



Heilsa og virkni

Afmælisráðstefna VIRK

4. maí 2018

Alma D. Möller





- Mikilvægi virkni og heilsu
 - Samfélagið allt
 - Einstaklingurinn
 - Vinnustaðurinn



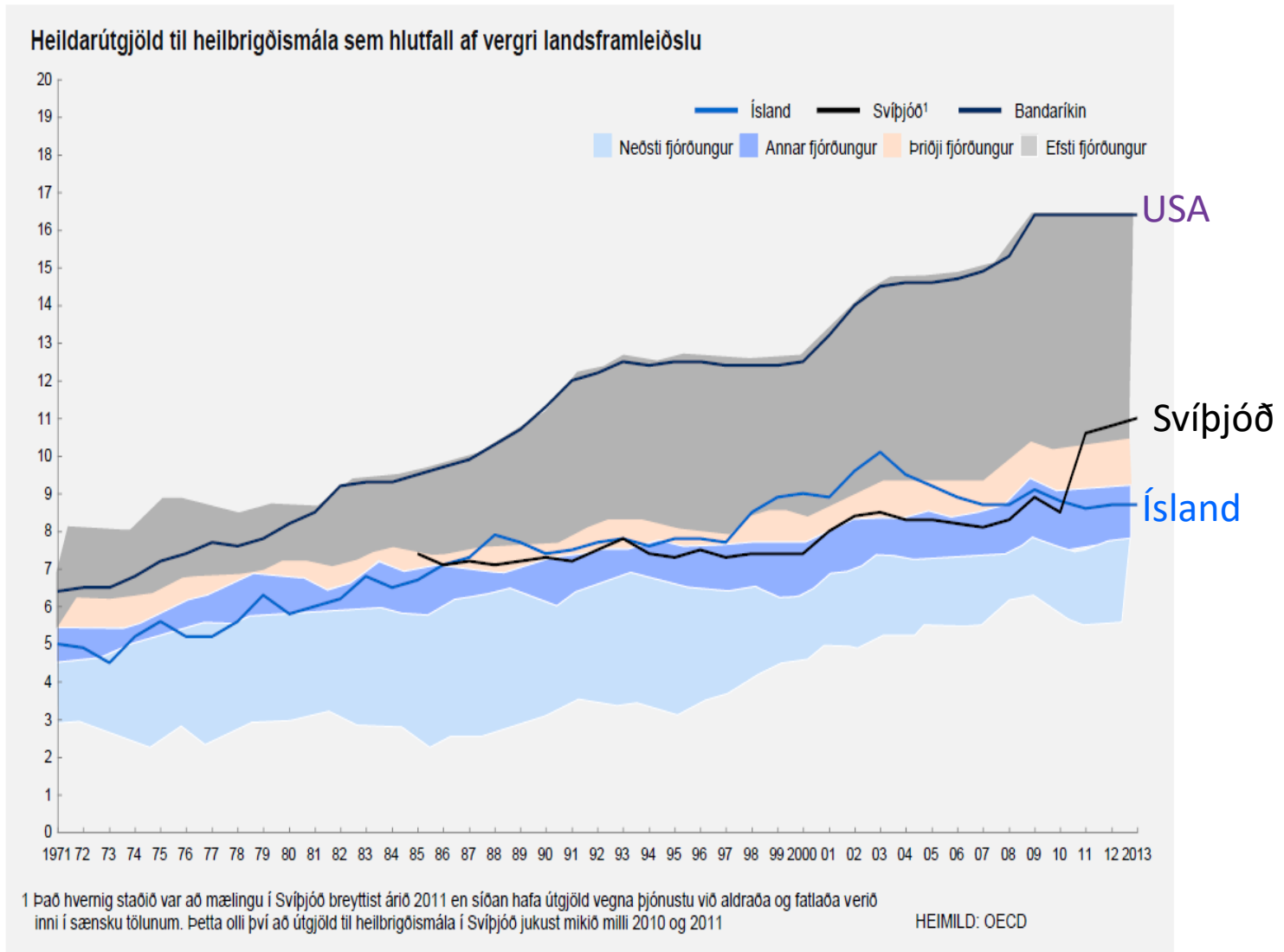
Áskoranir heilbrigðisþjónustu

- Aukinn kostnaður, aukin eftirspurn
 - Hækkandi meðalaldur, aukning langvinnra sjúkdóma
 - Vaxandi tækni og kröfur
- Skortur á sérhæfðu starfsfólki
 - Kjör, samkeppni, vinnutími, aðstaða
- Flóknara umhverfi
 - Erfiðara að tryggja gæði og öryggi



Útgjöld til heilbrigðismála 1971-2013

Mynd 1: Útgjöld til heilbrigðismála hafa aukist stöðugt í iðnvæddum ríkjum síðustu áratugi. Á Íslandi hefur hlutur heilbrigðisútgjalda verið nokkuð stöðugur síðustu tíu ár.





Hvað er til ráða?

Við þurfum að leita nýrra leiða og nýta fjármuni sem best

- Setja stefnu - samhæfa og skipuleggja kerfið betur
- **Efla lýðheilsu** – „Heilsa í allar stefnur“
- **Nýta heilbrigðiskerfið á skynsamlegan hátt**
 - Bestun ferla
 - Ekki bæta við björgum fyrr en búið er að rýna og laga ferla
 - „**Betur vinnur vit en strit**“
- Nýsköpun
- Forgangsröðun



Brýnustu mál okkar

- Móta og marka heilbrigðisstefnu
- Bæta mönnun
