

Forgangsröðun, heilsueflingarverkefni hjúkrunarfræðinga „Hreysti 2020“

Stjórn Fagdeildar heilsugæsluhjúkrunarfræðinga hefur samþykkt að leggja áherslu á heilsueflandi aðgerðir til að hafa jákvæð áhrif á þróun samfélagsheilsu með skipulagningu og framkvæmd heilsuverkefnis sem stjórnad er af Sólfríði Guðmundsdóttur, PhD lýðheilsu og hjúkrunarfræðingur og kallað hefur verið *Hreysti 2020*.

Ætlunin er að draga úr aukinni tíðni áunninna sjúkdóma með vel skipulagðri heilsuvæðingu í þverfaglegri samvinnu fagfólks við stjórnvöld og almenning eins og sjá má á **líkani Hreysti2020** sem byggt er á kerfakenningunni. Úrræði verkefnisins munu hvetja einstaklinga, fjölskyldur, vinnustaði og stjórnvöld til að taka aukna ábyrgð á áhrifaþáttum á heilsufar og innleiða breytingar sem gera þjóðinni auðveldara að velja heilsusamlegt líf til að fyrirbyggja vaxandi heilsuvá í landinu. Niðurstöður rannsókna sýna að bætt aðgengi almennings að heilsueflandi þáttum, stuðningur og markviss hvatning til að taka ábyrgð á eigin heilsu skilar árangri. Jafnframt er sýnt fram á að markviss og aðgengileg forvarnarþjónusta með möguleikum á eftirfylgni skilar sér með kostnaðarhagkvæmni einstaklinga, fyrirtækja, stofnana og þjóðarbúsins. Vilji og samstarf hjúkrunarfræðinga til að hafa áhrif og snúa þessari þróun við getur skipt sköpum fyrir heilsufar þjóðarinnar, þjóðarhagkvæmni og styrkir stöðu stéttarinnar (**sjá skjal um rökstuðning**). Við sjáum fyrir okkur vel heilsulæsa þjóð, þar sem fólk tekur ábyrgð á eigin heilsu og er vel meðvitað um hollar venjur og mikilvægi forvarna og upplifir vellíðan. Forvarnarþjónusta er hagkvæmasta heilbrigðisþjónusta sem völ er á og hraust þjóð hefur mesta virði þegar auðæfi samfélagsins eru vegin og metin.

Markviss áætlun sem byggð er á stefnu félagsins mun skila mælanlegum árangri þessa heilsuinngrips. Eitt af viðmiðum verður að dregið hefur úr vaxandi þyngdaraukningu íbúa árið 2013, meðalþyngd er hætt að vaxa 2015 og meðalþyngd þjóðarinnar fer lækkandi árið 2020. *HRAUST ÞJÓÐ sem bætir lífi við dagana og dögum við lífið.*

Hreysti 2020 er á undirbúningsstigi og hjúkrunarfræðingar sem vilja koma með í undirbúningshópinn eru velkomnir (vinsamlega sendið netpóst á solfridur@heil.is). Nú er um að gera að líta í eigin barm ákveða hvað þú vilt gera til að bæta eigin heilsu og þinna nánustu til framtíðar. Fagdeild hjúkrunarfræðinga hefur skipulagt heilsunámskeið (Veljum vellíðan) fyrir félagsmenn til að efla eigin heilsu og annarra sem nýtast í starfi fyrir Hreysti 2020. Vilt þú vera góð fyrirmynd og læra nýjar aðferðir til verða hæfari til að þjóna fólki út frá hugmyndafræði heilbrigðisfræðinnar og forvarnarþjónustu? Heilsunámskeiðið eru haldin reglulega, fjöldi þátttakenda er takmarkaður og fer skráning fram á heil.is (næstu námskeið).

Á fræðslufundi fagdeildarinnar þann 15. nóvember s.l. voru eftirfarandi atriði Hreysti 2020 forgangsröðuð samkvæmt óskum meirihluta fundarmanna (sjá Töflu 1: Leiðandi atriði til eflingar heilsu og dæmi um undirþætti). Myndaðir verða framkvæmdahópar eða nefndir sem undirbúa tiltekna hluta verkefnisins, gera leiðbeiningar fyrir meginþætti forgangsraðaðra atriða fyrir innleiðingu hjúkrunarfræðinga og skipuleggja innbyggða árangursmælingu ákveðinna atriða (sjá dæmi í Töflu 1).

Tafla 1: Leiðandi atriði til eflingar heilsu og dæmi um undirþætti	Viðmið endurmats 2015 og 2020
I Fyrirbyggja áunna sjúkdóma ◦ Auka heilsulæsi (þekking og skilningur á mikilvægi næringar, hreyfingar, félags- og geðræktar) ◦ Heilsuhvatning (allir hreyfi sig 30-60 mín/dag, borði hollan mat, sofi vel - klst.fjöldi miðað við aldur) ◦ Bæta aðgengi að 1. og 2. stigs forvarnþjónustu. T.d. auka úrræði til að halda heilsusamlegri þyngd, bæta mataræði og ná vellíðan	-Hlutfall þjóðar sem stundar heilbrigt lífverni skv. stöðlum -Tíðnitölur áunninna sjúkdóma fara lækkandi -Auka neyslu ávaxta, grænmetis. Ná RDS D-vítamín -Neysla trefja eykst-25gr.dag -Neysla hollrar fitu skv.RDS
II Klínísk forvarnþjónusta ◦ Eftirfylgni með forstigi háþrýstings (130/85-140/95) ◦ Eftirfylgni með forstigi sykursýki (A1c 9%) ◦ Stuðningur við of þunga (LpS 25-30) ◦ Skimanir samkvæmt niðurstöðum rannsókna	-Dregið úr tíðni ofþyngdar, hækkuðum blóðþrýstingi og sykursýki. Markviss ráðgjöf og samfela í stuðningi skjólst. -Tíðni heilsu- og forvarnar-skoðana eykst.
III Geðheilbrigði ◦ Depurð, kvíði og streita ◦ Fíknihegðun (reykingar, áfengi, lyf, matur, o.fl.) ◦ Sjálfsvíg	- Andleg vellíðan eykst -Blönduð meðferð geðsjúkd. -Lækkandi tíðni fíkn-hegðunar og sjálfsvíga
IV Munnheilsa ◦ Tannvernd smá- og skólabarna ◦ Tannvernd unglunga og ungs fólks ◦ Tannvernd aldraðra	-Fjölgun barna/unglinga með heilar tennur -Minnkandi tannskemmdir allra aldurshópa
V Offita ◦ Börn og unglingar yfir 30 í LpS og fjölskyldur þeirra ◦ Fullorðnir í LpS 30 og yfir	-Aukin tíðni daglegrar hreyfingar í 60 mín. -Fækkun íbúa með offitu
VI Umhverfi og samfélagsheilsa ◦ Hreint loft, vatn og umhverfi, forðast hávaðamengun ◦ Samfélag er styðjandi við hollar venjur ◦ Virðing og vernd náttúru og þjóðar	-Fjölgun fólks sem býr við góðar umhverfis- og félagslegar aðstæður -Hjálp til sjálfshjálpar