

Vera Ráðgjöf ehf.

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Greiningarskýrsla

Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir

9/1/2013

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Titill skýrslu: Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Tegund skýrslu: Greiningarskýrsla unnin úr fyrirbyggjandi gögnum ásamt greiningu frá vinnufundum með hagsmunaaðilum sem eru íbúar Mosfellsbæjar

Verkheiti: Heilsueflandi samfélag

Verkkaupi: Heilsuklasinn Heilsuvin

Verkefnisstjórnun: Vera ráðgjöf ehf

Fulltrúi verkkaupa: Ólöf Kristín Sívertsen og stýrihópur verkefnisins í Mosfellsbæ

Höfundur skýrslu: Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir

Skýrslunúmer: 2

Verknúmer: HESAM1

Fjöldi síðna: 33

Útdráttur: Heilsuvin og Mosfellsbær hafa tekið höndum saman með Embætti landlæknis við að innleiða stefnu um heilsueflandi samfélag í Mosfellsbæ. Verkefnið er hið fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. Höfundi var gert að safna fyrirbyggjandi göngum um heilsu og líðan íbúa Mosfellsbæjar ásamt upplýsingum um umhverfi þeirra. Skýrsla þessi inniheldur upplýsingar um fyrirbyggjandi gögn sem safnað var saman frá desember 2012 til ágúst 2013. Í skýrslunni er einnig að finna greiningu á fjórum vinnufundum með íbúum bæjarins sem haldnir voru til að gera hlutdeild þeirra í verkefninu sem mesta. Á greiningarvinnunni sem hér er birt verður hægt að byggja aðgerðaráætlun. Áætlað er að verkefnið verði í vinnslu a.m.k. næstu 4 árin.

Lykilorð: heilsa, heilsueflandi samfélag, Mosfellsbær, greining, lýðheilsa

Staða skýrslu: Opin

Dreifing skýrslu og upplýsingablaðs: Dreifing með leyfi verkkaupa

Trúnaðarmál

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Efnisyfirlit

Samantekt	4
Inngangur	6
1 Aðferðir og gögn.....	8
1.1 Aðferðir.....	8
1.2 Gögn	8
2 Tölfræði	9
2.1 Fjöldi og aldurssamsetning.....	9
2.2 Félagsleg staða	10
2.2.1 Samanburður á íbúum Mosfellsbæjar og Reykjavíkur	10
2.2.2 Slysatiðni.....	11
2.2.3 Glæpatíðni	12
2.2.4 Atvinnuleysi	12
2.2.5 Barnavernd	13
2.2.6 Fjárhagsaðstoð	14
2.2.7 Forvarnarstarf.....	15
2.3 Heilsa og líðan Íslendinga	15
2.3.1 Líkamleg heilsa	16
2.3.2 Andleg heilsa	16
2.3.3 Reykingar og áfengi	17
2.3.4 Tannheilsa.....	17
2.3.5 Matarvenjur.....	18
2.3.6 Athafnageta	18
2.3.7 Áreynsla.....	19
2.3.8 Nýting útivistarsvæða.....	20
2.3.9 Líkamlegt þol og styrkur	20
2.3.10 Ánægja.....	21
2.3.11 Svefn	21
2.3.12 Fjárhagur.....	22
2.3.13 Menntun.....	23
2.3.14 Tilgangur lífsins.....	23
2.4 Hagir og líðan barna í Mosfellsbæ.....	24
2.4.1 Almenn líðan.....	24

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

2.4.2	Samband við foreldra og fjölskyldu	24
2.4.3	Vinir	24
2.4.4	Stríðni/einelti.....	24
2.4.5	Nám og skóli	24
2.4.6	Íþróttá- og tómstundastarf.....	25
2.4.7	Fjölmiðlanotkun og lestur.....	25
2.5	Vímuefnaneysla meðal ungs fólks í Mosfellsbæ	25
2.6	Allt hefur áhrif, einkum við sjálf	26
2.7	Verkefni á vegum Embættis landlæknis	26
3	Air Opera & World café vinnufundir	26
3.1	Niðurstöður vinnufunda	26
3.2	Skólar, samvinna, fræðsla & lýðheilsa	27
3.2.1	Hreyfing, íþróttir, tómstundir & úrræði	28
3.2.2	Næring, mataræði, hollur kostur & sýnileiki	29
3.2.3	Viðhorf, heilsuvitund, heilsuefling, hvatning, þekking & rannsóknir	30
3.2.4	Hús frítímans/ Hús heilsunnar	31
4	Niðurstöður	31
5	Heimildir	35

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Listi yfir töflur

Tafla 1. Fjöldi íbúa í Mosfellsbæ.....	9
Tafla 2. Fjöldi slysa í Mosfellsbæ eftir tegund og ári.....	11
Tafla 3. Aldursgreining slysatíðni.....	11
Tafla 4. Fjöldi heima- og frítímaslysa í Kraganum	11
Tafla 5. Fjöldi heima- og frítímaslysa í Mosfellsbæ	12
Tafla 6. Glæpatíðni	12
Tafla 7. Aldursgreining vegna atvinnuleysis	12
Tafla 8. Tilkynningar til barnaverndar	13
Tafla 9. Samanburður á milli sveitarfélaga vegna tilkynninga til barnaverndar.....	13
Tafla 10. Helstu tilkynnendur um málefni barna.....	13
Tafla 11. Fjárhagsaðstoð.....	14
Tafla 12. Líkamleg heilsa.....	16
Tafla 13. Andleg heilsa.....	16
Tafla 14. Reykingar	17
Tafla 15. Áfengisneysla	17
Tafla 16. Tannlæknaeftirlit	18
Tafla 17. Skyndibitaneysla	18
Tafla 18. Athafnargeta, mikil áreynsla.....	19
Tafla 19. Athafnargeta, lítil áreynsla.....	Error! Bookmark not defined.
Tafla 20. Líkamleg áreynsla	20
Tafla 21. Nýting útivistarsvæða	20
Tafla 22. Úthald í samanburði við jafnaldra	21
Tafla 23. Ánægja í sambandi	21
Tafla 24. Nætursvefn	22
Tafla 25. Fjárhagsstaða.....	22
Tafla 26. Hæsta prófgráða.....	23
Tafla 27. Það sem gerir lífið þýðingarmikið	23
Tafla 28. Hlutfall ungmenna í 10. bekk sem hafa drukkið áfengi á ýmsum stöðum (stundum eða oft)	25

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Samantekt

Heilsuklasinn Heilsuvin hafði frumkvæði að því við bæjarstjórn Mosfellsbæjar að bærinn markaði sér stefnu sem Heilsueflandi samfélag og yrði þar með fyrsta samfélagið á Íslandi til að gera slíkt. Leitað var eftir samstarfi við Embætti landlæknis og í framhaldinu var stofnaður stýrihópur þar sem fulltrúar frá Heilsuvin, Mosfellsbæ og Embætti landlæknis sitja ásamt ráðnum verkefnisstjóra sem unnið hefur þessa skýrslu. Markmið Heilsueflandi samfélags er að efla heilsu og líðan íbúa Mosfellsbæjar með markvissum þverfaglegum aðgerðum eins og hvatningu, auknum tækifærum og greiðara aðgengi að heilsueflingu. Fyrsti þáttur í stefnumótunarferlinu er greining á núverandi stöðu og framtíðartækifærum. Greiningin byggir á hlutlægum gögnum og mælingum. Val á mælikvörðum ræðst af tvennu, annars vegar á því hvaða mælikvarðar eru mikilvægir þegar heilsa og líðan íbúa eru metin og hins vegar aðgengi að fyrirliggjandi gögnum og mælingum. Unnið var með gögn frá Embætti landlæknis, Hagstofu Íslands, Slysaskrá Íslands, Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, Rannsóknnum og greiningu og Bæjarskrifstofu Mosfellsbæjar. Í könnuninni Heilsa og líðan Íslendinga frá Embætti landlæknis er stuðst við niðurstöður Kragans vegna og lítils úrtaks í Mosfellsbæ. Jafnframt voru nýtt gögn frá íbúafundum sem sérstaklega var efnt til innan bæjarfélagsins vegna verkefnisins.

Vinna með íbúum leiddi í ljós að þeim þótti skýr stefna sem unnið væri eftir og leidd af bæjarfélaginu mikilvægasti þátturinn í því að bærinn geti tileinkað sér heilsueflandi samfélagsstefnu í framtíðinni. Þá töldu þeir þverfaglegt samstarf stofnana og fyrirtækja innan bæjarins afar mikilvægt til beturumbóta ásamt aðgengilegum upplýsingum um heilsueflandi lífsstíl.

Næring Samkvæmt tölulegum upplýsingum borða íbúar Kragans of lítið af ávöxtum og grænmeti miðað við ráðlagðan dagskammt. Þá mældist gosneysla íbúa í Mosfellsbæ marktækt meiri en gosneysla annarra íbúa Kragans. Íbúar sögðust upplifa ásýnd bæjarins sem eins konar „skyndibitabæjar“ og vildu þeir breyta því í „heilsuþétt Mosfellsbæ“. Ræktun og heilsusamlegur matur er til staðar og getur orðið auðkenni bæjarins en þykir ekki nægilega sýnilegt að mati íbúa. Þetta skiptir miklu þar sem mikill straumur ferðamanna fer í gegnum bæinn og við þeim blasir mikið af skyndibitastöðum, hollustan er ekki sýnileg. Íbúar á vinnufundum töldu tækifæri felast í því að heilsufyrirtæki í Mosfellsbæ hefðu samvinnu um markaðssetningu, þ.e. þau fyrirtæki sem framleiða heilsusamlega fæðu og vinna að heilsueflingu í Mosfellsbæ. Lagt er til að:

- Auka grænmetis- og ávaxtaneyslu íbúa með margvíslegum aðgerðum
- Minnka gosneyslu íbúa með margvíslegum aðgerðum
- Draga úr ásýnd „skyndibitameningar“ í Mosfellsbæ
- Auka sýnileika ræktunar og framleiðslu heilsusamlegrar fæðu í bænum
- Nýta tækifærið sem gefst með straumi ferðamanna í gegnum bæinn og gera þeim auðvelt að stoppa við til að versla heilsusamlega framleiddar vörur („beint frá býli“)
- Hvetja til sameiginlegrar markaðssetningar heilsufyrirtækja innan bæjarins sem sérhæfa sig í framleiðslu hollrar fæðu

Hreyfing og útvíst Almennt telja íbúar Kragans heilsu sína góða en fram kemur í gögnum að kyrrseta er vaxandi vandamál. Bæta mætti athafnagetu ásamt líkamlegu þoli og styrk íbúa, sem kemur fram í marktækt lélegri útkomu íbúa Mosfellsbæjar miðað við íbúa Kragans á ýmsum sviðum er viðkoma athafnagetu. Þá var þyngdarstuðull (BMI) íbúa í Mosfellsbæ marktækt hærri en annarra íbúa Kragans. Þátttakendur á vinnufundum voru ánægðir með ýmsa íþróttaaðstöðu í bænum. Einnig var íþróttafjörrið, sem er samvinnuverkefni Aftureldingar og frístundaselja skólanna, títt nefnt og lögð áhersla á að þörf væri á að útvíkka þá hugmynd og ná þannig til eldri og yngri hópa. Íbúum fannst eftirsóknarvert að í bæjarfélaginu tækju fyrirtæki þátt í að vinna eftir heilsustefnu af fullri alvöru með heilsueflingu innan fyrirtækja. Nýting og ávísun hreyfiseðla í heilsugæslu var mikið í umræðunni. Þá var bent á að nýtingu útvístarsvæða íbúa Kragans mætti bæta sem og göngu- og hjólastíga, m.a. með því að setja upp ruslafötur og bekki. Lagt er til að:

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

- Auka áhuga og aðgengi að hreyfingu í samfélaginu til að sporna við kyrrsetu ásamt því að efla styrk og þol íbúa á öllum aldri
- Útvíkka Íþróttafjör til yngri og eldri hópa (og jafnvel hafa sérstakt átak fyrir jaðarhópa eins og atvinnulausa)
- Hafa samhæfða heilsustefnu fyrirtækja í bænum
- Nýta hreyfiseðla markvisst á Heilsugæslu Mosfellsbæjar
- Auka nýtingu útivistarsvæða með margvíslegum aðgerðum
- Meta hversu mikið þarf að laga göngu- og reiðhjólástíga, setja upp ruslafötur og bekki

Líðan Í skýrslum “Rannsóknna og greininga” koma fram vandamál sem virðast vera innan einstakra hópa á nokkrum sviðum eins og varðandi leiða, einelti, brotna sjálfsmynd o.fl. Þá hafa verkefni “Heilsueflandi grunnskóli” og “Heilsueflandi framhaldsskóli” ekki farið almennilega í gang í skólum Mosfellsbæjar þó að FMOS og Varmárskóli hafi skráð sig til þátttöku. Þá kom fram í könnuninni Heilsa og líðan Íslendinga að íbúar í Mosfellsbæ sögðu marktækt oftar að þeim þætti erfitt að ná endum saman fjárhagslega. Lagt er til að:

- Framkvæma greiningar á þessum sviðum í skólum samfélagsins
- Grípa til snemmtækrar íhlutunar í hópum þar sem vandamál hafa sprottið upp til að sporna við vanlíðan barna og unglunga
- Styðja við skóla bæjarins til að hringa af stað aðgerðaráætlun um heilsueflandi skóla
- Stuðla að fjármálafræðslu fyrir íbúa bæjarins

Lífsgæði Mikill vandi blasir við meðal ungra einstæðinga á aldursbilinu 18-24 ára en þeir eru í miklum meirihluta þiggjenda fjárhagsaðstoðar í Mosfellsbæ. Mælingar á slysatíðni leiða í ljós að slys eru mun fleiri hjá íbúum undir 20 ára en öðrum hópum og eru þau slys fyrst og fremst heima- og frítímaslys. Ofbeldisbrotum í bænum fjölgaði um 27% á milli árána 2011 og 2012 og voru 14 á árinu 2012. Fjöldi tilkynninga til barnaverndarnefndar vegna barna og ungmenna hefur minnkað mikið á síðustu árum en undanfarin ár hafa tilkynningarnar þó verið talsvert fleiri í Mosfellsbæ en í öðrum sveitarfélögum af svipaðri stærðargráðu. Helsta ástæða tilkynninga er áhættu hegðun barns/ungmennis. Skoðun á menntunarstigi íbúa leiðir í ljós vísbendingar um að menntunarstig hafi hækkað í Mosfellsbæ. Lagt er til að:

- Vinna með ungum þiggjendum fjárhagsaðstoðar, til að sporna við vanvirkni og auka möguleika þeirra í framtíðinni
- Draga úr heima- og frítímaslysum fólks undir 20 ára
- Draga úr ofbeldisbrotum
- Minnka áhættu hegðun barna og ungmenna

Til að vinna markvisst að ofangreindum þáttum þarf að gera nánari orsakagreiningar, finna bestu leiðir til að ná árangri og leiða breytingar áfram.