- Efla heilsugæsluna
- Bæta geðheilbrigðisþjónustu
- Auka jöfnuð – aðgengi/greiðslupátttaka
- Bæta þjónustu við aldraða og fleiri hópa
- ...
 - Samþætting heilbrigðisþjónustu og félagslegra úrræða



Leiðarljós

- Þarfir notenda í öndvegi
- Eigum að vera meðal fremstu þjóða
 - Heilsa
 - Heilbrigðiskerfið



Árið 2040?

- Útgjöld til heilbrigðismála 16% (USA 26%)?
 - Minna til skiptanna fyrir annað
- Fækkun vinnufærra manna
 - 2017: 5.3 per aldraðan einstakling
 - 2050: 3 per aldraðan einstakling
- Við verðum að leggja áherslu á VIRKni



Samfélagið

- Við erum með augun á heilbrigðiskerfinu þessa dagana
- Beinum augunum líka að samfélaginu öllu því heilsa er málefni þess alls!
 - Samfélagið er á fleygiferð
 - Kröfur sem við gerum á okkur sjálf – konur?
 - Ætla okkur ekki of mikið
 - Að takast á við erfiðleika - Þrautseigja
 - Ungu fólkið!





Hvað er heilsa?

- Sitt sýnist hverjum

- Skilgreining WHO

*„Heilsa er (complete=algjör/fullkomin) líkamleg,
andleg og félagsleg vellíðan*

en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku.“

Alþjóða heilbrigðismálastofnunin (1948)

- Gagnrýni Machtheld Huber

- 1. Leiðir til sjúkdómavæðingar?

