Heilsueflandi grunnskóli í heilsueflandi samfélagi

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sviðstjóri

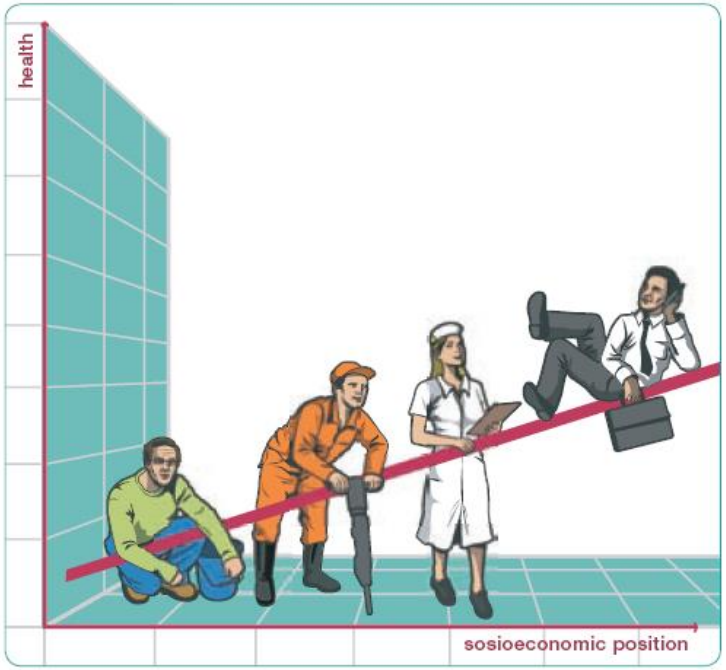
Ingibjörg Guðmundsdóttir, verkefnastjóri

Svið áhrifaþátta heilbrigðis, **Embætti landlæknis**

Halló stjórnmálamenn! – sýnið okkur heilsufarið í ykkar sveitarfélagi og við getum sagt ykkur hvernig þið standið ykkur!

«The status of health and well-being in the population is an indicator of how well public policies succeed in one of their key missions.»

- Einstaklingar hafa heilmikið að segja með eigin heilsu – en ekki allt!
- Það hafa ekki allir sömu möguleika á góðri heilsu í okkar samfélagi
- Heilsa er háð fleiri þáttum en ákvörðunum einstaklingsins
  - m.a. ákvörðunum stjórnmálamanna, stjórnenda skóla o.fl.



Embætti landlæknis
Directorate of Health

Hvað er heilsa?

„Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan

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

- Alþjóða heilbrigðismálastofnunin (1948)

Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Heilbrigði einstaklinga

- Heilsuhegðun, erfðir, og umhverfi
- Jöfn tækifæri til heilbrigðis?
- Tækifærin í umhverfinu:
  - Efnhagslegir þættir / stjórnsýsla
  - Umhverfi og öryggi samfélags
  - Félagslegt umhverfi
  - Þjónusta í samfélagi einstaklings
  - Fræðsla og hvatning