Umsjón Að mati íbúa er lýðheilsufulltrúi sem starfar við að halda utan um innleiðingu stefnu um heilsueflandi samfélag og forvarnir eitt af lykilatriðum þess að aðgerðir skili árangri og að stefnunni verði fylgt eftir. Nauðsynlegt þykir að safna upplýsingum og greina gögn um heilbrigði og líðan bæjarbúa og bót þurfi að gera í þeim efnum. Lagt er til að:

- Ráða lýðheilsufulltrúa sem haldi utan um heilsueflingar- og forvarnarstarf í samfélaginu

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Inngangur

Mosfellsbær er í stöðugum vexti og hefur verið undanfarin ár. Stór hluti íbúa sækir vinnu utan bæjarins en þeir sem starfa í bænum vinna flestir fyrir sveitarfélagið Mosfellsbæ eða í heilsufyrirtækjum innan bæjarins. Mikið er um barnafjölskyldur í bænum og spáð er fyrir um fjölgun eldri borgara á næstu árum.

Lífstíllssjúkdómar eru helsta ógn við heilsu manna í vestrænum löndum í dag. Áhugi þróaðra samfélaga á heilsueflingu hefur verið mikill undanfarna áratugi og með Ottawa samkomulaginu frá árinu 1986 er lögð áhersla á að „setja heilsu á dagskrá allrar stefnumótunar í öllum lögum samfélagsins og þar með leiðbeina stefnumótendum um að vera meðvitaðir um afleiðingar ákvarðana (á heilsu) og bera ábyrgð á þeim þegar kemur til heilsu manna“. Aukinn skilningur manna er á að heilsuefling fer fram á öðrum stöðum en í heilbrigðiskerfinu. Heilsuefling fer fram í umhverfi manna því ljóst er að umhverfið hefur mikil áhrif á heilsu manna.¹ Söfnun upplýsinga um heilsu og líðan Íslendinga á sér ekki langa sögu og því gagnabanki um þróun líðan og heilsu Íslendinga rétt að verða til um þessar mundir. Úr þeim gagnabanka munum við í framtíðinni geta lesið úr áhrifum umhverfis okkar á heilsu. Upplýsingasöfnun og nýting gagna er nauðsynleg til að byggja stefnu á haldbærum staðreyndum fremur en ágiskun.

Markmið verkefnisins „Heilsueflandi samfélag“ eru að:

- a) Koma á fót heilsueflandi samfélagi með öflugu lýðheilsustarfi í þágu fólks á öllum æviskeiðum
- b) Nýta fjölbreyttar, markvissar og heildrænar aðgerðir til að auðvelda fólki að taka heilsusamlegar ákvarðanir og lifa heilbrigðu lífi
- c) Vekja athygli á og draga úr ójöfnuði hvað varðar heilbrigði og lífnaðarhætti
- d) Draga úr tíðni og afleiðingum langvinnra sjúkdóma með margvíslegu forvarnar- og heilsueflingarstarfi

Þessi markmið eru samhljóða stefnumótun Embættis landlæknis 2012-2016 en þar stendur að áhersla sé lögð á heilbrigði og áhrifaþætti þess og vinnu að heilsueflingu á öllum aldurskeiðum með þverfaglegum, almennum og sértækum aðgerðum er byggja á gagnreyndri þekkingu. Þar er jafnframt kveðið á um að árið 2016 verði m.a. til ráðleggingar um heilsueflandi samfélag sem styðji stór og smá samfélög í markvissri heilsueflingu með stefnumótun og samræmdum aðgerðum.²

Rýnt var í gögn til að meta hvernig íbúum Mosfellsbæjar reiðir af heilsufarslega séð og meta hvar tækifæri eru helst til umbóta. Heilsuumhverfi íbúa hefur áhrif á líðan þeirra og lífsgæði til framtíðar og því mikilvægt að leggja áherslu á að ungt fólk fái tækifæri og hvatningu til að temja sér heilsusamlega lífnaðarhætti. Ójöfnuður hefur verið að aukast á landsvísu en ekki er ljóst hvort það sama á við í Mosfellsbæ en nýta verður tækifærið til að tryggja að svo verði ekki í framtíðinni.

Heilsuklasinn Heilsuvin hafði frumkvæði að því við bærarstjórn Mosfellsbæjar að bærinn markaði sér stefnu um Heilsueflandi samfélag og yrði þar með fyrsta samfélagið á Íslandi til að gera slíkt. Á haustmánuðum 2012 var samþykkt samhljóða í bærarstjórn að þátttaka í verkefninu yrði gjöf sveitarfélagsins til íbúa þess í tilefni 25 ára afmælis Mosfellsbæjar. Leitað var eftir samstarfi við Embætti landlæknis og í framhaldinu var stofnaður stýrihópur þar sem fulltrúar frá Heilsuvin, Mosfellsbæ og Embætti landlæknis sitja ásamt ráðnum verkefnisstjóra sem unnið hefur þessa skýrslu.

Skýrslan er liður í undirbúningi stefnumótunar um Heilsueflandi samfélag í Mosfellsbæ. Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir hjá Veru ráðgjöf, ráðgjafafyrirtæki á sviði lýðheilsurannsókna, var ráðin til að leita fanga og greina gögn um heilsu og líðan íbúa og heilsuumhverfi þeirra í Mosfellsbæ. Skýrslan inniheldur upplýsingar og greiningu á heilsu og líðan íbúa í Mosfellsbæ, sem eru um 9000 talsins,

¹ Health impact assessment. John Kemm ofl.

² Embætti landlæknis

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

ásamt upplýsingum um skoðanir þeirra og mikilvægastu úrbótaverkefni að þeirra mati til að efla heilsu íbúa. Einnig eru í skýrslunni upplýsingar um umhverfisþætti í tengslum við heilsueflingu.

Hagsmunaaðilar verkefnisins eru bæjarfélagið Mosfellsbær og íbúar þess ásamt Heilsuvin sem teljast má frumkvöðull í að kalla eftir stefnumótunarvinnu sem þessi skýrsla er hluti af. EL á einnig hagsmuna að gæta vegna þess að það leiðir verkefnið með mælingum og gátlistum. Þá eru önnur verkefni á vegum EL eins og “Heilsueflandi framhaldsskóli”, “Heilsueflandi grunnskóli” og “Heilsueflandi leikskóli” góð viðbót og styðja verkefni hvert annað.

Markmið þessa verkefnis er, eins og áður sagði, að efla heilsu og líðan íbúa Mosfellsbæjar með hvatningu, auknum tækifærum og greiðara aðgengi að heilsueflingu. Lykilatriði til uppbyggingar heilsueflandi samfélags eru: lýðheilsustefna, eignarhald og þátttaka einstaklinga, þverfaglegt samstarf, skuldbinding samfélagsins og þróun samfélags út frá eiginleikum þess.

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

1 Aðferðir og gögn

Í þessum kafla er greint frá því hvernig upplýsingaöflun fór fram og hvar leitað var fanga, hvernig unnið var úr gögnum og hvernig hægt er að bæta gögnin til að þau nýtist sem best í framtíðinni.

1.1 Aðferðir

Markmiðið er að efla heilsu og líðan íbúa Mosfellsbæjar og því var hafist handa við að safna gögnum um þá þætti sem skilgreindir hafa verið sem áhrifaþættir heilbrigðis. Við val á gögnum var stuðst við árangursrík verkefni á þessu sviði eins og “Healthy Communities” og “Healthy Cities”. Gögnin komu frá Embætti landlæknis, Hagstofu Íslands, Slysaskrá Íslands, Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, Rannsóknunum og greiningu og Bæjarskrifstofu Mosfellsbæjar sem öll veittu góðfúslega upplýsingar um þá þætti sem beðið var um. Einnig var unnið með íbúum Mosfellsbæjar til að heyra þeirra hlið mála með skipulögðum hætti, í því samhengi var unnið eftir aðferðafræði „Air Opera” og „World Café” sem eru margreyndar aðferðir til að greina óskir og vilja þátttakenda. Air Opera aðferðafræðin er nýtt til að draga fram á kerfisbundinn hátt skoðanir þátttakenda á tilteknu viðfangsefni og forgangsraða þeim. World Café aðferðafræðin er kerfisbundið ferli sem gengur út á að þátttakendur ræði og komi skoðunum sínum á framfæri um nokkur fyrirfram ákveðin viðfangsefni.

1.2 Gögn

Safnað var gögnum um íbúa í Mosfellsbæ svo sem um fjölda þeirra, spá um lýðfræðilega framtíðarþróun, dánartíðni, slysatíðni, glæpatíðni, atvinnuleysi, fjárhagsaðstoð og annarra almennra upplýsinga. Kallað var eftir gögnum víða að en þau voru m.a. fengin hjá Hagstofunni, Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, Slysaskrá Íslands og bæjarskrifstofu Mosfellsbæjar.

Nýttar voru skýrslur frá Vinnumálastofnun og frá félagsþjónustu Mosfellsbæjar um barnavernd og fjárhagsaðstoð frá árinu 2012. Einnig var til staðar skýrsla frá árinu 2003 um félagslegan samanburð íbúa í Mosfellsbæ og íbúa í hverfum Reykjavíkurborgar, en þær upplýsingar náðu til 10 ára sem gaf sýn yfir tíma og gott var að hafa til viðmiðunar.

Niðurstöður rannsókna um “Heilsu og líðan Íslendinga” frá Embætti landlæknis voru notaðar en þess ber þó að geta að úrtakið úr Mosfellsbæ var of lítið til að geta nýtt þær niðurstöður einar og sér. Því var brugðið á það ráð að keyra niðurstöður um rannsóknir í „Kraganum” sem spegla stöðuna á þéttbýlisstöðum þar, þ.e. Hafnarfirði, Kópavogi, Garðabæ, Seltjarnarnesi, Álftanesi og Mosfellsbæ. Þær niðurstöður voru svo skoðaðar með tilliti til þess hvort marktækur munur væri á svörum annars vegar þessara bæjarfélaga í heild og hins vegar Mosfellsbæjar. Hafi marktækur munur á svörum íbúa komið fram þá er það tilgreint. Niðurstöðurnar sem stuðst var við eru frá árinu 2010. Tekið skal fram að búið er að safna saman nýjum gögnum en þegar þessi orð eru rituð hafa þau gögn ekki verið birt. Nýjar upplýsingar verða færðar inn í þessa skýrslu þegar þær liggja fyrir og færi gefst.

Stuðst var við niðurstöður rannsóknarinnar Hagir og líðan grunnskólanema í 5., 6. og 7. bekk í Mosfellsbæ sem voru síðast birtar árið 2007. Gögnin sem þessi skýrsla byggir á eru fengin úr viðamikilli könnun Rannsókna & greiningar sem lögð var fyrir alla nemendur í 5. til og með 7. bekk allra grunnskóla á Íslandi í febrúar árið 2007. Hér er því ekki um hefðbundna úrtakskönnun að ræða heldur könnun sem var lögð fyrir allt þýðið. Framkvæmd könnunarinnar var þannig háttáð að spurningalistar voru sendir í skólana þar sem kennarar sáu um að leggja þá fyrir. Allir nemendur sem sátu í kennslustundum daginn sem hver könnun fór fram svöruðu spurningalistunum. Í þessari greiningu er úrtakið í Mosfellsbæ skoðað sérstaklega.

Niðurstöður um vímuefnaneyslu meðal ungs fólks í Mosfellsbæ árið 2007 eru fengnar úr viðamiklum könnunum Rannsókna & greiningar sem náðu til nemenda í efstu bekkjum grunnskóla á Íslandi á árunum 1997 - 2007. Þátttakendur voru nemendur í 8., 9. og 10. bekk allra grunnskóla á Íslandi. Þessi skýrsla var einnig sérstaklega unnin fyrir Mosfellsbæ.

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Haldnir voru vinnufundir með íbúum Mosfellsbæjar þar sem aðferðafræði “Air Opera” og “World café” voru nýttar til að heyra frá bæjarbúum um upplifun þeirra á verkefninu ásamt skoðunum þeirra um núverandi stöðu og væntingum í framtíðinni. Boðaðir voru fjórir hópar innan samfélagsins; skólafólk; starfsfólk bæjarins og stofnana hans; fulltrúar heilsufyrirtækja, íþrótt- og tómstundafélaga auk aðila frá fyrirtækjum, ferðaþjónustustu og veitingastaða í bænum. Þá var einnig haldinn einn opinn íbúafundur þannig að allir bæjarbúar höfðu tækifæri til að koma að þessum hluta greiningarinnar.

2 Tölfræði

Í þessum kafla er almennum tölfræðiupplýsingum sem safnað var gerð skil.

2.1 Fjöldi og aldurssamsetning

Hér sjáum við fjölda íbúa og aldurssamsetningu í Mosfellsbæ árið 2013. Alls eru íbúar skráðir 8978 og skiptist sá fjöldi nokkuð jafnt á milli kynjanna. Stærsti aldurshópurinn er á bilinu 26-55. Sjá töflu 1.

Tafla 1. Fjöldi íbúa í Mosfellsbæ

Fjöldi íbúa í Mosfellsbæ janúar 2013

Aldur	Alls	Karlar	Konur
0-1	114	62	52
1-5	766	412	354
6-15	1484	795	689
16-25	1279	683	596
26-55	3680	1828	1852
56-67	1071	533	538
67+	584	295	289
Samtals	8978	4608	4370

Af þeim 8978 sem búa í Mosfellsbæ búa flestir í byggðarkjörnum, alls 8651. Íbúafjöldun hefur verið í Mosfellsbæ síðustu ár og áhugavert er að fjöldi íbúa í bænum undir 54 ára er meiri en að meðaltali á landinu. Með öðrum orðum þá er Mosfellsbær ungt, barnmargt sveitarfélag. Hins vegar mun fjöldi íbúa sem eru 75 ára og eldri líklega fjórfaldast fram til ársins 2030 miðað við þær spár sem verið er að vinna eftir. Meðaltalsfjöldun í sveitarfélaginu var 3,9% á árunum 1990-2008, en í aðalskipulaginu er gengið út frá árlegri fjöldun um 3,3% fram til 2030. Hlutfallslega eru mun fleiri börn á aldrinum 6-15 ára í Mosfellsbæ en í öðrum sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu. Íbúar Mosfellsbæjar urðu fleiri en 9000 nú í byrjun árs en spár gera ráð fyrir að þeir verði um 10 þúsund innan fimm ára.³ Samtals 23 einstaklingar búsettir í Mosfellsbæ létu lífið árið 2012 eða um 0,2%. Svipaðar dánartölur voru einnig árin á undan.⁴ Hlutfall aðfluttra og brottfluttra var skoðað árin 1992, 2002 og 2012 og voru aðfluttir jafnan nokkuð fleiri en brottfluttir á þeim tíma.⁵

³ Bæjarskrifstofa Mosfellsbæjar

⁴ Hagstofa Íslands

2.2 Félagsleg staða

Hér er greint frá þeim gögnum sem snúa að félagslegri stöðu íbúa í Mosfellsbæ. Leitað var til framkvæmdastjóra fjölskyldusviðs í Mosfellsbæ vegna upplýsingaöflunar til að fá sem skýrustu mynd af félagslegu umhverfi íbúa bæjarins.

