

HEILSUEFLING Í BORGARBYGGÐ

Lokaskýrsla

Verkefni styrkt af Lýðheilsusjóði veturinn 2018-2019



Anna Magnea Hreinsdóttir, sviðsstjóri fjölskyldusviðs Borgarbyggðar
annamagnea@borgarbyggd.is

Inngangur

Verkefni tengd heilsueflingu íbúa sveitarfélaga hafa verið unnin víða um land. Borgarbyggð hefur verið að nýta sér reynslu annarra sveitarfélaga, svo sem Mosfellsbæjar, Rangárþings eystra og fleiri sveitarfélaga sem eru þátttakendur í Heilsueflandi samfélags verkefni Embætti landlæknis. Leikskólar, grunnskólar í Borgarbyggð og Menntaskóli Borgarfjarðar hafa unnið eftir ráðleggingum Embættis landlæknis um heilsueflandi leikskóla, heilsueflandi grunnskóla og heilsueflandi framhaldsskóla síðastliðin ár. Einnig hefur Borgarbyggð leita til sérfræðinga á sviði heilsueflingar, svo sem t.d. Dr. Janusar Guðlaugssonar.

Borgarbyggð hyggst fara í sértækar aðgerðir á næstu árum sem stuðla að heilsueflingu:

- barna og ungmenna að 18 ára aldri,
- íbúa á aldrinum 50+,
- starfsfólks vinnustaða í Borgarbyggð.

Einnig verður sérstaklega hugað að andlegri líðan íbúa Borgarbyggðar með fræðslu og ráðgjöf.

Bakgrunnur verkefnisins

Byggðarráð Borgarbyggðar samþykkti á fundi sínum þann 3. nóvember 2016 að sækja um aðild að Heilsueflandi samfélagi, sem er verkefni á vegum Embættis landlæknis, en heilsueflandi samfélag leggur áherslu á að heilsa og líðan allra íbúa sé höfð í fyrirrúmi í allri stefnumótun og á öllum sviðum. Í heilsueflandi samfélagi er áhersla lögð á að bæta bæði hið manngerða og félagslega umhverfi íbúa, draga úr ójöfnuði, og draga úr tíðni og afleiðingum langvinnra sjúkdóma með margvíslegu forvarnar- og heilsueflingarstarfi.

Sveitarstjórn skipaði í kjölfarið fulltrúa skóla, fyrirtækja, eldri borgara, íþróttafélaga, heilsugæslu og félagsþjónustu í stýrihóp um heilsueflandi samfélag. Þau eru Geirlaug Jóhannsdóttir, Gunnlaugur A. Júlíusson, Guðjón Guðmundsson, Guðrún S. Hilmsdóttir, Kristín Gísladóttir, Lilja S. Ólafsdóttir, Linda Kristjánsdóttir, Pálmi Blængsson, Theodór Þórðarson, Freyja Þ. Smáradóttir, Guðrún María Harðardóttir, Jakob Guðmundsson og Anna Magnea Hreinsdóttir.

Stýrihópurinn hefur fundað mánaðarlega frá áramótum og má nálgast áfangaskýrslu verkefnisins sem viðhengi við umsókn. Í henni má sjá að stýrihópurinn hefur unnið ötullega að fyrstu skrefum í átt að heilsueflandi samfélagi og leitað til íbúa við gerð framkvæmdaráætlunar næstu árin.

Farið var í heilsueflingu í Borgarbyggð veturinn 2018-2019 með þeim verkefnum sem listuð voru upp í umsókninni og fólust í að huga sérstaklega að börnum og ungmennum að 18 ára aldri, íbúum á aldrinum 50+, starfsfólki vinnustaða í Borgarbyggð og að andlegri líðan íbúa með fræðslu og ráðgjöf.

