

## Tillaga til þingsályktunar

### um þjóðaráttak í lýðheilsutengdum forvörnum.

Flm.: Willum Þór Þórsson, Anna Kolbrún Árnadóttir, Sigurður Páll Jónsson, Halla Signý Kristjánsdóttir, Ásgerður K. Gylfadóttir, Líneik Anna Sævarsdóttir, Þórarinn Ingi Pétursson, Helga Vala Helgadóttir, Guðjón S. Brjánsson, Ásmundur Friðriksson.

Alþingi ályktar að fela ríkisstjórninni að skipa starfshóp sem fái það verkefni að útfæra stefnu og aðgerðaáætlun um þjóðaráttak í lýðheilsutengdum forvörnum. Starfshópurinn skili heildstæðri áætlun sem felir m.a. í sér:

- framτίðarsýn og markmið um að efla og bæta lýðheilsu þjóðarinnar,
- skilgreinda mælikvarða á forvarnir sem viðmið fyrir alþjóðlegan samanburð,
- skilgreiningu á þeim sviðum þar sem lýðheilsutengdum forvörnum verður við komið,
- tímaramma áætlunarinnar, aðgerða, eftirfylgni og endurskoðunar.

Markmið stefnunnar verði m.a.:

- að Íslendingar verði út frá skilgreindum mælikvörðum ein af heilbrigðustu þjóðum heims,
- að efla lýðheilsutengdar forvarnir á öllum þeim sviðum sem stefnan tekur til,
- að efla starf á sviði forvarna og heilsueflingar í skólakerfinu og á vinnustöðum,
- að efla fræðslu um forvarnir og heilbrigða lífshætti á öllum sviðum íslensks samfélags,
- að skólakerfið, vinnustaðir og stofnanir verði heilsueflandi.

Heilbrigðisráðherra geri Alþingi grein fyrir aðgerðaáætluninni eigi síðar en haustið 2020.

#### Greinargerð.

Þingsályktunartillagan var lögð fram á 149. þingi (786. mál) en var ekki afgreidd. Málið er nú endurflutt með nokkrum breytingum. Þær hafa verið gerðar til að undirstrika áherslu á lýðheilsutengdar forvarnir. Með henni er lagt til að ríkisstjórninni verði falið að skipa starfshóp til að útfæra stefnu og aðgerðaáætlun um þjóðaráttak í lýðheilsutengdum forvörnum. Nú er í gildi lýðheilsustefna til ársins 2030 sem hefur það sem meginmarkmið að Íslendingar verði ein heilbrigðasta þjóð heims árið 2030. Á það hefur verið bent að mikilvægt sé að uppfæra gildandi stefnu þannig að hún falli vel að nýrri heilbrigðisstefnu sem Alþingi samþykkti sem ályktun nr. 29/149.

Í umsögnnum við tillögu til þingsályktunar um heilbrigðisstefnu til ársins 2030 sem heilbrigðisráðherra lagði fram á 149. löggjafarþingi var m.a. bent á að í hana vantaði skýra stefnu um forvarnir og lýðheilsu. Félag hjúkrunarfræðinga benti m.a. á nauðsyn þess að kveðið væri með skýrum hætti á um þennan grundvallarþátt heilbrigðisþjónustunnar. Embætti landlæknis áréttaði mikilvægi þess að uppfæra lýðheilsustefnu til samræmis við heilbrigðisstefnu. Samtök atvinnulífsins benda á að í heilbrigðisstefnu sé ekki fjallað um áskoranir sem fylgja öldrun þjóðarinnar og sívaxandi fyrirsjáanleg útgjöld til heilbrigðisþjónustu vegna þess. Í álitmið meiri hluta velferðarnefndar um heilbrigðisstefnuna er lögð áhersla á að við framkvæmd stefnunnar verði lögð áhersla á lýðheilsu og forvarnir.

Síðastliðna áratugi hefur þekking almennings á gildum heilbrigðra lífshátta og tengslum þeirra við gott heilsufar aukist til muna. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) skilgreinir heilbrigði sem fullkomna líkamlega, andlega og félagslega vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og heilsuþrest. Heilbrigði er mikilvægt fyrir efnahagslega þróun og samfélagið í heild. Ein helsta ógn við heilbrigði, framfarir og hagvöxt um heim allan eru langvinnir sjúkdómar. Helstu áhættuþættirnir eru hreyfingarleysi, áfengisneysla, reykingar og óheilsusamlegt mataræði.

