

Nú hef ég unnið fyrir Bláskógabyggð í tæp tvö ár og í hálf t.ár fyrir Hrunamannahrepp og er kominn með dágóða reynslu af þessu starfi fyrir utan að vera árlega á vinnustofu hjá Landlæknisembættinu. Þar fá tengiliðir verkefnisins ýmsa fræðslu og stuðning við starfið úti í sveitarfélögum landsins.

Samsetning, staðsetning og umhverfi hvers sveitarfélags hefur þó nokkur áhrif á hvernig svona heilsueflandi verkefni dafna og þroskast. Bara sem dæmi þá er þó nokkur munur á starfinu fyrir þessa tvö sveitarfélög vegna þess að Bláskógabyggð er samsett úr þremur hreppum og með þrjá þéttbýliskjarna á meðan í Hrunamannahrepp er einn þéttbýliskjarni með sveitina dreifða í kringum.

Í sameineygðum sveitarfélögum getur verkefnið Heilsueflandi samfélag verið hluti af sameiningarferli gömlu hreppana og verið með í að skapa eitt samfélag með eina ímynd.

Annar kostur við svona verkefni er að það ýtir undir íbúalýðræði vegna þess að með því að gera þarfagreiningu þá er leitað til íbúa sveitarfélagsins um hvað því finnst vanta til að skapa heilsueflandi samfélag. Um leið snýst þetta um hvað það sem gerir sveitarfélag aðlaðandi þannig að fólk vilji bæði búa þar og flytja þangað.

Ef talað er út frá heilsuhagfræði þá má nefna það að hvert ár á dvalarheimili kostar um 13-15 milljónir á hvern eldri borgara og er nú þróunin meira í þá átt hvort ekki megi styrkja heilsueflingarstarf heima í héraði og þannig gert eldra fólki kleift að búa lengur heima hjá sér, um leið bæta lífsgæði þeirra.

Annað í þessa veru er að fyrir hvern mánuð sem einstaklingur er frá vinnu vegna veikinda þá tapar sveitarfélagið gróflega um 42 þúsund kr. í útsvar á mánuði. Væri hægt að skapa heilsueflandi samfélag þar sem þykir sjálfsagt að stunda heilsurækt sér til að fyrirbyggja álagsmeiðsli hvort sem er hjá bændum sem iðnaðarmönnum. Og á það við bæði kynin.

Eitt af megin markmiðum heilsueflandi samfélags er að skapa umhverfi til að gera holla valið að auðvelda valinu. Til þess þarf að samstillta kraftanna í sveitarfélaginu og þess vegna er t.d. unnið með stjórnarsýsluna, nefndir og ráð til að hafa í huga við úrvinnslu sinna mála að hafa „Heilsu í allar stefnur og aðgerðir. Eins er mikilvægt að ná samstarfi við félagasamtök um að vera þátttakendur í verkefninu. Þannig skapast smá saman heilsueflandi umhverfi í bæði leik og starfi. Um leið er unnið að því að eftir innleiðingarferlið (4 ár) að þá sé verkefnið sjálfbært og lifi í verkferlum og lífnaðarháttum í samfélaginu.

Verkefnið er byrjar með þarfagreiningu og skipulagningu (1/2 ár) og stendur síðan yfirleitt yfir í 4 ár, þar sem hvert ár hefur sitt þema, t.d.:

- Hreyfing og útivera
- Næring
- Geðrækt, líðan og félagsleg virkni
- Heilbrigðir lífnaðarhættir, öryggi og sjálfbærni.

Helstu verkefni sem ég hef unnið að síðasta árið eru:

- Þarfagreining: hvar er þörf fyrir verkefni/íhlutun í samfélaginu
- Notendakönnun íþróttahúsa

- Íþróttavika Evrópu
- Hreyfivika UMFÍ
- Lífshlaupið: keppni milli stofnanna sveitarfélagsins (Bláskógabyggð)
- Heilsufarsmælingar
- Ýta undir aukinni notkun á Hreyfiseðlinum: Bláskógabyggð býður upp á 50% afslátt á 3 mánaða korti í sund og þrek fyrir þá sem fá hreyfiseðil frá lækni (tengt lífstíllssjúkdómum). Nú kemur líka Hreyfistjórinn upp í heilsugæsluna í Laugarási til þess að eiga samtalið þessa einstaklinga. Í samráði við hvern og einn skipuleggur hreyfistjórinn þeirra hreyfiáætlun.
- Skipuleggja og hanna lýðheilsustíga: (dreift yfir fleiri ár)
 - Kaup á sandkistum meðfram helstu gönguleiðum
 - Kaup á göngubekkjum meðfram gönguleiðum
 - Hönnun og uppsetning á frísbí völlum (3-4 körfur á hverjum stað)
 - Hreystistöðvar á heilsustígum
- Þróa heilsurækt fyrir aldraða
- Aðstoða/styrkja þá sem vilja halda námskeið í sveitarfélaginu (heilsutengt). Mikilvægt að styrkja hreyfiöflin í sveitarfélaginu

Kostnaður:

- Í Bláskógabyggð er verkefnastjórinn launþegi og heildar budsjettið er 3 milljónir í laun og verkefni. Reyndar eru sum verkefnanna mjög tengd veitu og framkvæmdasviðinu.
- Í Hrunamannahrepp er verkefnastjórinn verktaki
- Á báðum stöðunum er þetta 20% stöðugildi.

Kveðja

Gunnar Kristinn Gunnarsson

Íþrótt- og heilsufræðingur

European Master in Physical Activity and Health