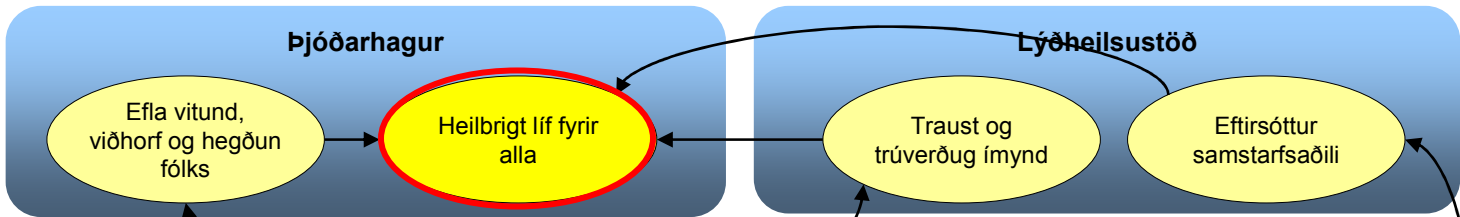


Ársfundur 30. maí 2006

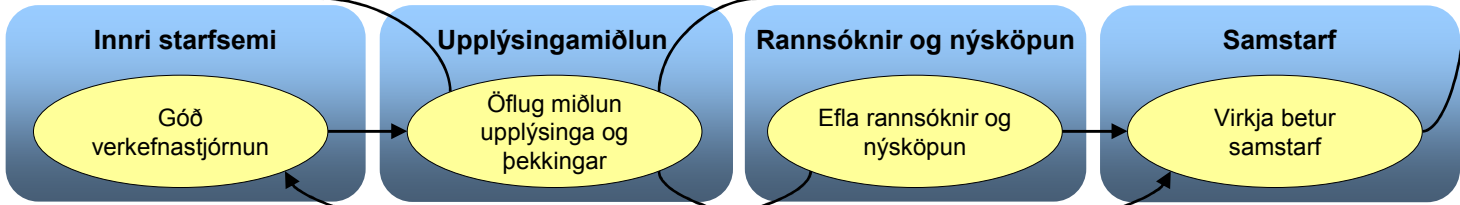


Sköpum tækifæri til heilbrigðs lífs Í fararbroddi í almennri heilsuefingu og forvörnum

