



Reykjavík 28. mars 2023

## **Umsögn um drög að aðgerðaáætlun heilbrigðisráðherra um framkvæmd lýðheilsustefnu til fimm ára**

Námsbraut í sjúkraþjálfun lýsir yfir mikilli ánægju með drög að aðgerðaáætlun um framkvæmd lýðheilsustefnu og vonast til að þessi þarfa stefna komist í framkvæmd. Heilsuefling og forvarnir eru mjög mikilvægar á svo marga vegu. Betri heilsa og færri sjúkdómar auka líkur á virkari þátttöku þjóðfélagsþegna og minni kostnaði fyrir samfélagið, sem og meiri færni og betri lífsgæði einstaklinganna sjálfra.

Við viljum koma eftirfarandi atriðum á framfæri varðandi þær aðgerðir sem nefndar eru í drögumunum:

### **1. Greina þörf á nýrri eða breyttri löggjöf um lýðheilsu**

- Við þessa þarfagreiningu teljum við gríðarlega mikilvægt að tekið sé tillit til hækkandi aldurs þjóðarinnar og horft verði til þátta sem tengjast eldra fólki t.d. færniskerðingum af margvíslegum toga og byltum, sem má fyrirbyggja ef áhersla er á heilsueflingu og forvarnir. Á þann hátt er hægt að hámarka þátttöku einstaklinga í samfélaginu langt fram á efri ár. Einnig er mjög mikilvægt að huga að hreyfingarleysi barna og ungmenna sem hefur aukist á undanförunum árum. Mikilvægt er að þessi hópur hafi farveg til hreyfingar án áherslu á keppnisíþróttir.

### **2. Lýðheilsumat**

- Mjög mikilvægt er að slíkt mat sé framkvæmt reglulega og viljum við leggja áherslu á að þar skiptir miklu máli að notendur og fagfólk úr hinum ýmsu stéttum komi að borðinu.

### **4. Heilsueflandi samfélög, heilsueflandi skólar, lýðheilsustarf í heimabyggð/sveitarfélögum**

- Tíðni lífstílstengdra sjúkdóma (e. non-communicable diseases) fer vaxandi á Íslandi líkt og annars staðar í hinum vestræna heimi. Það er því gríðarlega mikilvægt að leggja áherslu á heilsueflingu og forvarnir í nánasta umhverfi. Þar viljum við sérstaklega nefna mikilvægi þess að íbúar landsins hafi aðgang að umhverfi og náttúru í sínu nærumhverfi til að hreyfa sig. Jafnframt er ástæða til að nefna aðgengilega hjóla- og göngustíga sem fólk getur nýtt til virkra samgangna. Í því samhengi er mikilvægt að benda á hlutverk stofnana og atvinnurekanda í að skapa aðstöðu fyrir starfsfólk sem velur sér slíkan samgöngumáta s.s. sturtuástöðu og öruggar hjólageymslu.
- Stoðkerfismóttaka sjúkraþjálfara á heilsugæslum er gott dæmi um forvarnarverkefni þar sem einstaklingar geta fengið ráðleggingar við stoðkerfiseinkennum og fyrirbyggt að þeir þróist í langvarandi vandamál.

- Við bendum sérstaklega á að ekki er ásættanlegt að sveitarfélögin reiði sig á frumkvöðla til að styðja við heilsuefningu eldri aldurshópa. Samkvæmt drögum að lýðheilsusáttamála verður m.a. jöfnuður hafður að leiðarljósi til að bæta lýðheilsu. Því er ekki boðlegt að sveitarfélögin treysti eingöngu á drífandi fólk sem er mögulega til staðar hverju sinni, heldur þarf að gæta þess að í boði sé markviss og samfelld þjónusta til að styðja við heilsuefningu eldri aldurshópa eins og annarra.

## 5. Vitundarvakning og aukið heilsulæsi

- Með aukinni vitundavakningu almennings er hægt að draga úr ýmsum heilsufarslegum kvillum og þar skipta forvarnir megin máli. Sjúkraþjálfarar eru fagstétt sem hafa þekkingu sem nýtist í ýmis konar forvörnum t.d. vinnuvistfræðilegri nálgun til að koma í veg fyrir álagseinkenni á vinnustað, ráðleggingum og aðstoð til að stunda hreyfingu sér til heilsubótar og fræðslu til foreldra barna um örvun á hreyfiproska svo fátt eitt sé nefnt. Jafnframt er mikilvægt að leggja áherslu á heilsulæsi einstaklinga og efla persónulega færni til að hafa áhrif á eigin heilsu. Forsendur þess eru aukið framboð af aðgengilegum og gagnreyndum upplýsingum sem öll geta nýtt sér, óháð aldri og fötlun.

## 6. Heilsuvera og heilsueflandi móttaka

- Rafræn upplýsingamiðlun er án efa framtíðin og er mikilvægt að hún sé þannig úr garði gerð að öll geti nýtt sér hana sbr athugasemd hér að ofan (liður 5). Eins og staðan er í dag er Heilsuvera þröskuldur fyrir mörg, ekki síst elsta aldurshópinn sem ekki tók þátt í stafrænu byltingunni og einstaklinga sem glíma við færniskerðingar.
- Við fögnum heilsueflandi móttöku innan heilsugæslunnar og bendum á mikilvægi þess að þar starfi þverfaglegur hópur starfsfólks sem geti sinnt heilsuefningu og forvörnum á fjölbreyttum sviðum líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar heilsu.