- 2. Sjúkdómamynstur hefur breyst síðan 1948

- 3. Ofuráhersla á mælanleika



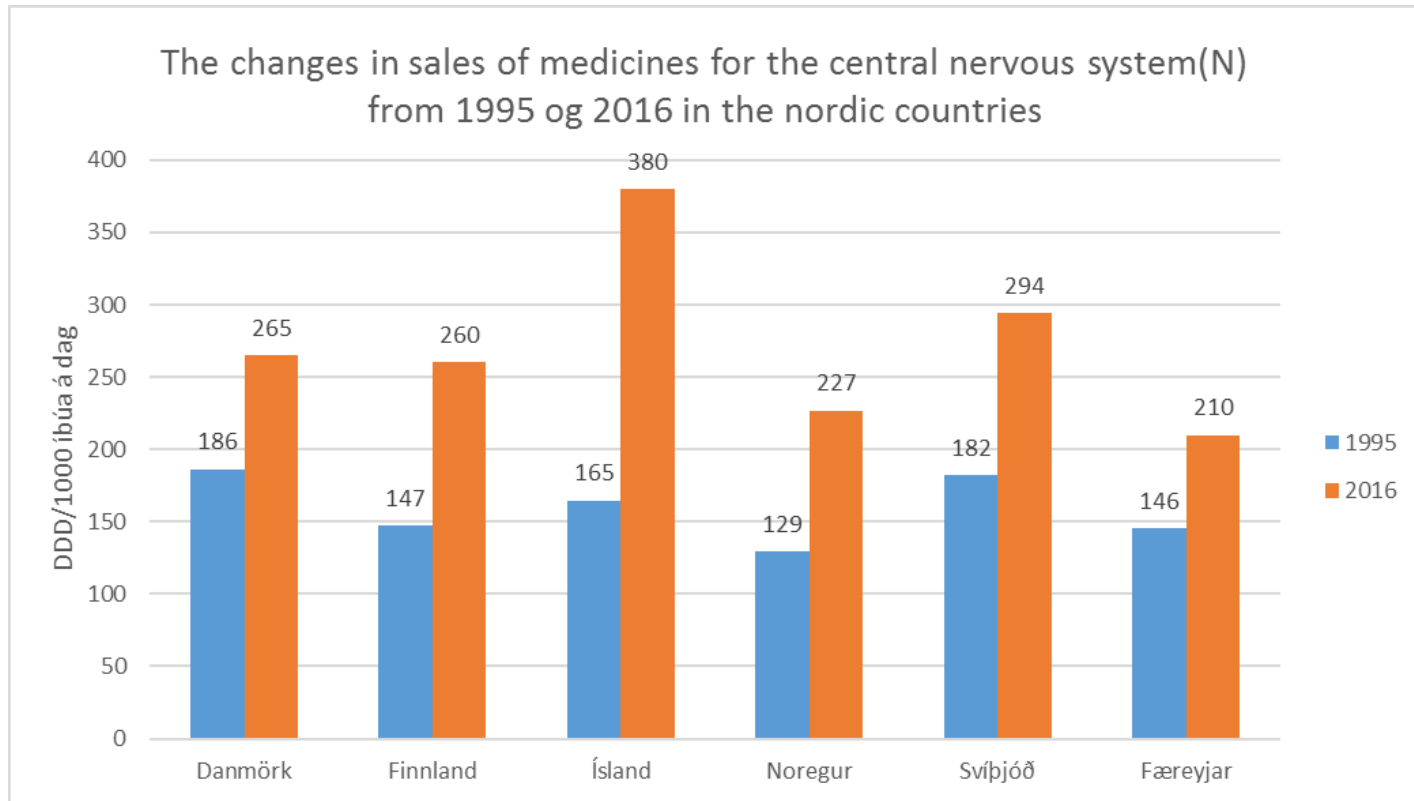


Sjúkdómavæðing?

- Sterkar vísbendingar um ofnotkun heilbrigðisþjónustu
 - Lyf
 - Skurðaðgerðir
 - Rannsóknir
 - Meðferð undir lok lífs
 - 10% fjármuna?
- Gerum ekki kröfur um „fullkomna heilsu“



Þróun í notkun tauga- og geðlyfja meðal Norðurlandabjórða



1995	186	147	165	129	182	146
2016	265	260	380	227	294	210
Change(%)	42,1	76,5	130,6	75,8	61,5	44,1



