



Heilsa og líðan Íslendinga—fjórða fyrirlögn

Embætti landlæknis stendur fyrir rannsókninni [Heilsa og líðan Íslendinga](#) í fjórða sinn nú í októbermánuði. Þá verða líðin allmörg ár frá því fyrst var farið að huga að undirbúningi þessarar viðamiklu og mikilvægu rannsóknar sem fyrst var gerð árið 2007 og síðan endurtekin árin 2009 og 2012. Rannsóknin hefur því fest sig í sessi sem mikilvæg uppspretta upplýsinga um heilsufar fullorðinna Íslendinga. Meginmarkmið hennar er að leggja mat á heilsu, líðan og lífsgæði landsmanna, auk þess að mæla með reglubundnum hætti helstu áhrifaþætti heilbrigðis.

Í ár verður spurningalisti lagður fyrir ríflega 6.000 einstaklinga sem samþykktu áframhaldandi þátttöku árið 2012 en hluti þeirra svaraði einnig árin 2007 og 2009. Að auki verður nýtt 4.000 manna tilviljunarúrtak íslenskra ríkisborgara, 18 ára og eldri, með í rannsókninni að þessu sinni. Fram til þessa hefur spurningalisti eingöngu verið lagður fyrir á pappírformi en nú verður sú breyting gerð að helmingur þátttakenda fær spurningalistann á rafrænu formi en hinn helmingurinn mun svara á pappír. Með þessu er fyrsta skrefið stigið í þá átt að færa rannsóknina alfarið yfir á rafrænt form. Þannig er leitast við að koma til móts við svarendur sem í síauknum mæli nýta sér upplýsingatækni í daglegu lífi. Þá felast vissir hagræðingarmöguleikar í því að

leggja rannsóknina fyrir með rafrænum hætti, m.a. sparnaður við prentun, þökkun og útsendingu könnunar en ennfremur má gera ráð fyrir að styttri tími muni líða frá fyrirlögn að hagnýtingu gagna þegar ekki þarf að skanna inn svör hvers þátttakanda.

Spurningalisti

Spurningalisti rannsóknarinnar samanstendur í ár af tæplega 100 númeruðum spurningum sem skiptast niður í 21 undirflokk. Þó að leitast sé við að breyta spurningalistanum sem minnst milli fyrirllagna, fyrst og fremst til að geta borið saman svör á milli ára, er óhjákvæmilegt að hann taki einhverjum breytingum í tímans rás. Mismunandi áherslur á hverjum tíma hvað heilbrigði og heilsueflingu varðar sem og betrubætur á mælingum ráða mestu um þær breytingar sem gerðar eru. Í ár bætast til að mynda við spurningar um notkun á rafsígarettum en ekki þótti ástæða til að spyrja um notkun á þeim árið 2012. Spurningalisti er þannig aðlagður að samfélagi og tíðaranda hverju sinni.

Dæmi um hagnýtingu—lýðheilsuvísar

Mikilvægi þeirra upplýsinga sem Heilsa og líðan Íslendinga veitir er ótvírætt enda um að ræða rannsókn sem ekki á sér hliðstæðu hér á landi. Niðurstöður rannsóknarinnar hafa verið nýttar til ákvarðanatöku og stefnumótunar í tengslum við heilsu og velferð lands-

manna og í heilsueflingarstarfi embættisins. Gott dæmi um nýtingu gagna rannsóknarinnar eru svokallaðir [lýðheilsuvísar](#) sem embættið hefur þróað og birt á vef sínum undanfarin tvö ár. Vísarnir, sem sumir hverjir byggja á gögnum úr rannsókninni, eru líður í því að veita yfirsýn yfir lýðheilsu í hverju heilbrigðisumdæmi fyrir sig í samanburði við landið í heild. Er vísunum ætlað að auðvelda yfirvöldum í hverju umdæmi að greina styrkleika, áskoranir og tækifæri er lúta að heilsu svo unnt sé að vinna að því að bæta líðan og heilbrigði íbúanna.

Rannsókn á heilsu og líðan Íslendinga árið 2017



Efni:

Heilsa og líðan Íslendinga—
fjórða fyrirlögn

bls.

