

Allt hefur áhrif – einkum við sjálf!

Aðgerðaráætlun 2007-2010

September 2007

Um áætlunina

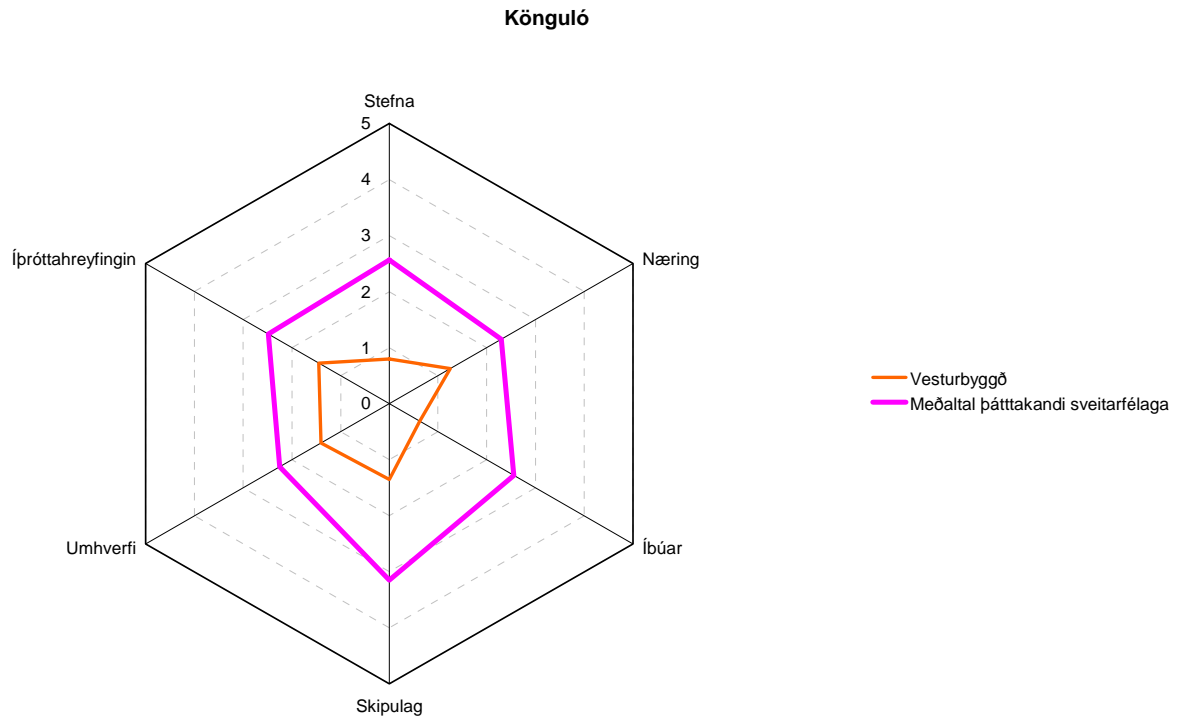
Verkefnið Allt hefur áhrif – einkum við sjálf! er samstarfsverkefni Lýðheilsustöðvar og sveitarfélaganna í landinu. Verkefninu var hleypt af stokkunum árið 2004 og eru nú 24 sveitarfélög þátttakendur í verkefninu¹

Haustið 2006 sótti sveitarfélagið Vesturbyggð um þátttöku í verkefninu. Myndaður var stýrihópur sem í sitja fulltrúar frá sveitarfélaginu, grunnskóla, leikskóla, heilsugæslu, íþróttafélögum, félagsmiðstöð og foreldrafélögum. Á seinni stigum verður einnig leitað til fulltrúa ungmenna í sveitarfélaginu.

Í október var haldinn fyrsti fundur með Jórlaugu Heimisdóttur verkefnisstjóra frá Lýðheilsustöð og stýrihópi. Þar kynnti Jórlaug verkefnið fyrir hópnum og fór í gegnum gerð stöðumats. Að tveimur vikum liðnum hittist hópurinn og fór sameiginlega yfir stöðumatið. Lýðheilsustöð vann út frá því köngulóarvef fyrir sveitarfélagið, en þar er um samanburð að ræða á milli sex þátta: stefnu, næringar, íbúa, skipulags, umhverfis og íþróttahreyfingar við meðaltal annarra þátttökusveitarfélaga.

