



# LÝÐHEILSUSTÖÐ

Skapar landsmönnum tækifæri til heilbrigðs lífs



# LÝÐHEILSA

snýr að því að viðhalda og bæta heilsu,  
líðan og aðstæður þjóða og þjóðfélagshópa  
með almennri heilsuvernd,  
heilsuefningu, heilbrigðisþjónustu  
og samfélagslegri ábyrgð.

Lýðheilsustarf byggist á víðtækri samvinnu  
og þverfaglegri nálgun og snertir  
m.a. félagsmál, umhverfismál og efnahagsmál.

Árið 2003 setti Alþingi lög um stofnun Lýðheilsustöðvar að frumkvæði Jóns Kristjánssonar, heilbrigðisráðherra.

# Kæri lesandi!



Lýðheilsustöð hefur það að leiðarljósi að skapa landsmönnum tækifæri til heilbrigðs lífs. Það gera starfsmenn Lýðheilsustöðvar með því að leitast stöðugt við að auka þekkingu á sviði lýðheilsu, fræða í samstarfi við aðra, samræma og efla starf á vettvangi forvarna og heilsuefingar og vera stjórnvöldum til ráðgjafar. Gildum okkar starfsmanna lýsum við með orðunum *þekking, virðing, árangur og samvinna* en samstarf er grundvöllur þess að árangur verði af starfinu.

Bæklingi þessum er ætlað að kynna það helsta í starfsemi Lýðheilsustöðvar með það að leiðarljósi að betri upplýsingar verði til þess að fleiri sjái sér hag í að koma til samstarfs og nýta sér starf stöðvarinnar.

Allir, sem vilja miðla þekkingu, reynslu eða góðum hugmyndum, eru hvattir til hafa samband.

Ávinningurinn af starfi okkar allra er heilbrigðari þjóð.

Anna Elísabet Ólafsdóttir,  
forstjóri Lýðheilsustöðvar

## Fólkið í landinu

### Stjórnvöld

- Alþingi
- Ráðuneyti
- Sveitarstjórnir
- Opinberar stofnanir

### Fjölmiðlar

### Alþjóðastofnanir

- WHO
- ESB
- Norðurlandasamstarf

### Mennta- og vísindasamfélag

- Háskólar
- Rannsóknastofnanir
- Skólar

### Heilbrigðisþjónusta

- Landlæknisembættið
- Heilsugæslan
- Sjúkrahús

### Hagsmunasamtök

- Samtök atvinnulífsins
- Frjáls félagasamtök
- Stéttarfélag



LÝÐHEILSUSTÖÐ

HAGSMUNAAÐILAR  
LÝÐHEILSUSTÖÐVAR

## HLUTVERK LÝÐHEILSUSTÖÐVAR ER

að skapa landsmönnum tækifæri til heilbrigðs lífs með því að

- efla **þekkingu** með þátttöku í rannsóknum, kennslu og árangursmati á aðgerðum,
- **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.