1

Ritstjórn

Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.
Védís Helga Eiríksdóttir

Ritstjóri

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

Barónsstíg 47
101 Reykjavík
Sími 510 1900
Bréfasími 510 1919
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is



11. árgangur. 7. tölublað. September 2017

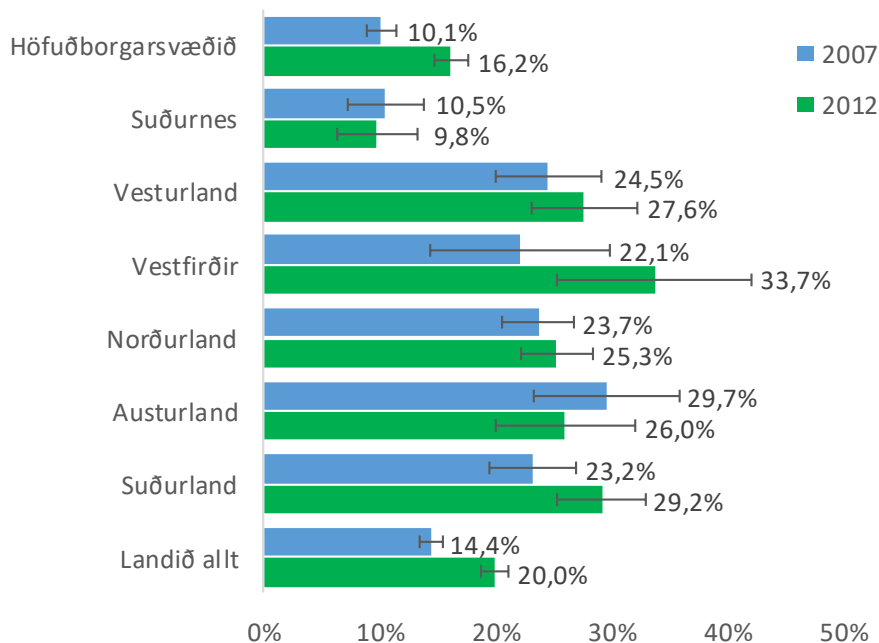
Í lýðheilsuvísunum er sjónum m.a. beint að þeim þáttum sem hægt er að hafa áhrif á með heildstæðu og þverfaglegu heilsueflingar- og forvarnastarfi. Dæmi um lýðheilsuvísi sem embættið telur mikilvægt að fylgjast með er **virkur ferðamáti**, þ.e. hlutfall fullorðinna sem hjólar eða gengur til vinnu eða skóla, þrisvar sinnum í viku eða oftar. Mikilvægt er að sporna gegn kyrrsetu og stuðla að því að sem flestir landsmenn hreyfi sig í samræmi við [ráðleggingar](#). Virkur ferðamáti er álitinn ein besta leiðin til að flétta hreyfingu inn í daglegt líf og þar með uppfylla ráðleggingar um hreyfingu. Regluleg hreyfing er einn af [lykiláhrifabáttum](#) heilsu og vellíðanar á öllum æviskeiðum og hefur fjölþætt gildi, bæði sem forvörn og [meðferðarform](#). Hún dregur m.a. úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum, þunglyndi, sykursýki af tegund tvö og sumum krabbameinum. Að auki hefur hún jákvæð áhrif á stoðkerfið og andlega líðan.

Í rannsókninni Heilsa og líðan Íslendinga hafa þátttakendur frá upphafi verið spurðir hversu oft þeir ferðast gangandi og/eða hjólandi til vinnu eða skóla. Á mynd 1 má sjá virkan ferðamáta árin 2007 og 2012 greindan eftir heilbrigðisumdæmunum sjö. Eins og sjá má fjölgaði þeim landsmönnum sem sögðust ganga eða hjóla til vinnu eða skóla, þrisvar sinnum í viku eða oftar, úr 14,4% árið 2007 í 20% árið 2012. Er munurinn marktækur á landsvísi. Nokkur aukning varð ennfremur á virkum ferðamáta fullorðinna í fimm heilbrigðisumdæmum af sjö á þessu árabili en munurinn milli kannana var einungis marktækur í Reykjavík.

