



# Lýðheilsustefna

## og aðgerðir sem stuðla að heilsueflandi samfélagi í Skútustaðahreppi

Lýðheilsustarf er þverfaglegt hugtak sem hefur breiða skilgreiningu og byggist á þverfaglegu samstarfi og samvinnu í samfélaginu, að viðhalda og bæta heilbrigði, líðan, hamingju og aðstæður íbúa sveitarfélagsins með heilsuefningu, forvörnum, rannsóknum, heilbrigðisþjónustu og aðgerðaráætlun.

**Gildi:** JAFNRÆÐI – JÁKVÆÐNI – TRAUST - VIRÐING

### Yfirmarkmið

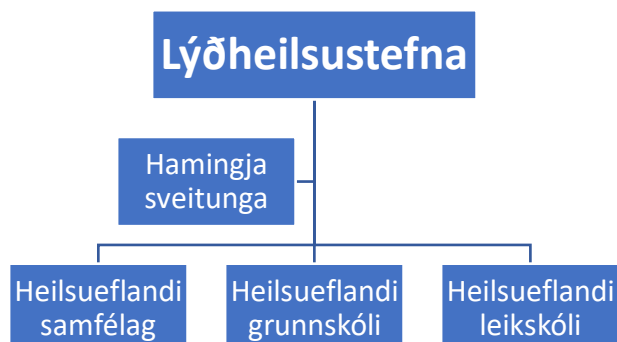
Að Skútustaðahreppur verði heilbrigðasta og hamingjusamasta sveitarfélag landsins 2030. Skútustaðahreppur er sveitarfélag sem hefur fjölskylduna í fyrirrúmi.

### Markmið

- Að Skútustaðahreppur veiti öllum jöfn tækifæri til að eflast og þroskast óháð aldri, uppruna, efnahag og kynferði og vinna þannig gegn fordómum. Skútustaðahreppur leggur áherslu á að efla lýðheilsu allra aldurshópa með það að markmiði að viðhalda og bæta heilbrigði og auka lífsgæði og hamingju íbúa sveitarfélagsins.
- Að virkja eldra fólk til þátttöku í íþrótt- og tómstundastarfi svo það geti séð lengur um sig sjálft og lifað með reisn. Hreyfing er besta forvörnin og meðferð við mörgum sjúkdómum.
- Að skapa íbúum tækifæri til bættra lífsgæða með fjölbreyttum möguleikum til hreyfingar, útiveru, iðkunar íþróttar og annarrar afþreyingar og tómstundiðju.
- Að markvissar forvarnir fari fram á sviði uppeldis- og menntunar, næringar, hreyfingar, geðræktar, tannverndar, ofbeldis- og slysavarna og áfengis- vímu,- og tóbaksvarna.
- Að við stefnumótun og áætlanagerð sveitarfélagsins verði gætt að áhrifum heilsu og líðan á íbúa samfélagsins. Heilsa í allar stefnur krefst þess að alltaf sé stuðst við gagnreyndar upplýsingar um áhrif þátta á heilsufar.

### Ábyrgð

- Stýrihópur heldur utan um skiplag stefnunnar.
- Velferðar- og menningarmálanefnd ber ábyrgð á eftirfylgni stefnunnar og að samstarf og samráð við íbúa og hagsmunaaðila sé ávallt í fyrirrúmi.
- Sveitarstjórn ber ábyrgð á fjárhagsáætlun sveitarfélagsins og því fjármagni sem veitt er í málaflokkinn.





## Áherslur í Lýðheilsumálum:

### Markmið:

1. Að allir íbúar hafi aðgang að öllum helstu nauðsynjum sem efla heilsusamlegt og ánægjulegt líf

#### Leiðir:

Að íbúar hafi aðgengi að heilbrigðisþjónustu  
Að íbúar hafi gott aðgengi að aðstöðu til hreyfingar og heilsueflingar allt árið  
Að íbúar hafi gott aðgengi að hollum mat og fái reglulega fræðslu um heilsusamlegt mataræði  
Að Skútustaðahreppur sé Heilsueflandi samfélag, Reykjahlíðarskóli sé Heilsueflandi skóli og leikskólinn Ylur sé Heilsueflandi leikskóli og margvíst sé unnið að þessum verkefnum

2. Að íbúar sveitarfélagsins búi við heilbrigt umhverfi

#### Leiðir:

Að umhverfi sé hreint og án mengunar  
Að loft sé hreint og ómengað  
Að íbúar hafi gott aðgengi að hreinu og góðu drykkjarvatni  
Að íbúar þurfi ekki að lifa við hljóð- og ljósmengun