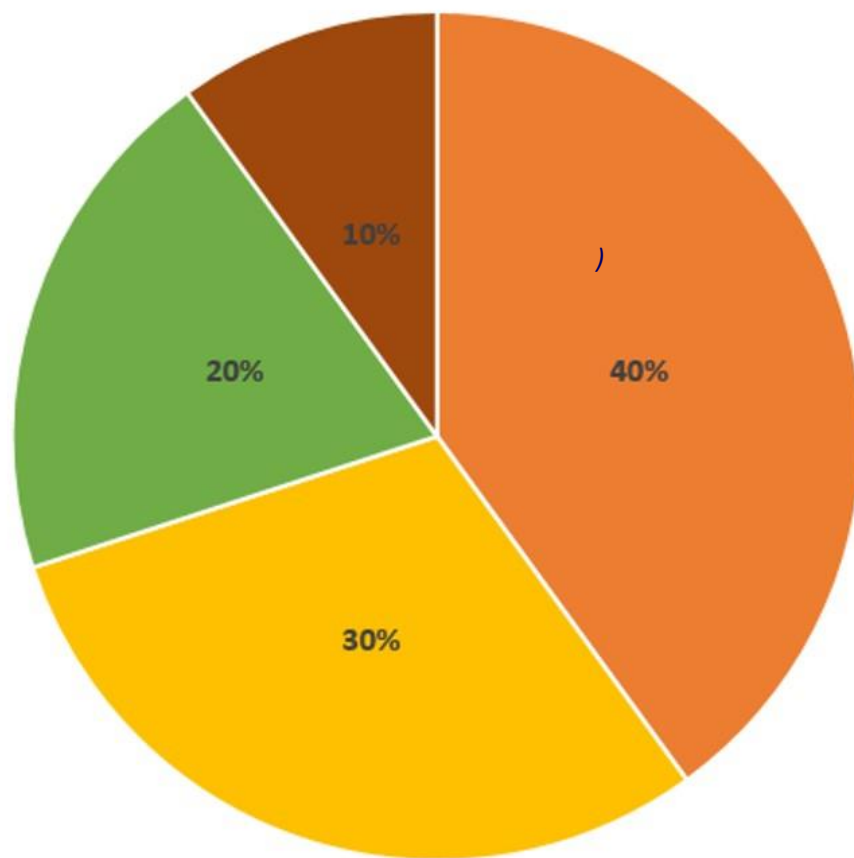
Lýðheilsa

- Heilsuefling
- Forvarnir
- Ekki bara málefni heilbrigðiskerfisins





Þættir sem hafa áhrif á lífslíkur



- **Lifnaðarhættir**
Hreyfing, mataræði, tóbaksnotkun, áfengisneysla, öruggt kynlíf
- **Félags- og efnahagslegir þættir**
Menntunarstig, atvinna, fjölskyldu-
stuðningur, vinir, félagslegt tengslanet
- **Heilbrigðisþjónusta**
Gæði, aðgengi
- **Umhverfisþættir**
Húsnæði, atvinnuöryggi, umferðaröryggi,
brunavarnir, löggæsla

Heimild: **Brainerd MK**. 2013. <http://www.mayo.edu/people/mary-k-brainerd>



Áhrifaþættir heilbrigðis





HEILSUEFLANDI samfélag

velliðan fyrir alla





Hvað er Heilsueflandi samfélag?

- Heilsueflandi samfélag er samfélag þar sem heilsa og líðan íbúa er í fyrirrúmi í stefnumótun og aðgerðum á öllum sviðum (e. *Health in All Policies* [HiAP]).
- Auðvelda holla valið og torvelda það óholla

Hvað leggur Embætti landlæknis til samstarfsins?

