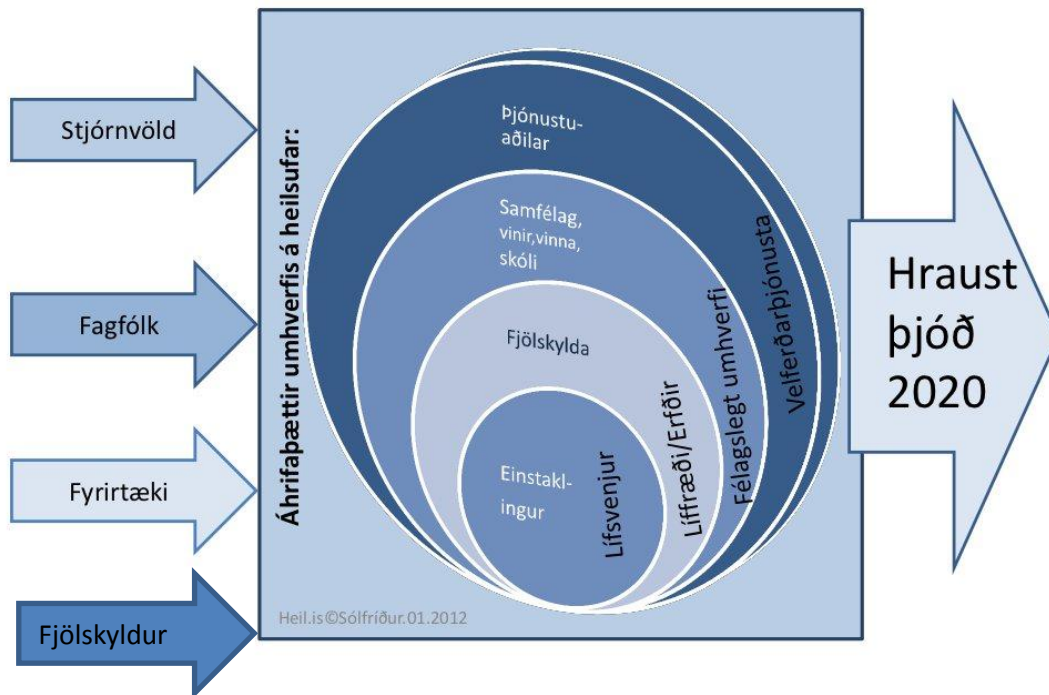


Hreysti 2020

Heilsueflandi samvinna



Líkan Hreysti 2020 er byggt á **kerfakenningunni** (e. system theory) sem var sett fram árið 1936 af Von Bertalanffi. Kerfið byggir á samspili mismunandi þátta þar sem leið er fundin til að sýna fram á hvernig allir hlutir eru tengdir í kerfi. Kenningin gengur út frá því að heildin sé summa eininga og að hver og ein eining gegni sínu hlutverki. Einingarnar eru misstórar og hafa misstóru hlutverki að gegna líkt og mismunandi frumur líkamans sem raðað er saman vinna sitt hlutverk og verða fyrir áhrifum bæði utan frá og að innan þar sem allt þarf að vinna saman til að hann starfi eins og til er ætlast.

Míkrókerfið er nánasta umhverfið og samskipti sem eiga sér stað í nánasta umhverfi viðkomandi. Dæmi um míkrókerfi er fjölskylda, leikskóli, grunnskóli, félagar og jafningjar, trúarsamfélag, vinnustaður og fleira sem snertir nánasta umhverfi mannsins. Hvert míkrókerfi er með sitt eigið mesókerfi eða tengist öðru(exókerfi).

Mesókerfi er t.d. félagskerfi eða aðstæður sem fólk upplifir ekki beint en hefur óbein áhrif á líðan og þroska þeirra eins og félagsleg tengsl. Svo sem aðstæður og uppákomur á vinnustöðum eða skólastofnunum sem hafa áhrif á líðan einstaklingsins. Vinnustaður foreldra eru mesókerfi sem hefur óbein áhrif á barnið, ef foreldri er ekki ánægt á vinnustað eða ef barn er ekki ánægt í skóla, hefur það áhrif á tengsl/líðan barna og foreldra. Í mesókerfi eru þættir óáþreifanlegir fyrir barnið en oft áþreifanlegir fyrir foreldra. Þar eru aðstæður sem börnin upplifa ekki beint en hafa samt óbein áhrif á þau. Mesókerfið getur haft áhrif á alla þá hluti sem hægt er að skilgreina í míkrókerfinu því hvert þeirra er tengt mesókerfi.

Makrókerfi: Samfélagið í heild, menning eða undirmenning sem felur í sér öll hin kerfin. Pólitískar ákvarðanir sem ná til einstaklinga, viðhorf um það hvernig skuli standa t.d. að heilbrigðismálum, uppeldi og fræðslu barna og fullorðinna. Efnahagsleg, menningarleg og félagsleg áhrif og ákvarðanir sem eru teknar í samfélaginu sem hafa bein eða óbein áhrif á heilsufar, líðan barna og fullorðinna og er breytilegt eftir menningu.

Chronókerfið: Áhrif sem verða ýmist vegna skammtíma breytinga á einstaklingnum sjálfum, skapgerði og aldri, eða skammtíma breytinga af hálfu samfélagsins, fjölskyldu eða einhverra af öllum hinum kerfunum, t.d. skilnaður foreldra, kynþroski unglunga svo dæmi séu tekin.