Sjúkdómar sem rekja má til óheilbrigðra lífshátta valda miklu álagi á heilbrigðiskerfið. Fyrirsjáanlegt er að útgjöld hins opinbera til heilbrigðismála aukist í framtíðinni vegna afleiðinga nútímalífshátta. Rannsóknir sýna að notkun á heilbrigðisþjónustu eykst með hækkandi líkamsþyngdarstuðli og heilbrigðiskostnaður hækkar að meðaltali um 1,9% við hverja viðbótareiningu stuðulsins. Mikilvægt er að snúa þeirri þróun við með þjóðarátaki í lýðheilsutengdum forvörnum sem nær til allra aldurshópa samfélagsins. Forvarnir miða að því að koma í veg fyrir sjúkdóma og draga úr fylgikvillum þeirra. Sýnt hefur verið fram á að forvarnir geta dregið verulega úr áhættuþáttum langvinnra sjúkdóma. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) telur að hægt sé að fyrirbyggja 80% tilfella hjarta- og æðasjúkdóma, 90% fullorðinssykursýki og 30% allra krabbameinstilfella með hollu mataræði, nægri hreyfingu og reykleysi. Heilbrigður lífsstíll getur komið í veg fyrir stóran hluta hjartasjúkdóma, heilablóðfalla, sykursýki og fleiri alvarlegra sjúkdóma. Í grein eftir Janus Guðlaugsson, íþrótt- og heilsufræðing, sem birtist í 4. tbl. 104. árg. Læknablaðsins, kemur fram að 98% útgjalda til heilbrigðismála fari í að meðhöndla sjúkdóma en tæplega 2% fara í forvarnir. Með markvissu átaki í forvörnum er hægt að vinna að því að minnka þörfina fyrir dýra og flókna heilbrigðisþjónustu og létta þannig álagið á heilbrigðiskerfið.

#### *Mikilvægi hreyfingar í forvörnum.*

Niðurstöður nýrrar rannsóknar menntavísindasviðs Háskóla Íslands á heilsu og líf skjörum grunnskólanemenda sýna að hátt í 40% unglunga í 10. bekk finna fyrir depurð vikulega eða oftár og 38% segjast glíma við svefnörðugleika. Fjölmargar rannsóknir staðfesta forvarnargildi íþróttar. Þær sýna að aukin hreyfing dregur úr tilfellum alvarlegra sjúkdóma. Þátttaka barna og unglunga í skipulögðu íþróttastarfi dregur einnig úr líkum á frávikshegðun og hefur margvísleg jákvæð áhrif á námsárangur, sjálfsmynd, sjálfsvirðingu, líkamsmynd, heilsu og almenna líðan. Þannig má leiða líkur að því að skipulagt starf íþróttafélaga leiði til þjóðfélagslegs heilsuábata og minnki álag á heilbrigðiskerfið. Einnig hefur verið sýnt fram á að hreyfing hefur jákvæð áhrif á skólastarf og vinnumarkað í formi færri veikindadaga og aukinnar framleiðni.

Niðurstöður rannsóknar sem gerð var á menntavísindasviði Háskóla Íslands frá 2003–2011 sýna að ungt fólk hreyfir sig álíka mikið og fólk um áttætt. Skýrsla um heilsuhegðun Norðurlandabúa frá 2017 sýnir m.a. að einn af hverjum þremur fullorðnum Norðurlandabúum hreyfir sig ekki í samræmi við ráðleggingar um lágmarkshreyfingu og á það líka við um Ísland. Þar kemur einnig fram að hlutfall Íslendinga sem neyta óholls matar jókst úr 19% í 25% frá árinu 2011 til ársins 2014. Hreyfingarleysi er talið jafnmikill áhættuþáttur og reykingar og því mikilvægt að snúa þessari þróun við með markvissri fræðslu um mikilvægi hreyfingar fyrir fólk á öllum aldri. Börn og unglingar sem upplifa jákvæða reynslu af hreyfingu eru líklegri til að velja sér lífshætti sem fela í sér hreyfingu á fullorðinsaldri. Tryggja þarf að öll börn njóti sömu tækifæra til íþróttar- og tómstundaiðkunar óháð efnahag foreldra því slíkt eykur lífsgæði og er mikilvægur liður í heilsusamlegum lífsstíl. Miklu varðar að vekja almenning til umhugsunar um eigið heilbrigði og velferð og beina sjónum að þeim möguleikum sem hver maður hefur til að hafa jákvæð áhrif á eigin heilsu og lífsgæði. Huga

þarf sérstaklega að heilsu barna og unglinga því möguleikar á að ná árangri eru mestir hjá þeim aldurshópi.