- Stuðning og ráðgjöf til stýrihópa
- Gátlista fyrir áherslupætti *Heilsueflandi samfélags* og *Heilsueflandi skóla* á www.heilsueflandi.is
- Skilgreinir og birtir lýðheilsuvísa
- Ráðleggingar, fræðsluefni og annað stuðningsefni
- Heilsueflandi vinnustofur í landsfjórðungum
- Námskeið fyrir starfsfólk heilsugæslu varðandi heilsuhegðun





Ávinningur hins almenna íbúa

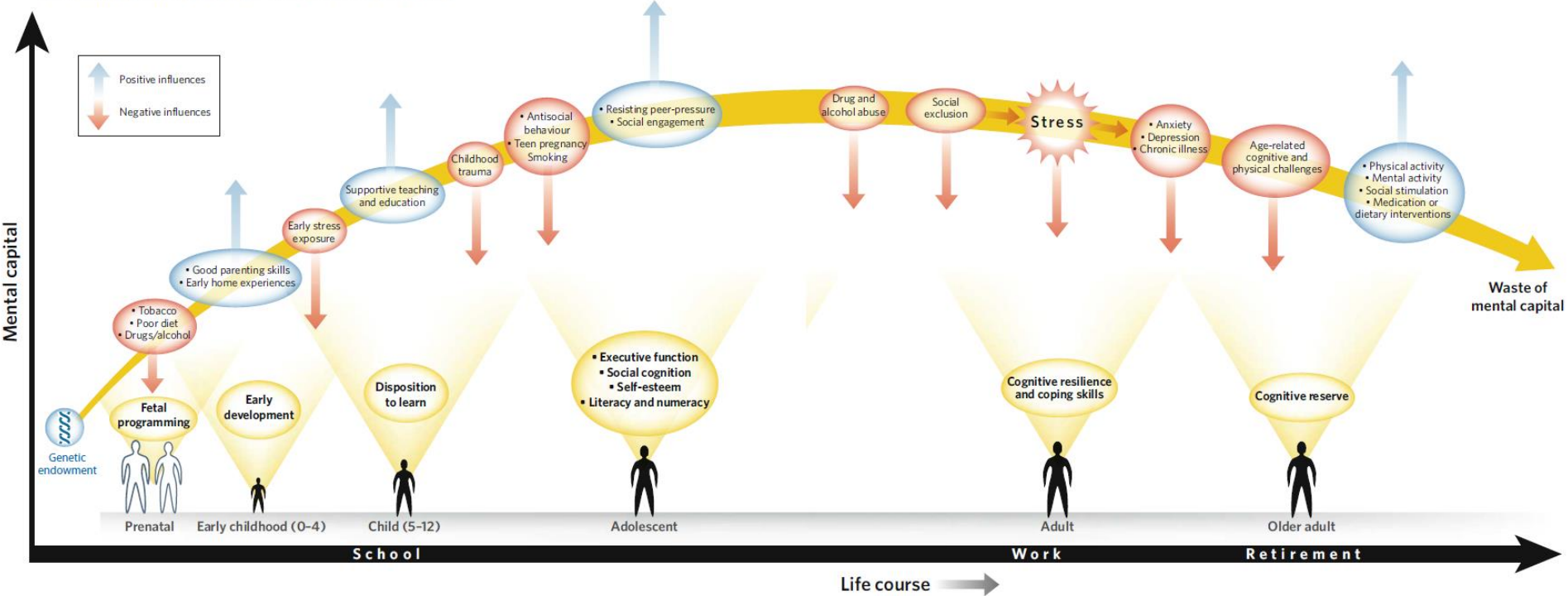
- Bætt heilsa og lífsgæði
- Ánægðari, hamingjusamari & heilsuhraustari íbúar
- Aukin heilsumeðvitund og heilsulæsi
- Meiri afköst og bættur árangur





Áhrifabættir geðheilsu yfir ævina

MENTAL CAPITAL OVER THE COURSE OF LIFE



Beddington, J., Cooper, C. L., Field, J., Goswami, U., Huppert, F. A., Jenkins, R., ... & Thomas, S. M. (2008). The mental wealth of nations. *Nature*, 455(7216), 1057-1060.