2.2.1 Samanburður á íbúum Mosfellsbæjar og Reykjavíkur

Árið 2003 var unnin skýrsla á vegum Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands um samanburð á íbúum Mosfellsbæjar og Reykjavíkur. Markmið þeirrar rannsóknar var annars vegar að kortleggja hvaða hverfi í Reykjavík svipar helst til Mosfellsbæjar hvað snerti menntun, starfstéttir, vinnutíma og fjölskyldutekjur íbúa og hins vegar að bera saman meðaleinkunnir samræmdra prófa í íslensku og stærðfræði í 4., 7. og 10. bekk grunnskóla innan þeirra hverfa í Reykjavík sem svipaði mest til Mosfellsbæjar, með tilliti til menntunar og starfs, við meðaleinkunnir grunnskóla Mosfellsbæjar. Þá var borin saman félagsleg samsetning íbúa Mosfellsbæjar á tímabilinu 1986-2003. Þessi skýrsla er gefur vissulega ekki nýjar upplýsingar en ákveðið var að hafa ákveðnar upplýsingar úr henni með í þessari greiningu til viðmiðunar í sögulegu samhengi, einkum vegna menntunarstigs og launakjara íbúa bæjarins.

Þau hverfi sem síst líktust Mosfellsbæ voru íbúar í 101, 105, 107, 108 og 111 í Reykjavík. Svarendur könnunnarinnar í Mosfellsbæ unnu að meðaltali 46 tíma á viku en athygli vakti að karlar í Mosfellsbæ voru meðal þeirra sem unnu mest í samanburði við aðra karla en konurnar í bænum unnu hvað minnst í samanburði við aðrar konur sem samanburðurinn náði til. Íbúar Mosfellsbæjar voru með kr. 350.449.- í meðallaun á þessum tíma. Almennt séð voru meðaleinkunnir nemenda í Árbæjarskóla líkastar einkunnum nemenda í Lágafellsskóla.

Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að félagsleg samsetning íbúa í Mosfellsbæ hafi ekki breyst mikið á árunum 1986-2003. Flestir af íbúum Mosfellsbæjar höfðu lokið verklegu framhaldsskólanámi en fæstir þeirra höfðu lokið háskólanámi. Hlutfall tækna, sérmenntaðs starfsfólks og afgreiðslu- og þjónustufólks virðist þó hafa hækkað en hlutfall vélagæslu og verkafólks ásamt iðnaðarmönnum, iðnverkafólki og sjómönnum hafði lækkað.⁶

⁶ Skýrsla Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands „Samanburður á íbúum Mosfellsbæjar og Reykjavíkur“

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

2.2.2 Slysatiðni

Við skoðun slysfjölda og greiningar á slysum má sjá að umferðaróhöppum, vinnuslysum og skólaslysum hefur fækkað til muna frá árinu 2008 sem er ánægjulegt. Heima- og frítímaslysum fjölgar og tíðni íþróttaslysa er svipuð milli ára.

Tafla 2. Fjöldi slysa í Mosfellsbæ eftir tegund og ári

Fjöldi slysa í Mosfellsbæ eftir tegund og ári⁷

	2008	2009	2010	2011
Umferðaróhöpp ²	206	168	92	115
Vinnuslys	110	67	45	65
Heima- og frítímaslys	340	312	327	371
Íþróttaslys	89	93	88	89
Skólaslys	49	39	29	28
Önnur slys	39	19	16	22
Samtals	833	698	597	690

Þegar aldursskipting er skoðuð þá má sjá að börn eru í mun meiri hættu en þeir sem eru 20 ára og eldri, um 50 % slasaðra eru 20 ára og yngri. Hér er því einnig vísbending um að líta þurfi til þess að bæta öryggi barna og ungmenna undir 20 ára.

Tafla 3. Aldursgreining slysatiðni

Aldursgreining þeirra sem verða fyrir slysum í Mosfellsbæ

Aldur	2008	2009	2010	2011
0 - 9	88	93	104	89
10 – 19	88	62	69	96
20 - 29	34	32	33	32
30 - 39	39	45	32	44
40 - 49	35	32	31	36
50 - 59	27	22	30	32
60+	29	26	27	42
Samtals	340	312	326	371

Tafla 4. Fjöldi heima- og frítímaslysa í Kraganum

	Fjöldi	Slysatiðni	Hlutfall
2008	70735	3069	4,3
2011	74611	3360	4,5

⁷ Almenn um túlkun talna: Ekki eru enn allir þeir aðilar sem koma að slysum á landinu farnir að skrá í Slysaskrá Íslands (SÍ) og því er ekki um tæmandi yfirlit að ræða. Í dag er þó staðan sú að meirihluti allra slysa sem verða á landinu er skráður í SÍ, sérstaklega þau slys sem heilbrigðisþjónustan kemur að. Þess ber þó að geta að skráningaraðilum hefur fjölgað jafnt og þétt og því er beinn samanburður á tölum milli ára varhugaverður. ²Hér er einnig um að ræða atvik þar sem ekki hafa orðið slys á fólki heldur einvörðungu eignatjón

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Við skoðun á tíðni heima- og frítímaslysa má sjá svipað hlutfall í Mosfellsbæ og í Kraganum.⁸

Tafla 5. Fjöldi heima- og frítímaslysa í Mosfellsbæ

Fjöldi heima- og frítímaslysa í Mosfellsbæ			
	Fjöldi	Slysatíðni	Hlutfall
2008	8192	340	4,1
2011	8642	371	4,3

2.2.3 Glæpatíðni

Alls voru tilkynntir 95 þjófnaðir á árinu 2012 í Mosfellsbæ og er það 2% aukning frá árinu áður. Innbrot jukust um 8% á sama tíma og voru alls 40 á árinu. Eignarspjöll sem framin voru í Mosfellsbæ voru 23 alls og fækkaði um 32% en ofbeldisbrot voru 14 talsins sem er 27% aukning um frá fyrra ári. Umferðarslys voru 15 alls í bænum en þeim fækkar um 21% frá árinu áður.

Innbrot, þjófnaðir og ofbeldisbrot eru þeir þættir sem hafa aukist og þar af er veruleg fjölgun ofbeldisbrotum í Mosfellsbæ. Á sama tíma var fjölgun ofbeldisbrota í Árbæ 32% en í Grafarvogi varð fækkun ofbeldisbrota um 49%. Ekki eru gefnar nákvæmar tölur um fyrri ár í skýrslu lögreglu heldur einungis hlutfallsleg aukning frá fyrra ári.⁹

Tafla 6. Glæpatíðni

	2012	Breyting frá 2011 %
Þjófnaðir	95	2
Innbrot	40	8
Eignarspjöll	23	-32
Ofbeldisbrot	14	27
Umferðarslys	15	-21

2.2.4 Atvinnuleysi

Á landinu öllu var atvinnuleysi 8,5% í janúar 2011 en 5,5% í janúar 2013. Í Mosfellsbæ voru 236 manns atvinnulausir í janúar 2013. Samkvæmt tölum frá Hagstofu eru 5940 íbúa yfir 18 ára í bænum og þar af leiðandi segja opinberar tölur að atvinnuleysi í bænum sé um 4%. En þeir einstaklingar sem þiggja fjárhagsaðstoð á vegum bæjarins vegna atvinnuleysis eru ekki inni í þeirri tölu samkvæmt upplýsingum frá vinnumálastofnun.

Tafla 7. Aldursgreining vegna atvinnuleysis

Aldur	Fjöldi
18-19	291
20-29	1105
30-39	1252
40-49	1371
50-59	1045
60-69	825
70	51
Samtals	5940

⁸ Slysaskrá Íslands

⁹ [http://www.logreglan.is/upload/files/lykilt%C3%B6lur_1212\(1\).pdf](http://www.logreglan.is/upload/files/lykilt%C3%B6lur_1212(1).pdf)

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Fram kom í gögnum Vinnumálastofnunar að atvinnuleysi hefur farið minnkandi í Mosfellsbæ frá árinu 2010.¹⁰

2.2.5 Barnavernd

Í Mosfellsbæ hefur tilkynningum til barnaverndar fækkað umtalsvert á síðustu árum. Tafla 9 sýnir fjölda tilkynninga, hlutfallslega breytingu milli ára og fjölda barna sem tilkynnt var um að ættu í vanda. Að lokum er tekið fram í hversu mörgum tilfellum könnun fór fram eftir að tilkynnt var um vanda.

Tafla 8. Tilkynningar til barnaverndar

Barnaverndarmál	2008	2010	2012
Heildarfjöldi tilkynninga	313	249	153
Breyting milli ára í %	17,7	-36,5	-26,1
Fjöldi barna sem tilkynnt var um	226	191	116
Fjöldi barna þar sem könnun fór fram	122	89	103

Þegar skoðaðar eru tilkynningar um meintan grun um að barn búi við óviðunandi uppeldisaðstæður, verði fyrir áreitni, ofbeldi eða að heilsa barns og þroski séu í alvarlegri hættu þá hefur þeim fækkað umtalsvert frá árinu 2009 þegar þær náðu hámarki. Fækkunin er talin stafa af breyttu fyrirkomulagi hjá lögreglu þar sem forvarnardeild lögreglu var lögð niður, því er líklegt að skráningin sé ófullnægjandi.

Tafla 9. Hlutfall barna af 1.000 börnum sem tilkynningar bárust umm(2008-2012) borið saman við önnur sveitarfélög

	Sveitarfélög yfir 5000	
	Mosfellsbær	Íbúa
2008	94,5%	54,7%
2009	74,7%	52,8%
2010	74,7%	54,6%
2011	66,6%	N/A
2012	44,1%	N/A

Ef hlutfall barna af 10000 börnum sem tilkynningar bárust um árin 2008-2012 er borin saman við önnur sveitarfélög hafa tilkynningar um börn í vanda verið umtalsvert fleiri í Mosfellsbæ en í öðrum sveitarfélögum af svipaðri stærðargráðu en þó hefur dregið úr slíkum tilkynningum í bænum á undanförunum árum.

Tafla 10. Helstu tilkynnendur um málefni barna

Tilkynnandi	2008	2009	2010	2011	2012
Önnur					
barnaverndarnefnd/félagsþjónusta	6,1%	2,1%	2,4%	1,9%	0,7%
Lögregla	68,4%	65,2%	60,6%	55,6%	49,0%
Skóli/skólaskrifstofa	10,5%	9,5%	9,2%	14,5%	19,0%
Leikskóli/daggæsla	0,0%	0,5%	1,2%	0,5%	1,3%
Læknir/heilsugæsla/sjúkrahús	4,8%	7,9%	8,4%	6,8%	10,5%

¹⁰ <http://www.vinnumalastofnun.is/files/jan.2013a.pdf>

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Við skoðun á því hver tilkynnir helst um málefni sem gætu tilheyrt barnavernd má sjá að flestar tilkynningar berast frá opinberum aðilum eins og lögreglu. Skólar hafa aukið fjölda tilkynninga með árunum en leikskólar eru enn með lágt hlutfall tilkynninga. Þegar vikið er að ástæðu tilkynninga kemur fram að áhættuhegðun barns er sú ástæða sem oftast verður til þess að tilkynnt er til yfirvalda um börn í vanda og eru afbrot algengasta ástæðan.

Á árunum 2010 og 2011 fór fram skráning barnaverndarmála frá kynjasjónarmiði. Þar kemur fram að árið 2010 hafi tilkynningar verið fleiri vegna drengja (131) en stúlkna (118) sem er í samræmi við kynjaskiptingu á landinu. Á árinu 2012 fækkaði tilfellum og hlutföllin breyttust, tilkynningar vegna stúlkna voru 98 talsins en einungis 54 vegna drengja í Mosfellsbæ. Huga mætti því að stúlkum í þessum efnum.¹¹

2.2.6 Fjárhagsaðstoð

Lögum samkvæmt ber bæjarfélögum nú að aðstoða fólk sem misst hefur rétt sinn til atvinnuleysisbóta sökum þess þaks sem sett var á þann árafjölda sem einstaklingur getur fengið atvinnuleysisbætur úr bótasjóði ríkisins. Eftir 3 ár á atvinnuleysisbótum missir einstaklingur rétt sinn til bóta hjá ríkinu og sækja þá oftast til síns bæjarfélags. Upphæð fjárhagsaðstoðar á íbúa hefur aukist umtalsvert og fjöldi þeirra einstaklinga og fjölskyldna sem þiggur bætur hefur aukist undanfarin ár. Ekki liggja fyrir greiningar um hversu margir þiggja fjárhagsaðstoð vegna atvinnuleysis og hversu margir þurfa aðstoð til framfærslu af öðrum orsökum, en þá er um lægri upphæð að ræða.

Tafla 11. Fjárhagsaðstoð

Fjárhagsaðstoð	2008	2009	2010	2011	2012
Fjöldi fjölskyldna	39	54	72	79	95
Aðstoð veitt á fyrra ári	7	12	30	30	36
Meðalfjöldi mánaða sem aðstoð er veitt	2,78	3,3	3,35	3,58	4,07
Skráðir atvinnulausir í lok febrúar	14	377	392	392	304

Í töflu 11 má sjá að umtalsverður kostnaður skapast vegna aðstoðar við fjölskyldur í vanda þar sem þeim fer fjölgandi með hverju árinu sem líður. Einnig hefur mánuðum sem aðstoð er veitt fjölgað með árunum og er það áhyggjuefni. Þó má sjá að árið 2012 hefur skráðum einstaklingum á atvinnuleysisrá í Mosfellsbæ fækkað frá árunum á undan. Í janúar árið 2013 hefur atvinnulausum samkvæmt skrá Vinnuálastofnunar, eins og kom fram hér að ofan, fækkað niður í 236 úr 330 í desember 2011 samkvæmt tölum frá vinnuálastofnun. Samkvæmt upplýsingum frá vinnuálastofnun eru þeir sem þiggja fjárhagsaðstoð vegna atvinnuleysis í bænum ekki á atvinnuleysisrá og koma því ekki fram í tölulegum staðreyndum um atvinnuleysi.¹²

Þegar skoðuð er fjölskyldugerð þeirra sem þiggja fjárhagsaðstoð má sjá að barnlausir karlmenn eru í miklum meirihluta eða 40 af 95 einstaklingum. Næst koma einstæðar mæður (24) og þá barnlausar konur (19) en þeim hefur fjölgað hlutfallslega mest. Hjón, með eða án barna, og karlar með börn eru minnsti hópurinn. Þá má skoða aldursgreiningu árið 2012 sem sýnir að hópurinn 18-24 ára (39) er næst fjölmennasti hópurinn en sá stærsti eru einstaklingar 25-39 ára (44). Þessa hópa mætti greina betur til að skoða aðgerðir sem gætu nýst þeim sérstaklega.¹³

¹¹ Barnavernd í Mosfellsbæ – samantekt árin 2008-2012

¹² <http://www.vinnuastofnun.is/vinnuastofnun/utgefing-efni-og-talnaefni/atvinnuleysistoler-i-excelskjolum/>

¹³ Þróun fjárhagsaðstoðar 2007-2012

2.2.7 Forvarnarstarf

Gefin var út skýrsla 2013 um forvarnarstarf í Mosfellsbæ. Þar segir frá stöðu málefna ungmenna í bænum frá árinu 1993 þegar n.k. öld ríkti í bænum meðal þeirra og áhyggjur jukust samfara því hjá bæjaryfirvöldum. Áherslur bæjarins í forvarnarstarfi með unglíngum eru skilgreindar annars vegar sem almennar forvarnir og hins vegar sértækar. Hinar almennu snúa að því að eiga öflugt samstarf við þá aðila sem vinna með börnum og ungmennum með reglulegum samráðs-, fræðslu og kynningarfundum um skaðsemi áfengis- og vímuefna auk kynningar og fræðslu til ungmenna og barnanna sjálfra. Þegar kemur að sértækum forvörnum þá er gripið inn í málefni einstaklinga þegar tilkynningar frá lögreglu gefa ástæðu til. Haldnir eru reglulegir fundir með samstarfsaðilum í bænum sem vinna með málefni barna, eins og t.d. löggæslu, skólum og heilsugæslu. Þá var settur á laggirnar samráðshópur í samstarfi við lögreglu árið 2010 til að vinna að málefnum barna og unglínga.

