



BORGARBYGGÐ



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG ÁFANGASKÝRSLA 2017

STÝRIHÓPUR UM HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG Í BORGARBYGGÐ

INNGANGUR

Byggðarráð Borgarbyggðar samþykkti á fundi sínum þann 3. nóvember 2016 að sækja um aðild að Heilsueflandi samfélagi, sem er verkefni á vegum Embættis landlæknis, en heilsueflandi samfélag leggur áherslu á að heilsa og líðan allra íbúa sé höfð í fyrirrúmi í allri stefnumótun og á öllum sviðum. Í heilsueflandi samfélagi er áhersla lögð á að bæta bæði hið manngerða og félagslega umhverfi íbúa, draga úr ójöfnuði, og draga úr tíðni og afleiðingum langvinnra sjúkdóma með margvíslegu forvarnar- og heilsueflingarstarfi.

Sveitarstjórn skipaði í kjölfarið fulltrúa skóla, fyrirtækja, eldri borgara, íþróttafélaga, heilsugæslu og félagsþjónustu í stýrihóp um heilsueflandi samfélag. Þau eru Geirlaug Jóhannsdóttir, Gunnlaugur A. Júlíusson, Guðjón Guðmundsson, Guðrún S. Hilmisdóttir, Kristín Gísladóttir, Lilja S. Ólafsdóttir, Linda Kristjánsdóttir, Pálmi Blængsson, Theodór Þórðarson, Freyja Þ. Smáradóttir, Guðrún María Harðardóttir, Jakob Guðmundsson og Anna Magnea Hreinsdóttir. Stýrihópurinn fundaði mánaðarlega frá áramótum.

Á fyrsta fund hópsins komu Ólöf Sívertsen lýðheilsufræðingur og fagstjóri hjá Skólum ehf. og Aldís Stefánsdóttir forstöðumaður þjónustu og samskiptadeildar Mosfellsbæjar. Kynntu þær innleiðingarferli Heilsueflandi samfélags í Mosfellsbæ. Einnig svöruðu þær fyrirspurnum og tóku þátt í umræðu.



Á öðrum fundi hópsins var unnið að stöðumati og hvar upplýsingar er að finna um stöðu mála varðandi hreyfingu, næringu, líðan og lífsgæði íbúa Borgarbyggðar.

Ísólfur Gylfi Pálmason sveitarstjóri Rangárþings eystra og Dr. Janus Guðlaugsson lektor við Háskóla Íslands voru gestir á þriðja fundi stýrihóps um heilsueflandi samfélag í Borgarbyggð. Ísólfur Gylfi gerði grein fyrir Heilsuviku sem haldin er í september ár hvert í Rangárþingi eystra. Dr. Janus Guðlaugsson talaði um heilsueflingu íbúa eldri en 60 ára og lagði áherslu á mikilvægi þess að þeir sem fara með stjórnun sveitarfélaga finni leiðir til að íbúar geti viðhaldið góðri heilsu lífið á enda, en markviss heilsuefling í sveitarfélögum getur hægt á öldrunareinkennum. Janus kynnti einnig verkefni sem unnið var í Rangárþingi eystri um fjölbætta heilsurækt fyrir eldri íbúa.



Á fjórða fundi hópsins var íbúaping undirbúið þar sem lögð er áhersla á að hlusta á raddir íbúa og fá fram virkni þeirra.

ÍBÚAÐING

Boðað var til íbúaðings í Hjálmakletti fimmtudaginn 18. maí kl. 20.00. Héðinn Svarfdal Björnsson frá Embætti landlæknis ræddi helstu þætti og gekk frá samningi við Borgarbyggð sem Björn Bjarki Þorsteinsson forseti sveitarstjórnar undirritaði.

Í samningnum kveður á um markmið verkefnisins, en þau eru að:

- a) Koma á fót heilsueflandi samfélagi með öflugum lýðheilsustarfi í þágu fólks á öllum æviskeiðum.
- b) Nýta fjölbreyttar, markvissar og heildrænar aðgerðir til að auðvelda fólki að taka heilsusamlegar ákvarðanir og lifa heilbrigðu lífi.
- c) Vekja athygli á og draga úr ójöfnuði hvað varðar heilbrigði og lífnaðarhætti.
- d) Draga úr tíðni og afleiðingum langvinnra sjúkdóma með margvíslegu forvarnar- og heilsueflingarstarfi.