Hlutverk stýrihópsins er að koma með stefnumótandi tillögur að verkefnum sem falla að markmiðum verkefnisins um heilbrigða lífshætti íbúa í sveitarfélaginu, vinna aðgerðar-áætlun og stuðla að því að hún komist í framkvæmd.

¹ (<http://www.lydheilsustod.is/media/allthefurahrif/Islandskort.pdf>)



Mynd 1 Köngulóarvefnur Vesturbyggðar

Köngulóarvefnurinn hér að ofan er unnin af Lýðheilsustöð og sýnir stöðu Vesturbyggðar í samanburði við önnur þátttakandi sveitarfélög, útfrá stöðumati. Þessi mynd sýnir ekki endilega raunverulega stöðu þar sem um vanmat á mismunandi þáttum getur einnig verið um að ræða, en þrátt fyrir það er stöðumatið nauðsynlegt til þess að hægt sé að mæla árangur af þátttökunni.

vStrax var farið af stað með verkefni innan hverrar deildar sem þegar eru farin að hafa mikil áhrif. Þau sveitarfélög sem taka þátt í verkefninu fá leiðbeiningar fyrir skólaeldhús, ýmsa fræðslubæklinga og plaköt. Þar sem rekið er mótuneyti innan skóla var strax farið að vinna samkvæmt leiðbeiningum Lýðheilsustöðvar, aðgengi að drykkjarvatni var verulega bætt innan stofnana sveitarfélagsins, aukin áhersla var á grænmetis og ávaxtaneytlu þar sem það á við, og áhersla á hreyfingu aukin.

Samþykkt var að veita 200.000 kr árið 2007 til þess að hefja strax aðgerðir sem hópurinn leggði áherslu á. Megin áhersla verður lögð á kynningarstarfsemi og útgáfu henni tengdri í samræmi við heilsustefnu sveitarfélagsins.

Heilbrigði og heilsuefning.

Einfaldasta skilgreiningin á heilbrigði er líf án sjúkdóma. Í kringum 1940 skilgreindi alþjóðaheilbrigðisstofnunin WHO (World Health Organization) heilbrigði sem líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Þessi skilgreining náði almennri útbreiðslu en var seinna

útvíkkuð á 8. og 9. áratug síðustu aldar, er skilgreiningin tók einnig til greindar, umhverfis og trúarlegrar heilsu, þ.e. andlegra og félagslegra þátta. Jafnvægi allra þessarra þátta byggir á möguleikum einstaklingsins til sjálfsábyrgðar. Því er mikilvægt að opinberir aðilar sýni ábyrgð í verki og tryggi öryggi íbúa sinna og efla forvarnir á flestum sviðum. Með áherslu á heilsueflingu er miðað að því að hafa áhrif á lifnaðarhætti fólks og gera því kleift að lifa heilsusamlegu lífi við heilnæmar aðstæður. Með heilsueflingu er leitast við að efla heilbrigði og lífsgæði með því að skapa félagslegar, menningarlegar og efnahagslegar aðstæður og umhverfi sem gera einstaklingum og samfélaginu kleift að auka hreysti og efla vitund og vilja til að viðhalda heilbrigði.

(tekið af heimasíðu WHO og Lýðheilsustöðvar – geta nánari heimilda)

Vesturbyggð

Ábyrgðaraðili: bæjarstjóri og deildastjórar viðkomandi deilda

Næring

Samræmd stefna er í mótuneytismálum: Mötuneyti leik- og grunnskóla bjóða upp á mat og drykk í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar (unnið samkvæmt handbókum fyrir grunnskóla og leikskóla).

Fenginn verður næringarfræðingur á vegum bæjarfélagsins til að taka út mótuneyti og aðstoða við matseðlagerð skólaárið 2007-2008.

Stuðlað er að því að leik- og grunnskólar bjóði öllum nemendum ávexti í nestistímum.

Áhersla er lögð á að ávextirnir séu bornir fram niðurskornir.