Skólasálfræðingar á skólaskrifstofu, námsráðgjafar, skólastjórnendur, fulltrúar félagsmiðstöðvarinnar Bólsins og fulltrúar framhaldsskólans í Mosfellsbæ hafa sótt þessa samráðsfundi og sagt er frá einum þeirra í skýrslunni. Rætt var um aukna vanlíðan barna og ungmenna, m.a. um kvíða, vaxandi tölvunotkun, skólaforðun og sjálfsskaða. Jafnframt komu fram miklar áhyggjur af vaxandi sýnileika kannabisneyslu ungmenna og hvernig bæri að taka á slíkum málum. Í kjölfar þessa var stofnaður hópur til að vinna að samræmdum verklagsreglum fyrir skólafyrirvöld í Mosfellsbæ. Undirmönnun hjá lögreglu veldur skorti á upplýsingagjöf þaðan og foreldrar kvarta undan takmörkuðum sýnileika lögreglunnar. Fræðsla fer fram í unglíngavinnu á vegum bæjarins, sem er eftirbreytnivert.

Vonast er eftir áframhaldandi samvinnu og faglegri tengingu á milli þeirra sem vinna að málefnum barna og ungmenna. Fram kemur í skýrslunni að starfsmönnum þykir fjórir fundir samstarfsaðila á ári hæfilegur fjöldi funda og Sólveig Sigurðardóttir félagsráðgjafi sem skráði skýrsluna endar hana á því að undirstrika að henni þyki nauðsynlegt að móta forvarnarstarf bæjarins enn betur og skilgreina hvað felst í forvarnavinnu hjá fjölskyldusviði Mosfellsbæjar.¹⁴

2.3 Heilsa og líðan Íslendinga

Stuðst var við gögn og niðurstöður úr skýrslu EL Heilsa og líðan Íslendinga 2010. Þar sem úrtakið úr Mosfellsbæ of fámennt til að hægt væri að vinna með það eitt og sér var ákveðið, eftir samráð við tölfræðisérfræðinga EL, að notast við Kragann sem úrtak. Kraginn samanstendur af nágrannasveitarfélögum Reykjavíkur en þau eru: Kópavogur, Álftanes, Hafnarfjörður, Seltjarnarnes og Garðabær. Þegar þessi skýrsla er rituð er verið að vinna úr niðurstöðum úr könnuninni Heilsa og líðan Íslendinga 2012 og vonir standa til að hægt verði að vinna úrtak úr Mosfellsbæ sérstaklega og uppfæra um leið þessa skýrslu. „Seinni hluta árs 2007 stóð Lýðheilsustöð (nú Embætti landlæknis) fyrir viðamikilli póstkönnun á heilsu, líðan og velferð Íslendinga á aldrinum 18-79 ára. Spurningalistar voru sendir út til 9.807 manna tilviljunarúrtaks og var svarhlutfall 60,3%. Könnunin var unnin í samstarfi við Landlæknisembættið, Vinnueftirlitið, Krabbameinsfélag Íslands og sérfræðinga frá Kennaraháskóla Íslands, Landbúnaðarháskóla Íslands, Háskóla Íslands, Háskólanum í Reykjavík og Háskólanum á Akureyri. Rannsókninni var ætlað að vera grunnur að reglubundnum mælingum á heilsu, líðan og lífsgæðum fólks á Íslandi.“¹⁵

„Markmið rannsóknarinnar var að afla upplýsinga um heilsu, líðan, lífsgæði og sjúkdóma fólks á Íslandi, svo og um helstu áhrifaþætti heilbrigðis, þ.e. lífshætti, aðstæður og lífsskilyrði. Stuðst var við viðurkennda staðlaða mælikvarða á heilsu og heilsusamlegum lífsháttum auk sérsniðinna mælinga. Áhersla var lögð á að mæla þætti sem töluleg gögn íslenska heilbrigðiskerfisins og Hagstofu Íslands ná ekki yfir. Gögn rannsóknarinnar hafa verið nýtt bæði af háskólasamfélaginu og opinberum aðilum.

¹⁴ Forvarnarstarf í Mosfellsbæ

¹⁵ <http://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/rannsoknir/heilsa-og-lidan-islendinga/>

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Af þeim sem svöruðu könnuninni samþykktu flestir að taka þátt í framhaldsrannsókn að 4-6 árum liðnum með það að markmiði að kanna breytingar á heilsu og líðan Íslendinga. Í ljósi breyttra aðstæðna í íslensku samfélagi, í kjölfar bankahrunsins haustið 2008, var hins vegar ákveðið að fara af stað með framhaldsrannsókn síðla árs 2009, þ.e. fyrr en áætlað var. Í endanlegu úrtaki voru 5.294 Íslendingar sem höfðu samþykkt þátttöku í framhaldsrannsókn með undirskrift sinni í könnuninni árið 2007 (svarhlutfallið var 77,3%).¹⁶

2.3.1 Líkamleg heilsa

Þegar íbúar Kragans eru beðnir um að meta almennt líkamlega heilsu sína “mjög góða, góða, sæmilega eða lélega” þá svara yfir 80% aðspurðra því til að hún sé annaðhvort góð eða mjög góð. Um 70% telja líkamlega heilsu sína vera svipaða og fyrir ári síðan. Þá telja rúmlega 14% íbúa heilsu sína vera nokkuð verri eða mun verri en fyrir ári síðan og eru það tölur sem vert er að fylgjast vel með í framtíðinni.

Tafla 12. Líkamleg heilsa

Hvernig metur þú almennt líkamlega heilsu þína?

Líkamleg heilsa	Tíðni	Hlutall
Mjög góð	342	32,9
Góð	505	48,6
Sæmileg	167	16
Léleg	25	2,4
Samtals	1039	99,9

Tíðni ósvarað = 18

2.3.2 Andleg heilsa

Þegar skoðuð er andleg heilsa þá svara rúmlega 88% íbúa Kragans sem þátt tóku í könnunni því til að hún sé góð eða mjög góð. Rúm 75% telja hana vera svipaða og árið áður, rúm 17% telja hana vera betri eða mun betri en fyrir ári sem er afar jákvætt. Aðeins rúmlega 7% telja andlega heilsu sína vera verri en árið áður.

Tafla 13. Andleg heilsa

Hvernig metur þú almennt andlega heilsu þína?

Andleg heilsa	Tíðni	Hlutfall
Mjög góð	416	40,1
Góð	500	48,1
Sæmileg	117	11,2
Léleg	7	0,6
Samtals	1040	100

Tafla 14

Tíðni ósvarað = 17

¹⁶ <http://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/rannsoknir/heilsa-og-lidan-islendinga/>

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

2.3.3 Reykingar og áfengi

Þegar spurt er um reykingar má sjá að yfir 85% þátttakenda hafa aldrei reykt eða eru hættir að reykja. 9,6% aðspurðra reykja daglega og 2,2% a.m.k. vikulega. Aðspurðir um áfengisneyslu hafa 29,3% drukkið minnst eitt glas af áfengum drykk 1-3 sinnum á mánuði sl. 12 mánuði. Rúm 23% hafa drukkið 1-2 í viku sl. 12 mánuði og tæplega 20% 3-6 sinnum á síðustu 12 mánuðum eða 1-2 sinnum á sama tíma. 7,2% hafa ekki drukkuð á sl. 12 mánuðum.

Tafla 14. Reykingar

Reykir þú?

Reykingar	Tíðni	Hlutfall
Já, daglega	97	9,6
Já, a.m.k. vikulega	22	2,2
Já, en sjaldnar en vikulega	25	2,5
Nei, ég er hætt/ur að reykja	356	35,1
Nei, ég hef aldrei reykt	513	50,6
Samtals	1013	100

Tíðni ósvarað = 43

Tafla 15. Áfengisneysla

Hversu oft á síðustu 12 mánuðum hefur þú drukkið minnst eitt glas af einhverjum drykk sem inniheldur áfengi?

Einn áfengur drykkur sl. 12 mánuði	Fjöldi	Hlutfall
Daglega eða næstum daglega	12	1,2
3-4 sinnum í viku	57	5,7
1-2 sinnum í viku	233	23,4
1-3 sinnum í mánuði	291	29,3
7-11 sinnum á síðustu 12 mánuðum	132	13,3
3-6 sinnum á síðustu 12 mánuðum	122	12,2
1-2 sinnum á síðustu 12 mánuðum	76	7,7
Aldrei á síðustu 12 mánuðum	71	7,2
Samtals	994	100

Tíðni ósvarað = 63

2.3.4 Tannheilsa

Um 85% íbúa fara í eftirlit til tannlæknis tvisvar, einu sinni á ári eða annaðhvert ár. Um 14% fara sjaldnar í eftirlit til tannlæknis. Um 75% bursta tennurnar tvisvar á dag eða oftar og rúm 2% bursta tennurnar einu sinni í viku eða sjaldnar.

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Tafla 16. Tannlæknaeftirlit

Hversu oft ferð þú í eftirlit til tannlæknis?

Tannlæknaeftirlit	Tíðni	Hlutfall
Að minnsta kosti tvisvar á ári	229	22,4
Einu sinni á ári	495	48,3
Annað hvert ár	149	14,6
Þriðja hvert ár	44	4,3
Fjórdá hvert ár	31	3
Hef ekki farið síðustu 5–9 ár	45	4,4
Hef ekki farið síðustu 10 ár	31	3
Samtals	1024	100

Tíðni ósvarað = 33

2.3.5 Matarvenjur

Aðspurð um neyslu ávaxta eða berja svörðu um 24,5% því til að þeir neyti ávaxta eða berja 2-3 í viku, rúmlega 21% 4-6 sinnum í viku og 30% daglega. 5,7% neyta ávaxta og berja oft á dag. Rúmlega 17% neyta ávaxta og berja einu sinni í viku eða sjaldnar. Aðspurð um neyslu sykraðra gosdrykkja eru um 16% sem neyta þeirra 2-3 í viku, rúm 13% einu sinni í viku og tæplega 60% sjaldnar en einu sinni í viku eða aldrei. Í þessu tilfelli var marktækur munur á svörum þátttakenda úr Kraganum og Mosfellsbæ. Mosfellingar neyta hlutfallslega oftar gosdrykkja en aðrir íbúar Kragans. Þegar spurt var um neyslu á skyndibita svörðu tæplega 60% því til að þeir neyti skyndibita sjaldnar en einu sinni í viku. Rúmlega 17% neyta skyndibita einu sinni í viku og rúm 10% 2-3 í viku. Þegar skoðað er hversu oft íbúar Kragans borði að jafnaði morgunmat sögðust um 80% gera það daglega/næstum daglega en aðeins 4,5% sögðust aldrei borða morgunmat.

Tafla 17. Skyndibitaneysla

Hversu oft borðar þú skyndibita?

Skyndibiti	Tíðni	Hlutfall
Aldrei	124	11,9
Sjaldnar en einu sinni í viku	612	58,7
Einu sinni í viku	185	17,7
2–3 sinnum í viku	107	10,3
4–6 sinnum í viku	9	0,9
Daglega	7	0,6
Samtals	1044	100,1

Tíðni ósvarað = 14

2.3.6 Athafnageta

Spurt var um athafnagetu í nokkrum spurningum. Fyrst var spurt hvort heilsufar eða skert athafnageta háði viðkomandi við mikla áreynslu og yfir 50% aðspurðra sögðu hana há sér nokkuð eða mjög. Rúm 46% sögðu hana ekki há sér. Í þessu tilfelli var marktækur munur á svörum aðspurðra í Kraganum og Mosfellsbæ þar sem Mosfellingar telja heilsufar eða skerta athafnagetu há sér mjög, við mikla áreynslu. Næst var spurt hvort heilsufar eða skert athafnageta háði viðkomandi við miðlungsáreynslu og taldi um 15% þátttakenda hana gera það nokkuð eða mjög. 85% töldu þessa þætti ekki há sér við miðlungsáreynslu. Í þessu tilfelli var einnig marktækur munur á íbúum

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Mosfellsbæjar þannig að þeir töldu heilsufar eða skerta athafnagetu há sér meira við miðlungsáreynslu en almennt í Kraganum. Þá var spurt hvort heilsufar eða skert athafnageta háði viðkomandi við að lyfta eða bera innkaupapoka. Rúmlega 88% töldu ekki svo vera. Spurt var um hvort heilsufar eða athafnageta háði viðkomandi við að ganga upp nokkrar hæðir í húsi og tæplega 80% töldu svo ekki vera.

Tafla 18. Athafnageta, mikil áreynsla

Háir heilsufar þitt eða skert athafnageta þér við - Mikla áreynslu?

Athafnageta	Fjöldi	Hlutfall
Já, háir mér mjög	174	16,6
Já, háir mér nokkuð	385	36,8
Nei, háir mér alls ekki	488	46,6
Samtals	1047	100

Tíðni ósvarað = 11

Tafla 19. Athafnageta, lítil áreynsla

Háir heilsufar þitt eða skert athafnageta þér við að - Ganga nokkur hundruð metra?

Athafnageta	Fjöldi	Hlutfall
Já, háir mér mjög	18	1,7
Já, háir mér nokkuð	62	5,9
Nei, háir mér alls ekki	962	92,4
Samtals	1042	100

Tíðni ósvarað = 16

2.3.7 Áreynsla

Um 42% aðspurðra hreyfa sig þrisvar í viku eða oftar þannig að þeir mæðist verulega eða svitni. Mosfellingar reyna marktækt sjaldnar á sig en aðrir sem svöruðu þessari spurningu í könnuninni. Þá svara rúm 30% aðspurðra því til að þeir hreyfi sig 1-2svar í viku, 13% 2-3 í mánuði og aðrir sjaldnar. Þegar spurt var um hvað lýsti athöfnum einstaklinga í frítíma best síðustu sjö daga urðu lestur, sjónvarpsáhorf eða önnur kyrrseta fyrir valinu í 53% tilfella, ganga, hjólreiðar eða önnur tegund af léttari áreynslu í amk 4 klst. síðustu sjö daga valin í um 27% tilfella, þátttaka í íþróttum, tómstundum, erfið garðyrkja og þessháttar þar sem tímalengd er a.m.k. fjórar klukkustundir í 11% tilfella og regluleg þátttaka í erfiðri þjálfun eða íþróttakeppni nokkrum sinnum síðustu sjö daga í 8,6% tilfella. Skoðun á því hve löngum tíma einstaklingar vörðu að jafnaði sitjandi í síðustu viku leiddi í ljós að um 16% sitja 2-3 klukkustundir á dag, 23% sitja 4-5 klukkustundir á dag, tæplega 21% 6-7 klukkustundir á dag, rúmlega 22% sitja 8-10 klukkustundir á dag og rúmlega 11% sitja 11-13 klukkustundir á dag. 2,5% sitja í 14-16 klukkustundir á dag og 2,6% sitja í meira en 16 klukkustundir á dag. Í t-prófi kom fram að þátttakendur í Mosfellsbæ höfðu hærri þyngdarstuðul (BMI) en annarsstaðar í Kraganum.

