

# Forvarnir byggjast á samstarfi margra

Lýðheilsustöð heimsótt og rætt við starfsmenn og stjórnendur



Anna Elísabet Ólafsdóttir  
forstjóri Lýðheilsustöðvar.

EFTIR AÐ JÓNI Kristjánssyni heilbrigðisráðherra tókst í annari tilraun að skipa forstjóra fyrir Lýðheilsustöð tók stofnunin til starfa haustið 2003. Síðan hefur átt sér stað mikið uppbyggingarstarf og þegar blaðamaður Læknaþbladsins kom í heim-sókn í stöðina nú í ágúst varð hann þess áskynja að í hinum fornu heimkynnum heilbrigðisráðu-neytisins við Hlemm er unnið af kappi og áhuga að hvers kyns forvörnum og reynt að ýta við lands-mönnum með öllum tiltækum ráðum svo þeir taki upp heilsusamlegri lífshætti.

Anna Elísabet Ólafsdóttir forstjóri dregur ekki dul á að það tók nokkuð á að sameina starfsemi fimm ráða og nokkurra sjálfstæðra verkefna undir einum hatti en hún ber sig samt vel. „Þetta hefur gengið vel þótt ekki hafi það verið með öllu átaka-

laust,“ segir hún og bætir því við að yfirvinnutímar hennar hafi verið ansi margir fyrsta árið. Stærstur hluti fyrrum starfsmanna kaus að halda áfram að starfa í hinni nýju stofnun en þar starfa nú um 20 manns.

„Við höfum eytt mikilli vinnu í stefnumótun og að koma á nýju skipuriti sem gengur þvert á verkefni fyrrum ráða og verkefna. Í stað þeirra skiptum við stofnuninni í þrjú svið: Verkefnasvið, Rannsókn- og þróunarsvið og Samskiptasvið. Við stefnumótunarvinnuna þurftum við að byrja á því að átta okkur á hvaða hlutverk okkur er ætlað lögum samkvæmt en samstaða náðist um að orða hlutverkið þannig að Lýðheilsustöð skapi landsmönnum tækifæri til heilbrigðs lífs og við settum niður á blað þrjár meginleiðir við þá vinnu sem eru aukin þekking, fræðsla og ráðgjöf. Mesta púðrið fór þó eflaust í að móta stofnuninni fram-tíðarsýn sem er í átta liðum og nær fram til ársins 2008. Nú vinnum við að aðgerðaráætlun til að koma stefnu okkar í framkvæmd en þar er unnið innan málaflokkanna í samvinnu við sérfræðiráð Lýðheilsustöðvar.

Þegar við fórum að ræða hlutverk stofnun- arinnar komumst við að því að við þyrftum að skilgreina fyrir okkur og öðrum hvað felst í hug- takinu lýðheilsa. Við rákumst á að fólk vissi ekki alveg hvað það þýddi. Ég hef til dæmis verið spurð að því hvernig lýðheilsan mín sé! En við komum okkur niður á skilgreiningu sem er á þessa leið:

Lýðheilsa snýr að því að viðhalda og bæta heilsu, líðan og aðstæður þjóða og þjóðfélags hópa með almennri heilsuvernd, heilbrigðisþjónustu og samfélagslegri ábyrgð. Lýðheilsustarf byggist á vídtækri samvinnu og þverfaglegri nálgun og snertir meðal annars félagsmál, umhverfismál og efnahagsmál.“

## Heilsuvísar og svið

Í forvarnarstarfi vaknar alltaf sú spurning hvernig hægt sé að mæla árangurinn. Er þjóðin á réttri

## Hlutverk Lýðheilsustöðvar

er að skapa landsmönnum tækifæri til heilbrigðs lífs með því að

- efla **þekkingu** með þátttöku í rannsóknum og kennslu,
- **fræða**, í samstarfi eftir því sem við á, og þannig hafa áhrif á viðhorf og hegðun,
- vera stjórnvöldum til **ráðgjafar** og hafa þannig áhrif til að bæta aðstæður.