3. Að íbúar hafi aðgang að íþrótt- og frístundaaðstöðu allt árið

#### Leiðir:

Að komið sé til móts við þarfir ólíkra hópa varðandi íþrótt- og frístundaaðstöðu og útivist  
Að viðhald á íþrótt- og frístundaaðstöðu sé ávallt í fyrirrúmi  
Unnið sé að bættu aðgengi eldri borgara og fatlaðra í íþróttamiðstöðinni

4. Að sem flestir eigi kost á að fara sinna ferða hjólandi eða gangandi allan ársins hring

#### Leiðir:

Að gönguleiðum í sveitinni sé haldið opnum allt árið  
Að áfram sé unnið að hönnun og uppbyggingu hjóla/göngustígs umhverfis vatnið  
Að hugað sé að öryggismálum hjólandi og gangi vegfarenda, m.a. með lýsingu og merkingum

5. Að sveitarfélagið sé hvetjandi og leiðandi afl í lýðheilsumálum

#### Leiðir:

Að Skútustaðahreppur mæli reglulega hamingju íbúa sveitarfélagsins og vinni aðgerðaráætlun sem byggir á lýðheilsustefnu sveitarfélagsins  
Hugleiða/jóga/slökun/núvitund verði innleidd í leik- og grunnskóla  
Að Skútustaðahreppur minni á íþróttaaðstöðu sína og heilsu- og hreyfitengda viðburði á vefsíðu sinni og samfélagsmiðlum  
Að Lýðheilsustefna Skútustaðahrepps sé lifandi plagg og endurskoðuð á minnst 2 ára fresti

### **Leiðarljós**

*Skapa umhverfi, aðstöðu og þekkingu þannig að íbúar geti tileinkað sér heilbrigða lífshætti með fræðslu, reglubundinni hreyfingu og hollu mataræði*



# Áherslur í forvarna- og tómstundamálum:

## Markmið

### 1. Öll börn og ungmenni geti stundað íþróttir óháð efnahag

Leiðir:

Að Skútustaðahreppur hlaupi undir bagga með fjölskyldum sem ekki hafa ráð á að leyfa börnum sínum að stunda íþróttir

### 2. Að vinna með börnum og ungmennum að því að efla heilbrigðan lífsstíl með öflugu félags- og tómstundastarfi og þannig vinna gegn áhættuhegðun.

Leiðir:

Að virkt samstarf sé milli sveitarfélags og íþróttafélags  
Að standa fyrir skipulögðu fræðslu- og forvarnarstarfi fyrir börn og fullorðna  
Að bjóða upp á skipulagt tómstunda- og íþróttastarf í samstarfi við grunnskóla og íþróttafélög með aðgengi fyrir öll börn, sama hvar þau búa

### 3. Að skapa eldri borgurum, öryrkjum og atvinnulausum aðstöðu og tækifæri til samveru, félags- og mannræktarstarfa

Leiðir:

Að fjölga skipulögðum samveru og hreyfistundum eldri borgara  
Að boðið sé upp á ókeypis akstur fyrir eldri borgara í samverustundir  
Að sveitarfélagið sjái til þess að aðstaða sé til staðar til samveru, félags- og mannræktarstarfa

### 4. Að hlúð verði að forvarnarstarfi því hver króna sem varið er til forvarna og heilsueflingar skilar sér margfalt til baka til framtíðar

Leiðir:

Að markvissar forvarnir fari fram á sviði uppeldis og menntunar, næringar, hreyfingar, geðræktar, tannverndar, ofbeldis- og slysavarna og áfengis-, vímu- og tóbaksvarna  
Að ráðinn verði tómstunda- og íþróttafulltrúi hjá sveitarfélaginu í framtíðinni

## **Leiðarljós**

*Hvetja íbúa Skútustaðahrepps til að stunda íþróttir og hreyfingu sem þeir kjósa, hvort sem það er til heilsubótar, ánægju eða á afreksstigi.*

*Að hvetja íbúa til að staka þátt í tómstunda- og félagsstarfi.*

*Aðstaða og umhverfi sé hvetjandi fyrir allan aldur til að stunda fjölbreyttar tómstundir og efla félagsauð.*

*Að forvarnir verði mikilvægur hluti af starfsemi sveitarfélagsins.*