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Tafla 20. Líkamleg áreynsla

Hve oft reynir þú á þig líkamlega þannig að þú mæðist verulega eða svitnar?

Áreynsla	Fjöldi	Hlutfall
Þrisvar í viku eða oftar	442	42,2
1–2svar í viku	319	30,4
2–3svar í mánuði	136	13,0
Mánaðarlega	40	3,8
Sjaldnar en mánaðarlega	83	7,9
Aldrei	28	2,7

Tíðni ósvarað = 9

2.3.8 Nýting útivistarsvæða

Aðspurð um nýtingu útivistarsvæða þá nýta rúm 6% íbúa í Kraganum sér þau daglega, tæplega 14% nýta sér þau þrisvar til sex sinnum í viku. Mosfellingar sögðust nýta sér opin útivistarsvæði sjaldnar en aðrir í Kraganum en voru niðurstöður á mörkum þess að vera marktækar. Í Mosfellbæ sögðust 20,8% íbúa nýta sér opin svæði einu sinni til tvisvar í viku, tæp 22% einu sinni til þrisvar í mánuði og tæp 30% sjaldnar en einu sinni í mánuði.

Tafla 21. Nýting útivistarsvæða

Hversu oft, ef einhvern tíma, nýtir þú þér að jafnaði – Útivistarsvæði?

Nýting útivistarsvæðis	Fjöldi	Hlutfall
Daglega	65	6,4
Þrisvar til sex sinnum í viku	142	13,8
Einu sinni til tvisvar í viku	212	20,8
Einu sinni til þrisvar í mánuði	224	21,9
Sjaldnar en einu sinni í mánuði	300	29,4
Aldrei	79	7,7
Samtals	1022	100

Tíðni ósvarað = 34

2.3.9 Líkamlegt þol og styrkur

Aðspurðir um líkamlegt þol sögðust 8,9% vera með mun betra úthald en jafnaldrar af sama kyni, 26% sögðust vera með nokkru meira úthald og rúm 46% sögðust vera með svipað úthald. Rúm 13% sögðust vera með nokkru minna úthald og 5% með mun minna úthald. Þegar kom að líkamlegum styrk sögðust 33% vera með nokkru meiri styrk en jafnaldrar af sama kyni. Íbúar Mosfellsbæjar sögðust marktækt lakari í styrk en aðrir íbúar Kragans miðað við sína jafnaldrar af sama kyni. Rúm 47% sögðust vera með svipaðan styrk og jafnaldrar af sama kyni. Rúm 8% segjast vera með nokkru minni styrk en jafnaldrar af sama kyni.

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Tafla 22. Úthald í samanburði við jafnaldra

Líkamlegt þol (úthald) í samanburði við jafnaldra af sama kyni?

Líkamlegt þol	Fjöldi	Hlutfall
Mun meira en hjá jafnöldrum mínum	93	8,9
Nökkru meira en hjá jafnöldrum mínum	272	26
Svipað og hjá jafnöldrum mínum	483	46,2
Nökkru minna en hjá jafnöldrum mínum	144	13,8
Mun minna en hjá jafnöldrum mínum	53	5
Samtals	1045	99,9

Tíðni ósvarað = 12

2.3.10 Ánægja

Þegar spurt var um ánægju í sambandi við maka/unnustu/unnusta voru 23,3% frekar ánægðir og rúm 53% mjög ánægðir. Rúm 17% sögðu spurninguna ekki eiga við. Aðspurð um ánægju í sambandi við aðra fjölskyldumeðlimi voru rúm 42% frekar ánægðir og 47,6% mjög ánægðir. Einungis 4,2% voru frekar eða mjög óánægðir. Þegar spurt var um hversu ánægðir aðspurðir eru með samband sitt við vini sína svöruðu tæp 85% því að þeir væru frekar eða mjög ánægðir en rúm 11% hvorki né. Aðspurð um samband sitt við vinnu-/skólafélaga voru rúm 65% frekar eða mjög ánægðir tæp 19% voru hvorki né og 3% frekar eða mjög óánægðir. Rúm 12% svöruðu því til að þessi spurning ætti ekki við þá.

Tafla 23. Ánægja í sambandi

Hversu ánægð/ur eða óánægð/ur ert þú með samband þitt við - Maka/unnusta/unnustu?

Ánægja í sambandi	Fjöldi	Hlutfall
Á ekki við	182	17,5
Mjög óánægð(ur)	15	1,4
Frekar óánægð(ur)	21	2,1
Hvorki né	24	2,3
Frekar ánægð(ur)	242	23,3
Mjög ánægð(ur)	556	53,5
Samtals	1040	100,1

Tíðni ósvarað = 17

2.3.11 Svefn

Um 14% sofa 6 klukkustundir að jafnaði á nóttu þegar spurt var um svefnvenjur. Rúm 46% sofa 7 klukkustundir og rúm 27% sofa 8 klukkustundir að jafnaði á nóttu hverri. 4,4% sofa 5 klukkustundir eða minna og 7% sofa 9 klukkustundir eða meira.

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Tafla 24. Nætursvefn

Hversu margar klukkustundir sefur þú að jafnaði á nóttu?

Svefn	Fjöldi	Hlutfall
Minna en 5 klst.	10	1
5 klst.	36	3,4
6 klst.	150	14,3
7 klst.	489	46,7
8 klst.	290	27,7
9 klst.	57	5,5
10 klst.	10	1
Meira en 10 klst	5	0,5
Samtals	1047	100,1

Tíðni ósvarað = 9

2.3.12 Fjárhagur

Spurt var um hversu vel eða illa einstaklingarnir í úrtakinu telji sig og sína fjölskyldu standa fjárhagslega miðað við aðrar fjölskyldur og töldu 14% sig standa töluvert betur, rúm 27% töldu sig standa svolítið betur og tæp 44% töldu sig standa álíka vel og aðrar fjölskyldur á Íslandi. 11,7% töldu sig standa svolítið verr og einungis rúm 2% töldu sig standa tölvert verr eða miklu verr en aðrar fjölskyldur. Þá var spurt um hversu auðvelt eða erfitt það hafi verið fyrir viðkomandi og fjölskyldu að ná endum saman fjárhagslega undanfarna 12 mánuði. Tæplega 25% þótti það mjög auðvelt, rúmlega 25% þótti það frekar auðvelt og tæplega 27% hvorki né. 19% þótti það frekar erfitt og aðeins tæp 4% töldu mjög erfitt að ná endum saman. Íbúar í Mosfellsbæ sögðu marktækt oftast að þeim þætti erfitt að ná endum saman en íbúum í Kraganum almennt. Þá var spurt um hversu miklar eða litlar áhyggjur aðspurðir hafi af skuldum sínum. Um 22% hafa engar áhyggjur, um 30% sögðust hafa litlar áhyggjur, tæp 32% hafa nokkrar áhyggjur og 15,6% hafa miklar eða mjög miklar áhyggjur af skuldum sínum. Íbúum Mosfellsbæjar hafa marktækt oftast áhyggjur af skuldum sínum en aðrir í Kraganum.

Tafla 25. Fjárhagsstaða

Hversu vel eða illa fjárhagslega stæð telur þú að fjölskylda þín sé miðað við aðrar fjölskyldur á Íslandi?

Fjárhagur	Fjöldi	Hlutfall
Miklu betur stæð	5	0,5
Töluvert betur stæð	145	14
Svolítið betur stæð	287	27,6
Álíka vel stæð	455	43,8
Svolítið verr stæð	122	11,7
Töluvert verr stæð	18	1,7
Miklu verr stæð	7	0,7
Samtals	1039	100

Tafla 25

Tíðni ósvarað = 20

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

2.3.13 Menntun

Um 20% aðspurðra hafa grunnskóla-, gagnfræða- eða landspróf sem hæstu prófgráðu, rúm 14% hafa sveins- eða meistaraþróf í iðngrein. Rúm 20% hafa stúdentspróf eða annað próf á framhaldsskólastigi. 23,6% hafa lokið grunnpróf úr háskóla, rúm 11% hafa lokið meistaraþrófi úr háskóla og 0,9% hafa lokið doktorsprófi. Rúm 8% hafa annars konar menntun.

Tafla 26. Hæsta prófgráða

Hæsta prófgráða	Fjöldi	Hlutfall
Barna-, unglínga- eða grunnskólaþróf	97	9,7
Gagnfræða- eða landspróf	100	10
Sveinspróf í iðngrein	70	7
Meistaraþróf í iðngrein	72	7,3
Stúdentspróf	157	15,7
Annað próf á framhaldsskólastigi	61	6,1
Tækniskólaþróf	37	3,7
Grunnpróf úr háskóla	236	23,6
Meistaraþróf úr háskóla	114	11,4
Doktorspróf	9	0,9
Önnur menntun	46	4,6
Samtals	999	100

Tíðni ósvarað = 58

2.3.14 Tilgangur lífsins

Aðspurð um hvort lífið hafi augljósan tilgang sögðu rúmlega 43% þá fullyrðingu vera frekar sanna og rúmleg 41% sögðu hana vera alveg sanna. Um 10% sögðu hana ekki vera sanna og rúmlega 5% aðspurðra sögðu hana alls ekki sanna. Þá var spurt um hvort viðkomandi gerði sér vel grein fyrir því sem gerir lífið þýðingarmikið og svara 44% því að sú fullyrðing sé frekar sönn, rúm 46% að hún sé alveg sönn en um 10% telja fullyrðinguna ekki mjög sanna eða alls ekki sanna. Og að lokum var spurt um hvort viðkomandi hafi fundið gefandi hlutverk í lífinu og segja rúm 43% það vera frekar sönn fullyrðingu, tæplega 40% telja hana vera alveg sanna en 17,2% telja hana ekki mjög sanna eða alls ekki sanna.

Tafla 27. Það sem gerir lífið þýðingarmikið

Ég geri mér vel grein fyrir því sem gerir líf mitt þýðingarmikið

Gerir mér grein fyrir því sem gerir lífið þýðingarmikið	Fjöldi	Hlutfall
Alls ekki sönn	16	1,6
Ekki mjög sönn	86	8,4
Frekar sönn	451	44
Alveg sönn	472	46,1
Samtals	1025	100,1

Tíðni ósvarað = 33

2.4 Hagir og líðan barna í Mosfellsbæ

Í þessum kafla er greint frá helstu niðurstöðum úr rannsókn sem Rannsóknir og greining framkvæmdu meðal ungs fólks í bæjarfélaginu árið 2007. Þar koma fram ýmsar áhugaverðar upplýsingar sem gott er að hafa til hliðsjónar við gerð aðgerðaráætlunar um Heilsueflandi samfélag.

2.4.1 Almenn líðan

Í kafla um almenna líðan barna í 5., 6. og 7. bekk kemur fram að hlutfall stráka í 5. bekk sem segjast oft eða mjög oft fá reiðiköst er umtalsvert hærra í Mosfellsbæ en á landsvísu eða 12% á móti 7%. Þá er einnig hærra hlutfall stráka í 5. - 7. bekk í Mosfellsbæ sem segjast oft eða mjög oft langa til að brjóta eða skemma hluti en á landsvísu. Einnig er athyglisvert að stór hluti nemenda í 5., 6. og 7. bekk segist stundum eða oft hafa átt erfitt með að sofna eða sofa síðastliðna 7 daga fyrir könnun eða á milli 18-39% (eftir aldri). Um 22% stelpna í 7. bekk segjast hafa verið einmana og um fimmtungur nemenda í 5. bekk segir slíkt hið sama. Hátt hlutfall stelpna í 7. bekk segjast stundum eða oft finna fyrir einhverri vanlíðan svo sem svima, lítilli matarlyst, hafa auðveldlega grátið eða verið niðurdregnar eða daprar. Þá eru hlutfallslega margar stelpur í 7. bekk sem stundum eða oft finna fyrir því að vera niðurdregnar eða daprar eða 21,9%. Athyglisvert er að margir nemendur telja að fáum finnist þeir skemmtilegir. Strákar í 6. bekk skera sig úr í þessu samhengi en 48% þeirra telja nokkrum, fáum eða engum krökkum í bekknum finnist þeir skemmtilegir. Tæplega fjórðungur stelpna í 6. og 7. bekk í Mosfellsbæ telja sig ekki eða alls ekki vera flottar eða í 23% tilfella á móti 13% landsmeðaltali. Áberandi hátt hlutfall stelpna í 6. bekk telja sig vera frekar eða allt of feitar og hækkar hlutfallið frá 5.-7. bekk talsvert eða frá 14% í 5. bekk upp í 21% í 7. bekk.

2.4.2 Samband við foreldra og fjölskyldu

Talsverður kynjamunur kemur fram þegar spurt er hvort allir í fjölskyldu þeirra tali sjaldan, næstum aldrei eða aldrei saman. 24-30% stráka í 5.-7. bekk í Mosfellsbæ telja svo vera á móti 10-17% stelpna í sama aldursflokki. Einnig er áberandi hærra hlutfall stelpna í 6. bekk sem segist sjaldan eða aldrei vera með foreldrum sínum eftir skóla eða um helgar eða 21% á móti 10% á landsvísu. Jákvætt má teljast að heldur fleiri nemendur í Mosfellsbæ fara á viðburði eins og leikhús, á sýningar eða tónleika með foreldrum sínum en það á þó frekar við um stelpur en stráka. Samanborið við slíkar ferðir með foreldrum eru heldur fleiri nemendur í íþróttum og útivist með foreldrum sínum eða frá um 40-60% (eftir aldri) og aftur eru það frekar stelpurnar sem stunda einhverjar íþróttir eða útivist með foreldrum en strákarnir.

2.4.3 Vinir

Athyglisvert er að 13% stráka og 10% stelpna í 7. bekk í Mosfellsbæ segja foreldra sína þekkja foreldra vina þeirra frekar eða mjög illa sem er að meðaltali töluvert hærra hlutfall en á landsvísu. 30% stráka í 6. bekk, 42% stráka í 7. bekk, 21% stelpna í 5. bekk og 28% stelpna í 7. bekk í grunnskólum telja að foreldrar þeirra þekki foreldra vina þeirra frekar eða mjög illa.

2.4.4 Stríðni/einelti

Hluta nemenda er strítt í frímínútum á skólalóðinni og er hlutfallið frá 16-31% í árgöngum, hæst er hlutfallið er í 6. bekk en svo lækkar það niður í 16-19% í 7. bekk. Þá er hærra hlutfall stelpna sem er strítt á MSN eða spjallrásum og í síma. Þessar niðurstöður eru áþekkar í Mosfellsbæ og á landsvísu. Umtalsvert fleiri stúlkur í 7. bekk í Mosfellsbæ segja krakka hafa skilið sig stundum eða oft útundan en á landsvísu eða 14% á móti 7% á landinu öllu.

