



Aðgerðaáætlun 2023

Lýðheilsa Reykjanesbær



HEILSUEFLANDI
samfélag

vellíðan fyrir alla

Í KRAFTI FJÖLBREYTILEIKANS



Aðgerðaáætlun Lýðheilsustefnu

- Áhersla á árlega endurskoðun hennar með tiliti til framtíðarsýnar, megin- og undirmarkmiða.
- Aðgerðaráætlun lýðheilsustefnu nær til ársloka 2024.
- Áætlunin er lifandi og verður árlega ákveðið þema m.t.t árlegra niðurstaðna Lýðheilsuvísa Embætti landlæknis.

Reykjanesbær

Í KRAFTI FJÖLBREYTTILEIKANS

VIRÐING · ELDMÓÐUR · FRAMSÆKNI



Markmið 2023-2024

- ✓ Heilsueflandi samfélag
- ✓ Heilsueflandi samfélög á Suðurnesjum
- ✓ Heilsueflandi leik-, grunn-, og framhaldsskólar
- ✓ Heilsueflandi vinnustaðir
- ✓ Heilsuefling eldri borgara





Lýðheilsuvísar Suðurnes 2022

Neikvæðir

- Grænmetis- og ávaxtaneysla fullorðinna heldur lág
- Gosdrykkjaneysla fullorðinna of mikil
- Þátttaka ungmenna í 8.-10.bekk í skipulögðu íþróttastarfi heldur lág
- Færri framhaldsskólanemar sem stunda erfiða hreyfingu
- Reykingar fullorðinna meiri
- Dánartíðni vegna krabbameina meiri
- Þátttaka í skimun fyrir legháls- og brjóstakrabbameini minni
- Fleiri fullorðnir sem meta líkamlega heilsu sína slæma
- Heilsugæsluheimsóknir vegna geð- og atferlisraskana fleiri
- Notkun blóðsykurslækkandi lyfja meiri



Lýðheilsuvísar Suðurnes 2022

Jákvæðir

- Fleiri börn í 4.bekk segjast eiga auðvelt með að sofna
- Ölvunardrykkja framhaldsskólanema minni
- Orkudrykkjaneysla framhaldsskólanema lægri hér
- D-vítamín inntaka hjá börnum í 1.bekk hærri hér
- Notkun nikótínþúða meðal framhaldsskólanema minni
- Þunglyndislyfjanotkun karla minni



Áherslur í aðgerðaáætlun

Þema ársins 2023: Geðrækt

- Áhersla verður á aðgerðir sem miða að því að efla geðheilbrigði og andlega heilsu allra íbúa með áherslu á unglinga og ungmenni í ljósi niðurstaðna lýðheilsuvísa og annarra fyrirbyggjandi gagna undanfarin ár.
- Markmiðið er að auka þekkingu íbúa á mikilvægi góðrar geðheilsu og geðræktar.
- Leggja áherslu á aðgerðir í samstarfi við aðra hagsmunaaðila.
- Aðgerðaáætlunin er í samræmi við Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna ásamt því að tengjast stefnuáherslum Reykjanesbæjar.



Geðrækt



Verkefni	Markmið	Markhópur	Tengiliður	Kostnaður
Málþing um geðheilbrigði	Auka andlega vellíðan og byggja upp jákvæða sjálfsmynd	Unglingar og ungmenni	Lýðheilsufulltrúi Tengiliður FFGÍR Íþrótt- og tómstundafulltrúi Ungmennaráð Fræðslusvið	300-500.000 kr Fræðsla
Geðorðin 10 Endurvekja þetta verkefni og tengja inn í skólana og vinnustaði	Hvetja til aukinnar fræðslu um mikilvægi góðrar geðheilsu	Allir aldurshópar	Lýðheilsufulltrúi Fræðslusvið	0
Vitundarvakning um skjánotkun	Hvetja til öruggrar og takmörkunar á skjánotkun	Unglingar og ungmenni	Lýðheilsufulltrúi Fræðslusvið Íþrótt- og tómstundafulltrúi	100.000 kr Fræðsla
Rjúfa félagslega einangrun og vinna gegn einmannaleika	Stuðla að bættri líðan og heilsu eldri borgara	Eldri borgarar	Lýðheilsufulltrúi Forstöðumaður Öldrunarþjónusta	0
Fræðsla um geðrækt frá viðeigandi stofnunum og einstaklingum til mismunandi hópa	Auka þekkingu á mikilvægi góðrar geðheilsu	Allir aldurshópar	Lýðheilsufulltrúi Fræðslusvið Velferðarsvið	100-250.000 kr Fræðsla



Regluleg verkefni

- Lífshlaupið
- Mottumars
- Skessumílan
- Hreyfivika
- Allir með
- Hjólað í vinnuna
- Plastlaus september
- Heilsu- og forvarnavika
- Bleikur október

Regluleg verkefni



Verkefni	Markmið	Markhópur	Tengiliður	Kostnaður
Lífshlaupið	Hvetja til aukinnar hreyfingar	Allir aldurshópar skólar og vinnustaðir	Lýðheilsufulltrúi Íþróttá- og tómstundafulltrúi	0
Mottumars hlaup	Árvekniártak um krabbamein karlmannna	Karlmenn	Lýðheilsufulltrúi Krabbameinsfélag Suðurnesja 3N Þríprautadeild	0
Skessumílan	Hvetja börn til aukinnar hreyfingar	Börn	Lýðheilsufulltrúi Menningarfulltrúi Leikfélag Keflavíkur	300.000 kr Ísbíll, leikarar frá LK
Hreyfivika og Hjólað í vinnunna	Hvetja til aukinnar hreyfingar	Allir aldurshópar	Lýðheilsufulltrúi Íþróttá- og tómstundafulltrúi	0
Plastlaus september	Hvetja íbúa til minni plastnotkunar	Allir aldurshópar	Lýðheilsufulltrúi Stýrihópur Ljósnottar	0
Heilsu- og forvarnarvika	Stuðla að bættri heilsu íbúa	Allir aldurshópar	Lýðheilsufulltrúi Íþróttá- og tómstundafulltrúi Markaðsteymi Súlunnar	200.000 kr Fræðsla
Bleikur október	Árvekniártak um krabbamein kvenna	Konur	Lýðheilsufulltrúi Krabbameinsfélag Suðurnesja Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	0



Lýðheilsan mín er lýðheilsan þín