Samstarfið beinist einkum að áhrifaþáttum heilbrigðis sem eru lagðir til grundvallar þeim fjórum áhersluþáttum sem vinnuhópur verkefnisins **Heilsueflandi Borgarbyggð** hefur skilgreint á þessa leið:

- Næring
- Hreyfing
- Geðrækt
- Lífsgæði

Borgarbyggð leggur verkefninu til gögn, tryggir þátttöku sveitarfélagsins og stofnana þess í verkefninu og stuðlar að kynningu þess ásamt fjármögnun.

Embætti landlæknis leggur til sérfræðiráðgjöf, stuðning, aðgengi að gögnum ásamt því að koma að mælingum, gerð viðmiða og gátlista. Verður framvinduskýrsla gerð árlega.

Dagskrá fundarins var að öðru leyti eftirfarandi:

- *Allt til alls – í heimabyggð* – Íris Grönfeldt
- *Áfram Borgarbyggð!* – Magnús Scheving
- Samningur undirritaður – Héðinn Svarfdal Björnsson, Embætti landlæknis
- Umræður í hópum um helstu þætti heilsueflandi samfélags:
Hreyfing – Næring – Líðan – Lífsgæði
- Helstu niðurstöður og næstu skref rædd

Íris Grönfeldt fjallaði um þau tækifæri sem finnast í Borgarbyggð varðandi hreyfingu og útivist og hvatti íbúa til að nýta sér þau.

Magnús Scheving hvatti íbúa til heilsueflingar og minnti á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsu og líðan.

Að lokum urðu umræður meðal þátttakenda um helstu hindranir og lausnir varðandi innleiðingu heilsueflingar í Borgarbyggð.



AÐFERÐ

Umræðurnar voru í anda World Café sem eru með þeim hætti að þátttakendum er skipt í hópa sem hverjir um sig ræða ákveðið efni. Við hvert borð er borðstjóri sem stýrir umræðum og gætir þess að allir fái tækifæri til þátttöku. World Café hugmyndafræðin gengur út frá því að þátttakendur séu virkir og skapandi í umræðunum.

Hafa þarf í huga að:

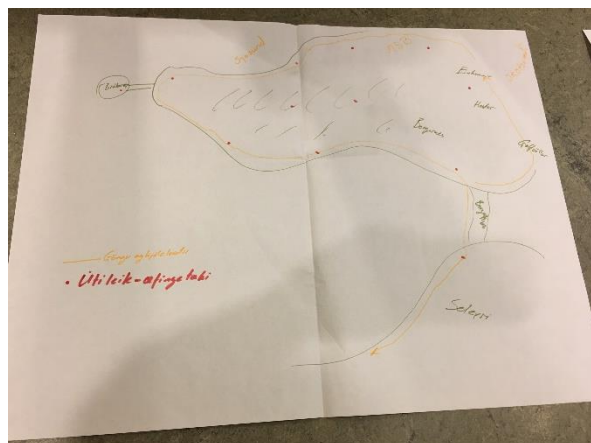
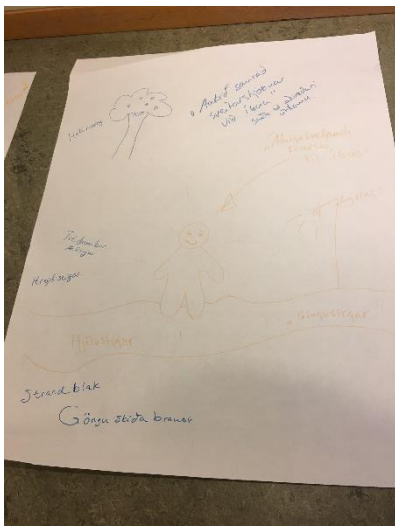
- Hlusta til að skilja
- Allir fá tækifæri til að tjá sig
- Hafa gaman af ferlinu
- Finna fókus og tengingar
- Að tala frá hjartanu
- Gefa sér tíma til að melta
- Teikna, skrifa og skapa