2.4.5 Nám og skóli

Að meðaltali segja 37% stráka í 5.-7. bekk kennara sína sjaldan, næstum aldrei eða aldrei hrósa sér en hjá stelpum er hlutfallið mun lægra eða um 24%. Því virðist sem strákar í Mosfellsbæ upplifi síður hrós frá kennurum sínum miðað við stelpur og einnig miðað við landið í heild. Athygli vekur hversu margir nemendur í 7. bekk segja kennara sína sjaldan, næstum aldrei eða aldrei hrósa sér eða 38%

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

stelpna og 44% stráka. Þá líkar fleiri strákum í Mosfellsbæ miður vel við kennara sína en á landinu og hlutfallið er allt niður í 19% í 7. bekk sem er afar lágt.

2.4.6 Íþrótt- og tómstundastarf

Strákar í 5.-7. bekk í Mosfellsbæ sem stunda íþróttir einu sinni í viku eða oftari eru fleiri en stelpur. Hlutfall stráka sem æfa íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftari eykst mikið milli 5. og 7. bekkjar eða frá 42% í 62%. Þegar skoðað er brottfall úr íþrótt- og tómstundastarfi virðist áhuginn skipta mestu máli þegar nemendur eru spurðir ástæðna fyrir því að þeir hætti ástundun.

2.4.7 Fjölmíðlanotkun og lestur

Mjög fáir nemendur í Mosfellsbæ eyða meira en 4 klukkustundum daglega fyrir framan sjónvarp, eða innan við 10%, en þegar spurt er um tölvuleiki sem ekki eru á netinu þá verja 19% stráka í 5. bekk meira en 4 stundum daglega í þá iðju. Þá má nefna að sjónvarpsáhorf nemenda í 5.-7. bekk eykst jafnt og þétt með aldri.¹⁷

2.5 Vímuefnaneysla meðal ungs fólks í Mosfellsbæ

Hlutfall 10. bekkinga sem reyktu daglega árið 2007 var aðeins undir meðallagi á landsvísu en hjá nemendum í 9. bekk var það hlutfallslega aðeins hærra. Í 8. bekk reykti enginn daglega árið 2007. Sjá má að árið 2006 var hlutfall 8. bekkinga hærra en meðaltalið og fylgir því yfir í 9. bekk árið 2007. Notkun munntóbaks virðist árið 2007 ekki hafa fest sig í sessi hjá þessum aldurshópi og mælist notkun þess undir meðallagi á landinu en um 1% nemenda höfðu notað munntóbak einu sinni eða oftari sl. 30 daga meðan 6% höfðu á sama tíma notað neftóbak. Þegar kemur að áfengisneyslu sl. 30 daga þá var jafnvægi á milli hlutfalls þeirra í Mosfellsbæ, á höfuðborgarsvæðinu og landsvísu sem höfðu neytt áfengis sl. 30 daga í 7., 8. og 9. bekk. Að lokum sýnir tafla 28 hlutfall þeirra ungmenna sem voru í 10. bekk árin 2006 og 2007 sem hafa drukkið áfengi (stundum eða oft) á ýmsum stöðum. Fram kemur að neyslan minnkar á milli ára og að áfengisneysla nemenda í grunnskólum Mosfellsbæjar er á pari við aðra hluta landsins.

Tafla 28. Hlutfall ungmenna í 10. bekk sem hafa drukkið áfengi á ýmsum stöðum (stundum eða oft)

Staður	2006 (%)			2007 (%)		
	Mosfellsbær	Höfuðborgarsv.	Landið	Mosfellsbær	Höfuðborgarsv.	Landið
Heima hjá mér	7	7	8	5	5	5
Heima hjá öðrum	30	34	34	21	26	25
Í bænum	27	17	20	11	12	14
Annars staðar úti við	24	21	23	12	15	16
Á skemmtistað eða þöbb	11	8	9	4	6	5
Á grunnskólaballi	0	3	2	0	2	2
Á framhaldsskólaballi	3	4	6	0	4	5
Í félagsmiðstöð	0	1	1	0	1	1

Þegar skoðuð er hassneysla (einu sinn eða oftari á ævinni) kemur fram að í 8. og 9. bekk er hlutfall neyslu álíka og annars staðar á landinu, þ.e. sú sama og á höfuðborgarsvæðinu en 1% minni en á

¹⁷ Heimild: Hagir og líðan grunnskólanema í 5., 6. og 7. bekk í Mosfellsbæ - 2007

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

landsvísu. Mikilvægt er að fylgjast vel með þróun á þessu sviði vegna þess að sveiflur geta verið miklar.¹⁸

2.6 Allt hefur áhrif, einkum við sjálf

Árið 2005 var lagt upp með verkefnið „Allt hefur áhrif, einkum við sjálf“ á vegum Lýðheilsustöðvar í samstarfi við sveitarfélögin í landinu. Markmið verkefnisins að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna og fjölskyldna þeirra með áherslu á hreyfingu og bætt mataræði. Mosfellsbær var þátttakandi í verkefninu frá upphafi.

Lögd var fram könnun árið 2005 fyrir grunn- og leikskólastjóra, börn í 6., 8. og 10. bekk og foreldra barna í 6. bekk. Mat á verkefninu fólst meðal annars í því að leggja aftur könnun fyrir grunn- og leikskólastjóra vorið 2007 og 2009. Helstu niðurstöður gáfu til kynna að auka mætti hreyfingu í leikskólum. Því var mætt með því að auka aðgengi leikskólanna að íþróttasölum og annarri aðstöðu. Þá var til fyrirmyndar hversu mikil áhersla var á hvatningu til nemenda grunnskóla til hreyfingar utan hefbundins leikfimitíma skólans og fram kemur að aðgengi að hreyfingu fyrir nemendur í grunn- og leikskólum hafi batnað á þeim tíma sem verkefnið var í gangi í Mosfellsbæ.

Matur og drykkur var að einhverju leyti í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar en að framboð grænmetis hafði aukist í leikskólum en staðið í stað í grunnskólum á verkefnistímabilinu. Í grunnskólum eru boðnir ávextir í morgunhléi og ávextir eru í boði tvisvar á dag hjá leikskólabörnum sem er ánægjulegt. Vatn er í boði í grunn- og leikskólum en framboð á nýmjólk mætti minnka. Draga mætti úr framboði sykraðra mjólkurvara í grunnskólum en í leikskólum er framboði á sætindum stillt í hóf. Athygli vakti að ólíkt framboð á mat og drykk er á milli skóla á báðum skólastigum og því mismunandi hversu hollt fæðið er sem börnin fá. Meðalverð á skólamáltíð var 237.-kr. í Mos. en 279.-kr. á höfuðborgarsvæðinu. Skýrslan sem vitnað er í er gefin út árið 2010.

2.7 Verkefni á vegum Embættis landlæknis

Ýmis verkefni eru og hafa verið unnin á vegum Embættis landlæknisembættisins, t.d. Heilsueflandi grunnskóli, Heilsueflandi framhaldsskóli, Tóbakslaus bekkur, Hjólað í vinnuna og Allt hefur áhrif, einkum við sjálf sem fjallað er um hér að ofan. Við fengum stutt yfirlit um þátttöku Mosfellsbæjar í þessum verkefnum. H. Viðar Jensson sér um verkefnið Tóbakslaus bekkur og hann er ánægður með þátttöku Lágafellsskóla (sjö bekkir) og Varmárskóla (fjórir bekkir) þar sem þeir hafa verið duglegir að taka þátt í verkefninu Tóbakslaus bekkur. Héðinn Svarfdal Björnsson hjá Embætti landlæknis er umsjónarmaður verkefnisins Heilsueflandi framhaldsskóli. Héðinn segir Framhaldsskólann í Mosfellsbæ (FMOS) vera skráðan til leiks en þar mætti sinna verkefninu betur. Ingibjörg Guðmundsdóttir hjá Embætti Landlæknis sér um verkefnið Heilsueflandi grunnskóli og segir hún Varmárskóla vera skráðan til leiks en enn hafir ekki verið skráður tengiliður/verkefnisstjóri innan skólans til að halda utan um verkefnið. Vonir standa til þess að verkefnið Heilsueflandi samfélag verði skólunum hvatning og aðhald til að taki virkan þátt í verkefnunum og sinna þeim af áhuga.¹⁹

3 Air Opera & World café vinnufundir

3.1 Niðurstöður vinnufunda

Í þessum kafla eru birtar niðurstöður vinnufunda með íbúum Mosfellsbæjar en alls voru haldnir fjórar slíkir fundir. Niðurstöðurnar eru í raun forgangsröðun þeirra sem sóttu vinnufundina en þeir voru annars vegar ætlaðir til að varpa ljósi á stöðuna og hins vegar að greina framtíðarsýn þátttakenda í tengslum við Heilsueflandi samfélag. Um 60 manns sóttu vinnufundina og þökkum við þeim kærlega fyrir ómetanlegt innlegg.

¹⁸ Niðurstöður um vímuefnaneyslu meðal ungs fólks í Mosfellsbæ árið 2007

¹⁹ Embætti landlæknis

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Þeir málaflokkar sem teknir voru fyrir komu alfarið frá þátttakendum vinnufundanna og eru niðurstöðurnar, sem hér fara á eftir, flokkaðar saman eftir eðli efnis þeirra. Niðurstöðurnar endurspeglu einvörðungu skoðanir þátttakenda.

3.2 Skólar, samvinna, fræðsla & lýðheilsa

Staðan

Að mati fundarmanna þykir staðan nokkuð góð þegar kemur að samvinnu á milli dagforeldra og leikskóla. Með heilsuklasannHeilsuvin innan bæjarfélagsins er bjartsýni varðandi úrbætur í tengslum við heilsueflingu en þó er nefnt að Heilsuvinjar bíði stórt verkefni. Almenn ánægja var með samnýtingu íþróttamannvirkja, íþróttafjör og sundnámskeið bæjarins. Þá þykir aðstaða og samvinna góð. Minnst var á ánægju með battavelli.

Stefnumótun

Fundarmönnum bar saman um að stefnumótun bæjarins í tengslum við heilsueflingu væri grundvöllur fyrir því að aðgerðir skiluðu árangri og því mikilvægasti þáttur verkefnisins. Fram kom að bæjaryfirvöld þyrftu að móta sér stefnu um heilsueflingu og innleiða þá stefnu í gegnum allt bæjarfélagið. Einnig kom fram að starfsmenn og stjórnendur sveitarfélagsins Mosfellsbæjar ættu að sýna gott fordæmi, það væri nauðsynlegt að bæjarfélagið myndi leiða heilsueflinguna og hafa þannig áhrif á önnur fyrirtæki í bænum. Fundarmenn töldu afar mikilvægt að byggja áætlanir á niðurstöðum rannsókna (e. evidence based). Úrræði þurfa að vera til staðar fyrir minnihlutahópa (þar sem er slæm heilsa, þeir sem þurfa aðstoð o.s.frv.). Þörf væri á vinnufundum um stefnumótun í tengslum við heilsueflandi uppeldi sem unnið væri þverfaglegt á öllum skólastigum og meðal fjölskyldna. Þá þyrfti að efla þverfaglegt samstarf milli sviða sveitarfélagsins með góðu upplýsingastreymi þeirra á milli og bent var á að nýta íbúalýðræði til að fá hugmyndir og tryggja/nýta þátttöku bæjarbúa. Starf með eldri borgurum var einnig nefnt sem góður vettvangur til heilsueflandi aðgerða.

Stefnumótun innan skólakerfisins

Aukin samvinna og samræming áætla á milli skóla, bæjarskrifstofu og hagsmunaaðila í samfélaginu er gríðarlega mikilvæg. Einnig á milli skólastiganna sjálfra því talin er þörf á að brúa bilið á milli þeirra og líta heildrænt á allar heilsueflingaraðgerðir. Hagsmunaaðilar eru foreldrar, íþrótt- og tómstundafélögin og aðrir sem gæta að hagsmunum þeirra barna sem stunda nám í Mosfellsbæ. Þá er tillaga um bættu sálgæslu, forvarnaráætlun og jafningjafræðslu innan allra skólastiga. Fram komu uppástungur varðandi eflingu fræðslu um heilsu, mikilvægi svefns, hreyfingar og næringar á snemmstigum skólastarfs þ.e.a.s. í leikskólum. Einnig að leik- grunn- og framhaldsskólar séu nýttir til heilsueflingar með þátttöku í verkefnum Embættis landlæknis um heilsueflandi skóla. Nú þegar hafa Varmárskóli og FMOS í Mosfellsbæ skráð sig til þátttöku en eru á byrjunarstigum og hafa því ekki innleitt áætlunina að fullu. Einnig er Lágafellsskóli að vinna í heilsueflingarverkefninu „Vitund, virkni og vellíðan“ ásamt Skólum ehf. og tveimur erlendum skólum sem styrkt er af Nordplus. Þá var einnig nefnt mikilvægi þess að stefnan feli í sér lið um að hreyfing verði daglegt atferli í skólum bæjarins, þ.e.a.s. hluti af daglegum athöfnum í öllum skólum Mosfellsbæjar.

Skóli og náttúra

Bent var á að útikennsla gæti verið hluti af námi í skólum og tækifæri væri til að leggja áherslu á ræktun. Hugmyndir komu fram um ættleiðingu reita í bænum í samstarfi við skólana til að auka lífsleikni nemenda og tengja þá betur náttúrunni og fegrun umhverfis.

Aðgengi að upplýsingum

Fræðsla til íbúa um heilsueflingu er talin mikilvæg á allan þann máta sem hægt er að veita hana. Fræðslukvöld, vefmiðlar, Mosfellingur og annað var nefnt í því samhengi sem leiðir til að koma upplýsingum til fólks. Fjölskyldufólk er stærsti hluti íbúanna og þörf er á margvíslegri nálgun til að auðvelda aðgengi þeirra að upplýsingum. Fræðsla um hreyfingu, næringu og skipulag var nefnt sem dæmi um tegund fræðslu. Þá kom fram ánægja með léttu tónleika sem haldnir hafa verið á bókasafni

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

bæjarins og kom fram að slíkar upptökur mætti flétta inn í fræðslukvöld. Þá var einnig nefnt að horn á bókasafni gæti hýst bækur um heilsu til upplýsinga. Ráðgjöf um heilsueflingu var einnig nefnd til sögunnar, t.d. kom fram hugmynd um að fyrirtæki sem vinna að heilsueflingu verði með frjá rúðgjöf þegar keypt eru kort í heilsurækt.

Hugmyndabanki

Virkjun og utanumhald hugmyndabanka væri einnig æskilegt skref í átt að þátttöku íbúa að mati fundarmanna og gæti sá banki verið á heimasíðu bæjarins. Þá töldu þeir þörf á að nýta upplýsingatækni til hins ýtrasta til að efla upplýsingaflæði til íbúa um heilbrigði, aðgerðir og stöðuna í því samhengi. Einnig var nefnt að hægt væri að nýta gátt á heimasíðu bæjarins sem heilsugátt en þörf er á ábyrgðaraðila þegar kemur að slíkum verkefnum. Mögulegt væri að semja við heilsufyrirtækin í bænum um að miðla slíkum upplýsingum.

3.2.1 Hreyfing, íþróttir, tómstundir & úrræði

Staðan

Góð íþróttastaða er til staðar fyrir grunnskólanemendur. Íþróttafjórið er að mati fundarmanna vel heppnað og almennt telja þeir góða aðstöðu inni og úti til íþróttaiðkunar í Mosfellsbæ. Bent var á að þörf væri á að leggja áherslu á hreyfingu en ekki bara keppnisíþróttir þar sem almenn heilsuefling fæst með ýmisskonar ástundun og hreyfingu. Þá mátu fundarmenn góðar gönguleiðir vera til staðar og í því fælust tækifæri til aukinnar heilsueflingar.