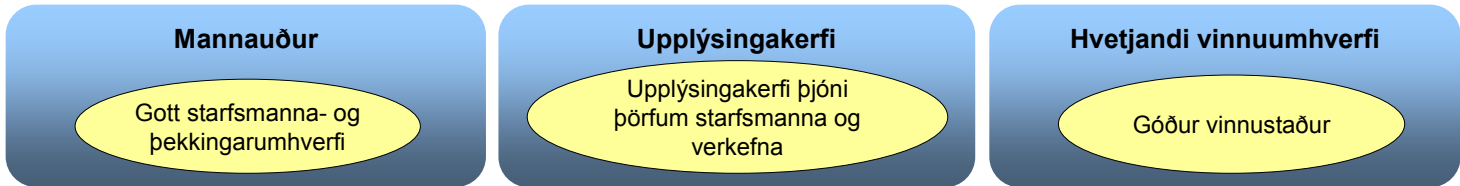
Þjódarhagur



Innri ferli



Starfsmenn og þekking



Fjármál



Heilsuvísar

NOKKRIR HEILSUVÍSAR FYRIR MÁLAFLOKKA LHS

	Staðan	Ár	Markmið LHS til 2010	Heilbrigðisáætlun til 2010
Tóbaksvarnir				
1. Hlutfall 15 ára og eldri sem reykja daglega	20%	2004	Lægra en 15%	Lægra en 15%
2. Hlutfall nemenda í 10. bekk grunnskóla sem reykja daglega	12%	2004	Lægra en 5%	Lægra en 5%
3. Hlutfall verðandi mæðra sem reykja á meðgöngu	12%	2003	Lægra en 7%	Ekki tilgreint
Áfengis- og vímuefni				
4. Seldir áfengislítrar á íbúa 15 ára og eldri	6,7 lítrar	2004	Aukist ekki	Undir 5 lítrum
5. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa orðið drukkinn síðustu 30 daga	26%	2004	Lægra en 20%	Lækki um 25% frá 2000
Slysavarnir barna				
6. Dauðsföll barna 0-17 ára vegna óhappa og slysa, fjöldi á hver 100.000 börn (5 ára meðaltal)	7,2	1999-2003	Undir 6	Fækki um 25% frá '91-'95
Mataræði				
7. Hlutfall fólks 15-80 ára sem borðar ávexti daglega	50%	2002	Hærra en 75%	Aukin neysla
8. Hlutfall fólks 15-80 ára sem borðar grænmeti daglega	51%	2002	Hærra en 75%	Aukin neysla
9. Hlutfall nemenda í 6., 8. og 10. bekk sem borða ávexti daglega	23%	2005	Hærra en 50%	Aukin neysla
10. Hlutfall nemenda í 6., 8. og 10. bekk sem borða grænmeti daglega	19%	2005	Hærra en 50%	Aukin neysla
11. Hlutfall nemenda í 6., 8. og 10. bekk sem drekka sykraða goðdrykki oftast en 1. sinni í viku	53%	2005	Undir 25%	Ekki tilgreint
Hreyfing				
12. Hlutfall 18 ára og eldri sem hreyfir sig a.m.k. 30 mín. á dag 5 sinnum í viku eða oftast	Óþekkt		Sem flestir	Sem flestir
13. Hlutfall nemenda 6., 8. og 10. bekk sem hreyfir sig a.m.k. 60 mín. á dag 5 sinnum í viku eða oftast	42%	2005	Hærra en 75%	Sem flestir
Líkamsþyngd				
14. Hlutfall 9 ára barna yfir kjörþyngd (BMI ≥ 19,1)	24%	1998	Undir 20%	Ekki tilgreint
15. Hlutfall 9 ára barna sem eru of feit (BMI ≥ 22,8)	5%	1998	Undir 4%	Ekki tilgreint
16. Hlutfall 20 ára og eldri yfir kjörþyngd (BMI ≥ 25)	56%	2002	Aukist ekki	Ekki tilgreint
17. Hlutfall 20 ára og eldri sem eru of feitir (BMI ≥ 30)	16%	2002	Aukist ekki	Ekki tilgreint
Geðrækt				
18. Fjöldi sjálfsvíga á hverja 100.000 íbúa	12	1999-2003	Undir 10	Fækki um 25% frá '91-'95
Tannvernd				
19. Hlutfall 65 ára og eldri með a.m.k. 10 tennur í hvorum gómi	17%	2000	Hærra en 50%	Hærra en 50%
20. Fjöldi skemmdra, fylltra og tapaðra tanna (DMFT) 12 ára barna	1,5	1996	1,0 eða lægra	1,0 eða lægra

Heimildir: 1) IMG Gallup fyrir Lýðheilsustöð, 2) Rannsóknir og greining, 3) Miðstöð mæðravendrar/Heilsugæslan í Reykjavík, 4) Hagstofan, 5) Rannsóknir og greining, 6) Hagstofa Íslands, 7-8) Manneldisráð/Lýðheilsustöð, 9-11) Lýðheilsustöð, 13) Lýðheilsustöð, 14-15) Brynhildur Briem 1999/Skólaheilsugæslan Reykjavík, 16-17) IMG Gallup, 18) Hagstofa Íslands, 19) Guðjón Axelsson og Sigrún Helgadóttir, 2004, 20) Sigfús Þór Eliasson, 2002. Nánari upplýsingar um heimildir eru á vefsíðu Lýðheilsustöðvar, www.lydheilstod.is