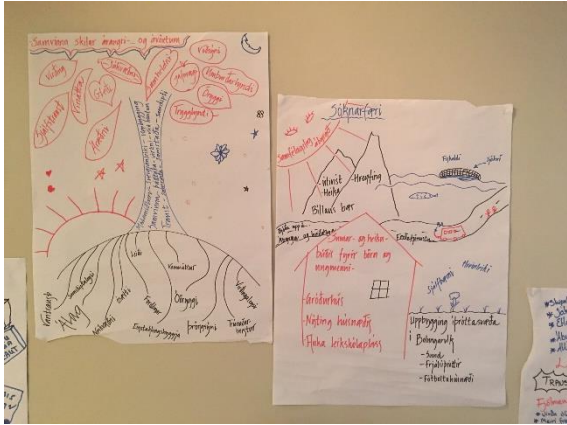
Umræðuefnin á hverju borði voru um hvaða leiðir væru færar til að stuðla að:

- aukinni hreyfingu allra aldurshópa
- hollari næringu allra aldurshópa
- betri andlegri og líkamlegri líðan íbúa
- betri lífsgæðum

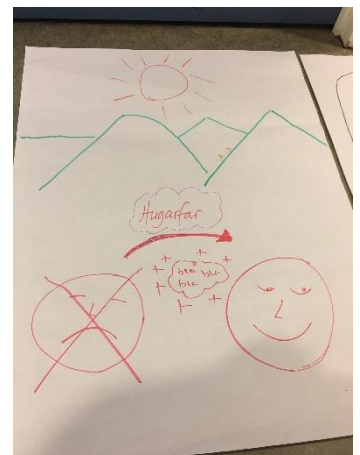
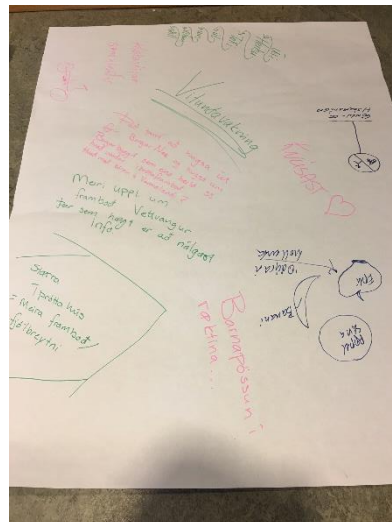
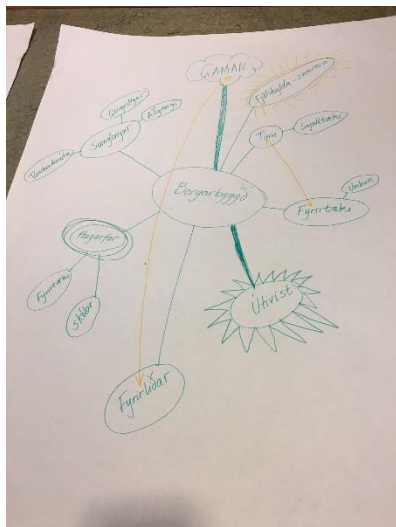
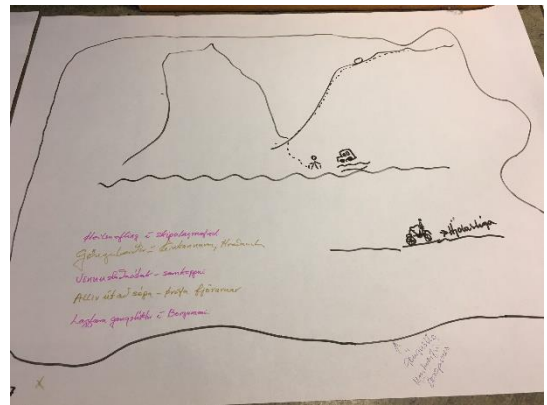
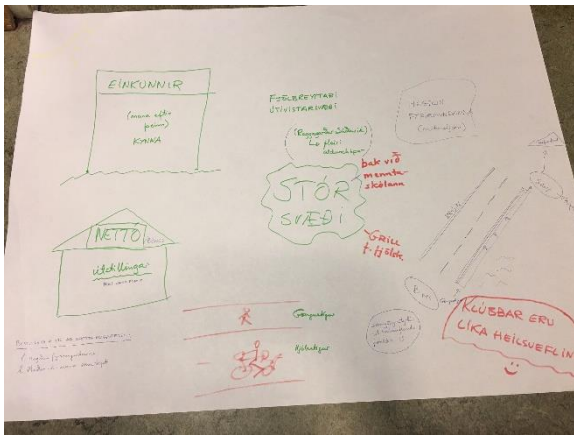