Pröstur  
Haraldsson

leið? Anna segir að ein aðferðin við að mæla árangur starfsins sé að koma upp svonefndum heilsvísu. „Þá eru sett fram markmið, svo sem um að reykingar kvenna á meðgöngu dragist saman um ákveðið hlutfall á tilteknum tíma eða fækkun slysa um ákveðinn prósentuhluta á tilteknum tíma og svo er fylgst með því hvort það næst. Þess ber þó sérstaklega að geta að breytingar á lýðheilsu taka jafnan langan tíma og því verðum við að horfa langt fram í tímann. Í kjölfar markmiðssetningar eru síðan unnar aðgerðaráætlanir þar sem meðal annars kemur fram hverja við þurfum að eiga samstarf við til að ná settum markmiðum en forsenda árangurs er samstarf fjölmargra. Heilsvísana getum við notað til að meta árangur starfsins og fylgjast með þróun lýðheilsu og áhrifaþáttum heilbrigðis. Með þeim er hægt að mæla árangur á ýmsum sviðum, svo sem hvernig gengur að draga úr reykingum, tíðni sjálfsvíga og vinna gegn ofþyngd. Þeir gefa einnig vissan möguleika á samamburði við aðrar þjóðir,“ segir hún.

Eins og áður segir var ákveðið að skipta starfsemi Lýðheilsustöðvar í þrjú svið. Stofnuninni er ætlað töluvert hlutverk á sviði rannsókna í samvinnu við landlækni, mennta- og rannsóknarstofnanir og aðra.

„Við höfum þegar gert samning við Háskólann á Akureyri um rannsókn á heilsu og líðan skólábarna en hún er liður í alþjóðlegri rannsókn sem byggir á spurningalistum frá alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni. Þar fáum við samamburð á stöðu mála hjá börnum og unglíngum í 6., 8. og 10. bekk grunnskóla hér og í 40 öðrum löndum, þar á meðal Kanada og Bandaríkjunum, auk Evrópu. Við höfum líka verið að vinna að stórrri rannsókn á tannheilsu þjóðarinnar í samvinnu við ráðuneytið og fleiri og eigum von á fyrstu niðurstöðum nú í haust. Þar hafa tennur unglínganna verið skoðaðar og af því sem ég hef séð sýnist mér að um forvitnilegar niðurstöður verði að ræða,“ segir Anna.

Samskiptasvið annast gerð fræðsluefnis, útgáfu,

## Framtíðarsýn Lýðheilsustöðvar

Árið 2008:

- er Lýðheilsustöð í fararbroddi í almennri heilsuefingu og forvörnum með heilbræna nálgun á þá þætti sem hafa áhrif á heilsu og líðan fólks
- hefur Lýðheilsustöð myndað tengslanet talsmanna lýðheilsu í samfélaginu
- er Lýðheilsustöð í samstarfi við háskóla og rannsóknastofnanir í kennslu og rannsóknum á sviði lýðheilsu
- gengst Lýðheilsustöð reglulega fyrir heilsufarskönnunum í samstarfi við aðra og nýtir niðurstöður í lýðheilsustarfi og stefnumótun
- hefur grunnur verið lagður að heilbrigðismati þar sem metin eru áhrif stjórnvaldsáðgerða á heilsu
- er Lýðheilsustöð í fjölþættu alþjóðlegu samstarfi
- hefur Lýðheilsustöð skapað sér ímynd meðal þjóðarinnar sem byggist á trausti og trúverðugleika
- er markvisst unnið úr rannsóknaniðurstöðum með hliðsjón af skilgreindum „heilsvísu“

heimasíðu og ráðstefnuhald svo fátt eitt sé nefnt. Eitt þeirra verkefna sem þar eru í gangi er skipulagning norrænnar lýðheilsuráðstefnu sem verður haldin í október.

### Allt hefur áhrif

Á verkefnasviði eru hins vegar starfrækt flest þau verkefni sem áður heyrðu undir ráðin ásamt nýjum verkefnum sem bæst hafa við. Þar er unnið að tóbaksvörnum, áfengis- og vímuvörnum, tannheilsu, slysavörnum og geðrækt. Einnig er þar verkefni sem nefnist *Árvekni* og beinist að slysavörnum hjá börnum. Loks er þar nýjasta verkefnið sem nefnist *Allt hefur áhrif – einkum við sjálf*.