Aðgengi að hreyfingu

Aðgengi að hreyfingu kom til umræðu og taldi starfsfólk bæjarins sig ekki upplifa sveigjanleika til að geta stundað líkamsrækt í hádegi eða með lausnum eins og sveigjanlegum vinnutíma. Fundarmenn töldu að bærinn sem vinnustaður ætti að sýna fordæmi með innleiðingu slíkrar stefnu og vera á þann hátt öðrum fyrirtækjum í bænum gott fordæmi. Þegar bærinn hefur komið af stað sinni heilsueflingu væri hægt að biðla til fyrirtækja í bænum að gera slíkt hið sama til að efla heilsu starfsmanna. Dæmi um sveigjanleika sem væri hægt að byggja inn í vinnutímann er að gefa starfsmönnum kost á 2 klst á viku fyrir utan matartíma til hreyfingar, ef það er til staðar þá geta starfsmenn nýtt hluta af hádegishléi í hreyfingu, t.d. 40 mín. Þá má fá líkamsræktarstöðvar í bænum til að leggja upp með styttri hádegistíma í 30-40 mín til að koma til móts við þá sem vilja stunda hreyfingu í hádegi. Fyrir þá sem eru fastir á starfsstöð má breyta vinnufyrirkomulagi til að auka áherslu á að starfsmenn geti stundað líkamsrækt að einhverju leiti.

Fundarmenn bentu á að það vantar betri aðstöðu til iðkunar íþróttar fyrir börn á leikskóla- og framhaldsskólastigi og einnig vantar félagsaðstöðu fyrir framhaldsskólanemendur. Þá er bent á að þörf sé á íþrótt- og tómstundastundastyrk til barna í Mosfellsbæ þannig að allir geti stundað íþróttir óháð efnahag. Fundarmenn nefndu sérstaklega að þörf væri á að skipuleggja jaðaríþróttir og tómstundastarf eins og skákkennslu eftir skóla fyrir börn og ungmenni. Aðgengi að hreyfingu þarf einnig að vera gott fyrir alla jafnt fatlaða sem ófatlaða og jafnræði óháð kyni og aldri að mati fundarmanna. Undir þessum flokki um aðgengi að hreyfingu komu einnig fram tillögur um markvissa nýtingu hreyfiseðla í heilsugæslu og aðgengi minnihlutahópa svo sem atvinnulausra, fatlaðra og ungs fólks utan skóla að hreyfingu svo dæmi séu nefnd.

Skipulögð hreyfing

Lagt var til að hlaupa- og gönguhópur á vegum bæjarins verði til staðar og auglýstur þar sem allir geti komið og sumir byrjað sitt nýja heilsulíf. Áhersla verði lögð á breytingar á lífsstíl en ekki átaksverkefni. Byrjað væri hægt til að leggja áherslu á langtímamarkmið. Fundarmenn lögðu til að hægt væri að fá heilsu“gúrú“ bæjarfélagsins til að leiða slíka hópa. Þá gæti bæjarfélagið nýtt sér að bjóða frítt í sund einn dag í viku eða hluta úr degi og boðið upp á notkun íþróttahússins á sumrin þegar það er ekki í notkun til að koma að einhverju leiti til að komast til móts við þá sem ekki eru í aðstöðu til að kaupa sér aðgang, eins og t.d. atvinnulausa, láglaunaða og aðra jaðarhópa og gera þeim þannig kleyft að taka þátt í heilsueflingu. Lagt var til að hafa frían aðgang að aðstöðu fyrir aðstoðarmenn fatlaðra

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

einstaklinga vegna íþróttiðkunar til að auka líkurnar á að þeir komi og nýti sér aðstöðuna. Hugmyndir voru einnig um kynningarnámskeið á því ári sem heilsuefling hefst til að fyrirtækin sem starfa í heilsurækt kynni sína starfsemi og til að efla áhuga íbúa á þátttöku og vitneskju þeirra um tækifærin.

Bætt aðstaða

Fundarmönnum bar saman um að göngustígar innan bæjarins þurfi að bæta og yfirfara. Þá var talað um að þörf væri á að göngustígar séu saltaðar á veturna og upplýstir í myrkri. Þá þurfi setja upp ruslafötur til að hægt sé að henda hundaskít og rusli á gönguleiðum innan bæjarins og einnig bekkir fyrir eldri borgara og aðra til að hvílast. Einnig kom fram að bæta megi aðstöðu úti með einhverskonar skemmtilegum tækjabúnaði á víð og dreif um gönguleiðir bæjarins og bæta aðgengi aldraðra og fatlaðra til hreyfingar úti við. Nýtingu útivistarsvæða til hreyfingar má að mati fundarmanna auka með teikningum af leiðum og merkingum um aðgengi á þeim leiðum. Viðhald mannvirkja, endurmat þeirra miðað við fólksfjölgun og þarfir voru ræddar. Undir bættri aðstöðu var einnig nefnt mikilvægi hreyfiseðla í heilsugæslu, atriði sem einnig kom fram undir öðrum flokkum. Þá var nefnt að efla þyrfti samgöngur, að strætósamgöngur væru ekki nægilega góðar, fjöldi og staðsetning á skýlum ekki eins og best yrði á kosið auk þess sem skoða þyrfti tíðni ferða, þá var aftur rætt um fóstrun svæða innan bæjarins. Að lokum kom fram að vöntun er á hjólageymslum innan bæjarins.

3.2.2 Næring, mataræði, hollur kostur & sýnileiki

Staðan

Verkefnið „Allt hefur áhrif“ er til staðar í grunn- og leikskólum (að mati vinnuhóps). Leiðbeinandi matseðlar eru í gangi, Heilsueflandi framhalds- og grunnskóla verkefnið eru í gangi í skólunum (að mati vinnuhóps). Fiskbúðin í bænum er góð. Það vantar hollustu veitingastaði og salatbar í bænn þar sem er fjölbreytt úrval af óhollustu að mati fundarmanna. Mikilvægt er að fólk átti sig á hollustuvalkostum, t.d. er heimasala á grænmeti í nokkra mánuði á ári. Það þarf að kynna mun betur þá mörgu hollu kosti sem eru fyrir í Mosfellsbænum, óhollustan hefur miklu meiri sýnileika. Í bænum eru 6 skyndibitastaðir, af þeim eru 2 pizzastaðir og nær enginn þessara staða býður upp á hollan og næringarríkan skyndibita.

Skólar

Í skólum mætti fara yfir matseðla og nýta heimilisfræði til að fræða nemendur, kenna má holla matarmenningu (tyggja hægt, skammtastærðir, samsetning fæðunnar, o.s.frv.) til að hafa áhrif neyslujur nemenda. Almenn fræðsla fyrir foreldra og nemendur um hollustu og betra val fæðu var nefnt sem dæmi um aðgerðir til heilsueflingar. Hér var nefnt að þörf væri á að endurvekja „Allt hefur áhrif“ verkefnið á vegum Embættis landlæknis en því lauk formlega árið 2010. Þá mætti styðja við öll verkefni sem snúast um hollustu og uppfylla ákveðin skilyrði. Skólamálin koma einnig fyrir í fleiri flokkum og nefna vinnuhópar að auðvelt sé að efla heilsuhegðun í gegnum skólasterfið sem smiti síðan út í samfélagið, þessa leið sé hægt að nýta enn frekar.

Framleiðsla hollrar fæðu

Áhersla á framleiðslu hollrar fæðu í Mosfellsbæ var nefnt sem dæmi um sjálfbærni og ræktun. Í því samhengi kom einnig fram sú hugmynd að fara í vöruþróun með vöruhönnum um hollustuvörur frá Mosfellsbæ og nýta þannig samtakamáttinn og stuðla að heilsuásýnd bæjarins. Þá væri þörf á að fyrirtækin sem eru í matvælaframleiðslu stilli saman strengi. Einnig fái þau fyrirtæki sem bjóða upp á heilsukosti pláss til auglýsinga á heimasíðu Mosfellsbæjar.

Grænmetismarkaðir

Grænmetismarkaðir (“beint frá býli” stemming) í bænum og áherslan á sjálfbærni og sölu ferskra matvæla úr Mosfellsbænum var títt nefnt sem og nauðsyn sýnileika ferskrar vöru í búðum. Fólk benti líka á nauðsyn þess að gera grænmetismarkaðina í Mosfellsbæ sýnilegri, það var álit manna að þeir væru alls ekki nægilega sýnilegir. Varðandi starfsmannastefnur fyrirtækja í bænum var bent á nauðsyn þess að auka aðgengi að hollri fæðu eins og t.d. ávaxtabitum, lýsi og hafragraut á starfsstað

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

og í skólum. Þá mætti fá ungmenni í skólum með í ræktun bæði gróðurs og grænmetis. Tillaga var um að skólar „ættleiddu“ svæði innan bæjarins sem þeir sæju um með aðstoð bæjarstarfsmanna. Almenn mætti efla menningu sem snýr að hollustu og sjálfbærni í bænum og spennandi að markaðssetja Mosfellsbæ sem heilsusamfélag.

Matsölustaðir

Aðgengi að hollum skyndibita í Mosfellsbæ er ekki nægilegt að mati þátttakenda í vinnustofunum. Lagt var til að breyta því, bent var á að bæjarfélagið hefði möguleika á að hafa áhrif á þá þróun. Veitingastaðir bæjarins þurfa að hafa „hollari kost“ á sínum snærum enda er það talið mikilvægur þáttur í heilsueflandi samfélagi og liður í stefnumótun bæjarfélagsins um heilsueflingu. Þá megi verulanir einnig gera slíkt hið sama, þ.e. leggja áherslu á hollustu. Lagt er til að bæjarfélagið reyni að hafa áhrif á þessa þróun með stefnumótun.

Stofnanir bæjarins bjóði upp á hollan næringar- Valkost fyrir sína starfsmenn/dvalarmenn/nemendur og leiði þar með þær breytingar og verði öðrum fyrirtækjum í bænum til eftirbreytni.

Umhverfi og ásýnd

Umhverfi bæjarins breyti um ásýnd úr því að vera „skyndibitabær“ eins og margir íbúar upplifa í að vera þekktur fyrir ræktun, grænmetismarkaði og heilsueflingu. Hugmyndir komu fram um að upplifun heilsuþjálfara mætti líkja við einhverskonar „Hveragerðisupplifun“ sem átti sér stað hér á árum áður þegar fæstir keyrðu framhjá Hveragerði án þess að stoppa í Eden og keyra heim með poka af tómötum og nokkrar gúrkur ásamt fleiru góðgæti. Hægt væri t.d. að búa til heilsuís Mosfellsbæjar og fleira í þeim dúr.

Sjálfbærni

Hægt er með ofangreindum aðgerðum að stuðla að enn frekari sjálfbærni bæjarins og beina fyrirtækjavexti bæjarins enn frekar í áttir til aukinnar sjálfbærni. Fram kom innan vinnuhópa að spennandi væri að gera Mosfellsbæ að eins sjálfbæru samfélagi og kostur er.

3.2.3 Viðhorf, heilsuvitund, heilsuefling, hvatning, þekking & rannsóknir

Staðan

Vinnuhóparnir ræddu margt gott sem gert er eins og Heilsuvin, heilsugæsluna, öflugt íþróttastarf, fjölbreytt íþrótt- og tómstundastarf, lýðheilsuhóp og einnig það sem þeim þótti miður; lýsandi skyndibitameningu, hátt brottfall úr íþróttum og ýmsa hópa sem þeim þóttu utangátta. Þeim fannst vanta stefnu frá bænum og lýðheilsufulltrúa sem fylgir stefnunni eftir og veitir aðhald. Einnig þótti þeim vanta upplýsingar um félagslega og efnahagslega samsetningu íbúa, um stöðuna í skólunum (greiningar frá Rannsóknnum og greiningu). Þá þótti þeim skorta reynslu til að yfirfæra niðurstöður rannsókna (þekkingu) í aðgerðir. „Við þurfum að teikna upp heildarmynd, heilsugæslan á heilsufarsupplýsingar, skólar eiga ákveðnar upplýsingar um líðan nemenda, aðrar upplýsingar er að finna hjá bænum, það þarf að vinna úr þessum upplýsingum“ sagði einn úr vinnuhóp.

Ímynd og stefnumótun

Sveitarfélagið ætti að hvetja almenning með því að innleiða stefnu og vinna samkvæmt þeirri stefnu, þar væri t.d. lögð áhersla á að auka aðgengi að hreyfingu og góðri næringu fyrir starfsmenn bæjarins. Virkja ætti 600 starfsmenn Mosfellsbæjar til þátttöku í heilsueflandi samfélagi. Áhersla væri lögð á framkvæmd stefnunnar með sýnileika, fagna bæri áfangasigrum og gera verkefninu góð skil. Þá færi fram uppbygging á ímynd samfélagsins sem heilsusamfélags. Fordæmi, frumkvæði og viðhorf sveitarfélagsins var mikið rætt meðfram stefnumótun heilsueflandi samfélags.

Áhersla væri lögð á að draga úr streitu og áreiti ásamt því að fram færi öflug fræðsla. Aukin fjölbreytni í hreyfingu og hollari næringu með heilsustefnunni og áhersla lögð á jafningjafraeðslu og fjölskylduþátttöku.

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Náttúruperla

Þá má markaðssetja Mosfellsbæ sem náttúruperlu sem býður upp á útivist í afslappandi umhverfi. Gott aðgengi er til staðar að náttúru og langt komið í vinnslu á upplýsingum um gönguleiðir þannig að svæðið er nánast tilbúið til auglýsingar sem náttúruperla í nágrenni við höfuðborgina.

Lýðheilsa

Að lokum var lögð áhersla á ráðningu lýðheilsufulltrúa til bæjarins til að bera ábyrgð á upplýsingasöfnun um heilsu íbúanna og úrvinnslu þeirra upplýsinga og til að fylgja aðgerðum eftir. Upplýsingasöfnun um frístundaiðju, um áhrif íþróttafjörs, áhrif mótuneyta á matarvenjur heimila og samanburður við önnur lönd væru meðal greiningartækja viðkomandi, svo að dæmi séu tekin. Áhrif íslenskra venja borið saman við önnur lönd um nám, tómstundir, skóla, matarvenjur og tölvunotkun mætti skoða. Þá mætti einnig bera saman upplýsingar úr skóla, heilsugæslu og félags- og heilbrigðisráðuneytum, þörf er á markvissri öflun upplýsinga og nýtingu þeirra að mati fundarmanna. Þá lögðu þeir áherslu á mikilvægi aðgengis að gögnum um líðan og heilsu barna í grunn- og framhaldsskólum sem bæjarfélagið rekur.

Heilsuhegðun

Fundarmenn lögðu áherslu á nauðsyn jafningjafræðslu og fjölskylduþátttöku og ræddu þau áhrif sem bæjarfélagið getur haft á íbúa þegar kemur að heilsuhegðun. Til þess að ná megi árangri þurfi að vera til staðar ábyrgðaraðili forvarnar- og heilsueflingarverkefna sem væri þá lýðheilsufulltrúi (eða forvarnarfulltrúi). Þátttakendur í vinnuhópum voru margir hverjir meðvitaðir um að slíkur fulltrúi starfar ekki hjá bænum í fullu starfi eins og er, en slíkt væri falið starfsmanni sem þegar sinnir öðru starfi og geti því ekki gefið þessu mikinn gaum.