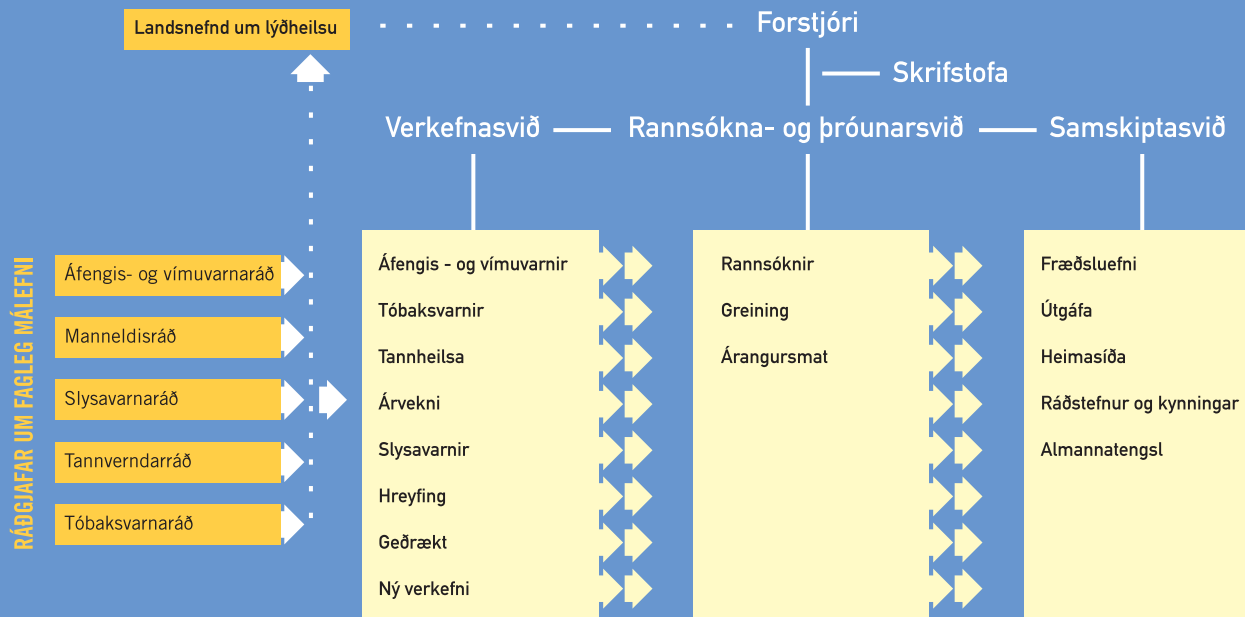
## FRAMTÍÐARSÝN

### Árið 2008

- er Lýðheilsustöð í fararbroddi í almennri heilsuefningu og forvörnum með heildræna 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 stjórnvaldsaðgerða á heilsu.
- er Lýðheilsustöð í fjölþættu alþjóðlegu samstarfi.
- hefur Lýðheilsustöð skapað sér meðal þjóðarinnar ímynd sem byggist á trausti og trúverðugleika.
- er markvisst unnið úr rannsóknaniðurstöðum með hliðsjón af skilgreindum „heilsuvísunum“.

Starfsemi Lýðheilsustöðvar fer fram á þremur sviðum. Skipurit Lýðheilsustöðvar er matrixskipurit og því kjörið skipulag fyrir verkefnadrifna stofnun, eins og Lýðheilsustöð hefur verið byggð upp. Skipulagið kallar á góða skipulags- og stjórnunarhæfileika margra aðila sem og sveigjanleika og samvinnu milli sviða og málaflokka.

# LÝÐHEILSUSTÖÐ SKIPURIT





# STARFSEMIN

Lýðheilsustöð, sem stofnuð var 1. júlí 2003 með lögum nr. 18/2003, heyrir undir heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið. Stefna og starfsemi Lýðheilsustöðvar byggist á heilbrigðisáætlun stjórnvalda til ársins 2010 og stefnumörkun Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar.

Við stofnun Lýðheilsustöðvar féllu undir starfsemi hennar Áfengis- og vímuvarnaráð, Manneldisráð, Slysavarnaráð, Tannverndarráð og Tóbaksavarnaráð. Síðar bættust við verkefni Árvekni - slysavarnir barna, Geðrækt, tóbaksvarnafræðsla í skólum og nýtt verkefni Lýðheilsustöðvar, Allt hefur áhrif – einkum við sjálf! og þess er að vænta að fleiri verkefni verði unnin á vegum stöðvarinnar. Forstjóri Lýðheilsustöðvar er Anna Elísabet Ólafsdóttir en hjá stöðinni starfa flestir þeirra starfsmanna sem áður unnu hjá fyrrnefndum ráðum eða verkefnum og einnig hafa nýir bæst í hópinn. Til ráðgjafar um fagleg málefni starfar landsnefnd um lýðheilsu og sérfræðiráð Lýðheilsustöðvar.

## ALLT HEFUR ÁHRIF - EINKUM VIÐ SJÁLF!

*Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!* er samvinnuverkefni Lýðheilsustöðvar og sveitarfélaga og hefur það markmið að bæta lífshætti barna og fjölskyldna þeirra með áherslu á hreyfingu og góða næringu.

## VINIR ZIPPÝ

Vinir Zippý er forvarnaverkefni fyrir 5-7 ára börn á sviði geðheilsu, byggt á einfaldri hugmynd: Sé ungum börnum kennt að kljást við erfiðleika á eigin spýtur verða þau betur undir það búin að mæta vanda- málum og andstreymi á unglingsárum og síðar á lífsleiðinni.