6-8 þátttakendur voru við hvert borð, þar af einn sem tók að sér að vera borðstjóri. Fyrstu 10 mínúturnar fóru í það að hver og einn skrifaði niður á blað hindranir og álitafni sem hann/hún þekkir varðandi hvernig megi efla heilsu á meðal allra aldurshópa í Borgarbyggð. Því næst ræddi hópurinn þessi viðfangsefni eða hugmyndir og reyndi að finna lausnir og aðgerðir. Í umræðunum var lögð áhersla á að hópurinn skrifi niður og teikni upp hugmyndir sínar á stór blöð sem fylgdu borðinu. Allir skrifuðu og teiknuðu. Að lokum kynnti hópurinn niðurstöður sínar og talaði út frá því sem skráð var og teiknað í umræðuferlinu. Hér má sjá teikningar hópanna:





ALLIR AD TAKA ÞÁTT
 → AUÐVELDA FÓLKI AD FARATIL VINNU EDA SKÓLA A HJÓLI EDA GANGANDI
 → BÓTA GÖNGU- OG HJÓLASTÍGA
 → ÞEIR SEM HJÓLA/GANGA MED BÖRNIN I LEIKSKÓLANN ÞURFA EKKI AD BORGJA AUKA-KORTER EDA FÁ AD MÖTTA OF SEINT TIL VINNU
 → FRÍTT Í SUND FYRIR 18 og Yngri



NIÐURSTÖÐUR

Að mati þátttakenda á íbúáþinginu liggja þeir þættir sem helst þyrfti að bæta varðandi heilsueflingu íbúa annars vegar hjá íbúum sjálfum og hins vegar hjá sveitarfélaginu.

Hindranir

Helstu hindranir í heilsusamlegu líferni að mati þátttakenda voru tímaskortur og röng forgangsröðun hjá viðkomandi, orkuleysi og leti, kostnaður og skortur á hvatningu og jákvæðum fyrirmyndum.

Íbúar bera fyrir sig tímaskort og að þeim vanti hvatningu til að „hreyfa við huganum“ eins og einn þátttakandi orðaði það. Fyrirmyndir skorti sem hvatt geta íbúa áfram. Margir eru önnur kafnir og eru ekki með forgangsröðun sem samrýmist heilsueflingu. Einhver nefndi að helsta hindrunin væri maður sjálfur. Neikvæðni var einnig nefnd.

Borgarbyggð má bæta aðgengi fyrir hreyfingu eins og göngustíga, hjólastíga og gangstéttir. Einnig að kynna vel þá hreyfingu sem er í boði og halda opna tíma. Það mætti leggja meiri áherslu á dans, fimleika og aðra hreyfingu sem felur ekki í sér keppni. Eitthvað var rætt um kostnað og mikilvægi þess að frístundastyrkir sem sveitarfélagið veitir séu nýttir.

Lausnir

Að mati þátttakenda á íbúáþinginu liggja tækifærin og lausnirnar í að efla heilsu íbúa í lagningu göngu- og hjólastíga víða í sveitarfélaginu, að setja niður útihreystibrautir, bjóða hollari næringu sem víðast og að eiga jákvæðar fyrirmyndir sem hvetja íbúa áfram.

Íbúar gætu sett sér hreyfingaráætlun, nýta morgunleikfimi og snyrta til í kringum sig. Einnig geta íbúar breytt viðhorfi með jákvæðu tali og verið hvetjandi. Þeir geta gengið í vinnuna og sópað í kringum heimilin sín.