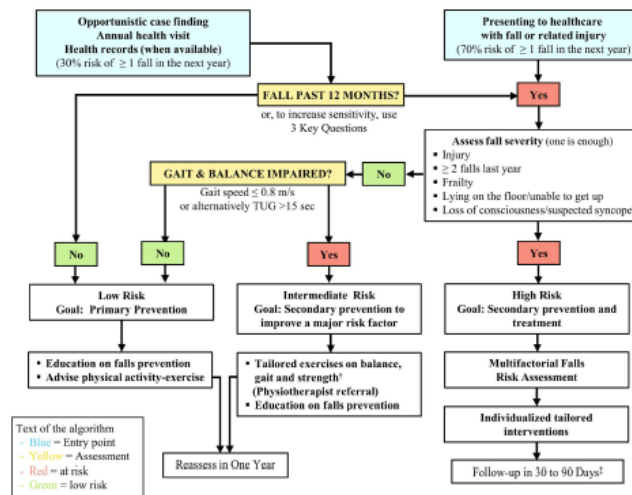
## 7. Lýðheilsusjóður og aðrar opinberar fjárveitingar til lýðheilsustarfa

- Við lýsum sérstakri ánægju með að styrkja skuli starf sem byggir á vísindum og gagnreyndri þekkingu – og mikilvægt að það sé byggt á bestu mögulegu þekkingu sem liggur fyrir á hverjum tíma.

## 9. Breytt aldurssamsetning þjóðar

- Við fögnum því sérstaklega að hugsað sé til framtíðar og tekið tillit til breyttrar samsetningu þjóðar. Það vekur þó athygli okkar að áhersla verði á einstaklinga 60-80 ára og leggjum til að þessu verði breytt í 60 ára eða eldri einstaklinga í sjálfstæðri búsetu. Þótt hér sé lögð áhersla á ákveðinn hóp eldra fólks er mikilvægt að muna að heilsuefning er fyrir alla, líka einstaklinga sem búa á öldrunarstofnunum.
- Í þessu samhengi bendum við einnig á það lýðheilsuáhrif sem byltur og byltuhætta eldra fólks er. Byltur geta haft sérstaklega alvarlegar afleiðingar fyrir fólk sem komið er á efri ár og því er mikilvægt að koma inn með forvarnir áður en fólk dettur. Í nýlegum klínískum heimsleiðbeiningum um byltuvarnir (sjá: <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>) er lagt til markvisst þverfaglegt mat á byltuhættu og íhlutanir í samræmi við hana (mynd 1). Slíkt mat skal framkvæmt

þegar eldri einstaklingur leitar í heilbrigðisþjónustu og viðkomandi beint í þann farveg sem við á miðað við útkomu úr mati.



Notes: 3 Key Questions (3KQ) any positive answer to a) Has fallen in the past year? b) Feels unsteady when standing or walking? or c) Worries about falling? prompts to "fall severity" step. Fall severity: fall with injuries (severe enough to consult with a physician), laying on the ground with no capacity to get up, or a visit to the emergency room, or loss of consciousness/suspected syncope. Frailty. Commonly used frailty assessment tools include the Frailty Phenotype and the Clinical Frailty Scale.  
<sup>1</sup>Syncope suspicion should trigger syncope evaluation/management. <sup>2</sup>Exercises on balance/leg strength should be recommended for the intermediate group. Evidence shows that challenging balance exercises are more effective for fall prevention. In several settings, this intermediate group is referred to a physiotherapist. <sup>3</sup>High risk individuals with falls can deteriorate rapidly, and close follow up is recommended and should be guided on the frequency of consequent health service utilization. TUG: timed up and go test

Mynd 1. Mat á byltuhættu og ihlutanir

## 10. Krabbameinsáætlun til 2030

- Mikilvægt er að vekja athygli á því að lífshættir tengjast mörgum tegundum krabbameina t.d. hreyfingarleysi og kyrrstöðuhegðun (e. sedentary behaviour) ásamt mataræði og áfengisneyslu. Hreyfing og þjálfun getur einnig aukið lífsgæði krabbameinsgreindra og er mikilvægt að þau hafi vettvang til að sinna heilsu sinni, þrátt fyrir krabbamein.

## 11. Efla gagnasöfnun og gagnreynda þekkingu á sviði lýðheilsu og forvarna

- Við lýsum aftur sérstakri ánægju með að styðja eigi við gagnreynda þekkingu sem hefur bein tengsl við íslenskar aðstæður (sbr lið 5) og hvetjum ráðamenn eindregið til víðsýni í þeim eignum og nýta þann mannauð sem til er. Sjúkrþjálfarar eru vel menntaðir einstaklingar sem geta miðlað gagnreyndum aðferðum inn í þverfagleg teymi og unnið að heilsueflingu og forvörnum fyrir einstaklinga á mismunandi æviskeiðum, og sem búa við ólíkar aðstæður. Þessi hópur heilbrigðisstarfsfólks er tilbúinn að taka þátt í því mikilvæga verkefni að rækta lýðheilsu landsmanna.

Heilsuefling og forvarnir eru lykilinn að heilbrigðu samfélagi og vonum við að þessi lýðheilsustefna nái fram að ganga. Ef frekari upplýsinga eða samvinnu er óskað, er velkomið að hafa samband við okkur.

f.h. Námsbrautar í sjúkrþjálfun við Háskóla Íslands

Steinunn A. Ólafsdóttir, lektor og umsjónarkona sjúkrþjálfunarnámskeiða um heilsueflingu  
 Sólveig Á. Árnadóttir, prófessor og námsbrautarformaður