3.2.4 Hús frítímans/ Hús heilsunnar

Staðan

Bólið, bókasafnið, Hlaðhamrar og ýmis félög (kórar, hestar, golf, góðgerðarsamtök) eru til staðar en þó þykja þær aðstæður sem þessi félög hafa heldur takmarkandi og mætti njóta samlegðaráhrifa með „húsum“ sem héldu utan um þá starfsemi.

Hús heilsu og frítíma

Hugmyndir komu fram varðandi einskonar „Hús heilsunnar“ og einnig „Hús frítímans“. „Hús heilsunnar“ myndi t.d. hýsa þá sem vinna að lækningum hvort sem það eru óhefðbundnar eða hefðbundnar lækningar. Þar yrðu saman komnir aðilar eins og grasalæknar, kírópraktorar, sálfræðingar, sjúkraþjálfar og ýmsir aðrir sem bjóða heilsulausnir sem ekki er hægt að finna innan heilsugæslunnar. „Hús frítímans“ er hinsvegar hugsað sem einskonar félagsheimili fyrir alla íbúa þar væri hægt að flétta saman dagskrá fyrir unga sem aldna sem og afmarkaða hópa eins og fatlaða, aldraða og atvinnulausa. Þar færi m.a. fram fræðsla, þjálfun og skemmtun.

4 Niðurstöður

Heilsuklasinn Heilsuvin hafði frumkvæði að því við bæjarstjórn Mosfellsbæjar að bærinn markaði sér stefnu um Heilsueflandi samfélag og yrði þar með fyrsta samfélagið á Íslandi til að gera slíkt. Á haustmánuðum 2012 var samþykkt samhljóða í bæjarstjórn að þátttaka í verkefninu yrði gjöf sveitarfélagsins til íbúa þess í tilefni 25 ára afmælis Mosfellsbæjar. Leitað var eftir samstarfi við Embætti landlæknis og í framhaldinu var stofnaður stýrihópur þar sem fulltrúar frá Heilsuvin, Mosfellsbæ og Embætti landlæknis sitja ásamt ráðnum verkefnisstjóra sem unnið hefur þessa skýrslu.

Markmið Heilsueflandi samfélags er að efla heilsu og líðan íbúa Mosfellsbæjar með hvatningu, auknum tækifærum og greiðara aðgengi að heilsueflingu með markvissum þverfaglegum aðgerðum. Fyrsti þáttur í stefnumótunarferlinu er greiningarvinna sem byggir, eins og hægt er, á hlutlægum gögnum og mælingum. Val á mælikvörðum ræðst af tvennu: Annars vegar á mati á því hvaða mælikvarðar eru mikilvægir þegar heilsa og líðan íbúa er metin. Í þessu tilfelli var stuðst við

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

sambærileg verkefni erlendis frá “Healthy Communities” og “Healthy Cities” við val á mælikvörðum. Hins vegar miðast valið við aðgengi að fyrirliggjandi gögnum og mælingum. Auk fyrirliggjandi gagna var notast við aðferðafræði “Air Opera” og “World Café” á vinnufundum með íbúum bæjarins til að tryggja þátttöku íbúa í verkefninu og fá þeirra sýn á stöðuna og mögulega framtíð.

Mosfellsbær er fallegur bær í útjaðri Reykjavíkurborgar þar sem náttúran skartar sínu fegursta. Samfélagið er barnmargt og íbúafjöldi telur um 9000 manns, þar af 3038 undir 18 ára aldri. Í bæinn hefur fjöldi aðfluttra verið hærrí en brottfluttra og líklegt er að aukning eldri borgara verði í bæjarfélaginu á komandi árum.

Vinna með rýnihópum sem samanstóðu af íbúum Mosfellsbæjar leiddi í ljós að íbúum þótti skýr stefna sem unnið væri eftir og leidd af bæjarfélaginu mikilvægasti þátturinn til að bærinn gæti tileinkað sér heilsueflandi samfélagsstefnu í framtíðinni. Þá töldu þeir þverfaglegt samstarf stofnana og fyrirtækja innan bæjarins afar mikilvægt til umbóta ásamt aðgengilegum upplýsingum um heilsueflandi lífsstíl. Íbúar sögðust upplifa ásýnd bæjarins sem eins konar „skyndibitabæ“ og vildu breyta því í „heilsuþétt Mosfellsbæ“ með fjölbættum aðgerðum.

Félagslegt umhverfi Atvinnuleysi þeirra sem hafa lögheimili í Mosfellsbæ hefur minnkað undanfarin misseri en á sama tíma hefur kostnaður bæjarins vegna fjárhagsaðstoðar við íbúa aukist vegna breytinga á lögum um réttindi bótaþega og hefur bæjarfélagið þá þurft að grípa inn í þegar íbúar samfélagsins missa bótarétt sinn frá ríkinu. Stór vandi blasir við þar sem ungir einstæðingar á aldursbilinu 18-24 ára eru í miklum meirihluta þiggjenda fjárhagsaðstoðar. Skilgreina þarf aðgerðir gagnvart þeim hópi til að sporna við langtíma vanvirkni og getur efling þessa hóps sparað samfélaginu talsvert fjármagn til framtíðar, svo ekki sé minnst á lífsgæði einstaklinganna sem um ræðir.

Mælingar á slysatíðni leiða í ljós að slys eru flest á íbúum sem eru undir 20 ára og eru þau slys fyrst og fremst heima- og frítímaslys. Þessi staðreynd gefur tilefni til aðgerða á sviði slysavarna sem beinist að þessum hópi. Heima- og frítímaslys eru algengust allra slysa í Mosfellsbæ. Slysin eru þó í svipuðu hlutfalli og hjá öðrum bæjarfélögum Kragans. Umferðarslysum hefur fækkað á síðustu árum en tilefni er til aðgerða í tengslum við ofbeldishegðun, þar sem ofbeldisbrotum hefur fjölgað úr 10 í 14 milli árana 2011 og 2012.

Fjöldi tilkynninga til barnaverndarnefndar vegna barna og ungmenna hefur minnkað mikið á síðustu árum en undanfarin ár hafa tilkynningarnar verið talsvert fleiri í Mosfellsbæ en í öðrum sveitarfélögum af svipaðri stærðargráðu. Vert væri að skoða hvað veldur því. Helsta ástæða tilkynninga er áhættuhegðun barns/ungmennis og mætti greina frekar hvers vegna svo er og grípa til viðeigandi aðgerða.

Þegar menntunarstig íbúa Kragans er miðað við þær upplýsingar sem komu fram í skýrslu Félagsvísindastofnunar má sjá að vísbendingar eru til þess að menntunarstig hafi aukist til muna í Mosfellsbæ á síðustu árum. Varlega skal farið í að túlka þessar niðurstöður þar sem nýrri tölurnar eru úrtak úr Kraganum en þær eldri einungis úr Mosfellsbæ og því samanburður erfiður en engu að síður er um vísbendingu að ræða.

Skólar Í skýrslum “Rannsóknar og greiningar” koma fram vandamál sem virðast vera innan einstakra hópa á nokkrum sviðum. Augljós tækifæri eru til snemmtækra íhlutunar til að koma í veg fyrir eða draga úr frekari vanlíðan seinna á lífsleiðinni. Verkefni Heilsueflandi grunnskóli og Heilsueflandi framhaldsskóli hafa ekki farið almennilega í gang í skólum Mosfellsbæjar þó að Framhaldsskólinn í Mosfellsbæ (FMOS) og Varmárskóli hafi skráð sig til þátttöku. Með frekari aðgerðum innan skólanna, meðal annars í gegnum virkni heilsueflandi grunn- og framhaldsskólaverkefnanna, má stuðla að margvíslegum forvarnaaðgerðum í skólum bæjarins og um leið hafa áhrif á lífsstíl ungs fólks og umhverfi þess.

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

Hreyfing og útivist Almennt má segja að íbúar Kragans telji heilsu sína góða en fram kemur í gögnum að kyrrseta er vaxandi vandamál og því er tækifæri til að fá íbúa almennt til að hreyfa sig meira. Athafnagetu mætti einnig bæta en spurt var um athafnagetu við mikla áreynslu og svör meirihluta íbúa við þeirri spurningu var á þá leið að við mikla áreynslu væri athafnageta ekki góð. Sama má segja um aðra flokka sem tengjast þoli og getu þar mælast íbúar Mosfellsbæjar markvisst lakari en aðrir íbúar Kragans. Þyngdarstuðull (BMI) er einnig marktækt hærrí hjá íbúum Mosfellsbæjar en hjá öðrum íbúum Kragans.

Íbúar sem mættu á vinnufundina voru ánægðir með ýmsa íþróttaaðstöðu í bænum. Einnig var Íþróttafjórið (samstarfsverkefni Aftureldingar og frístundaselja skólanna) títt nefnt og lögð áhersla á að þörf væri á að útvíkka þá hugmynd til eldri og yngri hópa. Íbúum fannst eftirsóknarvert að í bæjarfélaginu störfuðu fyrirtæki eftir heilsustefnu af fullri alvöru. Bent var á að auka mætti aðgengi að ýmsum jaðaríþróttum og virknistarfi að loknum skóladegi. Nýting og ávísun hreyfiseðla í heilsugæslu var einnig oft nefnd á vinnufundum með íbúum og gæti eitt af markmiðum Heilsueflandi samfélags því verið að heilsugæslan í Mosfellsbæ taki upp slíkt kerfi.

Nýtingu útivistarsvæða í Kraganum mætti bæta og sóknarfæri liggja í nýtingu þeirra með ýmsum aðgerðum sem auðvelda íbúum aðgengi. Tengsl við náttúru voru mikið nefnd í vinnuhópnum, umræðan snerist um sjálfbærni, aukningu á útikennslu og ættleiðingu reita innan bæjarins, t.d. af skólum og félagasamtökum. Göngu- og hjólastíga þarf að bæta að mati fundarmanna og setja t.d. upp ruslafötur og bekki á þeim leiðum. Þá var einnig komið inn á eflingu strætókerfisins og aðgengi íbúa að strætó sem mætti bæta.

Fundarmenn lögðu mikla áherslu á vekja þyrfti athygli á og hvetja til almennrar hreyfing sem snérist ekki endilega um þátttöku í (keppnis) íþróttum enda nær slík áhersla til fleiri einstaklinga. Nýting útivistarsvæða kemur þar við sögu og hefur nú þegar átt sér stað kortlagning og markaðssetning á gönguleiðum innan bæjarins en enn má gera betur t.d. með því að auðvelda aðgengi að þeim.

Næring Þegar kemur að matarvenjum kemur í ljós að íbúar Kragans borða of lítið af ávöxtum og grænmeti miðað við ráðlagðan dagskammt og því tækifæri til að fá íbúa til að auka þá neyslu. Gosneysla íbúa í Mosfellsbæ mældist marktækt meiri en gosneysla annarra íbúa Kragans og brýnt að taka á því vandamáli.

Íbúum var umhugað um bætt aðgengi að hollri næringu og höfðu áhyggjur af þeirri miklu skyndibitamenningu sem þeir upplifðu sem hluta af ásýnd bæjarins. Ræktun og heilsusamlegur matur er ekki nægilega sýnilegur að mati íbúa og þar sem mikill straumur ferðamanna fer í gegnum bæinn telja þeir tækifæri vera til að beina sjónum í auknum mæli að ræktun og framleiðslu á heilsusamlegum mat í bænum. Þá vita margir af því að nokkrir góðir grænmetismarkaðir eru staðsettir í Mosfellsdal en þeir eru ekki nægilega aðgengilegir, merkingum er ábótavant og gera má átak í að upplýsa um tilvist þeirra. Íbúar á vinnufundum töldu tækifæri felast í því að heilsufyrirtæki í Mosfellsbæ markaðssettu sig í samvinnu, þ.e. þau fyrirtæki sem framleiða heilsusamlega fæðu og vinna að heilsueflingu í Mosfellsbæ. Slík samvinna myndi nýtast öllum bænum. Samvinna við þá skyndibitastaði sem fyrir eru varðandi holla valkosti er talin nauðsynleg að mati fundarmanna ásamt því að laða að heilsusamlega veitinga- og skyndibitastaði í bæinn.

Ánægja Íbúar á vinnufundum segjast ánægðir með bæinn sinn en telja heilsueflandi stefnu verða mjög til bóta. Almennt sjá íbúar tilgang með lífinu og eru ánægðir með samband sitt við aðra í lífi sínu. Íbúar Mosfellsbæjar segjast oftast eiga erfitt með að ná endum saman fjárhagslega en aðrir íbúar Kragans og væri hægt að efla fjárhagslegra heilsu með því t.d. að huga að fræðsluúræðum fyrir þann hóp. Í vinnuhópum kom fram að almennt séu íbúar ánægðir en vilji sé til að bæta um betur.

Umsjón Lýðheilsufulltrúi sem starfar við að halda utan um innleiðingu stefnu um heilsueflandi samfélag og forvarnir er eitt af lykilatriðum þess að innleiðingin skili árangri og að stefnunni verði

Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær

fylgt eftir að mati fundarmanna. Nauðsynlegt þykir að safna upplýsingum og greina gögn um heilbrigði og líðan bæjarbúa og bót þurfi að gera í þeim efnum. Lýðheilsufulltrúi sæi um að ná í og greina gögn í tengslum við innleiðingu og árangur starfsins og einnig getur sá aðili t.d. stuðlað að því að hlaupa-, göngu- og hjólahópar séu virkir innan bæjarins og fleira í þá veru.

Hús heilsu og frítíma Hús heilsunnar og Hús frítímans voru einnig hugmyndir um hvernig hægt væri að koma aðilum með sem hafa svipuð áhugamál og bjóða upp á svipaða þjónustu undir sama þak.

5 Heimildir

Allt hefur áhrif – einkum við sjálf. Stöðumat í Mosfellsbæ

Barnavernd í Mosfellsbæ – Samantekt árin 2008-2012

Forvarnarstarf í Mosfellsbæ – Sólveig Sigurðardóttir 2013

Hagir og líðan grunnskólanema í 5., 6. og 7. bekk í Mosfellsbæ – 2007

Health impact assessment - John Kemm ofl.

[http://www.logreglan.is/upload/files/lykilt%C3%B6lur_1212\(1\).pdf](http://www.logreglan.is/upload/files/lykilt%C3%B6lur_1212(1).pdf)

<http://www.vinnumalastofnun.is/files/jan.2013a.pdf>

<http://www.vinnumalastofnun.is/vinnumalastofnun/utgefing-efni-og-talnaefni/atvinnuleysistolur-i-excelskjolum/>

Könnun á heilsu og líðan Íslendinga 2009

Niðurstöður um vímuefnaneyslu meðal ungs fólks í Mosfellsbæ árið 2007

Skýrsla Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands „Samanburður á íbúum Mosfellsbæjar og Reykjavíkur“

Slysaskrá Íslands

www.hagstofa.is

Þróun fjárhagsaðstoðar 2007-2012