Einstaklingur (18 ára og eldri) er heild í sjálfum sér og ber ábyrgð á eigin heilsu og lífsvenjum, þar með talið að leita eftir fræðslu ef þurfa þykir til að auka eigin þekkingu á heilsuefandi eða hindrandi þáttum til að geta eftir heilsufar. Heilsuuppeldi er á ábyrgð foreldra, venjumyndun byrjar innan fjölskyldunnar þar sem börnin læra það sem fyrir þeim er haft. Áhrif uppeldis er oftast mjög mótandi á lífsvenjur viðkomandi til lengri tíma. Heilsufræðsla til yngri fjölskyldumeðlima er óaðskiljanlegur þáttur daglegs lífs fyrir andlega, félagslega og líkamlega vellíðan heimilismanna. Sagt er að það þurfi heilt þorp til að ala upp barn, samhygð, virðing og gagnkvæmur skilningur hjálpar. Heilsufræðsla eykst smám saman í gegn um skólakerfið og samfélagsstuðning.

Fjölskyldan er heild og hver einstaklingur innan hennar er mikilvæg eining sem gegnir ákveðnu hlutverki. Einstaklinginn þarf að skoða í tengslum við fjölskylduna þar sem hún er heild sem er stærri en summa eininganna sem hún er samsett úr. Líta má á fjölskylduna sem félagslegt kerfi og innan þess eru undirkerfi. Má þar nefna foreldrar, börn, hjón og systkin. Einn einstaklingur getur og gegnt mörgum hlutverkum; verið dóttir, systir, móðir og eiginkona. Fjölskyldan er einnig hluti af stærra kerfi sem getur verið stórfjölskylda, bæjarfélag, trúfélag og ýmislegt fleira.

Fyrirtæki, fagfólk, skóli, vinir og samfélagið eru samfélagshópar sem hafa áhrif á mesó og mikrókerfi með að samþykka til dæmis ákveðna hegðun; aga/agaleysi, umhverfisvernd/mengun, heilsuefandi eða hindrandi lífsvenjur. Allir meðlimir samfélagsins bera ábyrgð á hvernig til tekst að reka samfélagið. Frá leikskóla, gegnum allt skólakerfið, á vinnustöðum og í vinahópum er þörf á stuðningi til örvunar á jákvæðum heilsuvenjum og að setja heilsuþætti þætti í forgang. Láta sig varða um nágranna, samborgara og áhrifavalda í umhverfi sínu til að efla og stunda heilsuhvetjandi lífshætti. Til dæmis er æskilegt er að hafa heilsufulltrúa á hverjum vinnustað/skóla til að örva samstarfsfólk/nemendur til heilsueflingar. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt mælanlegan árangur af slíku inngripi sem getur fækkað veikindadögum, bætt afköst og betri líðan starfsmanna og nemenda.

Stofnanir (t.d. heilsugæsla, sjúkrastofnanir og skólar) hafa áriðandi hlutverki að gegna. Stórefla þarf heilsuhvetjandi þætti og þverfaglega samvinnu milli fagmanna og þjónustukerfa. Auka þarf úrræði í forvarnarþjónustu og auglýsa leiðarkerfi heilbrigðisþjónustu í nærsamfélagi íbúa. Efla heilsuhvatningu með fyrsta, annars og þriðja stigs forvörnum þegar fólk sækir þjónustu til heilbrigðisstofnana og markviss eftirfylgni þjónustuþega er í sumum tilfellum nauðsynleg til að ná frekari árangri.

Stjórnvöld í ráðuneytum, bæjar- og sveitarstjórnir þurfa að vinna saman milli sviða til að hvetja heilbriggt umhverfi og jafna aðgang allra landsmanna að forvarnarþjónustu. Gera íbúum auðveldara og eftirsóknarverðara að lifa heilbrigðu lífi. Velja og forgangsraða hvaða þjónustu á að veita og hvar þarf að draga saman með ákveðnum rökstuðningi með ákvarðanatökum sem eru uppi á borðinu svo þjónustuþegar geti kynnt sér reglurnar og fagfólk farið eftir þeim. Samþætta þarf þjónustu fyrir langveika einstaklinga hvar sem þeir eru staðsettir í kerfinu (einstaklingsmiðað en ekki staðsetningar- eða stofnanamiðað).

Hjúkrunarfræðingar eru í lykilaðstöðu til að innleiða Hreysti 2020. Þeir eru til staðar víða um land, hafa góða menntun, eru skjólstæðings- og fjölskyldumiðaðir, hafa skilning á þörfum og heildarmynd viðfangsefna og njóta trausts almennings. **Samvinna allra í samfélaginu** er nauðsynleg til að ná verulegum mælanlegum árangri til framtíðar þar sem HREYSTI og VELLÍÐAN er fókussinn og hagur allra. Hver einasti íbúi ber ábyrgð á að viðhalda og bæta eigin heilsu (foreldrar bera ábyrgð á heilsu barna sinna). Taka þarf tillit til allra aldurshópa og þjóna minnihlutahópum í samfélaginu í heildrænni uppbyggingu fyrir hreysti. Margir þurfa hvatningu og jafnvel aðhald eða stuðning til að setja heilsuna í forgang. Áhrif umhverfis vegur þungt í ákvarðanatöku flestra. Hvetja þarf til markvissrar samvinnu allra starfsstétta, sviða og svæða landsins til að gera heilsusamlegar venjur „norm“ samfélagsins.