# SETTU BÓKMERKI V

LÝÐHEILSUSTÖÐ

Laugavegi 116 - 105 Reykjavík - 8.5 800 900

Lýðheilsustöð Fréttir Fræðsla Ráðgjafi

Forsíða

**Starfsemi**

- Allt hefur áhrif-einkum við sjálf
- Áfengis-og vímuvarnir
- Árvekni - slysavarnir barna
- Geðrækt
- Næring
- Skólafræðsla
- Slysavarnir
- Tóbaksvarnir** ②
- Tannvernd

**Velkomin á heimasíðu**

Hér eru m.a. upplýsingar af heimasíðum: [manneldi.is](#), [fíkn.is](#), [ged.is](#), [lesameira.is](#)

Fréttir

1.9.2005

**1. september - útivistartími**

Vert er að hafa í huga að frá og með 1. september er útivistartími barna þannig að nú eru börn að fara lengur ein úti en til kl. 20. (Þetta gæti breytast á ára mega ekki vera lengur úti en til kl. 20.)

[Lesið meira](#)

29.8.2005

**Akrylamið í fæðu**

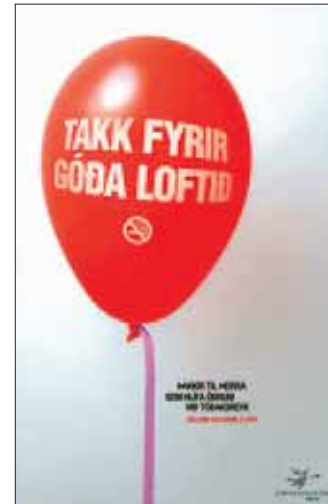
Vegna fréttar um að brátt verði bannað að nota akrylamið í fæðu er Bandaríkjunum að vara við akrylamiðum í fæðu. Vegna þess að akrylamið er einn af þeim efnum sem er notað í fæðu og er hættulegt fyrir börn.

# VIÐ VEFINN OKKAR

1

3

HER



- Á heimasíðu Lýðheilsustöðvar – [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) – eru alltaf nýjustu upplýsingar um starfseminna og það sem henni tengist. Þar eru einnig á einum stað upplýsingar sem áður voru á heimasíðunum [arvekni.is](http://arvekni.is), [manneldi.is](http://manneldi.is), [fkn.is](http://fkn.is), [ged.is](http://ged.is), [reyklaus.is](http://reyklaus.is), [tannheilsa.is](http://tannheilsa.is) og [vimuvarnir.is](http://vimuvarnir.is). 1
- 2 Á forsiðu eru flýtleiðir í hvern málaflokk en allt efni er flokkað í sjö aðalflokka eins og sést á myndinni hér á síðunni.
- 3 Sé t.d. verið að leita upplýsinga um tóbaksvarnir og sá hnappur valinn á forsiðunni koma fram helstu upplýsingar um málaflokkinn og flýtleiðir í efni honum tengt. Á forsiðu er einnig sérstakur flýtihnappur á síðu fyrir ungt fólk. 3
- Auðvelt er að fá upplýsingar um og komast í samband við starfsfólk Lýðheilsustöðvar í gegnum heimasíðuna.

# ÖFLUGT SAMSTARF OG TENGL



Allt starf Lýðheilsustöðvar snýr að því að stuðla að heilbrigðari lífsháttum landsmanna. Unnið er í samstarfi við marga aðila í öllum málaflokkum stöðvarinnar en þar er stefna og helstu áherslur sem hér segir:

## ÁFENGISNOTKUN

Dregið verði úr skaðlegri notkun áfengis. Neysla áfengis í landinu er almennt að aukast og til að draga þar úr er aðgerðum beint sérstaklega að ungu fólki en jafnframt landsmönnum almennt.

## ÓLÖGLEG VÍMUEFNI

Veruleg minnkun verði á neyslu hvers konar ólöglegra vímuefna. Skaðsemi neyslu vímuefna verður dregin enn frekar fram og sérstök áhersla lögð á að koma í veg fyrir að nýir neytendur bætist í hópinn.