Íþrótt- og æskulýðsmál

Sveitarfélagið hefur frumkvæði að því að hvetja íbúa til virkrar þátttöku í skipulagðri og óskipulagðri hreyfingu, m.a. með heilsudegi fjölskyldunnar og í gegnum stefnur leik- og grunnskóla, og félagsmiðstöðvar í samstarfi við félög og fyrirtæki á svæðinu.

Sveitarfélagið hvetji fyrirtæki og félög til þess að halda úti virkri heilsustefnu.

Sveitarfélagið geri sérstaka samninga við starfsmannahópa fyrirtækja um notkun íþróttamannvirkja.

Bæta þarf aðstöðu sem er fyrir í sveitarfélaginu til útiþróttar og útvistar. Unnið verði sérstaklega að uppbyggingu við íþróttavelli/svæði. Haustið 2007 verða komnir sparkvellingir í alla þéttbýliskjarna sveitarfélagsins. Komið verði upp þrautabraut með klifurvegg fyrir 2010, jafnvel í samstarfi við félög s.s. björgunarsveit.

Umhverfis- og skipulagsmál

Sveitarfélagið leggi áherslu á að skipuleggja og viðhalda göngu- og hjólastígum innan byggðakjarna í sveitarfélaginu og lögð verði áhersla á öryggisþætti, þ.m.t. góða lýsingu þar sem því verður komið við. Fram fari regluleg úttekt á þessum þáttum.

Skipulagning og viðhald útvistarsvæða utan byggðakjarna s.s. halda áfram að merkja helstu gönguleiðir og hafa aðgengilegar upplýsingar um þær. Gerð verði áætlun um verkefni fyrir hvers ár.

Mikil áhersla er lögð á að opnir leikvellar séu ávallt í góðu ástandi og falli að reglum um öryggi leikvalla. Samningur til þriggja ára hefur verið gerður við BSÍ á Íslandi um slíkar úttektir og liggur rekstrarhandbók fyrir.

Slysavarnir – sveitarfélagið hugi sérstaklega að umhverfi sveitarfélagsins með öryggi íbúa í huga, stuðli að fræðslu um vinnuvernd og hvetji fyrirtæki og stofnanir í sveitarfélaginu til þess að huga vel að þessum þáttum. Sérstakur gaumur verði gefinn að slysavörnum varðandi börn. Þetta verður gert með markvissri fræðslu til foreldra og þeirra sem sjá um börn, um öryggismál og slysavarnir og ábyrgð þeirra sem hafa umsjón með börnum, s.s. leik- og grunnskólar og viðeigandi félagasamtök. Öryggisbúnaður verði til staðar þar sem þörf er á t.d. björgunavesti á bryggju fyrir sumarið 2008.

Heilsuvernd – samstarf við félög og stofnanir

Heilsudagur fjölskyldunnar verði haldinn árlega - verði að heilsuviku fjölskyldunnar með fjölpætri þátttöku íbúa sveitarfélagsins fyrir 2010. Heilsudagar verða haldnir reglulega með samstarfi skóla, leikskóla, félagsmiðstöðvar og annarra stofnana og fyrirtækja. Tekið verði á þáttum s.s. hreyfingu, næringu, tannheilsu, geðheilbrigði og líkamlegri vellíðan.

Ár hvert býður heilsugæslan íbúum 60 ára og eldri í ókeypis blóðþrýstingsmælingar. Jafnframt er boðið upp á slíkar mælingar fyrir alla íbúa sveitarfélagsins á Heilsudegi fjölskyldunnar.

Sveitarfélagið leiti eftir samstarfi við félög og fyrirtæki um verkefni á sviði heilsuverndar.

Annað

Sveitarfélagið gefi út upplýsingarit og atburðadagatal í maí á hverju ári um íþrótt- og félagsstarf í sveitarfélaginu í samstarfi við félög á svæðinu. Atburðadagatal og aðrar upplýsingar eru aðgengilegar á vef sveitarfélagsins.