Hagnýtt gildi verkefnisins fólst í forvörnum, heilsusamlegu lífverni og þeim lífsgæðum sem í þeim felast. Kölluðu íbúar Borgarbyggðar eftir ráðgjöf við uppeldi barna sinna, auknum möguleikum á hreyfingu og bættri næringu fyrir eldri borgara, fækkun veikinda hjá starfsfólki vinnustaða í Borgarbyggð og bættri andlegri líðan íbúa með fræðslu og ráðgjöf.

Framkvæmdaáætlun og dagsetningar um framvindu verkefnisins

Veturinn 2018-2019 var unnið jöfnum höndum að eftirtöldum verkefnum:

- Stefna Borgarbyggðar í íþrótt- og tómstundamálum 2018-2025 var samþykkt í sveitarstjórn Borgarbyggðar 14. október sl. Í stefnu Borgarbyggðar í íþrótt- og tómstundamálum má finna framtíðarsýn sveitarfélagsins. Í henni koma fram helstu markmið og áherslur í málaflokknum,

sjá: <https://www.borgarbyggd.is/frettir-slideshow/stefna-borgarbyggdar-i-ithrotta-og-tomstundamalum-2018-2025/>

- Uppeldisnámskeið voru sett á laggirnar fyrir foreldra leikskólubarna haldin í hverjum leikskóla á starfstíma þeirra. Unnið var með efnið Uppeldi sem virkar - Færni til framtíðar <https://www.heilsugaeslan.is/?PageID=931>
- Matseðlar og uppskriftir voru næringarmældir í mötuneytum Borgarbyggðar (leikskólum, grunnskólum) og mötuneyti vinnustaða í Borgarbyggð hvött til hins sama. Unnið út frá matseðlum Skólar ehf. Einnig fékk starfsfólk mötuneyta í skólum Borgarbyggðar fræðslu um hollan mat fyrir nemendur, sjá: <https://www.borgarbyggd.is/frettir-slideshow/fjolfreytt-verkefni-a-skipulagsdegi-skola/>
- Stuðlað var að daglegum skipulögðum hreyfistundum og útivist í leik- og grunnskólum, fyrir íbúa á aldrinum 50+ og á vinnustöðum í Borgarbyggð. Unnið í samvinnu við UMSB. Íbúar voru einnig hvattir til að nýta sér fjölbreytta möguleika í sveitarfélaginu til hreyfingar, sjá: <https://www.borgarbyggd.is/frettir-slideshow/hreyfing-i-bodi-fyrir-almenning-i-borgarbyggd/>
- Stuðlað var að daglegri hugleiðslu/jóga/slökun/hvöld/núvitund í grunnskólum Borgarbyggðar undir leiðsögn Elínar Matthildar Kristinsdóttur. Skrifaði hún M.Ed. ritgerð um verkefnið sem nálgast má á Skemmunni: <https://skemman.is/bitstream/1946/34174/4/EI%C3%ADn-Matthildur-M.Ed.-lokaskil-Skemman.pdf>
- Lögð rækt við og hvatt til gleði/humor/jákvæðni/vellíðan í öllum stofnunum og vinnustöðum í Borgarbyggð. Unnið var í samvinnu forstöðumanna og stjórnenda fyrirtækja. Meðal annars var íbúum Borgarbyggðar boðið uppá viðburð með Bergþóri Pálssyni og Freyjukórnum, sjá: <https://www.borgarbyggd.is/frettir-slideshow/lifsgledi-og-velgengni-eftir-pontun/>
- Staðið að fræðslufundaröð fyrir íbúa um andlega og líkamlega líðan, lífsgæði, svefn, næringu og hreyfingu. Hélt Elísabet Margeirsdóttir opinn fyrirlestur fyrir íbúa Borgarbyggðar, sjá: <https://www.borgarbyggd.is/frettir-slideshow/markmid-sett-a-nyju-ari-2/>
- Heilsufarsmæling verði gerð á öllu starfsfólki Borgarbyggðar í jan/feb 2019 af Heilsuvernd ehf. <https://hv.is/>

Mat á verkefni

Árangur þessa verkefna var metinn á eftirfarandi hátt:

- Fjöldi/hlutfall foreldra sem sækir uppeldisnámskeið leikskóla skoðaður. Námskeiðin verði boðin árlega foreldrum barna sem hefja leikskólavöl og öðrum áhugasömum.
- Samskiptasáttmála var komið á í öllum leikskólum og grunnskólum í Borgarbyggð í anda Leiðtoginn í mér/Uppbyggingastefnu. Unnið var að þróunarverkefninu Betri bekkjarbragur í vetur. Niðurstöður úr nemendakönnun Skólapúlsins voru nýttar til að meta árangur af verkefninu. Í ljós kom að líðan nemenda í Grunnskólanum í Borgarnesi batnaði en ekki í Grunnskóla Borgarfjarðar. Áfram verður unnið að betri skólabrag veturinn 2019-2020.
- Næringarmældir matseðlar og uppskriftir keyptar af Skólar ehf til nota í leikskólum. Matseðlar og uppskriftir grunnskóla „staðlaðir“ af næringarfræðingi. Einnig verður matur í öðrum stofnunum á vegum Borgarbyggðar, svo sem í félagsstarfi aldraðra yfirfarinn af næringarfræðingi veturinn 2019-2020.
- UMSB hefur tekið saman þátttökutölur fyrir á aldurshópinum börn og ungmenni að 18 ára aldri sem sýna aukna þátttöku þeirra í skipulögðu íþróttastarfi. Upplýsingar um þá hreyfingu sem í boði er fyrir íbúa Borgarbyggðar hafa verið gerðar aðgengilegar og auglýstar víða.

- Verkefnastjóri þróunarverkefnis um Jóga og hugleiðslu skipuleggur daglegar hugleiðslu/jóga/slökun/hvild/núvitund í grunnskólum. Þátttaka er skráð og Jóga og hugleiðslustundirnar metnar af þátttakendum.
- Þátttaka á fræðslufundaröð fyrir íbúa um líðan, lífsgæði, svefn, næringu og hreyfingu er skráð og þátttakendur beðnir um að meta mikilvægi og gildi fræðslunnar.
- Heilsuvernd framkvæmdi heilsufarsmælingu á öllu starfsfólki Borgarbyggðar. Mælingin var nýtt til heilsufarsúrþóta.

Verkefnastjórn

Verkefnastjóri var sviðsstjóri fjölskyldusviðs. Hann sækir um í umboði stýrihóps um heilsueflandi samfélag en þar sitja fulltrúar sveitarstjórnar Borgarbyggðar, skólastjórnendur, framkvæmdastjóri Ungmennasambands Borgarfjarðar, forstöðumaður íþróttamannvirkja í Borgarbyggð, læknir við Heilbrigðisstofnun Vesturlands í Borgarnesi, formaður Félags eldri borgara í Borgarnesi, fulltrúi vinnustaða í Borgarbyggð og tólmstundafulltrúi Borgarbyggðar ásamt fulltrúa Ungmennaráðs sveitarfélagsins.

Samstarfsaðilar

- Leikskólar í Borgarbyggð
- Grunnskólar í Borgarbyggð
- Íþróttamannvirki
- Aðildarfélag UMSB
- Heilbrigðisstofnun Vesturlands
- FEB FEEBN Félagsstarf eldri borgara
- Vinnustaðir í Borgarbyggð
- Félagsmiðstöðin Óðal

Rekstrarreikningur

Fræðsla	Kostnaður
Uppeldisnámskeið	150.000
fræðslufundir	400.000
Matseðlar og uppskriftir	120.000
Skipulag á hreyfistundum	80.000
Skipulag á Jóga/hugleiðslu	80.000
Heilsufarsmæling starfsmanna	2.000.000
Lýðheilsusjóður	-500.000
Borgarbyggð	-2.330.000

Borgarnesi, 22. júlí 2019

Með vinsemd,

Anna Magnea Hreinsdóttir, sviðsstjóri fjölskyldusvið Borgarbyggðar