Embætti landlæknis
Directorate of Health

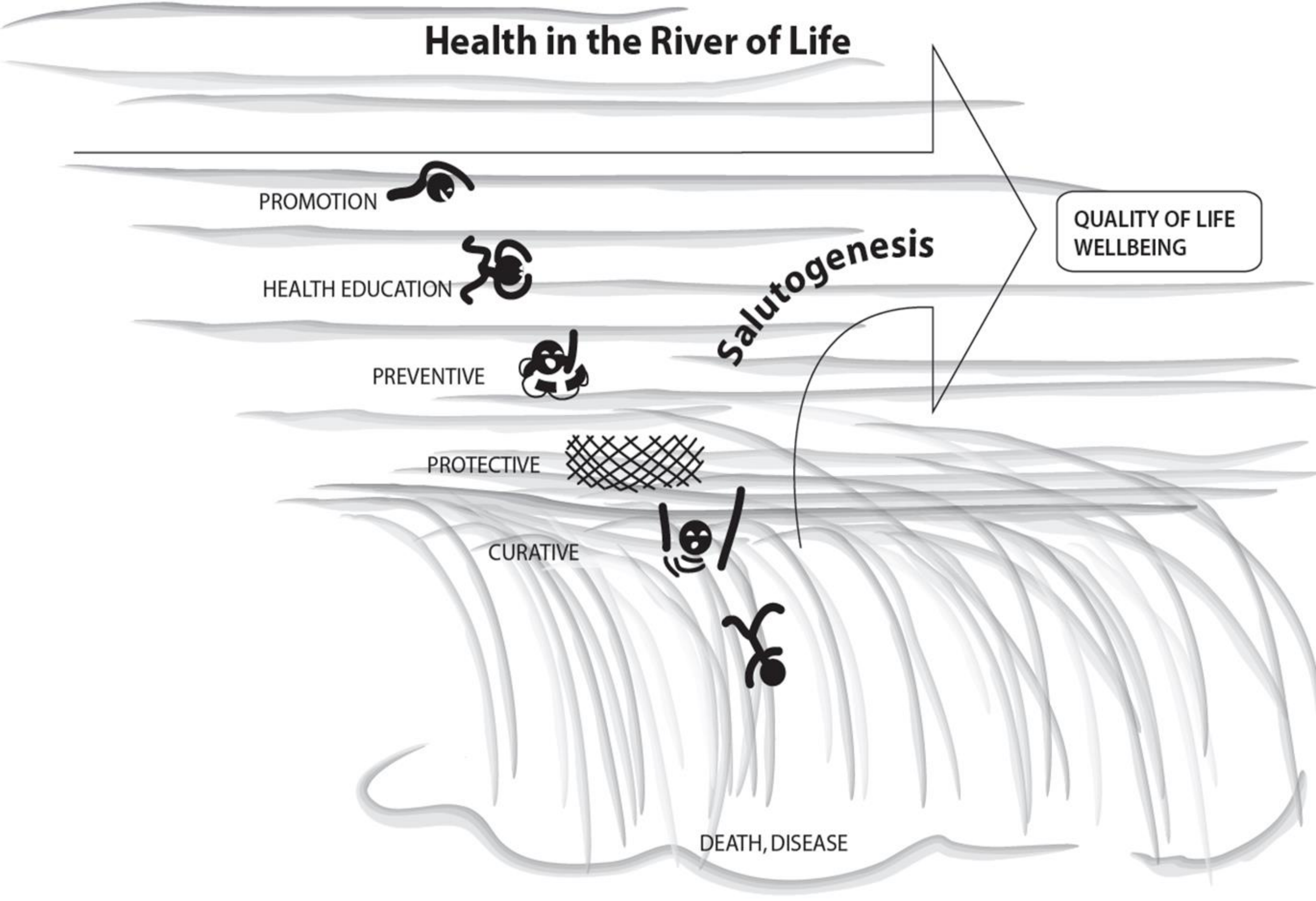
Heilsuefling

- Heilsuefling er ferli sem **gerir fólki kleift** að hafa **aukin áhrif á heilsu** sína og bæta hana (WHO, 1986).

- **Umhverfi** getur stuðlað að og gert einstaklingi kleift að velja sér **lífsstíl** sem er **heilsueflandi**.

World Health Organization

Embætti landlæknis
Directorate of Health


Health in the River of Life
PROMOTION
HEALTH EDUCATION
PREVENTIVE
PROTECTIVE
CURATIVE
Salutogenesis
QUALITY OF LIFE
WELLBEING
DEATH, DISEASE

Hvað er **Heilsueflandi samfélag**?

- Samfélag þar sem **heilsa og líðan** allra íbúa er í fyrirrúmi í allri stefnumótun á öllum sviðum.
- Stöðug áhersla er lögð á að bæta bæði hið **manngerða** og **félagslega umhverfi** íbúa.
  - Draga úr **ójöfnuði**.
  - Draga úr tíðni og afleiðingum **langvinnra sjúkdóma** með margvíslegu **forvarnar- og heilsueflingarstarfi**.

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Lýðheilsustefna, af hverju?