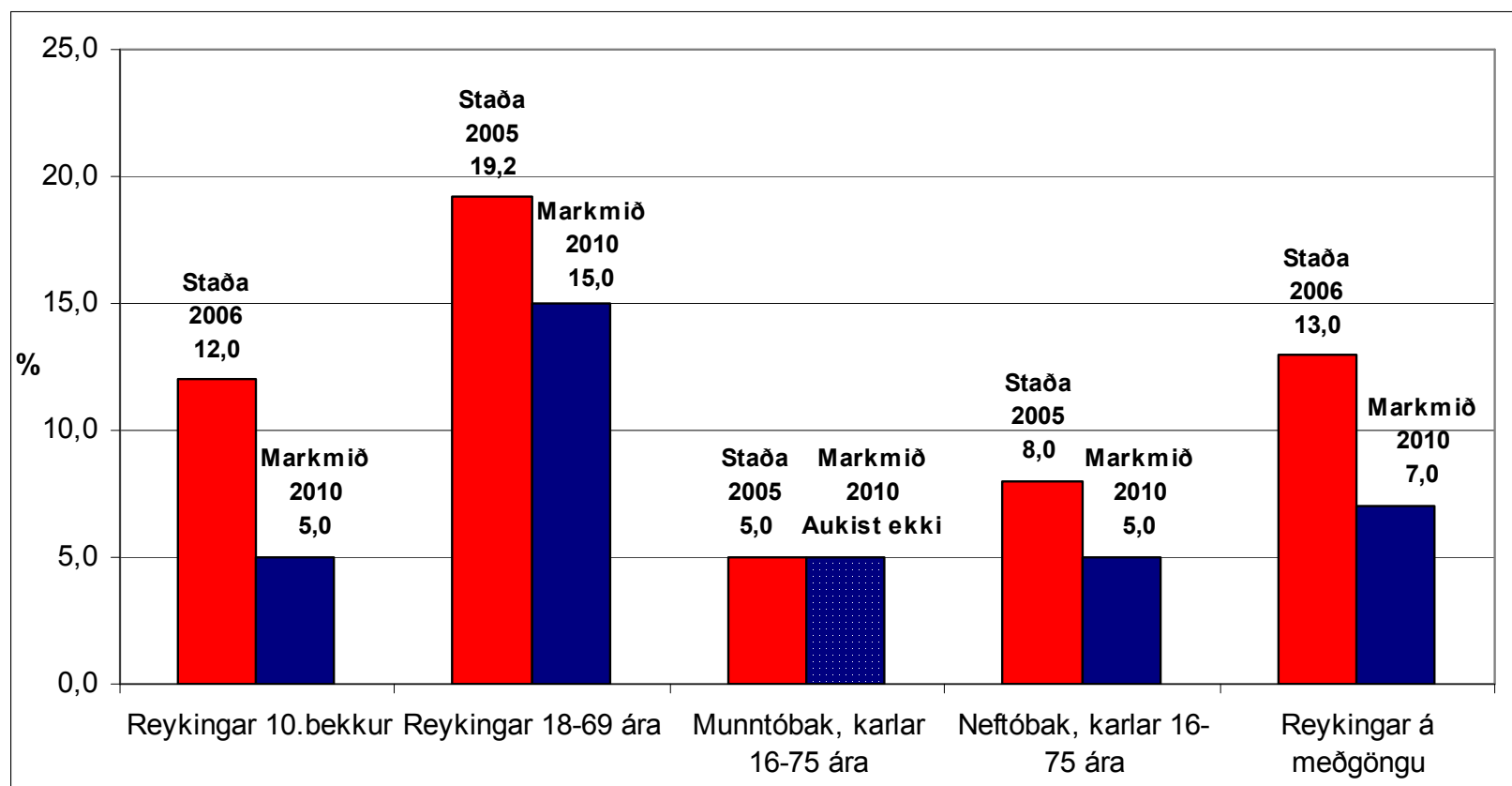
Tóbaknotkun

Staðan og markmið

Markmið: Dregið verði úr tóbaksnotkun

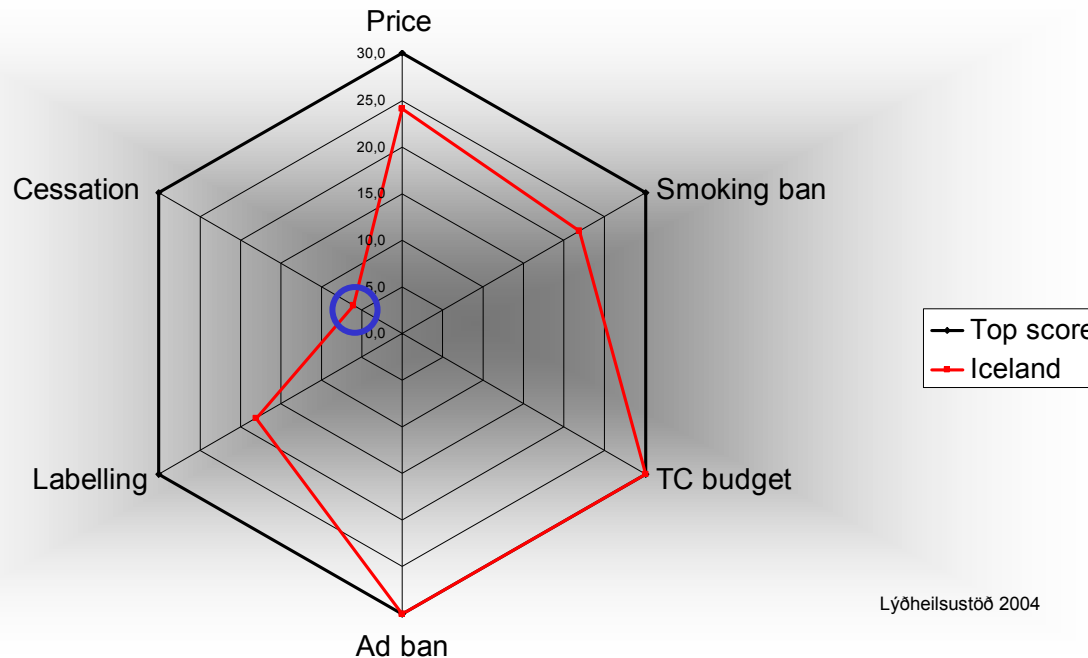
Mælikvarði	Staðan	Mæling	Markmið Lýðheilsustöðvar 2010	Heilbrigðisáætlun til 2010
Daglegar reykingar meðal 10. bekkinga	12%	(HBSC 2006)	< 5%	< 5%
Daglegar reykingar meðal 18-69 ára	19%	(Gallup 2005a)	< 15%	< 15%
Munntóbaksnotkun hjá körlum, 16-75 ára	5%	(Gallup 2005b)	Aukist ekki	Ekki tilgreint
Neftóbaksnotkun hjá körlum, 16-75 ára	8%	(Gallup 2005b)	< 5%	Ekki tilgreint
Hlutfall verðandi mæðra sem reykja á meðgöngu	13%	Miðstöð mæðraverndar/ Doktorsritgerð	< 7%	Ekki tilgreint

Tóbaksnotkun Staðan og markmið



Leiðir að settum markmiðum

- Færri hefji tóbaksnotkun
- Fleiri hætti að nota tóbak



Aðgerðir að settum markmiðum

- **Færri hefji tóbaksnotkun**
 - Skólafræðsla
 - Aðgengi ungs fólks að tóbaki
 - Reyklaust tóbak og ungt fólk
 - Foreldrasamstarf
 - [Reyklaus bekkur](#)
- **Fleiri hætti að nota tóbak**
 - Efla reykleysisaðstoð
 - Gagnvirk heimasíða
 - Ráðgjöf í reykbíndindi, sími: 800 6030

Óbeinar reykingar

Staðan og markmið

Markmið: Dregið verði úr óbeinum reykingum

Mælikvarði	Staðan	Mæling	Markmið Lýðheilsustöðvar 2010	Heilbrigðisáætlun til 2010
Hlutfall reyklusra heimila 3. ára barna	64%	Krabbameinsfélagið (1995)	100%	Ekki tilgreint
Reyklusir vinnustaðir	Óþekkt		100%	Ekki tilgreint