Borgarbyggð getur bætt gönguleiðir, lagt hjólastíga og endurnýjað gangstéttir. Einnig að tengja golfvöll og Borgarnes með stígum og að hvetja starfsmenn sína til að ganga í vinnuna. Fá íbúa í lið með sér og taka til í bænum. Borgarbyggð getur sett út íþróttatæki, hvatt til gönguhóps innanbæjar og stuðlað að fjölbreyttari afþreyingu og íþróttaiðkun. Hægt er að gera göngukort um Borgarnes og kynna stíga í Einkunnum betur. Einnig að merkja og stika gönguleið um Hafnarfjallið. Borgarbyggð þarf að huga að góðri næringu í mótuneytum á vegum sveitarfélagsins og hvetja verslanir og íþróttafélög til að fjölga hollari valkostum. Koma upp íþróttatækjum víða við göngustíga og við íþróttavöllinn.

NÆSTU SKREF

Stýrihópur um heilsueflandi samfélag fundaði í kjölfar íbúáþings og fór yfir niðurstöður þingsins. Unnið verður að þeim þáttum sem fram komu á þinginu á næstu þremur árum og tillit tekið til þeirra við gerð fjárhagsáætlunar. Auk þeirra hugmynda sem komu fram á þinginu ræddi stýrihópurinn um Sundnámskeið fyrir 60+, vikulega heilsumola t.d. í íbúanum, að bjóða eldri borgurum upp á vikulega tíma í íþróttahúsunum á veturna fyrir göngur innanhúss til að stuðla að hreyfingu meðan færðin er sem verst, leiðsögn í tækjasal fyrir eldri borgara og að finna fyrriliða sem geta hvatt íbúa áfram í heilsusamlegu líferni.



DRÖG AÐ FRAMKVÆMDARÁÆTLUN

Þeir þættir sem stýrihópurinn telur að íbúar vilji að unnið sé að á næstu árum eru:

- Skipulag og lagning göngustíga
- Skipulag og lagning hjólastíga
- Gerð korta af gönguleiðum
- Íþróttataeki við opin svæði
- Gönguhópar
- Göngukort um Borgarbyggð
- Snyrtilegt umhverfi
- Endurnýja gangstéttir
- Fyrirmyndir
- Hvatning og jákvæðni
- Fjölbreytt framboð af hreyfingu og íþróttum
- Heilsusamlegt framboð í mótuneytum Borgarbyggðar
- Fræðsla fyrir íbúa um heilsusamlegt lífferni
- Upplýsingar aðgengilegar um heilsueflandi þætti
- Hafa upplýsingar um verkefið Heilsueflandi samfélag sem síðu á heimasíðu Borgarbyggðar
- Halda Facebook síðu verkefnisins í Borgarbyggð lifandi
- Huga sérstaklega að geðheilbrigðismálum

Borgarnesi, 22. september 2017

Fh. Stýrihóps um heilsueflandi samfélag í Borgarbyggð

Anna Magnea Hreinsdóttir sviðsstjóri fjölskyldusviðs

Viðauki – niðurstöður úr íbúáþingi

Hindranir / það sem þarf að bæta

- Tímaleysi
- Að fólk/ég gefi sér tíma
- Bæta aðstöðu til þess
- Finna meira motivation fyrir mig
- Spurning um að hreyfa við huganum
- Vantar drift til að byrja í hreyfingu eftir vinnu
- Andleg heilsa – stjórna vinnuálagi ekki nægilega vel
- Tek of mörg verkefni að mér
- Læt annað ganga fyrir sjálfri mér
- Tímaleysi
- Röng forgangsröðun
- Vani
- Tímaskortur
- Heilsuleysi
- Aðgengi – ganga hjól, t.d. upp á golfvöll og hesthús
- Hvatningu, hvar eru fyrirmyndir?
- Hvað er heilsa – aðgengi að lífsgæðum
- Tímaskortur
- Erfitt aðgengi
- Þarf að kynna betur möguleika
- Vantar fyrirmyndir
- Spurning um kostnað/búnað
- Kynna hollari / betri lausnir
- Vantar metnað / forgang á heilsu
- Vantar ábyrgð á heilsu/líðan
- Tímaleysi
- Leti
- Vantar hugmyndir
- Vantar aðstöðu/aðgerðir sem henta
- Matarverðið – spurning um kostnað
- Hollusta er dýr
- Val um mataræði – mötuneytismatur?
- Hefur etv. ekki val um hvaða hollan mat eða hvaða mat þú færð að borða
- Hollusta kostar
- Hreyfing er oft bundið við lokaða hópa, sem erfitt getur verið að komast inn í
- Mætti vera meiri fjölbreytni í framboði