,,Sambandið skal hvetja sveitarfélög til þess að vinna eftir uppleggi ráðuneyta og embættis landlæknis í þágu lýðheilsu gegnum heilsueflingu og forvarnarstarf.“

Stefnumörkun Sambands íslenskra sveitarfélaga 2014-2018

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Markmið Embættis landlæknis

Stefnumótun 2012 – 2016

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Áhrifaþættir heilbrigðis

Áhersla er lögð á heilbrigði og áhrifaþætti þess og vinnu að heilsueflingu á öllum aldursskeiðum með þverfaglegum, almennum og sértækum aðgerðum sem byggja á gagnreyndri þekkingu.

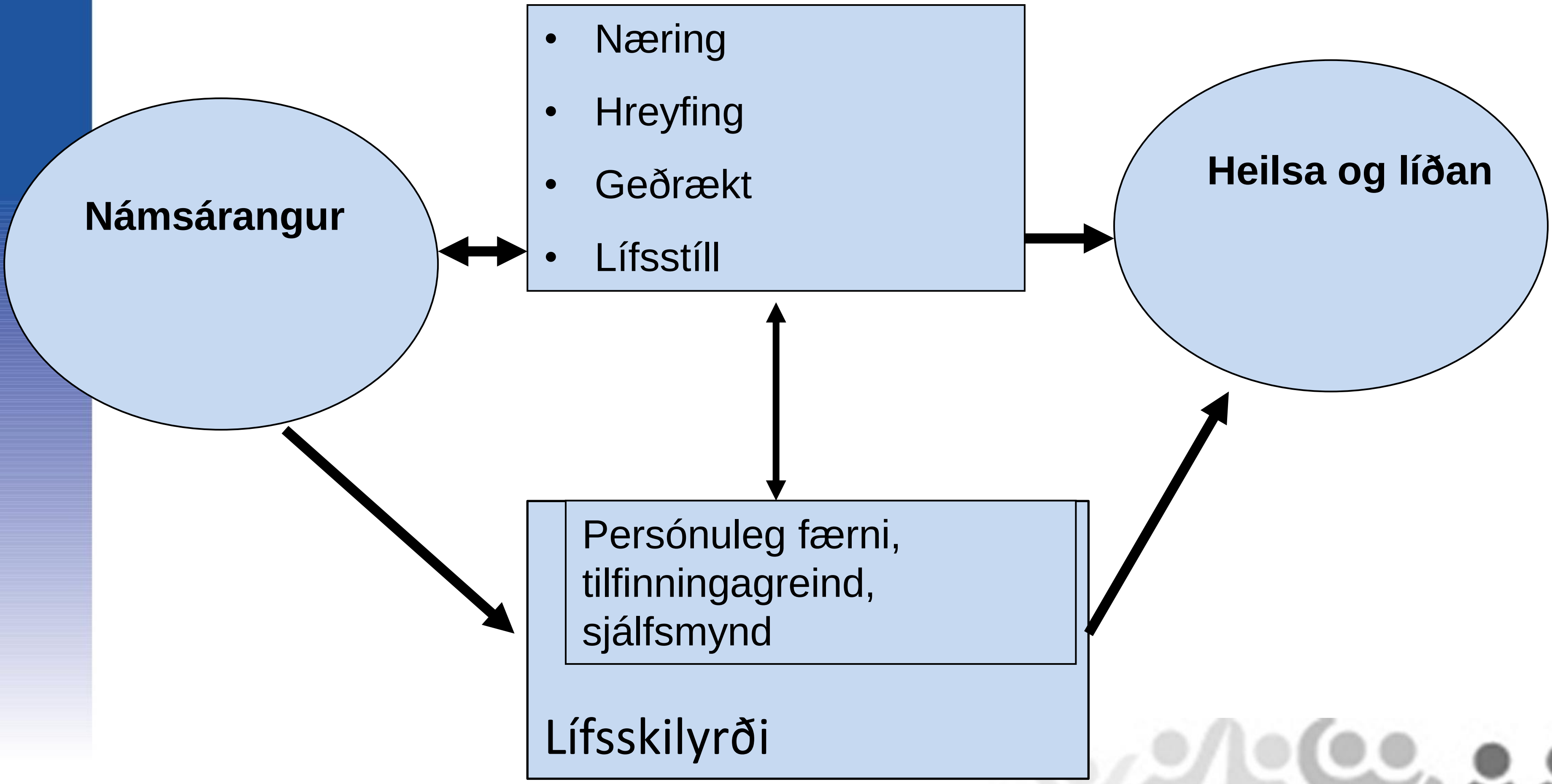
Árið 2016 verði til:

a. Ráðleggingar um heilsueflandi samfélag sem styðja stór og smá samfélög í markvissri heilsueflingu með stefnumótun og samræmdum aðgerðum.
b. Leiðbeiningar og gátlistar um mótun heilsustefnu og gerð áætlana um líðan, næringu, hreyfingu, ofbeldis- og slysavarnir, tannvernd, tóbaks-, áfengis- og vímuvarnir.
c. Heilsueflandi leik-, grunn- og framhaldsskólar um land allt.
d. Greining á ójöfnuði m.t.t. heilsu og líðanar og aðgerðaráætlun til að draga úr honum.
e. Heildstætt mat á áhrifaþáttum geðheilbrigðis.
f. Lýðheilsusjóður sem styður við faglegt og árangursríkt lýðheilsustarf á fjölbreyttum vettvangi.

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Áhrifaþættir heilbrigðis í þverfaglegum aðgerðum í skólum



Embætti landlæknis
Directorate of Health

Heilsueflandi grunnskóli

Í heilsueflandi skólum er hugað vel að andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð og vellíðan nemenda og starfsfólks í samvinnu við heimili og nærsamfélag.

Skólar koma sér upp heildrænni og vel skipulagðri heilsueflingarstefnu þar sem horft er á allt skólasamfélagið í heild.

Grunnþættir menntunar
Aðalnámskrá

- Læsi
- Sjálfbærni
- **Heilbrigði og velferð**
- Lýðræði og mannréttindi
- Jafnrétti
- Sköpun

Í skólum þarf að skapa jákvæðan skólabrag og heilsueflandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. Helstu þættir heilbrigðis sem leggja þarf áherslu á eru: **jákvæð sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra.**

Leiðbeiningar

- Upphaf
- Undirbúningur – upphaf að gerð heilsustefnu
- Aðgerðir – forgangsröðun og aðgerðaáætlun
- Framkvæmd
- Endurskoðun og mat
- Viðhald

