

# Heimilislæknar í heilsuefningu og forvörnum gegn sjúkdómum

## Pórarinn Ingólfsson

heilsugæslulæknir í Efra-Breiðholti og formaður Félags íslenskra heimilislækna



Thorarinn.Ingolfsson@heilsugaeslan.is

Síðastliðið ár hefur Félag íslenskra heimilislækna unnið að stefnuskjali varðandi forvarnir og heilbrigði með norrænum félögum sínum sem var undirritað af formönnum allra norrænu heimilislæknafélagana í ágúst 2013. Norrænir heimilislæknar hafa sam-einast um þá hugsjón að efling heilbrigðis sé jafn mikilvæg og friður, jafnrétti og jafnari skipting gæða. Skjalið er birt með það fyrir augum að hvetja stjórnvöld til að taka mið af heilsuefningu og forvörnum á öllum sviðum löggjafar og stjórnsýslu. Stefnuskrá norrænna heimilislækna byggir að verulegu leyti á skýrslunni „Fair Society, Healthy Lives“ eftir Michael Marmot og meðhöfunda.

Ákvarðanir og aðgerðir á öllum sviðum samfélagsins í umsjá fjölmargra starfstétta tengjast forvörnum og heilsuefningu. Heimilislæknar koma víða að forvörnum og heilsuefningu, bæði við stefnumótun og framkvæmd þeirra. Í stefnuskránni koma fram hugmyndir um hvernig heimilislæknar geta helst orðið að gagni í daglegu starfi sínu og tillögur sem beint er til yfirvalda ríkis og sveitarfélaga varðandi stefnumótun og aðgerðir.

Félag íslenskra heimilislækna telur brýnt að áréttu að forvörnum og heilsuefningu fylgja djúpstæð álitamál, bæði siðferðilegs og vísindalegs eðlis.

Við teljum að:

- Leggja beri meiri áherslu á aðgerðir sem miðast að samfélaginu í heild og hópum innan þess heldur en einstaklingsmiðaðar fyrsta stigs forvarnir gegn tilteknum sjúkdómum.
- Heimilislæknum ber að taka þátt í forvarnarstarfi og stefnumótun og koma þekkingu sinni á framfæri við samstarfsaðila.
- Efla þurfi heimilislækningar og skipuleggja þannig að heimilislæknum séu búnar aðstæður til að ræða við sjúklinga sína um þær forvarnir sem líklegast er að beri árangur.
- Heimilislæknum beri að veita sjúklingum sínum ráð um heilsuefningu og forvarnir

gegn sjúkdómum á grundvelli bestu þekkingar hverju sinni.

- Við mat á sjúkdómsáhættu sé brýnt að taka tillit til alls þess sem hefur áhrif á einstaklinginn – líffræðilegra þátta jafnt sem persónulegrar reynslu, sjúkdóma í fjölskyldu hans og lífnaðarháttá. Margir algengir sjúkdómar eiga sér sameiginlegar orsakir og leggjast gjarnan á sömu einstaklingana. Mestar líkur eru á að hægt sé að forðast að slíkt eigi sér stað ef ráðist er að rót vandans sem ekki síst er fólgin í skorti á félagslegu öryggi.
- Við mat á því hvað stuðlar best að heilbrigði hvers einstaklings þarf að taka tillit til gildismats hans og þeirra aðstæðna sem hann býr við. Brýnt er að heimilislæknar sýni aðgát þegar þeir skipta sér af ákvörðunum einstaklinga um eigið líf, en jafnframt ber heimilislæknum að kappkosta að grípa tækifærið þegar líkur eru á að ráðgjöf um forvarnir geti borið árangur.