Leiðir og aðgerðir að settum markmiðum

- **Reyklaust umhverfi fyrir alla**
 - Könnun á reykingum á heimilum barna
 - Fræðsluefni fyrir foreldra og heilbrigðisstarfsmenn
 - Auka reykleysisaðstoð fyrir verðandi foreldra
 - Hvatning til stjórnvalda, eigenda og starfsfólks veitingastaða

Upplýsingaöflun

- **Upplýsingaöflun**
 - **Könnun á umfangi tóbaksnotkunar fullorðinna**
 - **Rannsóknir á einstökum þáttum sem tengjast tóbaksnotkun**

31. maí. Tóbakslausidagurinn

**208.000 KR.
Í VASANN**

Það er ódýrara að anda að sér
miðjarðarhafslofti í hálfan mánuð en
að draga að sér eittrað loft á hverjum
degi í eitt ár!

Þú getur fengið aðstoð við að hætta.
www.lydheilsustod.is



Hegðunarbreytingaferlið

1.	Foríhugun	Vill ekki hætta að reykja innan 6 mánaða
2.	Íhugun	Vill hætta að reykja inna 1 til 6 mánaða
3.	Undirbúningur	Ætlar að hætta að reykja innan mánaðar
4.	Framkvæmd	Er hættur að reykja (skemur en 6 mánuði)
5.	Viðhald	Er hættur að reykja (lengur en í 6 mánuði)

www.lydheilsustod.is



Forvarnasjóður



Forvarnarsjóður

- Fjöldi umsókna var 82
- Sótt um styrki fyrir 121,2 milljónir króna
- Styrkjum úthlutað til 50 aðila
- Úthlutað beint 43,3 milljónir króna:
 - Áfangaheimilin
 - SAMFO
 - Skólastarf
 - Fjölskyldan
 - Samfélagið
 - Skipulagt íþróttar og tómstundastarf
 - Unglingar og lífsstíll
 - Rannsóknir
 - Fólki af erlendum uppruna

Hafna eitrinu

- Hugmyndafræðin snýst um model sem kallað er 6H heilsunnar:
 - Hollur matur
 - Hvíld
 - Hreinlæti
 - Hreyfing
 - Hamingja
 - Hafna eitrinu
- Umsækjandi er Miðstöð heilsuverndar barna en þar er markvisst verið að undirbúa og þróa módelið þannig að til verði góð heilbrigðisfræðsla innan grunnskólanna sem er í höndum skólahjúkrunarfræðinga

Flott án fíknar

- Hugmyndin gengur út á stofnun klúbba fyrir unglunga sem velja að vera án tóbaks og vímuefna þar sem þeir fá tækifæri til að skemmta sér saman reglulega án þess að eiga á hættu að verða fyrir hópþrýstingi.
- Samstarfsaðilar: Lýðheilsustöð, UMFÍ og fleiri

Aukin foreldrafærni

- Hugmyndafræðin gengur út á að aðstoða foreldra við uppeldi þegar um veruleg frávík í hegðun er að ræða. Þannig er þeim veitt fræðsla og þjálfun í áhrifaríkum uppeldisaðferðum (PMT: Parent Management Training).

Forvarnafélög í framhaldsskólum - brú milli skólastiga

- Markmið verkefnisins að efla sjálfsprottnar forvarnir í skólanum. Þar er lögð áhersla á jafningjafræðslu, það að fræða nýnema, en einnig heimsóknir til grunnskólanna af hálfu nemenda á framhaldsskólastiginu. Nemendur sækja fræðslu hjá forvarnafulltrúa og þjálfar sig í hópum.

Staðlað mat á árangri forvarna- og meðferðastarfs unglunga

- Verkefnið er rannsóknaverkefni sem hefur það að markmiði að hanna staðlað mat á árangri forvarnastarfs fyrir áhættuhóp og meðferðarstarf unglunga í tengslum við andfélagslega hegðun og áfengis- og vímuefnanotkun unglunga.

Allir eru mikilvægir