#### *Hægt á öldrunarferlinu.*

Doktorsritgerð Janusar Guðlaugssonar sem ber heitið *Fjölbætt heilsurækt: Leið að farsælli öldrun* sýnir að virkur lífsstíll sem felur m.a. í sér fjölbreytta þjálfun hefur margvíslegan heilsufarslegan ávinning. Þátttakendur rannsóknarinnar voru einstaklingar á aldrinum 71–90 ára. Helstu niðurstöður voru þær að dagleg hreyfing meiri hluta þátttakenda var aðeins brot af ráðleggingum alþjóðlegra heilbrigðisstofnana. Niðurstöðurnar sýndu m.a. að líkamsþyngdarstuðull og fitumassi batnaði að lokinni þjálfun og að jákvæðar breytingar urðu á vöðvamassa að lokinni þjálfun. Rannsóknin sýnir að eldri aldurshópar geta haft margvíslegan ávinning af markvissri hreyfingu, unnið gegn ótímabærri skerðingu á hreyfingu og viðhaldið lífsgæðum. Öldruðum á Íslandi fer fjölgandi og er því fyrirsjáanlegt að útgjöld til heilbrigðismála aukist verulega í framtíðinni. Markvissar heilsutengdar forvarnir eru liður í því að stemma stigu við þessari þróun.

#### *Heilsueflandi samfélög.*

Lykillinn að árangri á sviði forvarna og lýðheilsu er samstarf og víðtæk, þverfagleg nálgun sem byggist á þekkingu. Í lýðheilsustefnu til ársins 2030 kemur fram að stefnumótun og ákvarðanir ríkis og sveitarfélaga séu forsenda þess að lýðheilsusjónarmið séu sett í forgrunn og að heilsueflandi samfélag verði innleitt á landsvísu. Þá segir að heilsusjónarmið, þar sem ætíð er gefinn gaumur að áhrifum stefnu á heilsu og líðan allra íbúa í samfélaginu, þurfi að vera lykilstefið í allri stefnumótunarvinnu. Í því samhengi er mikilvægt að ríki og sveitarfélög vinni saman að því að ná settu marki. Heilsueflandi samfélag er verkefni á vegum embættis landlæknis í samvinnu við sveitarfélög, opinberar stofnanir, frjáls félagasamtök og fleiri aðila. Meginmarkmiðið er að styðja samfélög í að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lifnaðarháttum og vellíðan allra íbúa.

Á 35. flokksþingi Framsóknarflokksins, 9.–11. mars 2018, var ályktað að vinna þyrfti markvissst eftir settri lýðheilsustefnu og innleiða þyrfti lýðheilsumat þar sem allar stjórnvaldsákvæðanir yrðu metnar út frá áhrifum á heilsu. Jafnframt skyldi bjóða öllum 50 ára einstaklingum í heilbrigðismat í forvarnaskyni og stefnt að því að öll sveitarfélög yrðu heilsueflandi samfélög fyrir árið 2025 og allir skólar, leikskólar og framhaldsskólar virkir þátttakendur í heilsueflandi verkefnum. Einnig skyldi efla heilsueflandi vinnustaði með auknu samstarfi Vinnueftirlitsins og embættis landlæknis.

Forvarnir þurfa að ná til allra þátta samfélagsins er varða heilsu og líðan allra aldurshópa. Nauðsynlegt er að efla það lýðheilsustarf sem fer fram á vegum landlæknis með auknum fjárheimildum til málaflokksins, svo sem til rannsókna, þróunar og eflingar lýðheilsusjóðs. Leggja þarf meiri áherslu á forvarnir á sviði lýðheilsu með samvinnu og stuðningi heilbrigðiskerfisins og vinna markvissst eftir settri lýðheilsustefnu. Aukin framlög hins opinbera til forvarna eru mikilvæg til lengri tíma lítið svo að hægt sé að vinna að því að auka jafnvægi í útgjöldum til heilbrigðismála í framtíðinni.