HEILSUEFLANDI samfélag

velliðan fyrir alla



HEILSUEFLANDI
leikskóli



HEILSUEFLING
eldri borgara



HEILSUEFLANDI
vinnustaður



HEILSUEFLANDI
grunnskóli



HEILSUEFLANDI
framhaldsskóli



Vinna hefur góð áhrif á heilsu

- Vinna er mikilvæg fyrir heilsu og vellíðan
- Atvinnuleysi er skaðlegt heilsu og vellíðan
- Endurkoma á vinnumarkað bætir heilsu
- Á við um veikindi og fötlun
- Þarf að vera „góður“ vinnustaður
 - Waddell and Burton, 2006

Heilsueflandi vinnustaðir

- Samstarf vinnuveitenda, starfsmanna og samfélagsins alls
- Markmið að bæta heilsu og líðan vinnandi fólks
- Allra hagar („win-win“)
 - Bætt heilsa og líðan
 - Aukin framleiðni
- Bætt vinnuskipulag og vinnuumhverfi
- Hvetja til virkrar þátttöku
- Stuðla að vellíðan og áframhaldandi þroska einstaklingsins
 - Streituvarnir, vellíðan
 - Næring, hreyfing
 - Tóbaks- og áfengisvarnir
 - ...





Heilsueflandi vinnustaður

1. Byggja upp heilsusamlegt og styðjandi vinnuumhverfi
2. Meta áhættuþætti í umhverfi og bregðast við þeim
3. Taka tillit til ólíkrar vinnufærni fólks
 - Taka vel á móti
 - Taka tillit til þeirra sem hafa minna úthald
 - Auðvelda endurkomu eftir veikindi eða slys




Velliðan á vinnustað

- **Streita** er ein algengasta orsök heilbrigðisvanda á vinnustað
 - Þreyta, svefntruflanir, slys
 - Veikir ónæmiskerfið → líkamleg veikindi
 - Kulnun
 - Vinnustaður: minni framleiðni, verri ímynd
 - Dregur úr þjóðarframleiðslu
 - A.m.k. fjórðungur langtímafjarvista
 - Ísland: 27% upplifa of mikil streita í vinnu
 - 42% finnst þeir hafa of mikið að gera
 - Bestun ferla -> taka færri skref



Velliðan á vinnustað

- Þjálfun og val stjórnenda
- Mat á streitu og líðan 
- Vinnuskipulag – næg þjálfun, sveigjanleiki
- Vinnuvistfræðilegir þættir
- Áhersla á góð samskipti og samvinnu → samskiptasáttmáli
- Huga að gleði í vinnunni 😊
- Þjálfun í streitustjórnun → núvitund
- Útrýma kynbundnu misrétti - #MeToo



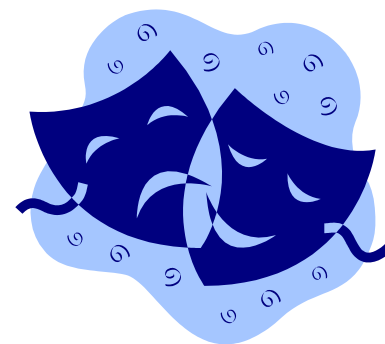
Áhrifaþættir hamingju

- Tekjur skýra minna en 1% af hamingju Íslendinga
- Að vera atvinnulaus hefur neikvæð tengsl við hamingju
- Náin tengsl við aðra, hafa sterk jákvæð tengsl við hamingju
- Þeir sem eru giftir eru að meðaltali hamingjusamari
- Þeir sem eiga erfitt með að ná endum saman eru óhamingjusamastir