Fleiri dæmi um hagnýtingu

—Heilsueflandi samfélag

Embætti landlæknis starfrækir [Heilsueflandi samfélag](#) í samstarfi við sveitarfélögin í landinu þar sem unnið er markvisst að því að skapa aðstæður sem



Mynd 1. Virkur ferðamáti í vinnu/skóla, fullorðnir. Hlutfall Íslendinga sem hjólar eða gengur til vinnu eða skóla þrisvar sinnum í viku eða oftar, eftir heilbrigðisumdæmum og með 95% öryggisbili. Heimild: Heilsa og líðan Íslendinga 2007 og 2012.

stuðla að heilbrigði og vellíðan allra íbúa. Öll sveitarfélög á landinu geta sótt um að gerast heilsueflandi og hafa nú 15 sveitarfélög, sem ná til um það bil 75% landsmanna, skrifað undir samstarfssamning við Embætti landlæknis þess efnis. Reykjavíkurborg og Akureyrarbær eru til að mynda aðilar að ofangreindu samstarfi. Hafa stjórnendur þessara sveitarfélaga verið í samstarfi við embættið um frekari greiningu á tilteknum lýðheilsuvísunum svo vinna megi að heilsueflingu íbúanna með sem markvissustum hætti. Á myndum 2 og 3 má sjá hvernig fyrrgreind sveitarfélög hafa kosið að nýta gögn um virkan ferðamáta. Reykjavíkurborg óskaði til dæmis eftir því að virkur ferðamáti yrði greindur niður á hverfi borgarinnar. Með því móti leitast stjórnendur borgarinnar við að fylgjast með stöðu mála, koma auga á hindranir og tækifæri og um leið skapa íbúum aðstæður til þess að stunda virkan ferðamáta. Með sama

hætti sá Akureyrarbær hag í því að fá upplýsingar um hversu hátt hlutfall bæjarbúa gengi eða hjólaði til vinnu/skóla þrisvar sinnum í viku eða oftar, annars vegar í samanburði við aðra íbúa á Norðurlandi og hins vegar við landið í heild. Svör við spurningunni um virkan ferðamáta úr Heilsu og líðan Íslendinga 2017 munu gefa sveitarfélögum, embættinu og heilbrigðisyfirvöldum mikilvægar upplýsingar um hver staðan er nú og hvaða árangur hefur náðst undanfarin ár.

Aðgangur að gögnum

Á vef Embættis landlæknis er hægt að sækja um aðgang að gögnum rannsóknarinnar Heilsa og líðan Íslendinga frá árunum 2007, 2009 og 2012. Um mitt næsta ár mun einnig verða hægt að sækja um aðgang að gögnum vegna fyrirlagnarinnar nú í október. [Um-sóknareyðublað](#) ásamt [breytulista](#) má nálgast á vef embættisins. Þar má líka



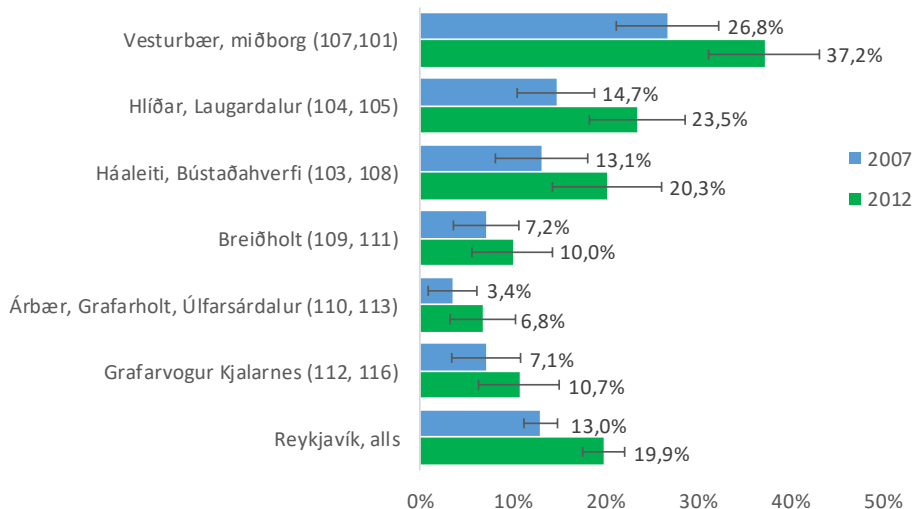
finna [lista yfir rannsóknaverkefni](#) sem byggja á gögnum Heilsa og líðan Íslendinga. Reynt er að halda listanum uppfærðum eins og kostur er í samvinnu við rannsakendur sem eru hvattir til þess að upplýsa embættið um framvindu verkefna.