Heilsueflandi grunnskóli
Embætti landlæknis
Directorate of Health

Upphaf

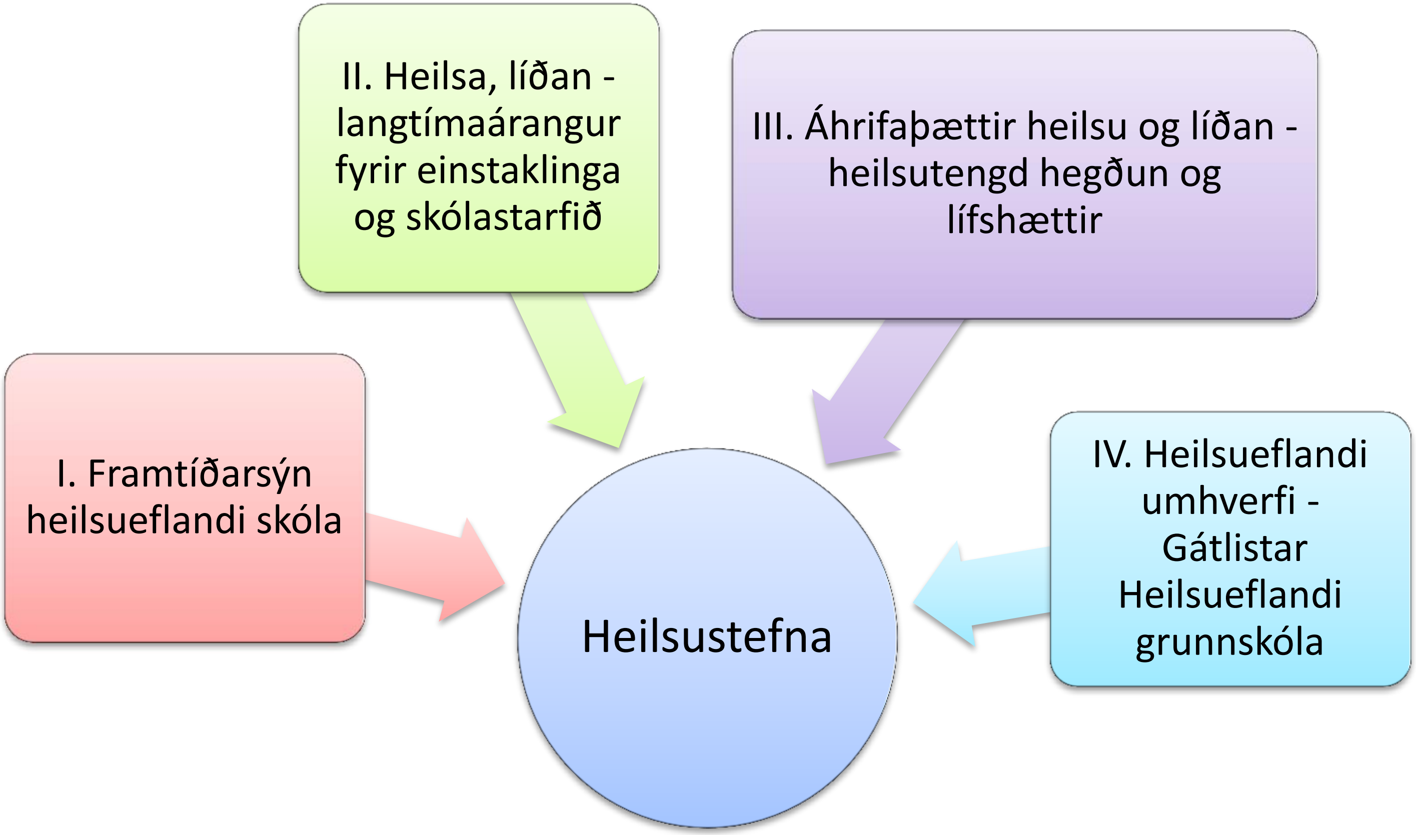
- ✓ Skólinn sækir um
- ✓ Stýrihópur stofnaður
- ✓ Viðeigandi hagsmunaaðilar eru virkjaðir
- ✓ Þjónusta sem embættið veitir:
  - Boðið er upp á fund með stýrihópi.
  - Boðið er upp á kynningu fyrir starfsfólk skólans.
  - Handbók Heilsueflandi grunnskóla.
  - Veggspjald um heilsueflandi grunnskóla og hnappur til að setja á heimasíðu.
  - Verkfærakista í handbók og á heimasíðu.
  - Lykilorð fyrir www.heilsueflandi.is

Mikilvægt er að huga að því að skólar eru ólíkir og þurfa að aðlaga aðgerðir að sínu skólaumhverfi

Heilsueflandi grunnskóli

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Undirbúningur
Upphaf að gerð heilsustefnu



I. Framtíðarsýn heilsueflandi skóla

Fyrsta skrefið er að setja fram framtíðarsýn um lífsgæði fyrir grunnskólann. Í þeirri vinnu er gott að spyrja spurninga eins og:

- Af hverju viljum við fara í þessa vinnu þ.e. taka þátt í Heilsueflandi grunnskóla?
- Hverju erum við að sækjast eftir? Hvaða ávinningi á það að skila fyrir nemendur, starfsfólk og skólastarfið almennt að vinna markvisst að heilsueflingu í skólanum?

II. Heilsa, líðan

Langtímaárangur fyrir einstaklinga og skólastarfið

- Ákveða þá mælikvarða sem skólinn vill nota til að meta langtímaárangur heilsueflingarstarfsins fyrir heilsu og líðan nemenda og starfsfólks og fyrir skólastarfið almennt.
- Eru einhverjar upplýsingar sem vantar? Hvernig er mögulegt að afla þeirra?

Embætti landlæknis
Directorate of Health

III. Áhrifaþættir heilsu og líðan
heilsutengd hegðun og lífshættir

- Ákveða þá mælikvarða sem skólinn vill nota til að meta heilsutengda hegðun og lífshætti nemenda og starfsfólks.

Gott getur verið að skoða nánar niðurstöður úr rannsóknum og könnunum sem skólinn hefur tekið þátt í, t.d. Ungt fólk (Rannsóknir og greining), HBSC og Skólapúlsinn.