Hamingja - óhamingja

Ekki spurning um fjölda vandamála eða erfiðleika í lífinu



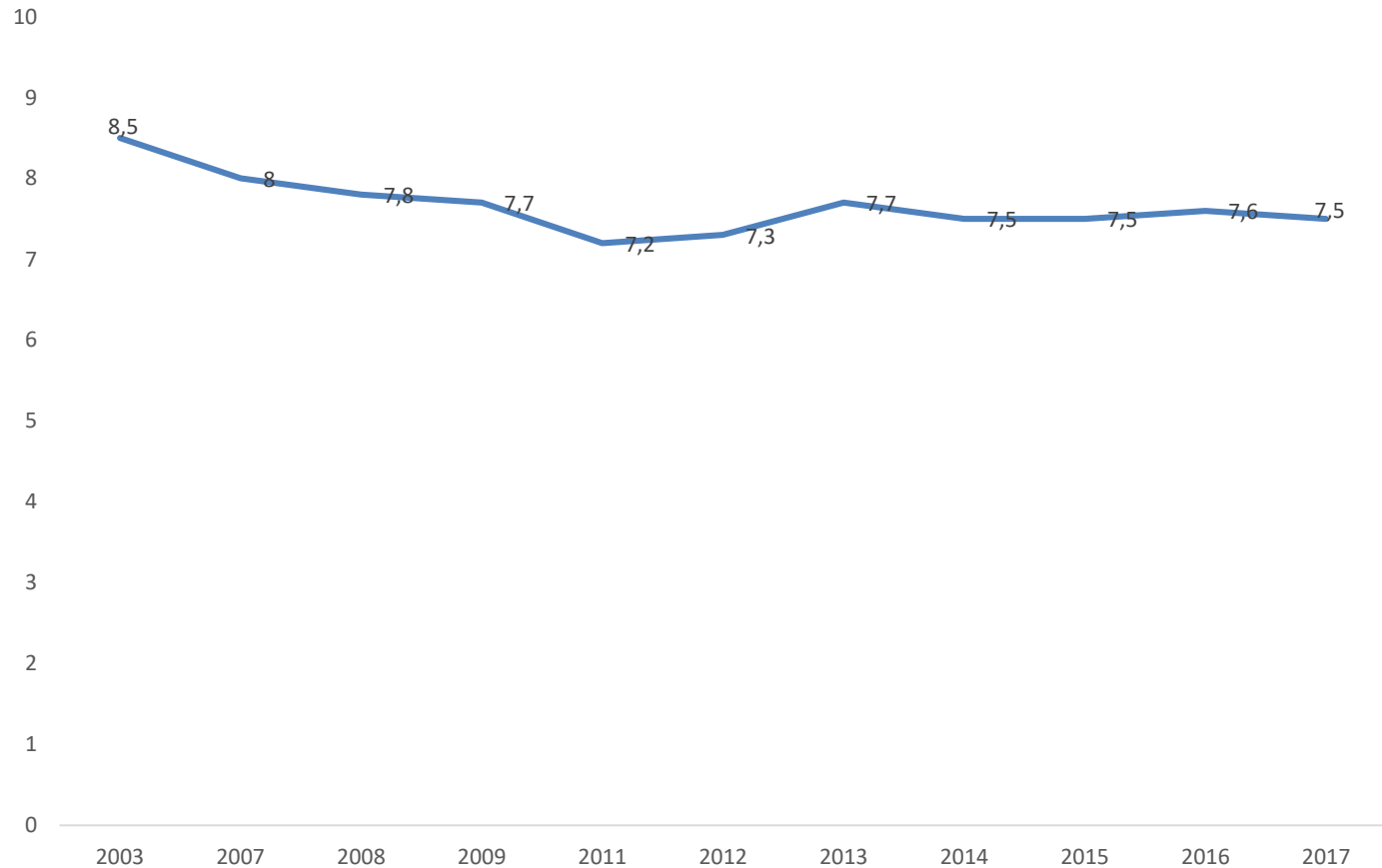
Það sem greinir hér á milli er hvernig fólk tekst á við vandamál og erfiðleika





Hamingja fullorðinna Íslendinga 2003-2017

Chart Title





VIRKni og heilsa

- Eru samofin hugtök og annað hefur áhrif á hitt
- Þurfum að huga að og setja í forgang
- Mikilvægt bæði fyrir einstaklinginn og vinnustaðinn
- Mikilvægt fyrir samfélagið allt!

Takk fyrir og góðar stundir!