## NÆRING OG HREYFING

Heilsusamlegt fæði, í hæfilegu magni, verði í auknum mæli á borðum landsmanna og fleiri landsmenn stundi reglulega hreyfingu við hæfi. Áhersla er lögð á þátt heilsusamlegs mataræðis og hreyfingar í góðri heilsu og sérstakt verkefni er um bætt mataræði og aukna hreyfingu barna, ungmenna og fjölskyldna þeirra.

## TÓBAKSNÓTKUN

Tóbaksnotkun dragist enn frekar saman og óbeinar reykingar heyri helst sögunni til. Lögð er áhersla á að hafa áhrif á ungt fólk og barnshafandi konur hvað varðar reykingar, ungt fólk og íþróttamenn hvað varðar reyklaust tóbak og foreldra og atvinnurekendur hvað varðar óbeinar reykingar.

# LANET TALSMANNA LÝÐHEILSU

## GEÐRÆKT

Að efla geðheilsu og geðheilbrigðisvitund landsmanna þar sem áhersla er lögð á að engin heilsa er án geðheilsu. Sérstök áhersla er lögð á geðrækt aldraðra og viðkvæmra þjóðfélags-hópa sem og geðrækt á vinnustöðum og í skólum landsins.

## SLYSAVARNIR

Unnið er samkvæmt þeirri stefnu að færri landsmenn slasist og dauðaslysum fækki en sérstaklega verður tekið á þeim þáttum þar sem slysatíðni er enn þá há, með áherslu á slysavarnir barna og aldraðra.

## TANNVERND

Að efla tannheilsuvitund og bæta tannheilsu landsmanna með fræðslu, ráðgjöf og rannsóknnum. Sérstök áhersla verður lögð á tannvernd barna og unglinga, auk áhættuhópa, í faglegu samstarfi við mennta- og heilbrigðisstéttir.

Lýðheilsustöð vinnur að rannsóknum, bæði á eigin vegum og í samvinnu við aðrar stofnanir. Helstu markmið rannsóknastarfsins eru:

- Að meta árangur lýðheilsuverkefna, fyrst og fremst þeirra sem unnin eru á vegum stöðvarinnar sjálfur, í því skyni að þróa og endurmeta aðferðir og bæta starf stöðvarinnar.
- Að fylgjast með þróun heilsu, heilsutengdra þátta og áhrifaþátta heilbrigðis meðal þjóðarinnar og birta niðurstöðurnar á aðgengilegan hátt fyrir alla sem vinna að lýðheilsu í landinu.

Þætti sem helst eru samanburðarhæfir milli landa. Um þessar mundir er unnið að því að skilgreina slíka mælikvarða innan Lýðheilsustöðvar en kvarðana köllum við „heilsuvísa“ sem er íslensk þýðing á enska heitinu „health indicators“.

Heilsuvísar þurfa að ná yfir vítt svið, þar með talið félagslega og efnahagslega áhrifaþætti heilbrigðis, lífshætti, heilbrigðisþjónustu, umhverfis-, atvinnu- og menntamál, að ógleymdum

Val á heilsuvísium Lýðheilsustöðvar tekur mið af íslenskri heilbrigðisáætlun, eigin markmiðum Lýðheilsustöðvar og hvaða upplýsinga hægt er að afla í framtíðinni, hvort heldur er með reglubundnum könnunum, heilbrigðistölfræði eða úr öðrum tölulegum gögnum. Einnig þarf að tryggja, eins og kostur er, að heilsuvísarnir séu gagnreyndir og endurspeglir þá þætti sem þeim er ætlað.

Á alþjóðavettvangi er víða unnið að skilgreiningu á samanburðarhæfum heilsuvísium, m.a.