IV. Heilsueflandi umhverfi

Gátlistar Heilsueflandi grunnskóla

- Gátlistar Heilsueflandi grunnskóla eru notaðir til stuðnings til að skapa heilsueflandi umhverfi í skólanum.
- Stuðla aðstæður skólans að því að holla valið sé jafnframt auðvelda valið?
- Hvað er gott? Hvað þyrfti bæta?
- Hverju er mikilvægt og auðvelt að breyta á stuttum tíma? Hverju er mikilvægt að breyta en þarf að gefa lengri tíma?

Aðgerðir

Forgangsröðun og aðgerðaáætlun

- Einn áhersluþáttur er valinn til að vinna með
- Stöðumat gátlista skoðað
- Hvað er ekki komið að fullu til framkvæmda?
- Er eitthvað fleira sem vilji er fyrir að vinna með en er ekki í gátlista?
- Setja saman aðgerðaáætlun

Spurningar sem velta má upp

- Á **hvaða sviðum** þurfum við að bæta okkur?
- Með **hvaða úrræðum**?
- **Hvernig** framkvæmum við úrræðið?
- **Hvenær** framkvæmum við það?
- **Hver** er ábyrgur fyrir framkvæmdinni?
- **Hvaða eftirfylgd** tekur við að því loknu?
- Hver er **kostnaðurinn**?

Heilsueflandi grunnskóli

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Atriði sem á að vinna með:

Upphaf tímabils, framkvæmd:
Markmið:
Aðgerð:
Ábyrgðaraðili:
Tímalína:
Mælikvarðar á árangri:

Á aðgerðatímabili, staða aðgerðar (árangur, hindranir, lausnir):
Staða 1:
Staða 2:
Staða 3:

Lok tímabils, staða og næstu skref:
Staða í lok tímabils:
Mat út frá mælikvörðum sem ákveðnir voru í upphafi:
Næstu skref (viðhald):
Ábyrgðaraðili sem fylgir næstu skrefum eftir:

□ Matið samþykkt af stýrihópi og skólastjóra
□ Þessi þáttur er að fullu kominn til framkvæmda

Heilsueflandi grunnskóli
Embætti landlæknis
Directorate of Health

Framkvæmd

- Aðgerðaáætlun fylgt eftir

Á aðgerðatímabili, staða aðgerðar (árangur, hindranir, lausnir):

Staða 1:

Staða 2:

Staða 3:

Tilvalið er að halda upp á þá áfanga sem hafa áunnist

Heilsueflandi grunnskóli

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Endurskoðun og mat

- Hvernig hefur vinnan gengið almennt? Hvað hefur gengið vel? Hvað síður?
- Hefur aðgerðaáætlun heilsustefnunnar haft áhrif?
- Benda niðurstöður matsins til að skólinn sé á réttri leið eða er þörf á breytingum?
- Er eitthvað annað sem væri áhugavert að prófa?

Heilsueflandi grunnskóli

Lok tímabils, staða og næstu skref:

Staða í lok tímabils:

Mat út frá mælikvörðum sem ákveðnir voru í upphafi:

Næstu skref (viðhald):

Ábyrgðaraðili sem fylgir næstu skrefum eftir:

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Viðhald

Þar þarf m.a. að koma fram:

- Hvernig á að viðhalda árangrinum sem náðst hefur?
- Hverjir eru ábyrgir fyrir að heilsustefnunni verði viðhaldið?
- Hvenær er endurmat áætlað?
- Hvernig á að vinna endurmatið?
- Hvernig verða gátlistar nýttir í framhaldinu, verða þeir reglulega yfirfarnir?

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Heilsueflandi grunnskóli

Forðast

- Leiðinlegt (boring)
- Erfitt (difficult)
- Einmannalegt (lonely)

Clive Blair-Stevens

Mikilvægt

- Skemmtilegt (fun)
- Auðvelt (easy)
- Vinsælt (popular)

Clive Blair-Stevens

HEILSUEFLANDI samfélag

Heilsueflandi grunnskóli

Takk fyrir

www.landlaeknir.is/hgs

hgs@landlaeknir.is

Embætti landlæknis
Directorate of Health