsháttum fólks utan vinnumarkaðarsins.

Aðgerð:

11.1 Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið bjóða uppá námskeið fyrir atvinnulausa.

Ábyrgð: Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið.

Framkvæmdaaðilar: Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið.

Markmið í lok árs 2009: Að námskeið hafi verið haldin í öllum landshlutum.

Mæling: Fjöldi námskeiða og fjöldi þátttakenda.

Lýsing: Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið munu þróa námskeið fyrir þá sem misst hafa vinnu sína með það að markmiði að aðstoða þá við að finna styrkleikum sínum farveg og styðja þá til að komast sem fyrst aftur inn á vinnumarkaðinn.