Sveitarfélagið hafi frumkvæði að því að hvetja aðrar stofnanir, félög og fyrirtæki á svæðinu til virkrar þátttöku sem falli að stefnu sveitarfélagsins t.d. með því að gera samninga við starfsmannahópa um notkun íþróttamiðstöðva.

Sveitarfélagið endurskoði reglulega stefnur sínar og markmið.

Leikskóli Vesturbyggðar

Ábyrgðaraðili: Leikskólakennarar

Næring

- Leikskólar vinna samkvæmt handbók Lýðheilsustöðvar fyrir leikskólamötuneyti.
- Farið er eftir ráðleggingum um matseðlagerð frá Lýðheilsustöð og hugað að skömmtunarstærð matar í samræmi við ráðleggingar lýðheilsustöðvar og næringarráðgjafa
- Bjóða alltaf upp á ávexti eftir morgunmat og síðdegiskaffi alla daga vikunnar.

- Bjóða alltaf upp á grænmeti með mat.
- Matráður hafi opinn aðgang að fræðslu um hollustu, næringu og eldamennsku þ.m.t. þjónustu næringarráðgjafa.

Hreyfing

- Einu sinni í viku er boðið upp á íþróttatíma íþróttasal íþróttamiðstöðva með íþróttakennara (Bylta og Brattahlíð)
- Leggja áherslu á gönguferðir.
- Standa fyrir í samvinnu við foreldrafélögin sameiginlega hreyfingu barnanna, foreldra og starfsfólks leikskólans t.d. gönguferðum og útileikjum.
- Nýta hið sérstaka umhverfi leikskólans til náms og útiveru.
- Starfsfólk leikskólans skipuleggi og fari í hreyfileiki í útiveru.
- Bæta þarf aðstöðu til hreyfingar innanhúss t.d. með því að hafa Púðaherbergi, þar sem hægt er að skoppa, hoppa og ólmast.

Annað

- Bjóða upp á fræðslu í samvinnu við foreldrafélögin um góða næringu, hreyfingu og hvernig hvíld vinni með góðri heilsu fyrir foreldra á hverju ári.
- Leggja áherslu á vellíðan barna og starfsfólks á leikskólanum.
- Leggja áherslu á hópefli í leikskólanum meðal starfsmanna, barna og foreldra.
- Í leikskólanum verði lögð áhersla á öfluga félagsheild
- Markvisst verði unnið að forvörnum í sem víðasata skilningi þess orðs í leikskólanum, og námsefni Lýðheilsustöðvar sem og annarra nýtt í þeim tilgangi.
- Stefnt skal markvisst að skipulagðir heilsudagar verði í leikskólaum og unnið með hollustu, hreyfingu og forvarnir. Þátttaka í heilsudegi fjölskyldunnar.

Grunnskóli Vesturbyggðar

Ábyrgðaraðili: Skólastjóri GV

Næring

- Grunnskólar vinni samkvæmt handbók Lýðheilsustöðvar fyrir skólamötuneyti.
- Fara eftir ráðleggingum um matseðlagerð frá Lýðheilsustöð, fái aðstoð næringarráðgjafa.
- Leggja áherslu á að nemendur komi með hollt nesti í skólann – ráðleggingar frá næringarráðgjafa.
- GV stendur fyrir fræðslu um næringu og hollt mataræði, bæði í líffræðikennslu sem og í heimilisfræðikennslu.
- Vatnskælir fyrir nemendur er fyrir hendi í matsal.

Hreyfing

- Bæta aðstöðu á útisvæðum á skólalóð sem hvetja nemendur til aukinnar hreyfingar.

- Nemendur fá útileikföng s.s sippubönd, bolta og önnur leiktæki sem hvetja til hreyfingar í frímínútum.
- Útistarfsmenn skipuleggi og fari í hreyfileiki í frímínútum og/eða virkji eldri nemendur til þess að fara í útileiki með yngri nemendum.
- Hvetja nemendur og starfsmenn til að koma gangandi í skólann (t.d. ákveðnir ”göngudagar”)
- Standa fyrir í samvinnu við foreldrafélögin sameiginlegri hreyfingu nemenda, foreldra og starfsfólks skólanna t.t skólagöngudegi.
- Hvetja nemendur til að taka þátt í íþróttastarfsemi og hreyfingu eftir skóla.
- Skipuleggja íþróttamót nemenda.
- Hafa útvist og hreyfingu nemenda fast á stundatöflu a.m.k. einu sinni í mánuði
- Hvetja kennara til að nýta umhverfi skólans til útikennslu og útiveru.