„Það verkefni byggist á samstarfi Lýðheilsustöðvar og sveitarfélaganna í landinu en markmið þess er að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna og fjölskyldna þeirra, einkum með því að auka hreyfingu, bæta mataræði og fyrirbyggja sjúkdóma. Við höfum farið út um allt land og reynt að



*Fagræð Geðræktar sat á fundi þegar blaðamaður var í heimsókn og þar mátti sjá kunnugleg andlit, talið frá vinstri: Halldór Kolbeinsson geðlæknir, Guðrún Guðmundsdóttir verkefnisstjóri Geðræktar, Anna Björg Aradóttir hjúkrunarfræðingur, Sigurður Guðmundsson landlæknir og Lúdvík Ólafsson lækningaforstjóri Heilsugæslunnar. Sveinn Rúnar Hauksson heimilislæknir var rétt ókominn.*

## Geðorðin tíu

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlíðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast

virkja börnin, foreldrana og skólana til að vinna að þessu verkefni. Við höfum sett saman gátlista fyrir þessa hópa til að auðvelda þeim sjálfsmat og samanburð við aðra en þeir eru um leið tæki til að fylgjast með framgangi verkefnisins.

Þetta verkefni endurspeglar þá stefnu okkar að koma á nánú samstarfi við sem flesta aðila í samfélaginu sem vinna að forvörnum og heilsueflingu. Svona stofnun gerir í sjálfu sér ekki mikið ein og sér heldur er það hlutverk hennar að virkja stjórnvöld, heilbrigðiskerfið, skólakerfið, frjáls félagasamtök og einstaklinga til þess að bæta lífshætti almennings í landinu. Við sjáum þetta fyrir okkur eins og köngurlóarvef þar sem við spinnum vef sem tengir alla þessa hópa og einstaklinga saman.“

### Hjólreiðar og önnur hreyfing

Annað verkefni sem Lýðheilsustöð tók við nefnist *Geðrækt* en því var hrundið af stað af einstaklingum, félagsmönnum í Geðhjálp og starfsfólki á sviði geðverndar. Grunnur þessa verkefnis eru meðal annars *Geðorðin 10* (sjá ramma). „Þetta verkefni snýst einnig um að virkja grasrótna og við erum

einmitt núna að leggja lokahönd á undirbúning herferðar sem hefst í haust en þá verða geðorðin birt á strætó og víðar auk þess sem skrifað verður um þau öll á síðum blaða,“ segir Anna.

Lýðheilsustöð hefur haft hönd í bagga með ýmsum verkefnum sem snúa að því að hvetja almenning til að breyta lífsháttum sínum. „Eitt dæmi um það er verkefnið *Hjólað í vinnuna* sem er reyndar á vegum Íþróttasambands Íslands með þátttöku Lýðheilsustöðvar. Það vakti verulega athygli og varð mörgum hvatning til að draga fram hjólið. Þá er Lýðheilsustöð samstarfsaðili ÍSÍ í árlegu kvennahlaupi. Annað verkefni til þess að örva hreyfingu snýr að eldri borgurum en við ákváðum að beina athyglinni að fólki sem er að ljúka starfsævinni og setjast í helgan stein en það er verkefni sem við munum vinna í náninni samvinnu við félag sjúkrahjálfa í öldrunarþjónustu auk félags eldri borgara sjálfra.“

Alþjóðlegt samstarf Lýðheilsustöðvar er þegar orðið töluvert og vex ört. „Við leggjum verulega áherslu á að taka þátt í alþjóðlegu samstarfi og höfum tilkynnt áhuga okkar á að verða meðal stofnaðila alþjóðasamtaka Lýðheilsustöðva sem

## Rannsóknir eru undirstaðan

LAUFHEY STEINGRÍMSDÓTTIR hefur starfað lengi að forvörnum sem framkvæmdastjóri Manneldisráðs. Nú er hún orðin sviðstjóri rannsókna og þróunar og segir að sjónarhornið hafi vissulega víkkað. „Nú starfa ég með öllum verkefnisstjórunum að rannsóknum á þeirra sviði og einnig með aðilum utanhúss. Við eigum samstarf við skóla og rannsóknarstofnanir víða um land,“ segir hún.