Góð þátttaka mikils virði

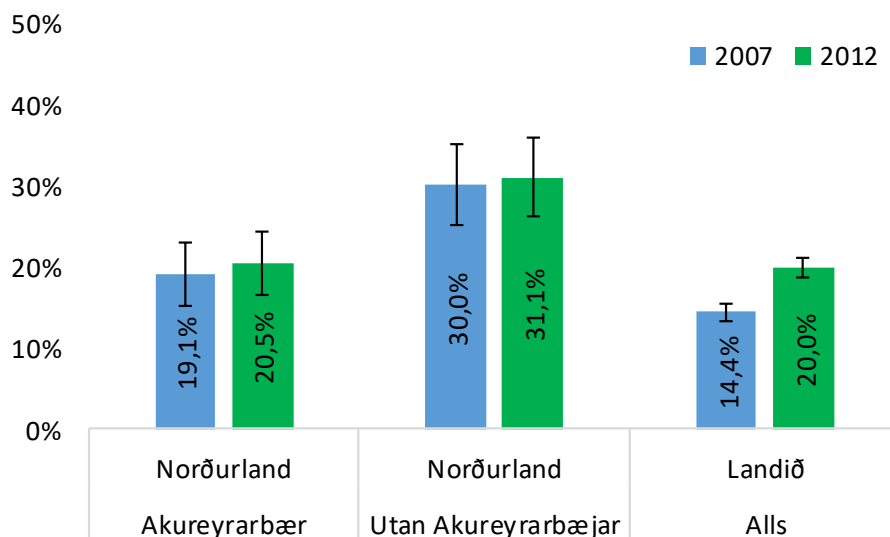
Rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga er ein besta heimild sem völ er á um lýðheilsu hér á landi á hverjum tíma og er embættinu, rannsakendum og sveitarfélögum dýrmætur efniviður við ákvarðanatöku um aðgerðir er lúta að heilsu og velferð landsmanna og til rannsókna. Það verður áhugavert að fylgjast áfram með stöðu þessara mála þegar niðurstöður núverandi rannsóknar á Heilsu og líðan Íslendinga líta dagsins ljós. Það er von okkar að landsmenn bregðist vel við og taki jákvætt í beiðni embættisins um að svara spurningalista. Með þátttöku fá landsmenn tækifæri til þess að leggja sitt af mörkum til aukinnar þekkingar á heilsufari fullorðinna Íslendinga og um leið að efla lýðheilsu. Góð þátttaka eykur gildi rannsóknarinnar til muna og er framlag hvers og eins mikils virði og mikils metið.

*Hildur Björk Sigbjörnsdóttir
Jón Óskar Guðlaugsson
Agnes Gísladóttir*

11. árgangur. 7. tölublað. September 2017



Mynd 2. Virkur ferðamáti í vinnu/skóla, fullorðnir. Hlutfall Íslendinga sem hjólar eða gengur til vinnu eða skóla þrisvar sinnum í viku eða oftar, eftir hverfum Reykjavíkur og með 95% öryggisbili. Heimild: Heilsa og líðan Íslendinga 2007 og 2012.



Mynd 3. Virkur ferðamáti í vinnu/skóla, fullorðnir. Hlutfall Íslendinga sem hjólar eða gengur til vinnu eða skóla þrisvar sinnum í viku eða oftar, eftir búsetu á Norðurlandi og með 95% öryggisbili. Heimild: Heilsa og líðan Íslendinga 2007 og 2012.