# RANNSÓKNIR

Stefnumótun og áætlanagerð í heilbrigðismálum kallar á tölulegar upplýsingar um stöðu mála svo unnt sé að gera raunhæfar áætlanir og fylgjast með þróuninni frá ári til árs. Í því sambandi er nauðsynlegt að skilgreina viðgengandi mælikvarða á heilsu og heilsutengda

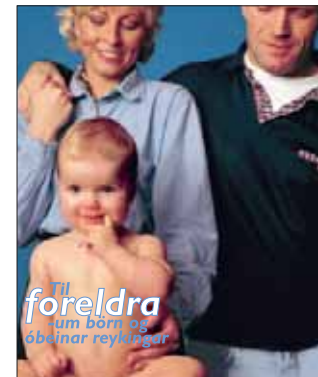
tölum um heilsufar, líðan og lífslíkur. Allir þessir þættir segja sögu og spá fyrir um heilsufar í landinu. Við val á heilsuvísium verður þó í upphafi eingöngu litið til þeirra málaflokka sem heyra undir Lýðheilsustöð. Aðrir skilgreindir heilsuvísar verða unnir í samstarfi við fleiri aðila sem málið varðar.

á vegum Evrópusambandsins, Norrænu ráðherranefndarinnar, Alþjóðaheilbrigðismála- stofnunarinnar og innan OECD. Íslensku heilsuvísarnir þurfa að sjálfsgöðu að taka mið af þessu starfi.

## NOKKRIR HEILSUVÍSAR FYRIR MÁLAFLOKKA LHS

|  | Staðan     | Ár        | Markmið LHS til 2010 | Heilbrigðisáætlun til 2010 |
|--|------------|-----------|----------------------|----------------------------|
| <b>Tóbaksvarnir</b>  |            |           |                      |                            |
| 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             |
| <b>Áfengis- og vímuvarnir</b>  |            |           |                      |                            |
| 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 drukknir síðustu 30 daga                                 | 26%        | 2004      | Lægra en 20%         | Lækki um 25% frá '91-'95   |
| <b>Slysavarnir barna</b>   |            |           |                      |                            |
| 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   |
| <b>Mataræði</b>  |            |           |                      |                            |
| 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 oftar en 1 sinni í viku         | 53%        | 2005      | Undir 25%            | Ekki tilgreint             |
| <b>Hreyfing</b>  |            |           |                      |                            |
| 12. Hlutfall 18 ára og eldri sem hreyfir sig a.m.k. 30 mín. á dag 5 sinnum í viku eða oftar            | 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 oftar | 42%        | 2005      | Hærra en 75%         | Sem flestir                |
| <b>Líkamsþyngd</b>   |            |           |                      |                            |
| 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             |
| <b>Geðrækt</b>   |            |           |                      |                            |
| 18. Fjöldi sjálfsvíga á hverja 100.000 íbúa  | 12         | 1999-2003 | Undir 10             | Fækki um 25% frá '91-'95   |
| <b>Tannvernd</b>   |            |           |                      |                            |
| 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 mæðraverndar/Heilsugæslan í Reykjavík, 4) Hagstofa Íslands, 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.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is).



# MÍÐLUN UPPLÝSINGA OG FRÆÐSLU

Starfsemi Lýðheilsustöðvar snýst að mörgu leyti um miðlun upplýsinga og fræðslu. Stöðin kemur á framfæri fræðandi efni með t.d. greinaskrifum, auglýsingum, veggspjöldum og bæklingum. Í málaflokkum stöðvarinnar miðast þessi fræðsla og upplýsingamiðlun við þann hóp sem unnið er með í það skiptið og notaðir þeir miðlar sem henta hverju sinni. Um getur verið að ræða prentað efni, lífandi efni til sýningar í sjónvarpi eða annars staðar, fræðslufyrirlestra, skilaboð í formi auglýsinga auk heimasíðu Lýðheilsustöðvar – [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is). Þar er hægt að nálgast þetta efni og margt hægt að panta (útgefið efni) auk þess sem þar er hvers konar annað fræðslu- og upplýsingaefni sem tengist lýðheilsustarfi. Hér á síðunni er sýnishorn af því efni sem gefið hefur verið út í tengslum við málaflokka Lýðheilsustöðvar.

Heilsa hefur verið skilgreind á ýmsan hátt en skilgreining Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar er:

„Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku.“

(WHO: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not just freedom from disease and disability.“)



# OKKAR GILDI

LÝÐHEILSUSTÖÐ  
LAUGAVEGI 116  
105 REYKJAVÍK  
SÍMI 5 800 900  
[lydheilsustod.is](http://lydheilsustod.is)