Nýlegar rannsóknir á sviði læknávisinda og skyldra greina hafa stórum bætt þekkingu manna á tengslum félagslegra aðstæðna, lífskjara og heilbrigðis. Þessi þekking staðfestir hve mikilvægt er að meta heilsufar einstaklingsins í ljósi þeirrar reynslu sem hann verður fyrir frá vöggum til grafar, þar sem tekið er tillit til félagslegra, menningarlegra og persónulegra aðstæðna. Heimilislæknar hafa einstaka möguleika á að stuðla að markvissum einstaklingsmiðuðum forvörnum. En árangur næst ekki nema slíkar forvarnir séu byggðar á traustum þekkingargrunni: Annars vegar er þörf á almennri læknisfræðilegri þekkingu sem hefur gildi fyrir einstaklinga almennt. Hér er vísað til gagnreynrar læknisfræði þar sem fyrst og fremst er stuðst við niðurstöður faraldsfræðilegra rannsókna og íhlutunarrannsókna. Hins vegar er ekki síður þörf fyrir þekkingu á einstaklingnum, aðstæðum hans, kjörum og huglægru túlkun hans á eigin tilveru.

Um þessar mundir ætlast ýmsir aðilar til að heimilislæknar leiti uppi einstaklinga sem eiga sérstaklega á hættu að fá sjúkdóma þótt einkennalausir séu og veiti þeim fyrirbyggjandi meðferð. Skilyrðislaust ber að tryggja að ekki sé ráðist í slíka áhættuleit nema fyrir liggja áreiðanlegar rannsóknir sem sýna að ávinningur sé verulegur og

hugsanlegar aukaverkanir hafi verið metnar. Faglegar framfarir verða ekki í forvörnum nema þessi atriði séu rædd opin-skátt. Meðal þess sem þarf að ræða er jafnframt hve langt skal gengið í aðgerðum sem í þágu einkennalausra einstaklinga eru á kostnað annarra læknisfræðilegra aðgerða.

Forvarnir í landinu í heild byggjast meðal annars á margvíslegum pólitískum ákvörðunum, opinberum reglugerðum og eftirliti, stefnumótun og ýmiss konar átaksverkefnum.

Vitað er að félagslegt öryggi skiptir sköpum fyrir heilsufar einstaklingsins. Því er grundvallaratriði í forvörnum að móta samfélag þar sem hverjum manni er sýnd virðing og honum gefst tækifæri til að leggja rækt við sjálfsvirðingu sína. Þar af leiðir að stefnumótun í skóla-, leikskóla- og fjölskyldumálum og aðlögun fyrir jaðarhópa skiptir miklu. Meðal áhrifaríkustu leiða til forvarna í heilbrigðismálum er að tryggja að öll börn njóti öryggis og samskipta við full-orðna sem axla ábyrgð á þeim.

Markviss stefna yfirvalda til að draga úr neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna er mikilsvæð. Sama máli gegnir um aðgerðir til að auðvelda almenningi að ástunda hreyfingu og aðrar almennar forvarnaraðgerðir gegn sjúklegru offitu. Taka ber tillit til þess að óheilsusamlegt lífverni er oft afleiðing af aðstæðum snemma á lífsleiðinni sem eru ekki á valdi einstaklings sjálfs.

Hér hefur verið dregið á nokkur atriði og ég hvet alla til að kynna sér stefnuskipti Félags íslenskra heimilislækna varðandi forvarnir og heilsuefningu.

Heilbrigði felst ekki í því einu að vera laus við sjúkdóma. Heilbrigði gerir einstaklingum kleift að öðlast lífsfyllingu og samfélögum að vaxa og dafna.

## Stjórn Lí 2014

Þorbjörn Jónsson, *formaður*

Orri Þór Ormarsson, *varaformaður*

Magnús Baldvinsson, *gjaldkeri*

Magdalena Ásgeirsdóttir *ritari*

Arna Guðmundsdóttir

Björn Gunnarsson

Guðrún Jóhanna Georgsdóttir

Hildur Svavarsdóttir

Pórarinn Ingólfsson

Fulltrúi FAL er Tinna Harper Arnardóttir

Í pistlumum *Úr þenna stjórnarmanna* Lí birta þeir sínar eigin skoðanir en ekki félagsins.