Laufey segir að framtíðarsýn stöðvarinnar hvað varðar rannsóknir sé meðal annars að koma á reglubundnum heilsufarskönnunum þar sem skoðaðir verða helstu þættir sem varða heilsu og líðan, ekki síst áhrifaþættir heilbrigðis, svo sem

lífshættir, lífsskilyrði og aðstæður fólks. „Við viljum fylgjast með og kanna skilgreinda þætti sem skipta máli fyrir heilsu fólks og vinna það í samráði við landlækni og fleiri aðila. Það er stöðugt verið að gera afmarkaðar rannsóknir á þessu sviði en það vantar heildstæða rannsókn sem nýtist til stefnumótunar og ákvarðanatöku og einnig til samanburðar á stöðu

okkar og annarra þjóða,“ segir hún.

Hún bætir því við að slíkar rannsóknir skipti meginmáli fyrir alla stefnumótun í heilbrigðis- og velferðarmálum. „Vilji menn vita hvar á að beita

sér, hvaða þjónustu á að veita og hvernig á að haga forvörnum og heilsueflingu þarf þekkingin að vera til staðar. Könnunin er þó enn sem komið er aðeins á undirbúningsstigi þar sem við erum rétt að byrja að velja helstu mælikvarðana og meta umfang verksins.

Lýðheilsustöð fjármagnar að stórum hluta tvær fjölbjódlegar rannsóknir sem ná til ungs fólks. Annars vegar er það ESPAD rannsóknin sem gerð er á fjögurra ára fresti í 30 Evrópulöndum og lýtur að áfengis- og vímuefnanotkun nemenda í 10. bekk. Hins vegar er búið að semja við Háskólann á Akureyri um rannsókn á heilsu og líðan ungs fólks sem nær til um 40 landa og er unnin í samstarfi við WHO. Rannsóknin á sér langa sögu í Evrópu, en hér á landi fer könnunin fram í fyrsta sinn eftir áramót.“

Laufey nefnir líka að stöðugt þurfi að fara fram mat á árangri heilsueflingarverkefna, ekki síst þeirra sem unnin eru á vegum stöðvarinnar. „Þegar við hrintum verkefninu *Allt hefur áhrif* af stað gerðum við könnun meðal skólalækna, foreldra og barna á aðstæðum, lífsháttum og viðhorfum til næringar og hreyfingar barna. Þessar kannanir ætlum við svo að endurtaka eftir tvö ár til að sjá hvaða áhrif verkefnið hefur haft, hvort viðhorfin hafa breyst og aðgengi barna að hollum lífsháttum batnað,“ segir Laufey að lokum.



Laufey Steingrimsdóttir sviðstjóri rannsókna og þróunar.

# Unga fólkíð er stór markhópur

Á SKRIFSTOFUNNI við hliðina á Önnu forstjóra sátu tveir af þremur sviðstjórum Lýðheilsustöðvar og voru að skipuleggja veturinn framundan. Það voru þau Bryndís Kristjánsdóttir sem stýrir samskiptasviði og Haukur Þór Haraldsson sem fyrir fyrir verkefnasviði. Á vegginn var búið að hengja upp pappír þar sem gat að líta verkefni framundan.

Það sem þau voru að ræða voru tvö verkefni sem hafa verið í gangi í grunn- og framhaldsskólum landsins, annars vegar gamalgróið evrópskt verkefni sem nefnist *Reyklaus bekkur* og nær til 8.-10. bekkja grunnskóla. Hins vegar var það *Vertu ferskari* sem snýr að heldur eldri nemendum og beinist að því að fá þá sem eru byrjaðir að reykja til að hætta.

Þau nefndu líka verkefni sem hófst á nýafstaðinni menningarnótt þar sem dreift var blöðrum út um borg og bý með áletruninni *Takk fyrir góða loftið*. Þær áttu að hvetja fólk til að hlífa samborgurum sínum við óbeinum reykingum. Áfengis- og vímuvarnir eru sífellt á dagskrá og þar er reynt að koma á framfæri fræðslu til ungs fólks, meðal annars um



Haukur Þór Haraldsson og Bryndís Kristjánsdóttir sviðstjórar á Lýðheilsustöð.

að bjór sé alveg jafnhættulegur og annað áfengi og mun ekki vera vanþörf á.

Þetta eru nokkur þeirra fjölmörgu verkefna sem Lýðheilsustöð hefur hrint af stað eða yfirtekið frá öðrum. Þau snúast öll um ungt fólk og blaðamaður spurði hvort það væri aðalmarkhópurinn.