Annað

- Skipulagðir verði heilsudagar með verkefnum, fræðslu, hreyfingu og skemmtun. Þátttaka í heilsudegi fjölskyldunnar.
- Í samvinnu við foreldrafélögin verði fræðsla um hreyfingu og aðra hollustu fyrir foreldra.
- Markvisst verið unnið að forvörnum í skólanum og námsefni Lýðheilsustöðvar nýtt í þeim tilgangi.
- Unnið verði samkvæmt Uppbyggingarstefnunni þar sem lögð er áhersla á jákvæð viðhorf og ábyrgð nemenda á eigin lífi.
- Skipuleggja íþróttamót í samvinnu við foreldrafélögin þar sem nemendur, foreldrar og starfsfólk keppa, t.d. blakmót, bandí eða brennibolta.

Íþróttafélög

Ábyrgðaraðili: Formaður HHF

- Íþróttafélögin fylgi stefnu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga – gaumur verði sérstaklega gefinn að þeim börnum, 8 ára og yngri, sem ekki vilja taka þátt í keppnisíþróttum.

Félagsmiðstöðin Vest-End

Ábyrgðaraðili : Forstöðumaður félagsmiðstöðvarinnar Vest-End

Næring

- Dregið verði úr sölu gosdrykkja, með því t.d. að bjóða upp á kælt drykkjarvatn í félagsmiðstöð.
- Hafa á boðstólum grænmeti og ávexti að lámarki einu sinni í viku.

Hreyfing

- Sportklúbbur félagsmiðstöðvarinnar standi fyrir að stundaðar verði ýmsar óhefðbundnar íþróttir t.d. sundblak og sundknattleikur, jafnvel í samstarfi við íþróttakennara.
- Farið verði í gönguferðir nokkrum sinnum á vetri í okkar fallega umhverfi og að farið verði stöku sinnum í útileiki.
- Hvetja unglunga til þess að draga úr setu fyrir framan tölvu og sjónvarp.

Annað

- Standa fyrir fræðslu um mikilvægi svefns, hreyfingar, mataræðis og andlegrar vellíðunar og hvetja unglunga til þess að huga vel að hvíld og næringu.
- Taka þátt í heilsudegi fjölskyldunnar.
- Leggja áherslu á að fyrirbyggja einelti og taka strax á þeim málum sem upp koma.
- Hvetja foreldra og unglunga að virða útvistarreglur, unnið verði eftir markmiðum forvarnarstefnu sveitarfélagsins.
- Standa fyrir lokahófi fyrir 10. bekk og foreldra þeirra að afloknum samræmdum prófum í samstarfi við GV.
- Forvarnarklúbbur “Flott án fíknar” verður stofnaður haustið 2007.

Foreldrafélög

Næring

- Beiti sér fyrir fræðslu um gildi hollrar næringar og fylgist með að gerð matseðla sé í samræmi við leiðbeiningar Lýðheilsustöðvar.
- Hvetji til aukinnar grænmetis- og ávaxtaneyslu heimafyrir og styðji því við gott starf leikskóla- og grunnskólamötuneyta.
- Taki virkan þátt í að hvetja foreldra til þess að draga úr neyslu gosdrykkja og sykraðra ávaxtdrykkja á heimilinu og auka vatnsneyslu.

Hreyfing

- Taki þátt í starfi skóla sem miðar að því að auka hreyfingu barna á skólatíma, s.s. fræðslu og verkefnum á vegum skólanna, t.d. að ganga með börnum sínum í skólan. Eins verði hvatt til þess að foreldrar stundi hreyfingu með börnum sínum, m.a. sækja opna tíma í íþróttamiðstöðvum. Sett verði niður sameiginleg áætlun og hugmyndir að góðri hreyfingu sem dreift verði til foreldra.