- Mest áhersla á börn og eldri borgara, má gera meira til að efla miðjuna
- Vantar soft æfingar, dans, fimleika o.s.frv.
- Stærra íþróttauís sem býður upp á meiri fjölbreytni
- Aðstaða sem óskað er eftir er ekki til staðar, s.s. hjólastígar, skottbraut
- Þreyta, erfiðir vinnudagar og oft erfitt að koma sér út
- Borða hollan mat kostar meira
- Fjölbreytileiki á íþróttum
- Viljum æfa vissar íþróttir en fáum ekki tíma í salnum
- Tímaleysi
- Orkuleysi
- Gangstéttum lítið viðhaldið
- Lítið viðhald á opnum svæðum
- Brekkur í bæjarfélaginu
- Gönguleiðir
- Áreiti – tölvur, sjónvarp
- Of mikil dagskrá
- Vanafesta – föst í vana
- Vantar drifkraftinn
- Leti
- Veðurfar
- Sjúkdómar
- Of mikil vinna
- Kjarkleysi
- Afsökun að hafa ekki tíma – léleg afsökun
- Skipulagsmál
- Skortur á göngu- og hjólastígum
- Vöruúrval
- Skortur á forgöngu „fyrirmynda“ (stjórnendur)
- Tímaleysi
- Forgangsröðun
- Sumum finnst þetta leiðinlegt
- „Á ekki regnkápu“
- Orkuleysi
- Neikvæðni
- Mesta hindrunin er maður sjálfur
- Ef maður vill eitthvað, t.d. betri heilsu, betra form, þá finnur maður tíma til þess, sama hversu „lítinn“ tíma maður hefur
- Forgangsröðun í lífinu
- Tímaleysi

Lausnir / áherslur

- Gera hreyfingaplan
- Velja skemmtilega hreyfingu
- Nota morgunleikfimi
- Bæta gönguleiðir / hjólastíga
- Hvar eru hetjurnar
- Útskýra – leiða
- Tenging milli golfvallar og Borgarness
- Hjólastíga / göngustíga
- Tengja leiðir á milli svæða (göngu og hjóla)
- Fá íbúa í lið með að taka til í bænum
- Setja upp úti íþróttatæki
- Hvetja til stofnunar gönguhóps innanbæjar (gönguútgáfan af Flandra)
- Stuðla að fjölbreyttari afþreyingu og íþróttaiðkun
- Aðlaga skólatíma að þörfum aldrushópa
- Heilsufar
- Hætta að sópa bæinn: hver gata sjá um sína hreinsun
- Halda áfram með göngustígana
- Halda áfram með hjólastíga
- Laga gangstéttar í bænum
- Borgarneskort og gönguleiðir
- Kynna Einkunnir betur s.s. stíginn Borg – Einkunnir
- Merkja – stíka Hafnarfjallið
- Átak – allir út að ganga
- Breyta viðhorfi fólks með jákvæðu tali og vera hvetjandi
- Skólahreystisbraut
- Hjólabraut
- Útiaðstaða (t.d. við íþróttavöllinn) til að gera t.d. box hopp, upphíingar, hringja róður
- Líka bjóða upp á hollt í sjoppum á atburðum, s.s. körfuboltaleikjum/fótboltaleikjum
- Áfram Borgarnes!
- Bæta mötuneyti í skólum, dvalarheimili o.fl.
- Hjóla og göngustígar
- Vitundarvakning – taka sjálf til
- Fleiri ruslatunnur
- Betri og hollari mat í mötuneytum sveitarfélagsins
- Aukna fræðslu á vinnustöðum, föstum atburðum o.fl. um betra mataræði og aukna hreyfingu
- Laga gangstéttar og göngustíga í sveitarfélaginu
- Útbúa hjólréiðastíga í sveitarfélaginu
- Að sveitarfélagið setji kröfur á verslanir og sjoppur um að hafa hollari mat fremst í búðinni
- Fyrirliðar
- Fyrirtæki í samstarf
- Ganga í vinnuna