„Já, unga fólkíð er stór markhópur en við reynum nú að horfa líka út fyrir hann,“ segja þau og benda í því samhengi á geðræktarverkefnið sem er að fara af stað. Geðorðin tíu munu birtast á

strætisvögnum borgarinnar eftir miðjan september en herferðin nær hámarki á geðverndardaginn 10. október.

Um líkt leyti verður einnig haldin norræn lýðheilsuráðstefna hér á landi og fer hún fram í Reykjavík og á Þingvöllum. „Norðurlandabúar hafa lengri reynslu af forvörnum en við svo við höfum ýmislegt af þeim að læra. Ráðstefnan er skipulögð þannig að vinnuhópar takast á við hagnýt og raunveruleg verkefni svo vonandi fáum við út úr henni góð tæki til að vinna með,“ segja þau.

Þau minnst líka á ímyndarstarfið og Bryndís sýnir blaðamanni uppkast af bæklingi um stöðina. „Við höfum fengið góð viðbrögð, ekki síst við ýmsum verkefnum sem eru þekktari en stöðin sjálf. Við þurfum að koma á góðu samstarfi við sem flesta aðila í samfélaginu og hvetja þá til að stunda forvarnir. Það á líka við um stjórnvöld sem þurfa að taka lýðheilsu og forvarnir með í stefnumótun sinni. Við getum engum skipað fyrir verkum en við reynum að ýta á eftir því að fólk sinni forvörnum,“ segja þau Bryndís og Haukur Þór.

verið er að hrinda úr vör. Við tókum þátt í nefndarstörfum á vegum alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar og tengjumst æ fastari böndum við Lýðheilsustöð Evrópusambandsins í Lúxemborg. Við sjáum ýmsa möguleika í því samstarfi, ekki síst á því að fá styrki til að vinna frekari verkefni hér á landi og þá í samstarfi við önnur Evrópulönd. Núna í september kemur Ferdinand Sauer sem er forstöðumaður „Public Health and Risk Assessment“ innan evrópsku lýðheilsustöðvarinnar hingað til lands og við ætlum að halda með honum opinn fund þann 23. til þess að kynna lýðheilsuáætlun Evrópusambandsins og verkefnasjóði stofnunarinnar.“

Og fyrst talið berst að fjármunum þá má geta þess að Forvarnasjóður er hýstur hjá Lýðheilsustöð og á aðalfundi stöðvarinnar í vor var úthlutað tæpum 45 milljónum króna til margskonar verkefna á sviði lýðheilsu og forvarna.

## Styrkjum ímyndina

Eins og fram kemur í framtíðarsýn Lýðheilsustöðvar vill stöðin skapa sér ímynd meðal þjóðarinnar sem byggist á trausti og trúverðugleika. „Við

höfum þegar gert fyrstu könnun á því hvort fólk þekkir stofnunina og hvernig afstaða þess er. Niðurstöðurnar lofa góðu. Þær sýna að traust almennings á okkur er mikið en það vantar frekari vitneskju um hvað við erum að gera. Þessu ætlum við að mæta með útgáfu bæklings sem kemur út á íslensku í september og mánuði síðar á ensku þar sem við lýsum starfsemi stöðvarinnar,“ segir Anna.

Hún ítrekar í lokin að meginforsenda þess að Lýðheilsustöð nái árangri sé að ná sem bestu sambandi við alla þá fjölmörgu sem starfa að lýðheilsu. „Þar eru heilbrigðisstéttir að sjálfsögðu ákaflega mikilvægar. Enn höfum við ekki starfandi lækni við stöðina en við eigum mikið og gott samstarf við ýmsar heilbrigðisstéttir, þar á meðal lækna. Þeir koma reyndar við sögu í sérfræðiráðunum, þar á meðal eru læknaformenn tveggja: Pétur Heimisson formaður tóbaksvarnaráðs og Brynjólfur Mogensen formaður slysavarnaráðs auk þess sem Gunnar Helgi Guðmundsson yfirlæknir er í landsnefnd með formönnum ráðanna og landlækni. Við eigum þó áreiðanlega eftir að plægja þann akur betur áður en langt um líður,“ segir Anna Elísabet Ólafsdóttir forstjóri Lýðheilsustöðvar.